

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

## تأثير تمارين مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة

رسالة تقدم بها

إلى مجلس كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

الطالب

وميض طارق ستار

بإشراف

أ.د. عبد الستار جاسم محمد النعيمي

2012

1433 هـ

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ  
تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ  
أَنْتَ وَلِيٌّ لِي فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا  
وَالْحَقِّي بِالصَّالِحِينَ﴾



سورة

يوسف

الآية

(101)

## إقرار المشرف

أشهد بأن هذه الرسالة الموسومة بـ :

### تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة

التي قدّمها طالب الماجستير (( وميض طارق ستار )) أجريت بإشرافي في  
جامعة ديالى - كلية التربية الأساسية ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة  
الماجستير في التربية الرياضية.

#### التوقيع

ا.د. عبد الستار جاسم محمد النعيمي

المشرف

2012 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح الرسالة للمناقشة

الأستاذ الدكتور

نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

التاريخ: 2012 / /

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ

تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية  
للناشئين بالملاكمة

قد قمت بمراجعتها من الناحية اللغوية ، بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من  
الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

**التوقيع:**

**الاسم:** عبد الرسول سلمان إبراهيم

**اللقب العلمي:** أستاذ

**التاريخ:** / / 2012

## إقرار المقوم العلمي

اشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ

تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية  
للناشئين بالملاكمة

قد قمت بمراجعتها من الناحية العلمية ، وقوم ما بها من أخطاء علمية وأصبحت  
صالحة للمناقشة , ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: محمد جسام عرب

اللقب العلمي: أستاذ

التاريخ: / / 2012

## قرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد بأننا أعضاء لجنة المناقشة والتقييم ، قد اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (( تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة )) وقد ناقشنا الطالب (وميض طارق ستار) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونجد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية.

### التوقيع

أ.د. نبيل محمود شاكر

رئيس اللجنة

### التوقيع

أ.م.د. موسى جواد كاظم

عضو

### التوقيع

أ.م.د. أياد حميد رشيد

عضو

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة ديالى – بجلسته

المنعقدة بتاريخ: / / 2012

### التوقيع

أ. د. عباس فاضل الدليمي

عميد كلية التربية الأساسية

جامعة ديالى

/ / 2012

# الإهداء

الى معلمي ومدربي (رحمه الله)

والدي

الى من أنارت لي دربي

والدتي

الى سندي في الحياة

أشقائي

الى رفيقة الدرب

زوجتي

الى فلذة كبدي

أولادي

الى كل من ساعدني

اهدي ما وفقني ربي إليه



## شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على من لا نبي من بعده محمد صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم تسليماً كثيراً وبعد...

أما وقد يسرّ الله لي أعداد هذه الرسالة فأرى من الواجب عليّ أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية الأساسية ، ووفاءً مني أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور عبد الستار جاسم محمد المشرف على الرسالة لما قدمه من إرشادات علمية وملاحظات دقيقة وتعاونه غير المحدود في تذليل الصعاب من أجل أخراج هذه الرسالة بشكل علمي دقيق فجزاه الله عني خير الجزاء.

ويسرني أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة السمنار كل من الأستاذ الدكتور نبيل محمود والأستاذ الدكتور ناظم كاظم والأستاذ الدكتور فرات جبار والأستاذ المساعد الدكتور أياد حميد والأستاذ المساعد الدكتور مها محمد والأستاذ المساعد الدكتور ماجدة حميد لما قدموه من نصائح وإرشادات علمية قيمة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وأقدم بفائق الشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل رئيس وأعضاء لجنة المناقشة المحترمين على ما قدموه من نصائح وإرشادات علمية قيمة أغنت البحث وزادت من رصانته وقوته العلمية.

وأقدم بالشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل جميعاً الذين تتلمذت على أيديهم في السنة التحضيرية لما قدموه من معلومات وإرشادات علمية قيمة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وأقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى الأستاذ محمد جسام والأستاذ كمال جلال والأستاذ المساعد موسى جواد والأستاذ المساعد عباس فاضل والدكتور عبد الجليل جبار لما قدموه من مشورة علمية أعانتني وذلت الصعاب ، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

ولا يفوتني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى السادة الخبراء والمختصين وفريق العمل المساعد فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما أسجل عميق شكري وتقديري إلى مدربي نادي الاتصالات طارق الحلو و حسين الشموسي ومدربي نادي الزوراء سعيد عبد الحسين و عماد سعيد ومدرب نادي الأعظمية فاروق جنجون ومدرب نادي الصليخ أحمد ولاعب الفرق الشعبية السابق مظفر حمودي جبر ولاعب الساحة والميدان السابق حمزة شاكر محمد وعينة البحث لما أبدوه من تعاون تام ومتميز بحسن التزامهم وتجاوبهم المستمر طوال مدة تطبيق التجربة ، فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما يدعوني واجب العرفان بالجميل أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأخ أحمد شاكر والأخ إيلاف ربيع مدرب العاب الملاكمة في كلية التربية الرياضية الجادرية وزملاء الدراسة (نبيل وأحمد وإيهاب وياسر والمعتصم بالله ووسام وحكمت ومحمد وكمال وقيس والأخت مروة) والأصدقاء ماجد حيدر وعلاء جبار ونصير وباسم ومثني لما قدموه من مساعدة وضيافة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وإن واجب الوفاء والعرفان يحتم عليّ أن أتقدم بأزهى آيات الشكر مقرونةً بأسمى آيات الوفاء والاعتزاز إلى عائلتي وعلى رأسهم الوالد العزيز طارق ستار عبد الرحمن (تغمده الله برحمته) لجهوده وتشجيعه لي على بذل المزيد من أجل أن أصل إلى هذا المقام وإلى الوالدة العزيزة الحنون التي طالما ضحت وسهرت ليالي طوالاً من أجل أن أكون أطل الله في عمرها والى أشقائي كافة يحفظهم الله وزوجتي العزيزة التي تحملت عناء دراستي داعياً من الله العلي القدير أن يمكنني من حسن معاملتهم.

ختاماً ألتمس العذر من كل من لم تسعفني ذاكرتي ذكرهم وبيان فضلهم.

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد وعلى اله وصحبه أجمعين.



## مستخلص الرسالة

تعد رياضة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية التي خضعت للعديد من التغييرات الجديدة بما يتماشى مع حاجات وقوانين هذه اللعبة , وذلك من خلال إلزام القانون استخدام واقيات (الرأس , الأسنان , المثانة) واعتماد الجهاز الإلكتروني للتنقيط بدلا من استمارة التحكيم مما جعل المدربين يغيرون من أساليب وطرائق التدريب بما يتماشى والتغييرات الجديدة في القانون

أن تدريب التمرينات مهارية الخاصة بطرق مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية باستخدام الملاكمة التدريبية يساعد الملاكم على تطوير قدراته البدنية والحركية ،وبما أن الحمل البدني في لعبة الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية فأن الدمج بين هذه الصفات سيعطي للملاكم قدرات وإمكانيات جيدة لتحقيق الانجاز في هذه الفعالية الرياضية , ولأجل تكيف الرياضي لظروف ومواقف الألعاب الرياضية يفضل استخدام تمرينات مشابهة لظروف اللعبة الرياضية الممارسة.

وتعد القدرات البدنية من المتطلبات الأساسية والقدرات المهمة التي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الألعاب الرياضية , فضلا عن دور القدرات الحركية في تحسين النشاط البدني .

"إن تدريب الملاكم الناشئ يشمل تدريب المبتدئين والمتقدمين ويبدأ قدر الإمكان منذ المراحل العمرية المبكرة وإن تدريب الناشئين يعتبر مرحلة بناء قائمة بذاتها وخلال هذه المرحلة يتداخل تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين الذي يحوي منهج تدريب الناشئين"(1).

<sup>1</sup> - عباس فاضل جابر ؛ الملاكمة تعليم , تحكيم , تدريب : (المطبعة المركزية , جامعة ديالى , ط1 , 2011) ص109.

وبناء على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في استخدام تمارين مهارية خاصة مشابهة لحالات المنافسة والمهارات الكمية باستخدام الاجهزة المختلفة لتطوير بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة) وبعض القدرات الحركية (التوافق الحركي والرشاقة وسرعة الاستجابة) التي تعد من القدرات المهمة للناشئين بالملاكمة .

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة الملاكمة و متابعته للعديد من البطولات المحلية والدولية ولاسيما الفئات العمرية لاحظ عدم اهتمام معظم المدربين وخاصة مدربي الفئات العمرية بالقدرات البدنية والحركية في اعداد اللاعبين للبطولات مما أثر سلباً على ادائهم أثناء النزالات , من هنا جاءت مشكلة البحث لذا ارتئى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام تمارين مهارية خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة.

إما وقد هدفت الدراسة إلى :

- 1- وضع تمارين مهارية خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة.
- 2- تعرف تأثير التمارين المهارية الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للناشئين بالملاكمة.
- 3- تعرف تأثير التمارين المهارية الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية للناشئين بالملاكمة.

### منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ، إذ قام الباحث باختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من الأندية المشاركة في بطولة بغداد للناشئين والتي أقيمت في نادي الحسين ببغداد للفترة من 2012/2/16 ولغاية 2012/2/19 م حيث بلغت عينة البحث (26) لاعبا تكونت من نادي الاتصالات

ونادي الزوراء اختيروا بصورة عشوائية تمثل نسبة (21.48%) من مجتمع البحث بواقع (13) ملاكم لكل عينة ، وعن طريق القرعة تم تسمية نادي الزوراء عينة ضابطة ونادي الاتصالات عينة تجريبية.

وبعد جمع البيانات ومعالجتها باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- إن استخدام التمرينات المهارية الخاصة كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والحركية.
- 2- إن تطور القدرات البدنية والحركية يدل على أنه هناك أثر ايجابي لهذه القدرات في مهارات الملاكمة.

إما أهم التوصيات فهي :

- 1- استخدام التمرينات المهارية الخاصة وتعميمها على المدربين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة.
- 2- استخدام التمرينات المهارية الخاصة كجزء تدريبي وتطويري للقدرات البدنية والحركية.
- 3- استخدام التمرينات المهارية الخاصة لتدريب كافة الفئات العمرية وعدم اقتصرها على الناشئين فقط.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا.	
4	إقرار المقوم اللغوي.	
5	إقرار المقوم العلمي.	
6	إقرار لجنة المناقشة والتقويم.	
7	الإهداء.	
8	الشكر والامتنان.	
10	مستخلص الرسالة باللغة العربية.	
13	قائمة المحتويات.	
17	قائمة الجداول.	
18	قائمة الأشكال	
19	قائمة الملاحق.	
	<b>الباب الأول</b>	
	<b>التعريف بالبحث</b>	<b>1 -</b>
22	مقدمة البحث وأهميته.	<b>1 - 1</b>
23	مشكلة البحث.	<b>2 - 1</b>
24	أهداف البحث.	<b>3 - 1</b>
24	فرضيات البحث.	<b>4 - 1</b>
24	مجالات البحث.	<b>5 - 1</b>
	<b>الباب الثاني</b>	

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
	الدراسات النظرية والمشابهة	- 2
26	الدراسات النظرية	1-2
26	التمرينات المهارية الخاصة	1-1-2
27	أهداف التمرين وفوائده	1-1-1-2
28	التمرينات المهارية التي تساعد في تطوير الأعداد الخاص	2-1-1-2
28	الملاكمة التدريبية	3-1-1-2
32	القدرات البدنية	2-1-2
34	القوة الانفجارية	1-2-1-2
36	القوة المميزة بالسرعة	2-2-1-2
39	تحمل القوة المميزة بالسرعة	3-2-1-2
41	القدرات الحركية	3-1-2
43	التوافق الحركي	1-3-1-2
45	الرشاقة	2-3-1-2
48	سرعة الاستجابة الحركية	3-3-1-2
52	تدريب الناشئين	4-1-2
53	لعبة الملاكمة	5 -1-2
61 -55	الدراسات السابقة والمشابهة	2-2
	الباب الثالث	
	منهج البحث وإجراءاته الميدانية.	-3
63	منهج البحث	1-3

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
63	عينته البحث	2-3
64	وسائل جمع المعلومات	3-3
64	أدوات وأجهزة البحث	4-3
65	خطوات تنفيذ البحث	5-3
66	تحديد القدرات البدنية والحركية	1-5-3
68	تحديد التمرينات المهارية الخاصة	2-5-3
68	تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية	3-5-3
70	تصميم اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين	4-5-3
70	إجراءات البحث الميدانية	6-3
70	التجارب الاستطلاعية	1-6-3
74	الاختبارات القبلية لعينة البحث	2-6-3
76	تدريب التمرينات المهارية الخاصة	3-6-3
78	مدة تطبيق مفردات التمرينات المهارية الخاصة	4-6-3
79	الاختبارات البعدية لعينة البحث	5-6-3
80	الوسائل الإحصائية	7-3
	<b>الباب الرابع</b>	
	<b>عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها</b>	<b>-4</b>
83	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ومناقشتها	1-4
83	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ومناقشتها	1-1-4

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
88	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها	2-1-4
93	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها	2-4
94	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها	1-2-4
96	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها	2-2-4
99	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية للاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها	3-4
99	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها	1-3-4
104	عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها	2-3-4
	<b>الباب الخامس</b>	
	الاستنتاجات والتوصيات	-5
110	الاستنتاجات	1-5
111	التوصيات	2-5
113	المصادر	
122	الملاحق	

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
198	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

### قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
67	عدد الدرجات الكلية والنسبة المئوية والترتيب النهائي لأهم القدرات البدنية والحركية لدى الملاكمين الناشئين	1
69	عدد الدرجات الكلية والنسبة المئوية لدرجات الاختبارات البدنية والحركية	2
73	الأسس العلمية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3
75	تكافؤ عينة البحث في القدرات البدنية	4
75	تكافؤ عينة البحث في القدرات الحركية	5
77	درجات الشدة	6
83	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	7
85	فرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	8
88	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	9
90	فرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	10
94	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	11

95	فرق الوسط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	12
97	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	13
98	فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	14
100	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية في الإختبار البعدي	15
104	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية في الإختبار البعدي	16

### قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
34	طريقة ترابط القدرات البدنية	1
43	مخطط القدرات الحركية	2
49	زمن الاستجابة الحركية الكلية	3
84	الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	4
89	الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	5
94	الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	6

97	الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	7
100	الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي	8
105	الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي	9
146	مراحل طريقة تحميل الأثقال للذراعين و أداء اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين	10

### قائمة الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
122	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة	1
124	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة استطلاع لتحديد بعض القدرات البدنية والحركية	2
126	استمارة تحديد التمرينات المهارية الخاصة للملاكمين الناشئين بأعمار (14-16) سنة	3
140	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة استطلاع لتحديد التمارين المهارية الخاصة	4
141	استمارة تحديد اختبارات بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة	5
143	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة استطلاع لتحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية	6
145	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تصميم اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة	7
149	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة تصميم اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين	8

151	تدريب التمرينات المهارية الخاصة في الوحدة التدريبية لمرحلة الأعداد الخاص (ناشئين)	9
175	النسب المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية	10
184	شدة الحمل التدريبي للشهر الأول والشهر الثاني لتدريب التمرينات المهارية الخاصة	11
191	أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أجرى الباحث معهم مقابلات شخصية لتحديد تدريب مفردات التمرينات المهارية الخاصة	12
192	اختبارات القدرات البدنية والحركية	13

# الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزمني

3-5-1 المجال المكاني

## الباب الأول

### 1- التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد رياضة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية التي خضعت للعديد من التغييرات الجديدة بما يتماشى مع حاجات وقوانين هذه اللعبة , وذلك من خلال إلزام القانون استخدام واقبات (الرأس , الأسنان , المثانة) واعتماد الجهاز الالكتروني للتنقيط بدلا من استمارة التحكيم مما جعل المدربين يغيرون من أساليب وطرائق التدريب بما يتماشى والتغييرات الجديدة في القانون

أن تدريب التمرينات مهارية الخاصة بطرق مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية باستخدام الملاكمة التدريبية وأجهزة اللكم المختلفة يساعد الملاكم على تطوير قدراته البدنية والحركية ، وبما أن الحمل البدني في لعبة الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية فأن الدمج بين هذه الصفات سيعطي للملاكم قدرات وإمكانيات جيدة لتحقيق الانجاز في هذه الفعالية الرياضية , ولأجل تكيف الرياضي لظروف ومواقف الألعاب الرياضية يفضل استخدام تمرينات مشابهة لظروف اللعبة الرياضية الممارسة.

كما تعد القدرات البدنية من المتطلبات الأساسية والقدرات المهمة التي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الألعاب الرياضية , فضلا عن دور القدرات الحركية في تحسين النشاط البدني .

"ومن الجدير بالذكر أن الفوز بالملاكمة لا يأتي عن قلة في الوقت أو زيادة بالسنتمترات أو الغرامات أو إصابة الهدف بكرة كما في غالبية الألعاب الرياضية ، بل يأتي الفوز في الملاكمة بعدد اللكمات التي تصيب المناطق المسموح اللكم بها من وجه الخصم وجسمه ويراعى بذلك الشروط العامة لأداء اللكمات" (1).

1- محمد عبد الله أحمد وآخرون ؛ تعليم وتدريب الملاكمة : (مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1990) ص32.

"إن تدريب الملائم الناشئ يشمل تدريب المبتدئين والمتقدمين ويبدأ قدر الإمكان منذ المراحل العمرية المبكرة وإن تدريب الناشئين يعتبر مرحلة بناء قائمة بذاتها وخلال هذه المرحلة يتداخل تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين الذي يحوي منهج تدريب الناشئين"<sup>(1)</sup>.

وبناء على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في استخدام تمارين مهارية خاصة مشابهة لحالات المنافسة والمهارات الكمية باستخدام أجهزة اللكم المختلفة لتطوير بعض القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة) وبعض القدرات الحركية (التوافق الحركي والرشاقة وسرعة الاستجابة) التي تعد من القدرات المهمة للناشئين بالملاكمة.

## 2-1 مشكلة البحث

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب التي يتسم لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية وحركية ومهارية خاصة ، ومن أجل تحقيق مستويات أداء عالية ومتقدمة ، كان لزاما على المعنيين وضع تمارين خاصة بما يتناسب ومواصفات الأداء لهذه الفعالية ، وبما أن الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل والتوافق والرشاقة وسرعة الاستجابة فإن الدمج بين هذه الصفات سيعطي للملاكم قدرات وإمكانيات جيدة لتحقيق الانجاز في هذه الفعالية الرياضية.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة الملاكمة و متابعته للعديد من البطولات المحلية والدولية ولاسيما الفئات العمرية لاحظ عدم اهتمام معظم المدربين وخاصة مدربي الفئات العمرية بالقدرات البدنية والحركية في اعداد اللاعبين للبطولات مما أثر سلبا على ادائهم أثناء النزالات من هنا جاءت مشكلة البحث لذا ارتئى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام تمارين مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة.

1- عباس فاضل جابر ؛ الملاكمة تعليم ، تحكيم ، تدريب : (المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، ط1 ، 2011) ص109.

**3-1 أهداف البحث**

- 1- وضع تمارينات مهارية خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة.
- 2- تعرف تأثير التمارينات المهارية الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للناشئين بالملاكمة.
- 3- تعرف تأثير التمارينات المهارية الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية للناشئين بالملاكمة.

**4-1 فرضيات البحث**

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير القدرات البدنية ولمصلحة الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير القدرات الحركية ولمصلحة الاختبار البعدي.
- 3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير القدرات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.
- 4- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير القدرات الحركية ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

**5-1 مجالات البحث**

- 1- المجال البشري : عينة من اللاعبين الناشئين المشاركين في بطولة بغداد للناشئين في 2012/2/16.
- 2- المجال الزمني : 2011/10/23 ولغاية 2012/6/27.
- 3- المجال المكاني : قاعة نادي الاتصالات الرياضي.

# الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التمرينات المهارية الخاصة

1-1-1-2 أهداف التمرين وفوائده

2-1-1-2 التمرينات المهارية التي تساعد في تطوير الأعداد

الخاص

3-1-1-2 الملائمة التدريبية

2-1-2 القدرات البدنية

1-2-1-2 القوة الانفجارية

2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة

3-2-1-2 تحمل القوة المميزة بالسرعة

3-1-2 القدرات الحركية

1-3-1-2 التوافق الحركي

2-3-1-2 الرشاقة

3-3-1-2 سرعة الاستجابة الحركية

4-1-2 تدريب الناشئين

5-1-2 لعبة الملاكمة

2-2 الدراسات السابقة والمشابهة

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة

#### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 التمرينات المهارية الخاصة

"إن كل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب اختيار الوسيلة الملائمة ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التمرين فمن خلاله نستطيع أن نطور قدرات الفرد البدنية والحركية ، فالتمرين يمكن أن يكون عبارة عن حركات منظمة وهادفة نحصل من خلالها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة" (1).

"إن أداء التمرينات الخاصة باللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة يؤدي إلى حدوث تغييرات تشريحية وفسولوجية متعلقة بالمتطلبات الضرورية بتلك اللعبة الرياضية الممارسة ، وقد وضح (ماتيس وماكس 1976) بأن جسم الإنسان يتكيف للنشاط البدني الذي يؤديه ، فمثل هذا التكيف لا يؤدي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية فقط ، بل يؤدي إلى حدوث تغييرات في الأداء المهاري والخططي والصفات النفسية أيضا ، فقد اقترح (أوزلين 1971) بأن الوسائل التدريبية أو التمرينات الخاصة المنفذة لتحقيق تأثير تدريبي فعال يجب أن تكون على شكل تمرينات مأخوذة من اللعبة أو الفعالية الرياضية الذي يتخصص فيها الرياضي ، حيث تعمل فيها مجموعة من العضلات بشكل مقارب إلى سرعة وقوة اتجاه الحركة الذي تؤديه العضلات في حركات اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة" (2).

وتطرق محمود عبد الله وآخرون إلى الأعداد المهاري (التكنيك) هو "عملية تعليم وتثبيت مهارات الملائمة ، فعملية التعليم عبارة عن تكوين تصرفات وقدرات حركية

1- محمد جلال قريظم ومحمد عبدة صالح ؛ كرة القدم : (القاهرة ، دار النشر ، 1967) ص71  
2- محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2008) ص63.

خاصة بالملاكمة بينما تعد عملية ترسيخ وتثبيت التصرفات والقدرات الحركية في الملاكمة بأنها قدرة الملائم على استخدامها في ظروف المنازلة" (1).

تستخدم التمرينات المهارية الخاصة في الكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية , وتستخدم هذه التمرينات غالبا في مرحلة الإعداد الخاص حيث يتم فيها التدريب وفق المهارات الأساسية والخاصة لكل لعبة وذلك لأجل تحسين وتطوير القدرات المهارية والبدنية والحركية للأداء , ولأجل تكيف الرياضي لظروف ومواقف الألعاب الرياضية يفضل استخدام تمرينات مشابهة لظروف اللعبة الرياضية , فكثيرا ما تتداخل الصفات البدنية فيما بينها لخدمة الأداء المهاري فمثلا تتداخل صفات القوة و السرعة والتحمل فيما بينها لخدمة نوع الفعالية الرياضية فتتداخل القوة السريعة مع تحمل القوة لاستمرار إخراج القوة السريعة لأطول فترة ممكنة , فيلجأ المدربون إلى وضع تمرينات خاصة للدمج بين هذه الصفات لخدمة الأداء الرياضي وتحقيق الانجاز العالي وأن أهم أنواع التمرينات المستخدمة هي التمرينات المهارية الخاصة والتي يمكن تعريفها بالآتي :-

"التمرينات التي يشمل التدريب فيها على قسمين أو أكثر من المهارات الأساسية" (2).

"وتعرف أيضا هي التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تدريبات متنوعة" (3).

ويعرفها الباحث بأنها تمرينات يكون فيها الأداء مشابها أو مقاربا إلى الأداء المهاري في الرياضة التخصصية.

## 2-1-1-1 أهداف التمرين وفوائده

أن الهدف الرئيسي من إجراء التمرين هو الأداء الأفضل وتطوير القابلية لأداء بعض متطلبات المهارة الضرورية , فهناك عدة فوائد غير مباشرة تظهر في القابلية على الأداء بكفاءة ومهارة عاليتين وهي (4)(5) :-

- 1- محمود عبد الله وآخرون ؛ تعليم وتدريب الملاكمة : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , بغداد , 1990), ص37.
- 2- عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح ؛ كرة القدم- تدريب وخطط : (القاهرة , دار الكتاب , 1967) ص255
- 3- عباس السامرائي وبسطويسي أحمد؛ طرق التدريب في المجال الرياضي: (جامعة الموصل , 1984) ص235
- 4- Schmidt, A. motor learning and performance, from principles to practice, Human kinetics publisher, Illinois, 1992 , p214 – 225 .
- 5- جاسب محسن ؛ تأثير التدريب الدائري والألعاب الصغيرة في القسم الاعدادى لدرس التربية الرياضية على تطوير اللياقة البدنية , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1993, ص3.

- 1- تثبيت أسس شكل الحركة.
- 2- ربط الأجزاء للتوصل إلى الأداء الكلي للمهارة.
- 3- ثبات الأداء من خلال الأعداد الفني والخططي.
- 4- الوصول إلى الحالة الأوتوماتيكية (الآلية).
- 5- نقل أثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة وتعميمها.
- 6- تساهم في بناء الجسم ورفع الكفاءة الإنتاجية و تطوير اللياقة البدنية.

### **2-1-1-2 التمرينات المهارية التي تساعد في تطوير الأعداد الخاص<sup>(1)</sup>**

- 1- تمرينات اللكم بدون الزميل (الملاكمة الخيالية)
- 2- تمرينات اللكم مع زملاء التدريب (الملاكمة التدريبية) بأنواعها المختلفة (الملاكمة الحرة والملاكمة المقيدة والملاكمة المبسطة)
- 3- تمرينات باستخدام أجهزة اللكم المختلفة التي من شأنها أن ترفع كفاءة ومستوى عناصر الأعداد الخاص ومن هذه الأجهزة :-  
 أ- كيس اللكم بأنواعه المختلفة  
 ب-كرات السرعة (الكرة المتدلية والكرة الراقصة والكرة المرتدة)  
 ت-الوسائد (وسائد اليد و وسائد الحائط)  
 ث-الملاكمة الخيالية (بأثقال خفيفة وأمام المرآة) (2)(3).

### **3-1-1-2 الملاكمة التدريبية**

هي وسيلة تدريبية شبيهة لحالات المنافسة من حيث متطلبات اللعب وإمكانياته ، تعمل الملاكمة التدريبية بصورة نسبية على تنمية المستوى الفني للاعب من حيث تحقيق أفضل مستويات التكيف (النفسي والوظيفي والبدني) بحيث يحقق اللاعب

1- برونسكة وآخرون ؛ علم التدريب الملاكمة : (ترجمة ضياء الدين تسامحي ، تطبيق وتجميع المدرب الدولي عبد الناصر شباب ، جامعة لايبزك ، كلية العلوم الرياضية ، 2001) ص35- ص42.  
 2- محمد جسام عرب وآخرون ؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخططية : (دار الضياء للطباعة ، 2011) ص104.  
 3- محمود عبد الله وآخرون ؛ المصدر السابق ، ص59.

التكيف مع هذه المتطلبات التي تهيئه لكي يسير بنفس ظروف المباراة أو شبيهة لها , ويستطيع المدرب أن يغير أو يحدد طرق المنافسة مع الزميل حسب متطلبات التدريب.

أن شروط ومتطلبات هذا النوع من الملائمة يندرج في المهام الآتية :-

- 1- تعليم المهارات الحركية للعبة.
- 2- تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة باللعبة.
- 3- تنفيذ المهام التكتيكية والتكتيكية التي يقتضيها متطلبات كل نزال.

**لتنفيذ هذه الشروط والمتطلبات هناك ثلاث أنواع من الملائمة التدريبية وهي :-**

#### **أولا / تمرينات اللكم بدون الزميل (الملائمة الخيالية)**

تستخدم هذه التمرينات أساسا لتعليم الحركات التكتيكية , وذلك بعد أن يتكون عند الملائم التصور الدقيق لمجرى الحركة ليبدأ التمرن عليها فرديا , وإلى جانب التمرين الفردي على مجرى حركات ومهارات تكتيكية جديدة وسابقة هناك شكلان آخران من التمرين بدون زميل (التمرين أمام المرآة والتمرين بتصور الخصم).  
عندما يتمرن الملائم أمام المرآة يجب عليه أن يراقب تأديته للحركة وأن يقوم بتصحيح الأخطاء ذاتيا , وهكذا يمكن إشراك اللاعب في البحث عن إمكانيات تنفيذ المهام الحركية وتربيته للاعتماد على النفس ومن الضروري أن يتأكد المدرب أثناء التمرين وعند استكمال التمرين على الحركة بقدرة اللاعب على تنفيذ مهمته بالشكل المطلوب , وإذا تم الإعداد للملائم بشكل صحيح فيمكن من تأدية التمرين أمام المرآة بمستوى جيد لأنه يراقب نفسه أثناء التمرين باستمرار.

وتستخدم طريقة التمرين بتصور الخصم بهدف صقل التصور التكتيكي الأمر الذي يشترط أن يكون اللاعب ذا خبرة بالنزال بشكل كاف ليتمكن فعلا من تصور خصم معين , وإذا نفذت هذه الخبرة فيكون التمرين بتصور الخصم راميا إلى صقل المهارات الحركية .

**ثانيا / تمرينات اللكم مع الزميل**

أن الملاكمة عبارة عن نزال مباشر ومتواصل يجري مع الخصم بطريق رياضي , ومن هذا المنطلق يعتبر التمرين مع الزميل وسيلة تدريبية ذات أهمية كبيرة.

من ناحية أخرى يجب أن يكون الملاكم وقت التدريب مدركا بأنه يواجه زميله لا خصمه , ويتميز زميل التدريب في رياضة المستويات العليا بأنه متجاوب يلاكم بصورة مريحة وخفيفة وأنه قادر على تدرج المقاومة حسب قدرة اللاعب على تنفيذ مهمته الحركية بنجاح , للملاكمة التدريبية مع الزميل ثلاثة أنواع هي :-

**أ- الملاكمة التدريبية البسيطة**

يقوم الملاكمان بتأدية المهارات التكنيكية والتكتيكية بظروف مبسطة , أي المقاومة محدودة من قبل أحد الزميلين , نظرا إلى أن الهدف الأول من الملاكمة التدريبية هو تعليم وترسيخ حركات ومهارات معينة , ومع مراعاة الظروف والشروط اللازمة لإجراء الملاكمة التدريبية التي قد مر ذكرها سابقا يجب تحديد المهام للزميلين على نحو يضمن لهما إمكانيات متنوعة لرد الفعل ويجبرهما على الاختيار المستقل لأنسب تصرف في موقف معين , هذا وبالترابط مع تنمية مهارات التكتيك والتكنيك يمكن تطوير قدرات خاصة أيضا على أن تراعى أهداف التدريب ومستوى اللاعبين.

**ب- الملاكمة التدريبية المشروطة (المقيدة)**

أن ظروف متطلبات هذا النوع من الملاكمة هو أقرب من واقع النزال الحقيقي ويمكن إجراؤها على حلبة الملاكمة والمطلوب من اللاعبين تعبئة كامل قدراتهم , وتوفر الملاكمة التدريبية المشروطة المزيد من الإمكانيات في اختيار الطرق والوسائل وردود الفعل إلا أن شروطا حاضرة لها ومعينة لا تزال قائمة خلافا لما هو الحال في الملاكمة التدريبية الحرة , حيث تقتصر الملاكمة التدريبية المشروطة على

تنفيذ مهام تكتيكية وتكتيكية معينة مما يحصر إمكانيات استخدام الطرق والوسائل لتنفيذ هذه المهام ، كما ويمكن تبسيط قانون اللعبة وتغيير مدة المنازلة وفرض الشروط المقيدة على طرف واحد فقط وعدم إشعار احد اللاعبين بالمهام التي يجب أن ينفذها زميله.

### ج- الملاكمة التدريبية الحرة

أن هذا النوع من الملاكمة التدريبية يشبه إلى حد كبير المباراة الحقيقية , إذ أنه يمكن توفير شروط مشابهة تماما مع شروط المباراة مثل وجود خصم مزعج وارتداء الزي الرسمي وتحكيم المنازلة ووجود المتفرجين , ويمكن للملاكمين استخدام كافة وسائلهم وإمكانياتهم للنزال.

وتعد الملاكمة التدريبية الحرة طريقة جيدة لاختبار مدى ثبات المهارات التكتيكية والتكتيكية والتنوع في تنفيذها , وبما أن فعالية الملاكمة التدريبية المشروطة والحرة معتمدة على وجود لاعبين متكافئين في المستوى فيجب على المدرب أن يراعي أيضا عوامل القوة والقوام والأسلوب الكفاحي عند اختياره لطرفي الملاكمة التدريبية الحرة , يتم بهذا الأسلوب توسيع قدرة اللاعب على معرفة الحالات في النزال التي هي ملائمة لتسيير النزال بصورة ايجابية.

### ثالثا / التمرينات بالأدوات المساعدة

#### أ- التدريب باستخدام الوسائل اليدوية (قفازات المدرب) الدرع

يمكن للمدرب المجرب أي ذو الخبرة أن يلبس وسائل يدوية ويقوم بدور التدريب بصورة مؤقتة ويعتبر التمرين على هذا الشكل وسيلة جيدة لتعليم وتنمية مهارات تكتيكية وتكتيكية معينة ، إذ أن المدرب يستطيع مراقبة تصرف اللاعب باستمرار وأن يصحح الأخطاء التي قد تحصل في حركة الرجلين والجسم في توجيه وتركيز الضربات وفي التغطية بصورة فردية.

وبما أن المدرب لا يعتني في هذا النوع من التدريب الفردي إلا بلعب واحد فتستخدم الوسائد اليدوية ، والمطلوب من المدرب الذي يقوم بهذا العمل أن يملك مستوى فنيا وتعليميا جيدا وفيما تكون متطلبات التمرين باستخدام الوسائد اليدوية فيمكن أن تكون شبيهة بمتطلبات المباراة إلى حد كبير خاصة إذا قام المدرب بتنفيذ ضربات وتصرفات معينة تتطلب من اللاعب أن يرد عليها بتصرفات تكتيكية معينة ونظرا لإمكانيات ضبط كل من القوة المستخدمة ووتيرة العمل حسب مقتضيات التدريب وإمكانية مراقبة وتصحيح حركات اللاعب باستمرار , ويعتبر التدريب باستخدام الوسائد اليدوية وسيلة فعالة لتدريب المستويات العليا على المهارات التكتيكية والتكتيكية فرديا.

### ب- التدريب باستخدام أدوات خاصة بالملاكمة

أن العمل باستخدام أدوات مساعدة مثل الكرة المثبتة من الأعلى والأسفل والكيس وكرات السرعة والكرات المرتدة تلعب دورا ثانويا فقط في التدريب التكتيكي والتكتيكي. إلا أنه يمكن أن يساهم في ترسيخ تأدية الحركات المتعلمة بالترابط مع تنمية القدرات البدنية الخاصة وعلى المتدرب أن يتصور وجود خصم معين ليتصرف وكأنه في المباراة.

## 2-1-2 القدرات البدنية

تعرف القدرات البدنية بأنها "القابليات المرتبطة مباشرة بالنشاط التخصصي كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة وتحمل السرعة"<sup>(1)</sup>. وتعرف القدرة بأنها "القدرة على إخراج أقصى قوة في أسرع وقت"<sup>(2)</sup>. ويعرفها الباحث بأنها قابلية مكونة من عدة صفات بدنية يكمل أحدها الآخر وتبرز صفة على أخرى بشكل واضح حسب أهميته بالنسبة للنشاط الممارس.

1- بسطويبي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1999) ص109.  
2- ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية : (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2001) ص225.

تعتبر القدرات البدنية على مستوى عالٍ من الأهمية لجميع الأنشطة والفعاليات الرياضية بشكل عام ورياضة الملاكمة واحدة من هذه الفعاليات الرياضية التي تحتاج في تدريبها إلى تنمية وتطوير مستمر في القدرات البدنية لكونها من الألعاب الرياضية الفردية التنافسية القتالية ، وغالباً ما تعتمد على الجهود الشخصي للرياضي.

"ومن المهم أن نذكر بأن لكل لعبة أو نشاط رياضي ممارس قدراته البدنية الخاصة التي يتميز بها ، وتعد ذات تأثير فعال في مستوى الانجاز وينظر بسطويسي (1999) إلى القدرات البدنية نظرة ارتباط مباشر بالنشاط التخصصي كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة وتحمل السرعة" (1).

ويشير سامي الصفار إلى "الكفاية البدنية وذلك لغرض بناء اللاعب بناءاً سليماً وتحقيق الإنجاز العالي ، حيث تعد القدرات البدنية المناسبة للنشاط الرياضي الممارس ذات تأثير في إتقان المهارات الأساسية للعبة" (2).

"أن امتلاك المهارات الفنية وحدها دون اللياقة البدنية الجيدة لا يكون كافياً للاستجابة السريعة لاحتمالات المنافسة كما أن انخفاض اللياقة البدنية وظهور التعب يمكن أن يؤثر سلباً في مستوى الرياضي مما يجعل حركاته مرتبكة ومتردة ، وبالمقابل نجد أن ارتفاع مستوى الرياضي البدني له تأثير إيجابي في حالته النفسية والمهارية لكي تجعله قادراً على التحرك داخل الملعب بشكل جيد" (3).

تعتبر القدرات البدنية الناتجة من ارتباط القوة بالسرعة والتحمل بالقوة السريعة والقوة الانفجارية من أهم القدرات البدنية المؤثرة في الإنجاز العالي لفعالية الملاكمة ، وذلك لما تحتاجه نزالات الملاكمة من استمرار إخراج القوة بأقصى سرعة لازمة لإصابة مناطق اللكم المحددة وعدم ذهاب اللكمات الموجهة سدى دون دقة وتركيز.

1- بسطويسي أحمد ؛ المصدر السابق ، ص 107.

2- سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 1992) ص 49.

3- ظافر هاشم وآخرون ؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي ، 2000) ص 98.

"وإن تحسين القوة العضلية يؤدي إلى تحسين الانجاز بما يعادل (8-12 مرة) مقارنة مع الرياضيين الذين يستخدمون المهارات الفنية فقط في تحقيق الانجازات لألعاب رياضية معينة (بومبا 1999) حيث يعتبر تدريب القوة العضلية واحد من أكثر العناصر المهمة في عملية صناعة الأبطال ، حيث يجب تنمية القوة العضلية الخاصة إلى أعلى درجة ممكنة وبصورة تدريجية باتجاه نهاية الفترة الإعدادية لجميع الرياضيين" (1).



شكل (1)

يوضح طريقة ترابط القدرات البدنية(2)

### 1-2-1-2 القوة الانفجارية

كثيرا ما يستخدم مصطلح القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية كمصطلح واحد وبمعنى واحد وللتمييز بينهما يشير قيس ناجي و بسطويسي احمد إلى أن "القوة المميزة بالسرعة هي عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في التغلب على مقاومات اقل من القصوى في فترة زمنية معينة ، أما القوة الانفجارية فهي عبارة عن

1- محمد رضا ؛ المصدر السابق ، ص615.

2- بسطويسي أحمد ؛ المصدر السابق ، ص112.

إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن ، وهي عبارة عن القوة القصوى المتفجرة للحظية إذ نجدها متطلبة في الأداء المهاري لحظة البداية عند العدائين أو لحظة الارتقاء عند الوثابيين أو لحظة الرمي في ألعاب القوى"<sup>(1)</sup>.

ويمكن أن نرى بوضوح القوة الانفجارية في رياضة الملاكمة وذلك عندما يؤدي الملاكم أثناء المنافسة (النزال) لكمات مضادة هجومية ولكمات مضادة دفاعية.

حيث عرفها قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد "أن القوة الانفجارية تعني أقصى قوة في أقل زمن ممكن" <sup>(2)</sup>.

ويعرفها قاسم حسن بأنها "أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة" <sup>(3)</sup>.

ويعرفها قاسم حسن في مؤلف آخر بأنها "قابلية الفرد على إظهار أقصى قوة في أقل فترة زمنية مع المحافظة على الأداء الصحيح للحركة" <sup>(4)</sup>.

أما محمد حسن علاوي فيعرفها على أنها "أقصى قوة يمكن للفرد أن يخرجها عند الأداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة" <sup>(5)</sup>.

وذكر أياد حميد عن ياسر دبور (1997) "بأنها التغلب على قوة أقل من القصوى ولكن في أقصى سرعة ممكنه" <sup>(6)</sup>.

"ومن أهم خواص القوة الانفجارية الزيادة السريعة لأكبر مقدار للقوة الابتدائية من الصفر" <sup>(7)</sup>.

"إن في تدريب نظام الطاقة الفوسفاجيني (اللاأوكسجيني) يمكن تحسينه عن طريق أداء تمرينات بدنية ، مهارية ، خطوية تكرر بشكل منفرد (أي عدة تكرارات) أو

1- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987) ص285.

2- بسطويسي احمد ؛ المصدر السابق ، 1999 ، ص116.

3- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد؛ التدريب العضلي الايزومتري: (القاهرة، مطابع الرجوي ، 1978) ص46.

4- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : (عمان ، 1998) ص86.

5- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي، ط/12 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992) ص65.

6- أياد حميد وحسام محمد ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي : (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2011) ص 47.

7- قاسم حسن حسين ؛ المصدر السابق ، 1998 ، ص83.

على شكل مجاميع تتخللها فترات راحة بأسلوب متعاقب بين الجهد والراحة بشدة قصوى وانفجارية لا تزيد عن (10 ثوان) سواء كان هذا الجهد عملا عضليا متحركا أو ثابتا وبدون ظهور حالة التعب مع عدم إرهاق هذا النوع بالتدريب المفرط (التدريب الزائد) " (1).

"ويمكن تطوير القوة الانفجارية بإعطاء تمرينات مشابهة إلى حد كبير للأداء الحركي في المسابقات الرسمية وبالشدة القصوى مع تكرار قليل أو لمرة واحدة فقط" (2).  
وذكر سلام جبار "أن القوة الانفجارية تعني أمكانية المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في الأداء على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن" (3).

### 2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة

"تعني القوة المميزة بالسرعة القوة السريعة أو القوة الانفجارية أو القدرة وتظهر القوة المميزة بالسرعة عند مواجهة القوة لمقاومة غير كبيرة نسبيا أو مقاومة متوسطة ويمكن أيضا أن توصف بأنها السرعة العالية للبدء في السباحة والعدو والمصارعة" (4).

"وترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري ، فكلما ارتفع درجة الإتقان المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي ، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليا من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري" (5).

"وهي مركب من القوة والسرعة ويعبر عنها بالقدرة الناتجة من (السرعة × القوة) وهما من عناصر اللياقة البدنية المهمة والأساسية للكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية ، وقد أكد العديد من الباحثين على وجود ترابط بين القوة والسرعة ، وقد

1- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص42.

2- كمال جميل الربضي؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين : (الجامعة الاردنية ، 2004) ص41.

3- سلام جبار صاحب ؛ القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسولوجية لانقضاء ناشي كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006 ، ص 37 .

4- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسولوجية، ط/1 : (مصر ، دار الفكر العربي، 1997) ص123.

5- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد ، 2002) ص70.

أشار (مك كلوي ومك جي وكلارك) إلى أن توافر مكوني القوة والسرعة لا يعني بالضرورة قوة مميزة بالسرعة عالية , إذ يتوقف ذلك على قدرة الفرد على دمج هذين المكونين وربطهما بصورة توافقية وبدرجة عالية من التكامل" (1).

ويعضد هذا الرأي كل من (يوكم ولارسون) ويذكران "بأن الفرد ذا القدرة العالية (القوة المميزة بالسرعة) يمتلك" (2) :-

1- درجة عالية من القوة العضلية

2- درجة عالية من السرعة

3- درجة عالية من المهارة لدمج السرعة بالقوة العضلية.

حيث عرفها كل من ريسان خريبط وعلي تركي تحت مصطلح القوة الانفجارية "بأنها القدرة على تحقيق أقصى قدر من القوة في أقل زمن" (3).

وعن منصور جميل بأنها "صفة مركبة من القوة والسرعة من الناحية الميكانيكية" (4). وعرفها كمال جميل "هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن" (5).

"وتعرف القوة المميزة بالسرعة من خلال الميكانيكا الحيوية وكما أشار (نوبل) 1980 بأنها أداء الشغل مع أخذ الزمن بعين الاعتبار إذ أن" (6) :-

القدرة = الشغل / الزمن

= القوة × المسافة / الزمن

= القوة × السرعة.

وعرفها محمد عبد الحسن بأنها "عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة" (7).

1- قاسم حسن حسين ؛ المصدر السابق , 1998 , ص46.

2- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية , ط/4 , ج/1 : (القاهرة , دار الفكر العربي, 2001) ص37.

3- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد 2002), ص35.

4- منصور جميل العنكي ؛ التدريب الرياضي وأفاق المستقبل , ط/1 : (بغداد , الجادرية , المكتبة الرياضية, 2010) ص72.

5- كمال جميل الرضي ؛ المصدر السابق , ص40.

6- قاسم حسن حسين ؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية , ط/1 : (عمان , دار الفكر للنشر, 1998) ص171.

7- محمد عبد الحسن , علم التدريب الرياضي , ط/1 : (كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد, 2010) ص55.

ويعرفها الباحث بأنها مقدرة الفرد على إخراج القوة بمختلف مستوياتها لفترة زمنية قصيرة.

لقد أشار كل من (بارو وماك) إلى أن "معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويملكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل لإحداث الحركة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل" (1).

"لقد أظهرت العديد من البحوث والدراسات أنه بالرغم من أن القوة السريعة تعتمد إلى درجة ما على قابلية الوراثة إلا أنه يمكن تطويرها عن طريق التدريب المنظم والمبرمج وفق الأسس العلمية الصحيحة" (2).

وأشار كل من ريسان خريبط وعلي تركي إلى عدة أساليب لتنمية القوة المميزة بالسرعة وكالاتي (3) :-

**أولا/ تتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة التمرينات الخاصة ما يلي:-**

- 1- أن تكون شدة المجهود متناسبة مع السرعة المطلوبة لتأدية التمرين ومع التركيب الحركي للتمرين بشكل عام.
- 2- أن يكون حجم المجهود منخفضا أي أن يكون عدد مرات تكرار التمرين وعدد المجموعات من التمرينات المنفذة قليلتين.
- 3- أن تكون فترات الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية للجسم إلى حد ما.

**ثانيا/ تتطلب تنمية القوة المميزة بالسرعة بواسطة المباراة ذاتها كالتمرين ما يلي :**

- 1- أن تكون مكونات وشروط التمرين مثابفة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المباراة الرسمية.
- 2- أن يؤدي الرياضي التمرين بأقصى جهد.
- 3- أن تكبر المقاومة تدريجيا من أجل تحسين القوة المميزة بالسرعة.

1- نبيل محمود شاكر ؛ التطور والتعلم الحركي- حقائق ومفاهيم، ط/1 : (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية، 2005) ص169.

2- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط/2 : (جامعة حلوان ، دار الفكر العربي، 1987) ص301.

3- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ المصدر السابق ، ص72.

4- أن يكون حجم المجهود منخفضا أي عدد مرات تكرار التمرين قليلا .  
 5- أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية (2- 5) د .  
 يضمن التدريب على هذا الأساس أن تتحسن قدرة الرياضي على تنشيط عدد كبير من الألياف العضلية السريعة الانقباض في آن واحد وفي أسرع وقت .  
 ويذكر قاسم المندلأوي بأنّ "تحسين القوة المميزة بالسرعة يتم عن طريق استعمال شدة تتراوح ما بين (75- 90%) من القوة القصوى للرياضي وبتكرار يتراوح بين (8- 10) مرات لكل تمرين والمجموعات تتراوح من (3- 4) مجموعات مع مدة راحة (2- 3) دقيقة إذا كانت شدة الحمل أقل من (85%) وأن تكون مدة الراحة بين المجموعات طويلة نسبيا في حين تكون سرعة الأداء للتمرين عالية جدا" (1) .  
 ويتفق الباحث مع رأي (كمال جميل) أن "في تطوير وتنمية القوة المميزة بالسرعة يجب أن تكون التمرينات مثابفة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية باستخدام الرياضي أقصى جهد ، تكرار المجهود يجب أن يكون قليلا ، فترة الراحة كافية لاستعادة الشفاء" (2) .

### 3-2-1-2 تحمل القوة المميزة بالسرعة

"هناك علاقة منهجية جدا بين السرعة والمطاولة والقوة فخلال السنين الأولى من اشتراك الرياضيين في التدريب على المدربين الاهتمام بتنمية وتحسين جميع القابليات الحركية ، لأن مرحلة التدريب الخاص هي من ميزات تدريب رياضيي المستويات العالية الذين تهدف مناهجهم التدريبية إلى تحسين مستوى التدريب الخاص بشكل دقيق ، لذا وكنتيجة لاستخدام التمرينات الخاصة فأن عملية التكيف تحدث طبقا لمرحلة تخصص الرياضيين لتلك اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة" (3) .

1- قاسم المندلأوي وآخرون ؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى : (الموصل ، مطابع التعليم العالي 1990) ص127 .

2- كمال جميل الربضي ؛ المصدر السابق ، ص41

3- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص542 .

حيث أشار ريسان خريبط على انه يجب تنمية تحمل القوة وبشكل محدود القوة المميزة بالسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة الأمد" (1).

كما أشار محمود عبد الله وآخرون في ضوء متطلبات الملاكمة الخاصة بأنه "يجب تنمية وتطوير الصفات البدنية كالمطاولة والقوة والسرعة التي تظهر في الملاكمة على شكل صفات مركبة الأمر الذي يتطلب تنميتها وتطويرها بهذه الأشكال المركبة التي هي مطاولة السرعة ومطاولة القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية" (2).

اختلف المنظرون في تسمية هذه القدرة البدنية حيث يرى البعض بأنها مطاولة القوة المميزة بالسرعة ويسميها البعض الآخر تحمل القوة المميزة بالسرعة ومن التعاريف التي تطرقت إلى تحمل القوة المميزة بالسرعة تعريف بسطويسي احمد والذي عدها "عنصراً مركباً من التحمل والقوة والسرعة وهي من العناصر المهمة في مجال تدريب بعض الأنشطة التي تتطلب عنصر القوة المميزة بالسرعة ولمدة طويلة" (3).

كما تطرق إليها أيضا بسطويسي احمد واعتبرها "بان تزاوج صفة القدرة (القوة المميزة بالسرعة) مع الجلد ينتج منه عنصر جديد هو جلد القدرة أو جلد القوة المميزة بالسرعة" (4).

فيما أكد (بومبا) إن "الرياضيين الذين يتنافسون في الألعاب الرياضية التي تتطلب أداء حركات قوية بصورة مستمرة غالباً ما يحتاجون إلى إعادة حركات شديدة بعد ثوان قليلة من اللعب من اجل أن تؤدي هذه الجهود بصورة ناجحة يحتاج هؤلاء الرياضيون إلى إظهار قوة عالية وقدرة على إعادة هذه النشاطات أو المجهود لـ (20-30) مرة وهو ما يطلق عليه اسم مطاولة القوة المميزة بالسرعة" (5).

1- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ المصدر السابق ، ص43.

2- محمود عبد الله وآخرون ؛ المصدر السابق ، ص36.

1- بسطويسي احمد ؛ المصدر السابق ، 1999 ، ص206.

4- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات الحركة ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996) ص38.

5- Bompa, T.O. Periodization Training for Sports, Programs for peak strength, Humankinetics, 1999, pp. 192-193.

كما عرفها سعد محمد دخيل وأكد أنها "قدرة الرياضي على الاستمرار في بذل أقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة ولأطول مدة زمنية ممكنة في السباق والمنافسة" (1).

كما تطرق إليها عباس فاضل وقال أنها "صفة بدنية مركبة تعني قدرة أجهزة المقاتل العضلية والعصبية في التغلب على مقاومة عالية تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ولعدة ثوان" (2).

### 3-1-2 القدرات الحركية

تعتبر القدرات الحركية من العوامل المهمة والمؤثرة في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية وأن توافر القدرات الحركية للاعب الملائمة بقدر كافٍ تمكنه من تحقيق أداء أفضل وانجاز عالٍ ، أن أهمية القدرات الحركية لا تقتصر ضمن المجال الرياضي فقط وإنما هي مهمة لكل فرد في المجتمع بصورة عامة.

"إن كل صفة من الصفات المعروفة لدينا بالتربية الرياضية يكسبها الرياضي عندما يتعلمها أو يتدرب عليها تسمى صفة حركية ، إن الصفات الحركية هي صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية وإن هذه الصفات هي (المهارة ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن)" (3).

وأشار نبيل محمود إلى "العلاقة بين اللياقة الحركية واللياقة البدنية فهما بعدان لشيء واحد لتشكيل القدرات الحركية للإنسان وتتلخص عناصر اللياقة الحركية بالعناصر الآتية (التوافق ، التوازن ، السرعة ، الرشاقة ، القوة)" (4).

1- سعد محمد دخيل ؛ تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز الركض 110 متر حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص19.

2- عباس فاضل جابر الخزعلي ؛ التحمل واثره في مقاتلي صنف المشاة في صفحة الهجوم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988 ، ص36.

3- وجيه محبوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000)ص57

4- نبيل محمود شاكر ؛ المصدر السابق ، ص165.

وذكرت كل من نجوى سليمان وثناء السيد أن "القدرات الحركية تعد إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة المختلفة إذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري وإن اختلفت مستويات هذه العلاقة تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس , وعليه فأن امتلاك الفرد مستوى عاليا من القدرة الحركية أنما يدل على أن هذا الفرد لديه درجة من القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح" (1).

وذكر يعرب خيون أنه "قد صنف جالهيرو الصفات الحركية إلى بعض القدرات مثل (التوازن , التوافق , الانسيابية , الدقة الحركية , الرشاقة)" (2).

إما نجاح مهدي وأكرم صبحي فقد حدداها بستة مكونات هي :-

"(الرشاقة , القوة , الدقة , السرعة , التوازن , سرعة رد الفعل)" (3).

ويذكر محمد صبحي حسانين نقلا عن لارسون ثلاثة تفرعات أساسية تحدد في طياتها مكونات القدرة الحركية (4) :-

1- المكونات الأساسية التي تؤثر في أداء المهارات الحركية

2- المهارات الحركية الأساسية (الجري والمشي والقفز والرمي والتسلق)

3- المهارات الأساسية للألعاب المختلفة.

ويذكر تعاريف كل من بارو وماك جي "بأنها المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في نشاطات رياضية متنوعة".

وعرفها كل من جونسون ونيلسون بكونها "الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية , وذلك أكثر من كونها مستوى عاليا من التخصص في المسابقات والألعاب" (5).

1- نجوى سليمان وثناء السيد ؛ الأهمية النسبية لبعض القدرات المركبة التي تسهم في اختيار ناشئ كرة السلة (مجموعة رسائل الدكتوراه والماجستير في التربية الرياضية) بغداد ، مطبعة الرواد ، 1991 ، ص23.

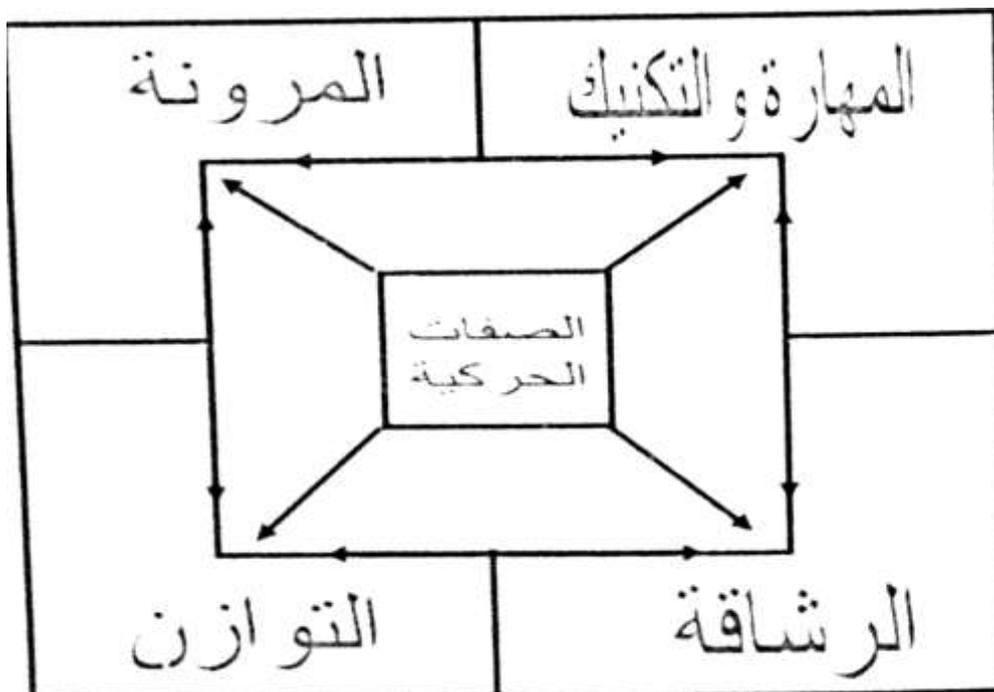
2- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002) ص20.

3- نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي ؛ التعلم الحركي : (جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1994) ص154.

4- محمد صبحي حسانين ؛ المصدر السابق ، 1987 ، ص 306.

5- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبار والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004) ص172.

وعن كلارك "بأنها مستوى الفرد في مجال واسع من الأنشطة الرياضية" (1).  
وعرفها بشار غالب "هي قدرة الفرد في التفاعل مع المؤثرات الخارجية المختلفة  
بشكل متناسق بحيث يؤدي النشاط الحركي إلى نجاح في الأنشطة الرياضية" (2).



الشكل (2)

مخطط القدرات الحركية (3)

## 1-3-1-2 التوافق الحركي

"يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية عدة تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم تحليل متطلبات الحركة من النواحي الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه ، بعد ذلك يرسل المخ الإشارات

1- محمد صبحي حسانين ؛ المصدر السابق، 1987، ص304.  
2- بشار غالب شهاب البياتي ؛ التنبؤ بدقة التصويب بدلالة بعض القدرات الحركية الخاصة أساسا لانتقاء الناشئين في رياضة المبارزة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007 ، ص26.  
3- وجيه محجوب ، المصدر السابق ، 2000 ، ص57.

العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وأتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط ، أي النواحي المكانية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق" (1).

"يعتبر التوافق احد مكونات القدرة الحركية إذ أكد ذلك كل من كلارك وكازنز ، كما يعتبر احد مكونات اللياقة الحركية حيث أقرّ بذلك كل من لارسون ويوكم ويوتشر" (2).

ويشير فرات جبار (2007) إلى أن "مفهوم التوافق معناه (التنظيم – التنسيق- الترتيب- التويب) فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقا للهدف ويختلف التوافق بحسب العلم الذي يبحث فيه" (3).

أما وجيه محجوب (2000) فيعرف التوافق بأنه "عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة على الجسم ويختلف باختلاف الفعل الحركي والتجارب السابقة لدى الأفراد" (4).

ويعرفه ساري احمد بأنه "قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين ، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي" (5).

وعرفه طلحة حسام بأنه عبارة عن "إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء معينة من الجسم وفق طبيعة الحركة المراد أداءها" (6).

ويذكر قاسم حسن حسين (1998) بأن التوافق "هو الوظائف التي تحصل في الجهاز العصبي المركزي والعضلات الهيكلية نسبة إلى المسار الحركي الهادف ، وهو بذلك ضبط مقادير القوى التي يجب أن تبذل لأداء الحركة بإتقان ( أي انه الترابط

1- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ المصدر السابق ، ص205.

2- محمد صبحي حسنين ؛ المصدر السابق ، 1987 ، ص317.

3- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي، ط1 : (ديالى ، مطبعة المتنبي، 2007) ص84.

4- وجيه محجوب وآخرون ؛ المصدر السابق ، ص57.

5- ساري احمد حمدان وآخرون ؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1 : (عمان ، دار وائل لنشر ، 2001) ص51.

6- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية لتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص182.

والانسجام في عمل الأطراف المختلفة في آن واحد لتحقيق المسار الحركي الجيد (الموجه) (1).

وهناك عدة تقسيمات للتوافق منها وكالاتي (2) :-

**1- التوافق العام:** ويظهر عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والتسلق.

**2- التوافق الخاص:** ويظهر عند أداء الحركات التي تتماشى مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

تقسيم (Fleish Man) :

1- توافق الأطراف : ويستخدم في الحركات التي تتطلب استخدام اليدين معا أو القدمين معا أو اليدين والقدمين معا.

2- التوافق الكلي للجسم : ويتضمن حركة الجسم بكامله .

تقسيم كلارك:

1- توافق الذراع والعين.

2- توافق القدم والعين.

"وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد وتتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة ، ويؤكد على أن التوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته" (3).

## **2-3-1-2 الرشاقة**

يعتبر مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي اختلف فيها الباحثون في مجال التربية الرياضية ، وذلك للطبيعة المركبة لهذه الصفة ، وارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية والقدرات المهارية الأخرى.

1- قاسم حسن حسين ؛ المصدر السابق ، 1998 ، ص101.

2- محمد صبحي حسنين ؛ المصدر السابق ، 1987 ، ص314.

3- محمد صبحي حسنين ؛ المصدر السابق ، 1987 ، ص316.

ويشير محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان نقلا عن جونسون ونيلسون إلى انه "يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة ، لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات (القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق)" (1).

ويتفق معهم عصام عبد الخالق ومحمد جابر (1997) بأن "الرشاقة مزيج لعديد من القدرات الحركية مثل زمن رد الفعل والسرعة الحركية والتوافق والقدرة والقوة" (2). ويعرفها قاسم حسن (1976) بأنها "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد لجميع أجزاء الجسم أو جزء منه" (3).

أما محمد صبحي حسانين (2001) فيعرفها بأنها "القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة وبدقة وتوقيت سليم سواء كان ذلك بكل الجسم أو بجزء منه وعلى الأرض أو بالهواء" (4).

ويشير هرتز إلى أن "الرشاقة مفهوم يعبر عن قدرة الأداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات الموقف المتغيرة" (5).

وقسمها نبيل شاكر إلى (6) :-

أ- الرشاقة العامة: رشاقة الجسم عند أداء الحركات العامة المختلفة.

ب- الرشاقة الخاصة: رشاقة الجسم عند أداء الحركات الخاصة بالرياضة أو المهارات الرياضية باللعبة المعينة.

ويشير محمد صبحي حسانين إلى أن "الرشاقة تعتبر إحدى القدرات الحركية المهمة في ممارسة معظم الأنشطة الرياضية" (7).

- 1- محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ص235.
- 2- عصام عبد الخالق ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي (أسس- مفاهيم- اتجاهات) : (الإسكندرية ، منشأ المعارف، 1997) ص121.
- 3- قاسم حسن حسين ؛ القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر، 1976) ص66.
- 4- محمد صبحي حسانين ؛ المصدر السابق، 1987، ص278.
- 5- محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ص235.
- 6- نبيل محمود شاكر ؛ المصدر السابق ، ص168.
- 7- محمد صبحي حسانين ؛ المصدر السابق، 1987، ص277.

وللرشاقة إمكانات عدة يذكر منها قاسم حسن ومنصور جميل (1988) الآتي (1) :-

- 1- إمكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة.
  - 2- إمكانية الاستجابة الصحيحة للمستلزمات المتغيرة.
  - 3- القدرة على السيطرة الصحيحة وعدم فقدان جمالية الحركة.
  - 4- القدرة على ربط عدة حركات.
  - 5- إمكانية تغيير الاتجاه بحسب متطلبات اللعبة والقدرة على توجيه مسار الحركة بما يخدم تحقيق أهداف الحركة وغرضها.
- ويذكر قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي (1987) أن قياس الرشاقة يتم عن طريق (2) :-

- 1- التناسق في أداء الحركات المعقدة.
- 2- الوقت (الزمن) في أداء الحركات.
- 3- الدقة في الحركات.

أما محمد صبحي حسانين (2001) فيحدد "قياس الرشاقة ثلاثة متغيرات أساسية هي ( الزمن - المسافة - الموانع أو العوائق) ويضيف عند قياس الرشاقة يجب اختيار المسافة المناسبة بدقة كي نمنع صفة التحمل من الظهور" (3).

ويشير كل من (جونسون ونيلسون) إلى انه "من الممكن عد الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن على وفق آراء الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق" (4).

ويشير بسطويسي احمد (1999) إلى ان تنمية الرشاقة العامة يتم عن طريق (5) :-

- 1- ممارسة الألعاب الجماعية والألعاب الصغيرة.
- 2- ممارسة المهارات الحركية الفطرية كالجري والتسلق والوثب والمرجحة.

1- قاسم حسن حسين ومنصور جميل ؛ المصدر السابق ، ص205.

2- قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية : (بغداد ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1987) ص70.

3- محمد صبحي حسانين ؛ المصدر السابق ، 1987، ص277.

4- نعمات احمد عبد الرحمن ؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالتفوق في التمرينات الحديثة ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، 1980 ، ص150.

5- بسطويسي احمد ؛ المصدر السابق ، ص265.

3- استخدام أجهزة العاب القوى والجمباز.

أما تنمية الرشاقة الخاصة فتتم عن طريق:

1- ممارسة المهارات الأساسية للألعاب بأشكال مركبة وتوافق وبشكل أكثر صعوبة.

2- تمارين معاكسة لتنشيط وتدريب المجموعات العضلية المقابلة ، وبذلك تنشيط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة.

### 2-1-3 سرعة الاستجابة الحركية

إن سرعة الاستجابة الحركية من القدرات الحركية المهمة للكثير من الفعاليات الرياضية إن لم يكن جميعها ورياضة الملاكمة من الألعاب الرياضية التي تعتمد على سرعة الاستجابة الحركية بصورة كبيرة لما لها من أثر كبير في تحقيق نتائج حسنة وحاسمة ، فتجنب لكلمات الخصم والرد عليه بل كلمات مضادة ليست بالعملية البسيطة التي كما يراها البعض بل أنها ناتج عن قدرات حركية وبدنية وسرعة استجابة مركبة (معقدة) خاصة بالملاكم.

حيث يعرفها (Singer) "بأنها الوقت المستغرق لإكمال الحركة ويتضمن أوقات زمن التوقع وزمن رد الفعل وزمن الحركة" (1).

ويعرفها يعرب خيون "أنها الزمن من لحظة دخول المثير عن طريق الحواس إلى نهاية الحركة بأكملها وهو يحوي زمن رد الفعل وزمن الحركة" (2).

ويعرفها عصام عبد الخالق "بأنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن" (3).

أما محمد حسن علاوي فقد عرفها بأنها "القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن" (4).

1- Singer N.Robert. Op.Cit. (1990), P.208.

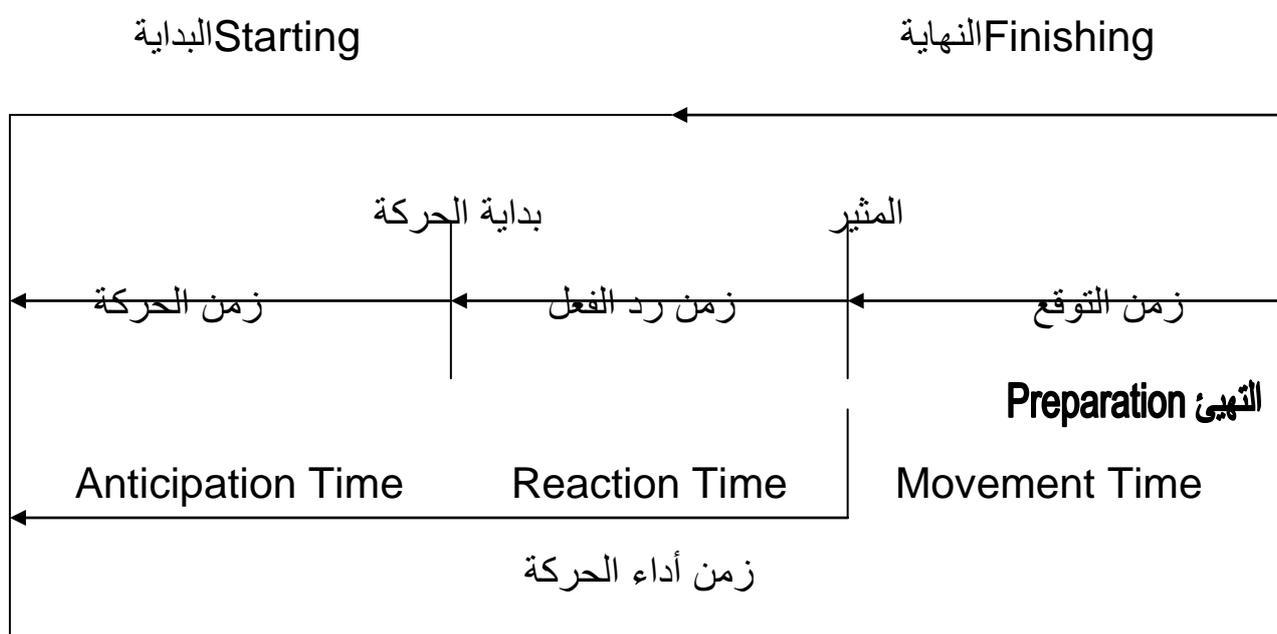
2- يعرب خيون ؛ المصدر السابق ، ص32

3- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي - نظريات التطبيق، ط/9 : (الإسكندرية ، 1999) ص128.

4- محمد حسن علاوي ؛ المصدر السابق، ص153.

ويعرفها ريسان خريبط بأنها "الزمن الكلي الذي ينقضي ما بين حدوث المثير والانتهاء من أتمام الحركة أو العمل" (1).

ويعرف زمن الاستجابة الحركية "الوقت المستغرق لإكمال الحركة بأكملها والذي يتضمن الأوقات (زمن التوقع وزمن رد الفعل وزمن الحركة) والتي يوضحها الشكل (3) التالي" (2).



شكل (3)

يوضح زمن الاستجابة الحركية الكلية

الشكل السابق يوضح زمن الاستجابة الحركية الكلي (زمن التوقع - زمن رد الفعل - زمن الحركة)

1- زمن التوقع الحركي : الفترة الزمنية التي تستغرق للكشف عن المثير.

1- ريسان مجيد خريبط ؛ التدريب الرياضي : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988) ص84.  
2- حسين سبهان ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التوقع والاستجابة الحركية في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006، ص46.

2- زمن رد الفعل: الفترة الزمنية المستغرقة من لحظة ظهور المثير إلى بدء الاستجابة.

3- زمن الحركة: الوقت الذي يستغرق لإكمال فعل معين.

ومن الشروط المهمة والأساسية لتطوير سرعة الاستجابة هي (1) :-

1- قدرة الجهاز العصبي المركزي.

2- قدرة التوازن والتناسق الحركي وكلما كانت عملية التوازن خلال المباراة جيدة

كلما زادت القدرة الدفاعية وأسلوب العب في الألعاب القتالية والفرقية.

3- مستوى الكفاءة الفنية (التكتيك) والخطية (التكتيك).

4- الخبرة الكافية والقدرة على الإبداع والابتكار وتعتمد على قدرة التفكير وكذلك

كفاءة التوقع والتبصير ونعني القدرة على التنبؤ بما سيحدث (وكل ذلك يتعلق

بالخبرة الكافية).

5- كفاءة الملاحظة والمراقبة (دقة الإدراك البصري والسمعي)

6- قوة الإرادة والقدرة على التنفيذ وكفاءة التحمل حتى نهاية السباق.

وتقسم سرعة الاستجابة الحركية إلى قسمين هما (2) :-

1- رد الفعل البسيط.

2- رد الفعل المركب.

أولا / رد الفعل البسيط (3) :-

ويظهر هذا عندما يكون المثير معروفا من قبل الرياضي فضلا عن معرفة

الرياضي أسلوب الاستجابة لهذا المثير كما في بداية الأركاض القصيرة في الساحة

والميدان والسباحة.

1- قاسم المنديلاوي و محمود الشاطي ؛ المصدر السابق ، ص81

2- فرات جبار سعد الله ؛ المصدر السابق ، ص66.

3- حسن الحياوي (وآخرون) ؛ فنون الكرة الطائرة، ط1 : (أربد ، جمعية عمال المطابع التعاونية ، 1987) ص60

وعرف محمد عثمان (1987) سرعة رد الفعل بأنه "الفترة الزمنية الواقعة ما بين حدوث المثير (بصري أو سمعي) وأول انقباض عضلي كرد فعل لهذا المثير" (1). أما قاسم حسن حسين (1988) فيعرفه "بالإجابة بواسطة حركة معروفة على إشارة معروفة وتأتي بشكل مفاجئ وكمثال على ذلك الانطلاقة في الركض أو سرعة التهديف في المسدس على الإشكال المتحركة" (2).

### ثانيا / رد الفعل المعقد (3) :-

في هذا النوع من رد الفعل يكون هناك أكثر من مثير ويكون على الرياضي الإجابة على مثير واحد وهذا النوع سائد في الألعاب الفرقية والمنازلات الفردية. ومن خصائصه :-

- 1- الفترة التحضيرية غير موجودة.
  - 2- نوع المثير غير معروف من مجموعة مثيرات.
  - 3- يعتمد على الخبرة الجيدة للاعب.
  - 4- تتم أكثر المثيرات عن طريق النقل البصري.
- ويعرفه محمد طلعت بأنه يعني "الفترة الزمنية بين ظهور مثير غير معروف مسبقا والاستجابة له" (4).
- ويعرفه على محمد مطاوع (1977) بـ "يتميز رد الفعل المتعدد المثيرات وعدم المعرفة المسبقة لأنواعها والتي يجب إدراكها بأكثر من استجابة واحدة" (5). ويقسم رد الفعل إلى نوعين (6) :-

---

1- محمد عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1: (، الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987) ص367.

2- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي ، ط2: (الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، 1988) ص.308

3- قاسم المندلأوي ومحمود الشاطي ؛ المصدر السابق ، ص78.

4- محمد طلعت إبراهيم ؛ تأثير برنامج مقترح على زمن رد الفعل للكلمات المستقيمة للملاكمين ، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للزقازيق ، 1984 ص189.

5- علي محمد مطاوع ؛ سيكولوجيا المنافسات ، ج/1: (القاهرة دار المعارف 1977) ص55.

6- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ المصدر السابق، 1988، ص204.

**1- رد الفعل لشيء متحرك :-**

وتقاس الإجابة فيه بالقدرة على رؤية شيء معين بسرعة كبيرة ويحدث هذا النوع في أغلب المنافسات الفردية والفرقية , عند ملاحظتنا للملاكم عند تلقيه لكمة وهو مدافع فعليه :

أ- رؤية اليد الضاربة.

ب- تقدير اتجاه اليد الضاربة.

ت- اختيار خطة لحركته (للدفاع).

ث- تطبيق الخطة المختارة.

**2- رد الفعل مع الاختيار (1) :-**

وفيه تتم عملية الاستجابة الحركية الملائمة من عدة احتمالات تبعا لمواقف اللعب , فاللاعب الجيد يستجيب سريعا للحظة ظهور المثير أو بعد ظهوره مباشرة.

**4-1-2 تدريب الناشئين**

"إن التدريب الرياضي هو جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعليم التكنيك والتكتيك الرياضي وتطوير القابلية العضلية ضمن منهاج علمي مبرمج خاضع إلى أسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (2).

"يبدأ تدريب الناشئين بمرحلة أعداد قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين , ويركز تدريب الناشئين على تطوير الاستعدادات للأداء وتنمية القدرات العامة , ويكون التدريب أولا على بناء أساس قوي وتنمية القدرات البدنية والحركية وذلك بواسطة طرق الأعداد الرياضي" (3).

1- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ المصدر السابق ، 1988 ، ص7.

2- أياد حميد وحسام محمد ؛ المصدر السابق ، ص15.

3- أياد حميد وحسام محمد ؛ المصدر السابق ، ص15.

"ويفضل في تدريب الناشئين استخدام أنواع التمرينات التي لا تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة وإنما مقاومة جسم الرياضي نفسه وغيرها من المقاومات الخفيفة (1). إن تدريب الملاكم الناشئ يشمل تدريب المبتدئين والمتقدمين ويبدأ قدر الإمكان منذ المراحل العمرية المبكرة وإن تدريب الناشئين يعتبر مرحلة بناء قائمة بذاتها وخلال هذه المرحلة يتداخل تدريب المبتدئين مع تدريب المتقدمين الذي يحوي منهج تدريب الناشئين" (2).

### وتؤثر عدة عوامل في عملية تدريب الناشئين منها (3) :-

- 1- مراعاة الخصائص السنية للناشئ إذ تتأثر طرق رفع المستوى الرياضي للفرد بدرجة كبيرة على التطور البيولوجي له وبمقدرته على التكيف.
- 2- مميزات النشاط الرياضي حيث يتسم كل نشاط بصفات خاصة تتطلب مدة زمنية معينة لتشكيل التدريب الذي يحقق ارتفاع المستوى الرياضي.
- 3- بناء مرحلة إعداد الناشئين طبقاً لمتطلبات التدريب للمستويات العالية , لذا يجب تحديد هذه المتطلبات ثم الرجوع إلى الخلف لبداية التخطيط للتدريب.

## 5-1-2 لعبة الملاكمة

"من الغرائز التي تبرز منذ الأيام الأولى لولادة الإنسان الدفاع عن النفس , حيث نجد الطفل في أشهره الأولى يدافع عن نفسه بحركات غير منتظمة باستخدام يده أو إبعاد رأسه أو تحريك رجليه أو استخدام جذعه بالانقلاب إلى الجهة الأخرى ليدفع عنه الأذى , أو مداعبة المؤثر الخارجي الذي يعترضه , وتتطور غريزة الدفاع مع نمو الإنسان وتتحول إلى حركات انعكاسية أو لا إرادية تنفذ دون إيعاز مباشر من

1- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ المصدر السابق ، ص44.

2- عباس فاضل جابر ؛ الملاكمة تعليم ، تحكيم ، تدريب ، ط1 : (المطبعة المركزية ، جامعة ديالى، 2011) ص109.

3- عصام عبد الخالق ؛ المصدر السابق ، 2005 ، ص36.

المخ نتيجة التحليل السريع في العقد العصبية الموجودة على جانبي العمود الفقري ,  
والدفاع عن النفس سلوك مشروع أقرته كل شرائع السماء" (1).

"والملاكمة أحد هذه الوسائل الشريفة التي تستخدم في الحياة العامة للدفاع عن النفس  
ورد الاعتداء , وتحمل ضربات المعتدي , ومواجهة الصدمات بشجاعة وصبر وعدم  
اليأس , وتعد عملية الدفاع عن النفس عملية رد الاعتداء والتي نسميها بالهجوم  
المضاد" (2).

"ومن هذه المبادئ ظهرت رياضة الملاكمة إلى الوجود كرياضة مارسها القدماء  
وعرضوا فنونهم بالقبضة العارية أو القبضة ذات السيور الجلدية ذات الرؤوس  
الحديدية المدببة , وقد عرفت رياضة الملاكمة منذ أمد بعيد يرجع إلى 3000 سنة  
ق.م متلازمة مع المصارعة وكانت رياضة مقدسة زينت رسومها معابد الفراعنة  
وقصور البابليين , وتسلى في مشاهدتها وساهم في تنظيمها ملوك أوروبا وتلذذوا  
بدماء الملاكمين" (3).

"ثم وضعت لها القوانين والأنظمة التي تحد من وحشيتها حتى أصبح فنا ساميا  
ورياضة قتالية تظهر إرادة وقوة الملاكم وصبره وتحمله , وأصبحت الملاكمة أحد  
الوسائل التربوية الهامة التي تعمل على أعداد وتكوين المواطن الصالح" (4).

**وهناك عدة مظاهر لاهتمام المسؤولين بصحة الملاكمين تشمل (5) :-**

1- الاهتمام بالكشف الطبي الشامل قبل التدريب الرياضي (في بداية الموسم  
التدريبي).

2- الاهتمام بالكشف الطبي قبل المباريات للتأكد من سلامة الملاكم للتنافس.

1- وديع ياسين التكريتي وآخرون ؛ المبادئ التعليمية في الملاكمة، ج1 : (مطابع جامعة الموصل، 1983)  
ص5.

2- فالكوف ف.م ؛ عمليات استعادة الاستشفاء في الرياضة : (دار الثقافة البدنية والرياضية ، موسكو ، 1997)  
ص271.

3- ابراهيم رحمة ؛ تخطيط التدريب في الملاكمة : (دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1986) ص7  
4- وديع ياسين التكريتي وآخرون ؛ المصدر السابق ، ص6.

5- يحيى السيد الحاوي ؛ الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات عملية : (المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، 1997)  
ص25.

- 3- الاهتمام بالكشف الطبي عقب الإصابة مباشرة وتحديد خوفها من تطور الإصابة.
- 4- التنبيه بعدم تناول المنشطات قبل المنافسة لخطورتها على صحة الملاكم.
- 5- الاهتمام بتحسين ظروف المعيشة للملاكم.
- 6- الاهتمام باختيار المدربين الأكفاء وتأهيلهم التأهيل العلمي الكافي.
- 7- الاهتمام ببرامج التدريب المحددة للملاكمين واختيار التمرينات بما يناسب قدراتهم.
- 8- عدم الوصول بالملاكمين إلى مرحلة الإجهاد.
- 9- الاهتمام بالمؤسسات الرياضية مع التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات الخاصة بالتدريب.

## 2-2 الدراسات السابقة والمشابهة

### 1-2-2 دراسة موسى جواد كاظم

(تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الأداء المهاري والخططي للناشئين).

#### أهداف البحث :

- 1- وضع منهاج تعليمي مقترح لتعليم أنواع المهارات اللمكية (أنواع اللكمات ، أنواع الدفاعات ، أنواع اللكمات المضادة).
- 2- معرفة تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الأداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة.
- 3- معرفة نسبة تطور الأداء المهاري والخططي.

**إجراءات البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث تم اختيار عينة البحث من الأندية والمؤسسات المشاركة في بطولة العراق للناشئين والبالغ عددهم (9) أندية ومركز شباب واحد ، وعن طريق القرعة تم تسمية نادي العمال الرياضي عينة ضابطة ومركز شباب التحدي عينة تجريبية حيث بلغ عدد أفراد العينة (20) ملاكماً موزعين على (10) ملاكمين لكل عينة يمثلون الأوزان القانونية المعتمدة دولياً والتي تبدأ من وزن (45) كغم إلى وزن (81) كغم حيث تم استبعاد وزن (81) وفوق (81) كغم لانحصار المشاركة في هذين الوزنين في ثلاثة أندية فقط وتعد العينة متجانسة ومتكافئة في متغيرات الوزن والعمر حيث تم تكافؤ العينتين في متغيرات كل من (اختبارات السلسلة اللمكية ، والسلسلة والمهارية ، والملاكمة الحرة).

وقد وضع منهج تعليمي متكون من (24) وحدة تعليمية بمعدل (3) وحدات تعليمية في الأسبوع تم تطبيقها على العينة التجريبية حيث تركت العينة الضابطة تمارس منهاجها الاعتيادي وقد شمل المنهاج التعليمي على التدرج في تعليم المهارات اللمكية بشكل متداخل من مهارتين لكميتين إلى ست مهارات والتي تشمل (أنواع اللكمات، أنواع الدفاعات، أنواع اللكمات المضادة)، حيث تكون الزيادة في عدد المهارات في إضافة مهارات جديدة إلى مهارات قديمة أي إن المهارات التي تعطى في بداية المنهاج التعليمي تتكرر إلى نهاية المنهاج وبالنظر لعدم وجود اختبارات مقننة لقياس آلية الأداء المهاري والخططي للملاكمين فقد سعى الباحث إلى وضع الاختبارات الخاصة لهذا الغرض بعد أن أجرى عليها المعاملات العلمية وبعد أن تم عرضها على مجموعة من الخبراء الذين اجمعوا على موضوعية هذه الاختبارات.

**الاستنتاجات :**

1- إن استخدام الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة أدى إلى ضبط مسافات اللكم المختلفة وابتعد الملاكم من اللكم الطائش.

- 2- إن الزيادة في عدد تكرار المهارات الالكمية والتنويع في أدائها زادت من توقع الملائم لنوايا خصومه مما ساعده في سرعة الاستجابة للمثيرات السريعة والمتغيرة وغير المعروفة مسبقا.
- 3- إن الزيادة في عدد التكرارات والتنويع في أداء المهارات الالكمية أدت إلى بناء برامج حركية عامة للملائم حول أدائه إلى أداء آليا يتميز بالسرعة والدقة.
- 4- إن التنويع في أداء المهارات الالكمية أدى إلى تكوين خيارات متعددة لدى الملائم في مواجهة المواقف الجديدة والأساليب المختلفة للخصوم.
- 5- إن تعليم المهارات الالكمية (أنواع اللكمات ، أنواع الدفاعات ، أنواع اللكمات المضادة) ساعد في إيجاد نموذج تدريبي موحد للملائمين.

### مناقشتها:

هدفت الدراسة إلى بناء برامج حركية عامة للمهارات الالكمية (أنواع اللكمات الهجومية – أنواع الدفاعات – أنواع اللكمات المضادة) وتأثير هذه البرامج على آلية الأداء المهاري والخططي ، مستخدمين الملائمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة في تعليم هذه المهارات.

### 2-2-2 دراسة ماجد نعيم

((تأثير منهج مقترح على تعليم مسافات اللكم المختلفة للناشئين بالملاكمة))

### هدف البحث :

معرفة تأثير استخدام منهج مقترح في تعليم مسافات اللكم المختلفة.

**إجراءات البحث :**

استخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) إذ قام باختيار عينة البحث بصورة عمدية من الأندية المشاركة في بطولة العراق للناشئين بأعمار (15 - 16) سنة والتي أقيمت في نادي الكوت للفترة من 2007/4/5 ولغاية 2007/4/11 م وقد اعتمد الباحث في اختيار الأندية التي شاركت في (11) وزنا من مجموع (12) وزنا معتمد دوليا كما استبعد الباحث (5) أندية لم تشارك في جميع الأوزان وبذلك أصبح مجتمع البحث (7) أندية وعن طريق القرعة تمت تسمية نادي الاستقلال عينة ضابطة ونادي التحدي عينة تجريبية ، حيث أصبح مجموع العينتين (22) ملاكما بواقع (11) ملاكما لكل عينة. وبنسبة (28.571%) من مجتمع البحث.

قام الباحث بوضع منهاج تعليمي مكون من (24) وحدة تعليمية على مدى (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة باستثناء الوحدة التعليمية الأولى (75) دقيقة ، حيث حدد يوم السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع للتدريب من الساعة 2 - 4 عصرا.

وقد شمل البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية على تعلم وإتقان المهارات اللكمية من مسافات اللكم المختلفة باستخدام الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة الحقيقية.

**الاستنتاجات :**

- 1- إن استخدام المنهج المقترح لتعليم مسافات اللكم المختلفة باستخدام الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة الحقيقية أدى إلى زيادة اللكمات الصحيحة وقلّة في عدد اللكمات الطائشة.
- 2- إن استخدام المنهج المقترح في تعليم مسافات اللكم المختلفة أدى إلى الزيادة في عدد الدفاعات الصحيحة وقلّة في عدد الدفاعات السلبية.

- 3- إن تعلم مسافات اللكم المختلفة باستخدام المنهج المقترح أدى إلى تطوير قدرة الملائك في التصرف على الحلبة أثناء النزال.
- 4- إن تعلم مسافات اللكم المختلفة باستخدام المنهج المقترح أدت إلى تكوين خيارات متعددة لدى الملائك يستطيع من خلالها بناء برنامج حركي مسبق لكل خصم يحول أدائه إلى أداء سريع ودقيق.
- 5- إن الزيادة في عدد التكرارات للمهارات اللكمية متداخلة ومن مسافات اللكم المختلفة باستخدام المنهج المقترح أدى إلى بناء برامج حركية عامة لهذه المهارات حول أداء الملائك إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة.

### مناقشتها:

هدف الدراسة تعلم وإتقان المهارات اللكمية من مسافات اللكم المختلفة باستخدام الملائكة التدريبية (أنواع اللكمات الهجومية - أنواع الدفاعات - أنواع اللكمات المضادة) المثابفة لحالات المنافسة الحقيقية.

### 3-2-2 دراسة مجيد عبد الحسين

((تأثير التمارين المهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الأشبال بالملائكة))

### أهداف البحث :

- 1- وضع تمارين مهارية خاصة لتعليم اللكمات المستقيمة المضادة.
- 2- معرفة علاقة اللكمات المضادة بنتيجة النزال.

### إجراءات البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ( الضابطة والتجريبية) لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث.

إذ قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أندية بغداد ، فتم اختيار نادي العمال الرياضي كمجموعة تجريبية ونادي التحدي مجموعة ضابطة بالطريقة العشوائية إذ بلغ عدد أفراد العينة (20) ملاكماً موزعين على (10) ملاكمين لكل عينة يمثلون الأوزان المعتمدة اتحادياً وتم استبعاد الأوزان الثقيلة وان العينة متجانسة ومتكافئة في متغيرات الوزن والعمر إذ تم تكافؤ المجموعتين في متغيرات الاختبارات المهارية.

وقد تم وضع منهاج تعليمي متكون من (24) وحدة تعليمية بمعدل (3) وحدات تعليمية بالأسبوع تم تطبيقها على العينة التجريبية إما العينة الضابطة فتركت تمارس منهاجها الاعتيادي ، وقد شمل المنهاج التعليمي على تعليم المهارات ألكمية ( أنواع اللكمات ، أنواع الدفاعات ، أنواع اللكمات المضادة ) حيث تم تطبيق هذه المهارات بوسائل وطرائق مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية لتقريب الملاكم للمنافسة الحقيقية.

### الاستنتاجات :

- 1- إن التركيز على التمارين الدفاعية وربطها باللكم المضاد جنب الملاكم الإصابة بلكمات المنافس مما انعكس إيجاباً على عملية التعليم وزيادة عدد النقاط التي يحصل عليها الملاكم إثناء المنافسة.
- 2- إن زيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء أدى إلى بناء برامج حركية عامة للأداء حول أداء الملاكم إلى أداء ألي يتميز بالسرعة والدقة.

### مناقشتها:

هدف الدراسة تعليم المهارات ألكمية ( أنواع اللكمات ، أنواع الدفاعات ، أنواع اللكمات المضادة ) حيث يتم تطبيق هذه المهارات بوسائل وطرائق مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية لتقريب الملاكم للمنافسة الحقيقية .

**أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة هي :-**

في دراسة موسى جواد تم استخدام الملائمة التدريبية في بناء البرامج الحركية العامة للمهارات اللكمية (أنواع اللكمات - أنواع الدفاعات - أنواع اللكمات المضادة) للوصول إلى الآلية في الأداء المهاري والخططي.

في دراسة ماجد نعيم تم استخدام الملائمة التدريبية (أنواع اللكمات - أنواع الدفاعات - أنواع اللكمات المضادة) في تعلم وإتقان المهارات اللكمية من مسافات اللكم المختلفة باستخدام الملائمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة الحقيقية.

في دراسة مجيد عبد الحسين تم استخدام التمارين مهارية الخاصة بالملائمة التدريبية (أنواع اللكمات - أنواع الدفاعات - أنواع اللكمات المضادة) في تعلم المهارات اللكمية بوسائل وطرائق مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية.

كان التشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية في المتغير المستقل (التمرينات مهارية الخاصة)

أما الاختلاف كان في استخدام الباحث للدراسة الحالية الملائمة التدريبية (أنواع اللكمات - أنواع الدفاعات - أنواع اللكمات المضادة) في تدريب وتطوير التوافق الحركي والرشاقة بالإضافة إلى استخدام التمرينات باستخدام أجهزة اللكم المختلفة التي قام الباحث بتصميمها في تدريب وتطوير سرعة الاستجابة والقوة الانفجارية للذراعين القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الناشئين.

# الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 عينة البحث

3-3 وسائل جمع المعلومات

4-3 أدوات وأجهزة البحث

5-3 خطوات تنفيذ البحث

1-5-3 تحديد القدرات البدنية والحركية

2-5-3 تحديد التمرينات مهارية الخاصة

3-5-3 تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية

4-5-3 تصميم اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين

6-3 إجراءات البحث الميدانية

1-6-3 التجارب الاستطلاعية

2-6-3 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

3-6-3 التمرينات مهارية الخاصة

4-6-3 مدة تطبيق مفردات التمرينات مهارية الخاصة

5-6-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث

7-3 الوسائل الإحصائية

## الباب الثالث

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

إن اختيار المنهج يعتمد على طبيعة المشكلة المراد حلها لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي) لغرض المقارنة ومعرفة مدى تأثير المتغير المستقل وملائمته لطبيعة المشكلة لغرض الوصول إلى النتائج ، (إذ يعد المنهج التجريبي معادلة لضبط العوامل الأساسية كلها المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويعدده على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة)<sup>(1)</sup>.

#### 2-3 عينة البحث

من الأمور التي تتم مراعاتها في البحث العلمي عينة البحث كونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري عليه الباحث محور عمله عليه<sup>(2)</sup>، إذ قام الباحث ببيد مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتكون من أندية محافظة بغداد بالملاكمة المشاركة في بطولة بغداد للناشئين التي جرت في 2012/2/16 في نادي الحسين ، بلغ عدد أفراد مجتمع البحث (121) لاعباً ، أما عينة البحث فبلغت (26) لاعبا المتمثلة بعدد الأوزان لكل فريق ، حيث تكونت من نادي الاتصالات و نادي الزوراء اللذين تم اختيارهما بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة حيث تمثلت المجموعة التجريبية بنادي الاتصالات إما المجموعة الضابطة فتمثلت بنادي الزوراء ، وبلغت النسبة المئوية لعدد أفراد العينة من مجتمع البحث (21.48%).

1- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل البحوث لكتابة البحث في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة دار النهضة ، 2004) ص59.

2- احمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1988) ص324.

**3-3 وسائل جمع المعلومات**

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة (\*).
3. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد التمرينات المهارية الخاصة (\*).
4. استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مجموعة اختبارات تخص البحث (\*).
5. استمارة استطلاع رأي الخبراء لبيان صلاحية اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين (\*).
6. المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع الخبراء لتحديد تدريب مفردات التمرينات المهارية الخاصة (\*).

**4-3 أدوات وأجهزة البحث**

- إن أدوات البحث هي الوسيلة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة<sup>(1)</sup> ، وقد استخدم الباحث الأدوات الآتية:-
- 1- الاختبارات والقياسات.
  - 2- استمارة تسجيل.
  - 3- سجل ملاحظات.
  - 4- قفازات ملاكمة.
  - 5- شواخص.
  - 6- صافرة.
  - 7- كرات طبية.

\* انظر ملحق (1) .

\* انظر ملحق (3) .

\* انظر ملحق (5) .

\* انظر ملحق (6) .

\* انظر ملحق (12) .

1- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993) ص179.

- 8- كرات تنس.
- 9- أثقال لليدين بوزن ( 500 ) غم.
- 10- وسادة حائط.
- 11- شريط قياس.
- 12- حلبة ملاكمة.
- 13- ساعة توقيت يدوية.

### **5-3 خطوات تنفيذ البحث**

- 1- تحديد أهم القدرات البدنية والحركية التي يحتاجها الملاكمين الناشئين.
- 2- تحديد أهم التمرينات مهارية الخاصة للملاكمين الناشئين لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية.
- 3- تحديد أهم الاختبارات لقياس القدرات المرشحة.
- 4- تصميم اختبار لقياس قدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين لغرض إجراءات البحث.
- 5- عرض الفقرات أعلاه على الخبراء لتحديد نسب الاتفاق.
- 6- تجربة التمرينات مهارية الخاصة للتأكد من ملائمتها لعينة البحث ومعرفة الوقت المستغرق لكل تمرين مع إجراء التعديلات المناسبة إذا اقتضت الحاجة لذلك.
- 7- تجربة الاختبارات للتأكد من ملائمتها لعينة البحث مع إجراء التعديلات المناسبة إذا اقتضت الحاجة لذلك.
- 8- إجراء عدد من التجارب الخاصة للتحقق من المعاملات العلمية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين (الصدق - الثبات - الموضوعية).
- 9- التأكد من صلاحية الاختبارات لعينة البحث الرئيسة.
- 10- تطبيق الاختبارات المرشحة على عينة البحث الرئيسة.
- 11- تحليل النتائج عبر استخدام الوسائل الإحصائية التي تناسب طبيعة البحث.

**1-5-3 تحديد القدرات البدنية والحركية**

بعد جمع ومسح العديد من المراجع العلمية من أجل التعرف على أهم القدرات البدنية والحركية التي يحتاجها الملاكمين الناشئين , قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة<sup>(\*)</sup> ، وتم تحديد واختيار هذه المجموعة من قبل الأساتذة الخبراء والمختصين<sup>(\*)</sup> , وقد بلغ عددهم (20) أستاذا ومختصا لاختيار أهم القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة ، عن طريق وضع درجات لكل قدرة بدنية وحركية مختارة وعلى وفق المدرج الآتي (1,2,3,4,5) وبهذا شكلت نسبة اتفاق الخبراء والمختصين (100%) وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات اعتمدت القدرات التي حصلت على نسبة (85%) فصاعدا (وهي نسبة مقبولة وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة لاختياره للمتغيرات أو الاختبارات)<sup>(1)</sup> ، والجدول (1) يبين عدد الدرجات الكلية والنسبة المئوية والترتيب النهائي لأهم القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة.

\* ملحق رقم (1)

\* ملحق رقم (2)

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1979) ص366.

جدول (1)

النسبة المئوية	الدرجة من 100	الترتيب النهائي للقدرات البدنية	ت
%98	98	القوة المميزة بالسرعة	1
%92	92	تحمل القوة المميزة بالسرعة	2
%90	90	القوة الانفجارية للذراعين	3
%82	82	تحمل القوة	4
%74	74	تحمل السرعة	5
%58	58	القوة الانفجارية للرجلين	6
%57	57	القوة القصوى	7
النسبة المئوية	الدرجة من 100	الترتيب النهائي للقدرات الحركية	ت
%97	97	الرشاقة	1
%94	94	التوافق الحركي	2
%91	91	سرعة الاستجابة	3
%81	81	التوازن	4
%77	77	الدقة الحركية	5
%67	67	التوقع والتركيز	6
%59	59	التوقيت	7
%50	50	السيطرة والتحكم	8

### 2-5-3 تحديد التمرينات المهارية الخاصة

إن الاختيار الصحيح للتمرينات هي التي توصل اللاعب إلى الهدف المطلوب وهي من العوامل الايجابية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ضمن حدود قدرة اللاعب سواء كان الاختيار للتمرينات بدنياً أو حركياً أو مهارياً وحسب الهدف المطلوب ، هذا فضلا عن كون إن التمرينات التي تقع ضمن المناهج التدريبية لا بد أن تكون مبنية على أسس علمية وحسب قواعد وفلسفة التدريب الرياضي وذلك بواسطة الاستخدام الصحيح للشدة التدريبية والتدرج بهذه الشدة بواسطة التمرينات المستخدمة وفترات الراحة المناسبة التي تعد من العوامل المهمة في عملية التكيف الوظيفي للأجهزة الوظيفية للاعب ، لذا قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع آراء الخبراء لتحديد التمرينات المهارية الخاصة<sup>(\*)</sup>، لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة ، وتم تحديد واختيار هذه المجموعة من قبل الأساتذة الخبراء والمختصين<sup>(\*)</sup>.

### 3-5-3 تحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية

"إن الاختبارات إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والخطط المختلفة ولجميع المستويات والمراحل العمرية ، إذ تقوم بدور مؤثر والذي يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية"<sup>(1)</sup> ، ول يتم اختيار الاختبارات يجب أن تخضع للعديد من الشروط العلمية وفي ضوء النتائج التي تم استخراجها من استمارة استطلاع آراء الخبراء<sup>(\*)</sup> ، التي أعدها الباحث لتحديد أهم اختبارات القدرات البدنية والحركية للملاكمين ، وتم تحديد واختيار هذه المجموعة من قبل الأساتذة الخبراء والمختصين<sup>(\*)</sup> ، وبعد جمع الاختبارات وتفريغ

\* ملحق رقم (3)

\* ملحق رقم (4)

1- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي ؛ اللياقة البدنية ومكونات الأسس النظرية : (الإعداد البدني ، طرق

القياس ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1997) ص 297

\* ملحق رقم (5)

\* ملحق رقم (6)

البيانات تم اعتماد الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق (70%) فصاعدا وأهملت الاختبارات التي لم تحقق هذه النسبة وكما موضح في الجدول (2).

## جدول (2)

يبين عدد الدرجات الكلية والنسبة المئوية لدرجات الاختبارات البدنية والحركية

ت	القدرات البدنية	اختبارات القدرات البدنية	الدرجة الكلية	النسبة المئوية
1	القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية (3) كغم من الجلوس	12	80%
		رمي كرة طبية (3) كغم من الوقوف	3	20%
		رمي كرة طبية (5) كغم من الوقوف	صفر	صفر
2	القوة المميزة بالسرعة	الاستناد الأمامي (10) ثانية	12	80%
		الشد العمودي بالذراعين (المسافة)	صفر	صفر
		اللكم بتحميل أثقال للذراعين (10) ثانية	3	20%
3	تحمل القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود (30) ثانية	1	6.66
		ركض وقفز (50) متر	2	13.33
		اللكم بتحميل أثقال للذراعين (30) ثانية	12	80%
4	التوافق الحركي	النقر على المسطحات	1	6.66
		الجري في شكل (8)	3	20%
		رمي واستقبال الكرات	11	73.33
5	الرشاقة	الخطوة الجانبية (10) ثانية	2	13.33
		الجري الزجراج بطريقة بارو	13	86.66
		الجري المكوكي أو سباق المكعبات 4×9م	صفر	صفر
6	سرعة الاستجابة	نيلسون للسرعة الحركية	11	73.33
		نيلسون لقياس زمن الرجع لليد	1	6.66
		BATAK Micro Quick Start Guide	3	20%

### **4-5-3 تصميم اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين**

لغرض قياس المتغيرات قيد الدراسة وجب تحديد الاختبارات التي ترتبط بالظاهرة المطلوب قياسها ، ولأجل قياس قدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين لم يجد الباحث اختبار لقياس تلك القدرة يناسب عينة البحث ، ولكي يتمكن الباحث من تصميم الاختبار المناسب وجب عليه دراسة موضوع تلك القدرة دراسة مستفيضة وشاملة من خلال الاطلاع على العديد من الكتب والبحوث التي كتبت في هذا الموضوع وكذلك إجراء الكثير من المقابلات الشخصية مع الأساتذة الخبراء والمختصين ، لذا قام الباحث بتصميم اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين يناسب عينة البحث ولغرض إجراءات البحث ، لذا قام الباحث بتنظيم استمارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين (\*) ، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (\*) ، والتي بموجبها تم اعتماد الاختبار لقياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

### **6-3 إجراءات البحث الميدانية**

من اجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث من جهة والوقوف على تهيئة وإجراء جميع المتغيرات الخاصة بالبحث من جهة أخرى والتي تصب في غاية الاستعداد للدخول إلى إجراء التجربة الرئيسة للبحث ، قام الباحث بتنفيذ إجراءات البحث الميدانية.

### **1-6-3 التجارب الاستطلاعية**

تعد التجارب الاستطلاعية احد أهم التجارب المستخدمة من قبل الباحثين لغرض التعرف إلى أفضل الوسائل إتباعا ، والتدريب على إجراء الاختبارات المبرمجة بصورة علمية دقيقة بعد التجريب ، وتعد التجربة الاستطلاعية (تدريباً

\* ملحق رقم (7)

\* ملحق رقم (8)

عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلا (1).

### أولا / التجربة الاستطلاعية للتمرينات المهارية الخاصة

أجرى الباحث وبمساعدة مدرب الفريق خمسة وحدات تدريبية استطلاعية على (5) لاعبين من مجتمع البحث في قاعة نادي الصليخ الرياضي بتاريخ 15-19 / 1 / 2012 ، وهم من اللاعبين الناشئين لنادي الصليخ الرياضي ، وكان الهدف منها :-

- 1- التأكد من تنفيذ التمرينات المهارية الخاصة بالوقت المحدد.
- 2- التأكد من الأزمنة التي وضعها الباحث عند تنفيذ التمرينات في الوحدة التدريبية.
- 3- التأكد من فترات الراحة البينية.
- 4- مطابقة النبض حسب معادلة كارفونين.
- 5- التأكد من شدة وحجم التمرينات من خلال التكرارات المناسبة ومطابقتها مع النبض.
- 6- معرفة المعوقات والصعوبات التي تحدث وتلافي حدوث الأخطاء.

### ثانيا / التجربة الاستطلاعية الثانية (لإيجاد الأسس العلمية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة)

أجريت هذه التجربة يوم الخميس المصادف 2012/2/12 على عينة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع البحث في قاعة نادي الأعظمية وهم من لاعبي الناشئين لنادي الأعظمية الرياضي في الساعة الرابعة والنصف عصرا ، ولقد

1- قاسم حسن المندلوي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (بغداد ، بيت الحكمة ، 1989) ص107.

اختيرت العينة بالطريقة العشوائية وهم من لاعبي نادي الأعظمية الرياضي وهو ما يمثل نسبة (4,958) من عينة مجتمع البحث الأصلي البالغ عددها (121) لاعبا , وكان الغرض منها إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات - الموضوعية) , وقد تم إعادة الاختبار بعد مضي (3) أيام على تطبيق الاختبار الأول , ومن خلال إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجة تطبيق الاختبار الأول وبين درجة تطبيق الاختبار الثاني أمكن التعرف على معامل الثبات , إذ حقق الاختبار معامل ثبات عال (وترتكز هذه الطريقة في حساب الثبات على تطبيق الاختبار الموضوع على عينة من المفحوصين ثم إعادة تطبيقه على العينة نفسها من المفحوصين بعد فترة من الزمن , وتتطلب في خطوة لاحقة حساب معامل الارتباط بين نتائج المفحوصين في التطبيق الأول , ونتائجهم في التطبيق الثاني للاختبار نفسه) (1).

وللتأكد من صدق الاختبار المستخدم عرضه الباحث على مجموعة من الخبراء والمختصين (\*) , وعليه تم انتقاء الاختبار الصالح للدراسة والمقنن بواسطة الصدق المنطقي للخبراء والمختصين , كما قام الباحث بإيجاد معامل الصدق الذاتي والذي هو عبارة عن معامل الثبات تحت الجذر التربيعي , أما الموضوعية فقد كانت عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين نتائج محكمين اثنين (\*) , إذ قاما بتحكيم نتائج الاختبار لكل مختبر وفي الوقت نفسه كل على حده , إذ أن موضوعية الاختبار هي (يمكن أن نحكم على درجة موضوعية الاختبار بإيجاد معامل الارتباط بين الدرجة النهائية التي يطبقها حكمان مستقلان كل منهما عن الآخر) (2) , وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا عن طريق معامل الارتباط البسيط بين نتائج المختبرين لكل من

1- امطانيوس ميخائيل ؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة : (دمشق ، منشورات جامعة دمشق , 1996) ص269.

\* ملحق رقم (6)

\* قام بتسجيل نتائج الموضوعية للاختبار :

المدرّب الدولي / فاروق جنجون

مساعد مدرّب / عبد الوهاب عبد الرزاق

2- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية والقياس في التربية الرياضية . ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة للنشر والتوزيع ، 1999) ص154.

المحكمين للتعبير عن معاملات الموضوعية , جاءت النتائج بموضوعية عالية للاختبار وكما موضح في الجدول (3).

### جدول (3)

يوضح الأسس العلمية لاختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين

ت	الاختبار	الشروط العلمية	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	اللحم بتحميل أثقال للذراعين (30) ثانية		0.90	0.94	0.91

#### ثالثا / التجربة الاستطلاعية الثالثة (لاختبارات القدرات البدنية والحركية\*):

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم 2012/2 /26 على عينة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع البحث في قاعة نادي الأعظمية وهم من اللاعبين الناشئين لنادي الأعظمية الرياضي في الساعة الرابعة عصرا ، وتعد التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية للتعرف على السلبيات والمعوقات التي تواجه الباحث في أثناء قيامه بتنفيذ التجربة الرئيسية إذ أن الهدف هو:

- 1- التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث.
- 2- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- 3- التأكد من مناسبة الاختبارات على أفراد عينة البحث ، ومعرفة قدرة الباحث على إجراء الاختبارات.
- 4- التأكد من كفاية المساعدين ، ومدى دقتهم في التسجيل وتهيئة متطلبات الحفاظ على صحة المختبرين وسلامتهم.
- 5- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار لكل لاعب واللاعبين جميعهم.

**2-6-3 الاختبارات القبلية لعينة البحث**

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (26) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بمعدل (13) لاعبا لكل مجموعة.

1- أجريت الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في يوم الثلاثاء بتاريخ 2012/2/28.

2- أجريت الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية في يوم الأربعاء المصادف 2012/2/29.

3- وقد أجريت جميع الاختبارات للمجموعة التجريبية في قاعة نادي الاتصالات والمجموعة الضابطة في قاعة نادي الزوراء الرياضي.

4- وقام الباحث قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة بحثه بشرح تلك الاختبارات للاعبين وتوضيح ماهيتها وضرورة أن يصل النبض قبل البدء بالاختبار إلى (110) ض/د فما فوق , وتم ذلك عن طريق تهيئة اللاعب قبل الاختبار وإعطاء حركات تحتوي على الركض المتوسط الشدة للأمام والرجوع للخلف وللجانب والقفز وحركات تدوير للذراعين , وبواسطة تلك الحركات تم التعرف على النبض المطلوب البدء به في الاختبار من خلال قياسه ولجميع اللاعبين.

5- الراحة ما بين اختبار وآخر لا تقل عن (5) دقائق ، وذلك لاحتياج اللاعب للراحة نسبة الى الشدة العالية لأداء الاختبار.

6- تم اختبار مجموعة البحث التجريبية ومجموعة البحث الضابطة كُلاً على انفراد وذلك لكبر حجم العينة وحاجتها إلى فريق مساعد كبير لإجراء الاختبارات من خلال إشراف الباحث بنفسه على الفريق ومجموعة البحث.

7- وقت إجراء الاختبارات استغرق ساعتان (120) دقيقة من الساعة الرابعة مساءً ولغاية الساعة السادسة.

8- قبل البدء بتطبيق التمرينات المهارية الخاصة المعدة للمجموعة التجريبية تم ترك المجموعة الضابطة المتمثلة بنادي الزوراء الرياضي تتدرب مع مدربيها وتحت إشراف الباحث.

## الجدول (4)

تكافؤ عينة البحث في القدرات البدنية

دلالة الفروق	(t) الجدولية	(t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
عشوائي	2.064	0.093	54.0 43	353. 461	84.4 47	350. 769	سم	القوة الانفجارية للذراعين
عشوائي		0.732	1.52 7	6.23 0	2.04 4	6.76 9	درجة	القوة المميزة بالسرعة
عشوائي		0.073	6.22 4	136. 153	8.92 2	135. 923	درجة	تحمل القوة المميزة السرعة

## الجدول (5)

تكافؤ عينة البحث في القدرات الحركية

دلالة الفروق	(t) الجدولية	(t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
عشوائي	2.064	0.577	1.89 9	4.076	2.617	4.61 5	درجة	التوافق
عشوائي		0.187	3.31 1	27.411	2.940	27.1 72	ثانية	الرشاقة
عشوائي		0.238	5.43 3	31.246	3.099	30.8 15	سم	سرعة الاستجابة

من الجدول (4) و(5) يتبين :-

الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) عشوائية في المتغيرات قيد البحث كلها عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (24) ، إذ ظهرت قيمة (t) المحتسبة كلها أصغر من قيمة (t) الجدولية ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث كلها في الاختبار القبلي.

### 3-6-3 تدريب التمرينات المهارية الخاصة

تم ترتيب مفردات التمرينات المهارية الخاصة (\*) ، وعرضها من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع مجموعة من الخبراء والمختصين (\*) ، وأجريت التعديلات اللازمة ، إذ تضمنت الوحدة التدريبية على تمرينات مهارية خاصة تشمل تطوير الجانبين البدني والحركي ، وإن التمرينات المهارية الخاصة قد اعتمدت على الأسس العلمية لفلسفة التدريب الرياضي من حيث تسلسل التمرينات وفق الهدف من كل تمرين ، حيث يبدأ التدريب في بداية الجزء الرئيسي بتمرينات التوافق والرشاقة لاحتوائها على تطبيقات خطية ومهارية معقدة التركيب ثم يليه تمرينات تطوير سرعة الاستجابة و تمرينات القوة الانفجارية ومن ثم تمرينات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة ، حيث أشار محمد رضا إلى أنه "في الوحدة التدريبية المنظمة تنظيماً جيداً يكون تدريب جميع تمرينات تنمية القوة العضلية بعد التمرينات التي تهدف إلى تحسين أو إتقان الأداء المهاري أو الفني أو السرعة ، أما التمرينات التي تهدف إلى تحسين المطاولة (التحمل) العامة أو الخاصة فيجب تنفيذها عادة في الجزء الأخير من القسم الرئيسي ، لأن مثل هذه التمرينات يكون أداؤها متعباً جداً" (1) ، وكذلك مراعاة ملائمة التمرينات لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث ومراعاة التشكيل المناسب

\* ملحق رقم (9)

\* ملحق رقم (12)

1- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص239.

لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة ثم التدرج والتموج بالشدة والحجم<sup>(\*)</sup> ، وقد تضمنت التمرينات مهارية الخاصة ما يأتي :-

**أولاً/ أهداف التمرينات :** تضمن تمرينات مهارية خاصة تهدف الى تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة.

**ثانياً/ محتوى التمرينات المهارية الخاصة :**

1- تحديد الشدد التدريبية للتمرينات المهارية الخاصة وكذلك تحديد الشدد المناسبة لتدريب كل قدرة على انفراد<sup>(\*)</sup>.

2- تحديد النسبة المئوية لصعوبة التمرينات المهارية في الوحدة التدريبية<sup>(\*)</sup>، من خلال القانون التالي:-

مج (الشدة الجزئية × حجم التمرينات)

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية<sup>(1)</sup> =

مج (حجم التمرينات)

### جدول رقم (6)

يوضح درجات الشدة عن هارة (1982)<sup>(2)</sup>.

رقم الشدة	النسبة المئوية للإنجاز القصوى	درجة الشدة
1	30 – 50 %	واطنة
2	50 – 70 %	معتدلة
3	70 – 80 %	متوسطة
4	80 – 90 %	دون القصوى
5	90 – 100 %	قصوى
6	100 – 105 %	فوق القصوى

\* ملحق رقم (11)

\* ملحق رقم (11)

\* ملحق رقم (10)

1- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص116.

2- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص94.

- 3- أن تناسب الخصائص العمرية للاعبين.
  - 4- أن تراعى الفروق الفردية بين اللاعبين.
  - 5- أن توضع في الاعتبار الأدوات والإمكانات المؤثرة عند التنفيذ.
  - 6- أن تتنوع محتويات التمرينات وتنسم بالمرونة في التنفيذ.
- ثالثاً/ طرائق التدريب المستخدمة :** إن أهم ما يتميز به التدريب الرياضي هو استخدام الطرائق التدريبية المناسبة لتحقيق أهداف مفرداته ، وعليه فقد استخدم الباحث طرائق التدريب الفكري بنوعيه (المرتفع والمنخفض الشدة) وطريقة التدريب التكراري في تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية.

### 3-6-4 مدة تطبيق مفردات التمرينات المهارية الخاصة

تم البدء بتطبيق التمرينات المهارية الخاصة في يوم الأحد المصادف 2012 /3/4 في قاعة نادي الاتصالات الرياضي ، إذ احتوى على تمرينات مهارية خاصة (\*) ، وبلغ عدد التمرينات المهارية الخاصة (30) تمريناً قام الباحث بتصميم (18) تمريناً منها وعرضها على الخبراء (\*) ، وتوليفها بالشكل الذي يخدم تطور بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة، إذ يكون تنفيذ التمرينات المهارية الخاصة بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) ، وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) وحدة تدريبية مقسمة إلى ثمانية أسابيع (\*) ، وبلغ الحجم الكلي للتمرينات المهارية الخاصة (1111.5) دقيقة ، إذ يبدأ التمرين في تمام الساعة الرابعة مساءً ، حيث يكون تطبيق التمرينات المهارية الخاصة في الجزء الأول من القسم الرئيسي أي بعد إكمال الإحماء العام والخاص ، حيث استخدم الباحث درجات الشدة الآتية (معتدلة – متوسطة – دون القصوى – قصوى) ، إذ بدأ الباحث بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبية صعوداً والثالثة نزولاً أي (1-2) إلى نهاية الوحدة التدريبية (17 - 18) إذ

\* ملحق رقم (3)

\* ملحق رقم (4)

\* ملحق رقم (9)

انخفضت شدة التمرينات تدريجياً وحسب متطلبات فلسفة التدريب الرياضي وأيضاً لغرض إجراء الاختبارات البعدية (\*).

1- تم التمرين في متغير الشدة عند تطبيق التمرينات المهارية الخاصة في تغيير سرعة الأداء الحركي مرة وتغيير الراحة مرة أخرى ، حيث استخدم الباحث نسبة العمل إلى الراحة من (1-1) ومن (2-1) ومن (3-1) ، وكانت الراحة بين مجموعة وأخرى (3) دقيقة.

2- استند الباحث في استخراج النبض القصى إلى معادلة كارفونين (1) وهي:

$$220 - \text{العمر الزمني} = \text{أقصى ضربات للقلب في حالة الجهد}$$

3- استخدم الباحث في تطبيق مفردات التمرينات المهارية الخاصة طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة وطريقة التدريب التكراري بعد ترشيح السادة الخبراء لهما وحصولهما على نسب اتفاق عالية من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع السادة الخبراء (\*).

4- تدربت المجموعة الضابطة مع مدربيها والمتمثلة بنادي الزوراء الرياضي حيث احتوى منهج المجموعة الضابطة على تمرينات مرحلة الأعداد الخاص.

### 3-6-5 الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد أن تم تطبيق مفردات التمرينات المهارية الخاصة (\*)، على مدار ثمانية أسابيع ابتداء من يوم الأحد المصادف 2012/3/4 ولغاية يوم الخميس المصادف 2012/4/26 وبشكل طبيعي دون عراقيل ، تم إعطاء فترة راحة مدتها يومان ، بعدها في يوم الأحد والاثنين المصادف 2012/4/30-29 تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، وقد حرص الباحث بالالتزام

\* ملحق رقم (11)

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ طرائق قياس الجهد البدني : (القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، 1998) ص43.

\* ملحق رقم (12)

\* ملحق رقم (9)

على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث فريق العمل المساعد(\*) ، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

### 7-3 الوسائل الإحصائية: (\*)

لغرض الحصول على النتائج الدقيقة التي تخدم تحقيق أهداف البحث, استخدم الباحث العديد من الوسائل الإحصائية التي سهلت مهمة الحصول على تلك النتائج , وحسب الآتي:

$$1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

$$2- \text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}}$$

$$3- \text{الوسيط} = \frac{\text{مجموع الدرجتان الوسطيتان}}{2}$$

$$4- \text{الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2}{\text{ن}} - \left[ \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \right]^2}$$

\* فريق العمل المساعد:

- السيد حسين سريح – مدرب ألعاب ( الجامعة التكنولوجية) – لاعب منتخب وطني كرة الطائرة
  - السيد حمزة شاكر – مدرس تربية رياضية.
  - السيد قصي كريم – مدرس تربية رياضية.
  - السيد حسين محمد – مدرب نادي الاتصالات الرياضي.
- تم الاعتماد على المصادر الآتية:
- محمود حسن المشهداني وأمير حنا هرمز ؛ الإحصاء : (الموصل ، مطابع التعليم العالي في جامعة الموصل ، 1989م).
  - وديع ياسين وحسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1999م).
  - محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الإحصاء التربوي مدخل في الإحصاء الوصفي والإستدلالي، ط2: (دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011م).

$$5- \text{معامل الالتواء} = \frac{3 \text{ (الوسط الحسابي - الوسيط)}}{\text{الانحراف المعياري}}$$

6- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

$$r = \frac{\text{مج س ص} - \frac{(\text{مج س}) (\text{مج ص})}{n}}{\sqrt{\left[ \frac{\text{مج س}^2}{n} - \frac{\text{مج ص}^2}{n} \right] \left[ \frac{\text{مج (س)}^2}{n} - \frac{\text{مج (ص)}^2}{n} \right]}}$$

7- معامل الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

8- اختبار (t-test) للعينات المتناظرة.

$$t = \frac{س_1 - س_2}{\sqrt{\frac{ع_1^2 + ع_2^2}{n - 1}}}$$

9- اختبار (t-test) لدلالة الفروق بين وسطين مرتبطين.

$$t = \frac{س_ف}{\frac{ع_ف}{\sqrt{n}}}$$

$$10- \text{نسبة التطور} = \frac{\text{البعدي} - \text{القبلي}}{\text{القبلي}} \times 100$$

# الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية و الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

1-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

1-2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

2-2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

3-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

1-3-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

2-3-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

## الباب الرابع

### 4- (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

تم في هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (**t-test**) لاختبارات القدرات البدنية والحركية للاختبارات القبلية والبعديتين للتجريبية والضابطة ، ومن ثم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (**t-test**) لاختبارات القدرات البدنية والحركية للبعديتين للتجريبية والضابطة.

### 4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

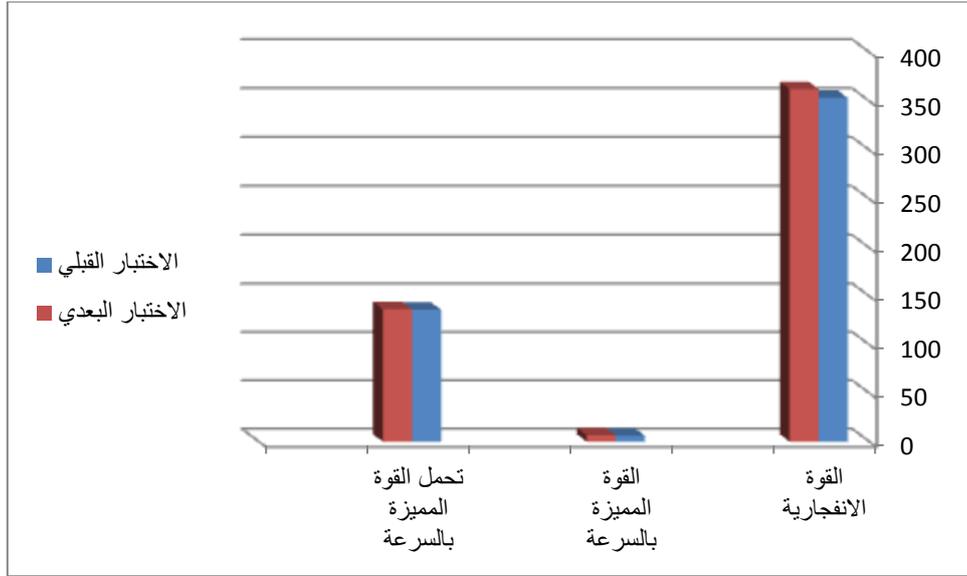
### 4-1-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (**t-test**) لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (7) و(8).

### الجدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور في نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
21.052	64.284	424.615	84.447	350.769	سم	القوة الانفجارية للذراعين
52.267	2.485	10.307	2.044	6.769	درجة	القوة المميزة بالسرعة
7.130	7.301	145.615	8.922	135.923	درجة	تحمل القوة السريعة



الشكل (4)

الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

يتبين من الجدول (7):

#### في اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (350.769) سم بانحراف معياري مقداره (84.447)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (424.615) سم بانحراف معياري مقداره (64.284) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (21.052) للمجموعة التجريبية.

#### في اختبار القوة المميزة بالسرعة:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.769) درجة بانحراف معياري مقداره (2.044)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.307) درجة بانحراف معياري مقداره (2.485) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (52.267) للمجموعة التجريبية.

#### في اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (135.923) درجة بانحراف معياري مقداره (8.922)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي

(145.615) درجة بانحراف معياري مقداره (7.301) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (7.130) للمجموعة التجريبية.

### الجدول (8)

فرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
القوة الانفجارية للذراعين	سم	73.846	31.018	8.582	2.179	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	درجة	3.538	1.646	7.758		معنوي
تحمل القوة المميزة بالسرعة	درجة	9.692	5.822	6.001		معنوي

(\* درجة الحرية (12=1-13)).

يتبين من الجدول (8):

### في اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (73.846) بانحراف معياري للفروق مقداره (31.018) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.528) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

### في اختبار القوة المميزة بالسرعة:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (3.538) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.646) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.758) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

### في اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (9.692) بانحراف معياري للفروق مقداره (5.822) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (6.001) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار. ويتبين من خلال الجدولين (5) و(6) إن هناك فروقا معنوية لاختبارات القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى التمارين المهارية الخاصة:

### في متغير القوة الانفجارية للذراعين:

كان مستوى التطور للعينة بمقدار (73.84) سم ، وهو مؤشر جيد لتطوير القوة الانفجارية و التي هي قدرة مهمة لمهارات الملاكمة ، ويعزوا الباحث سبب التطور الحاصل في مستوى القوة الانفجارية للذراعين الى التمرينات المهارية الخاصة باستخدام أجهزة اللكم المختلفة التي جاءت مشابهة الى عمل العضلات في الأداء المهاري كاللكم بالحبال المطاطية والكرة الطبية التي يؤديها الملاكم في اللكمات الدفاعية والهجومية المضادة فضلا عن الزمن المستخدم لأداء التمرين ، حيث وكما أشار محمد رضا الى "إن في تدريب نظام الطاقة الفوسفاجيني اللاأوكسجيني يمكن تطويره عن طريق أداء تمرينات بدنية ، مهارية ، خطئية تكرر بشكل منفرد (أي عدة تكرارات) وعلى شكل مجاميع تتخللها فترات راحة بأسلوب متعاقب بين الجهد والراحة بشدة قصوى وانفجارية لا تزيد عن (10 ثوان) سواء كان هذا الجهد عملا عضليا متحركا أو ثابتا وبدون ظهور حالة التعب مع عدم إرهاق هذا النوع بالتدريب المفرط"<sup>(1)</sup>.

ويرى الباحث إن القوة الانفجارية للذراعين من القدرات المهمة لتعزيز مهارات الملاكم ، حيث إن لها دور فعال في حسم نتائج النزال بالضربة القاضية

1- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص42.

وخصوصا عند توجيه لكمة دفاعية مضادة أو هجومية مضادة بسرعة استجابة عالية.

### في متغير القوة المميزة بالسرعة:

لحظ تطورها بمقدار (3.53) درجة ، وهو مؤشر جيد لتطوير هذه القدرة يضمن من خلالها الملائم أداء مجاميع لكمية بقوة وسرعة ، ويعزوا الباحث سبب التطور الحاصل في مستوى القوة المميزة بالسرعة الى التمرينات المهارية الخاصة باستخدام أجهزة اللكم المختلفة التي جاءت مشابهة الى عمل العضلات في الأداء المهاري كاللكم بتحميل أثقال للذراعين وضرب الاطار بالخيزرانة الذي يؤديه الملائم في متتاليات هجومية ودفاعية خلال فترة النزال هذا فضلا عن الزمن المستخدم لأداء التمرين في تطوير عمل هذا النظام من انظمة انتاج الطاقة ، "حيث ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري ، فكلما ارتفعت درجة الإتقان المهاري أرتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي" (1).

ويرى الباحث إن القوة المميزة بالسرعة قدرة لها أهميتها في تسديد مجاميع لكمية من اللاعب المهاجم حيث من خلالها يصعب على اللاعب المدافع التخلص والرد بلجمات مضادة.

### في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

كان مستوى التطور للعينة بمقدار (9.69) درجة ، وهو مؤشر جيد لتطوير عدد اللكمات خلال تنفيذ هجوم يكون فيه الخصم مدافعا في النزال وهي عامل مهم لمهارات الملاكمة ، ويعزوا الباحث سبب التطور الحاصل في مستوى تحمل القوة المميزة بالسرعة الى التمرينات المهارية الخاصة باستخدام أجهزة اللكم المختلفة كاللكم ولعب الحبل بتحميل أثقال للذراعين التي جاءت مشابهة الى عمل العضلات في الأداء المهاري الذي يؤديه الملائم في نهاية الجولات الثلاث من متتاليات هجومية لتعزيز نتيجة النزال هذا بعد ما أصبحت نتيجة عدد النقاط معروفة من قبل

1- علي تركي وريسان خريبط ؛ المصدر السابق ، ص70.

المدرّب واللاعب نفسه بسبب التعديلات الجديدة في قانون اللعبة هذا فضلا عن الزمن المستخدم لأداء التمرين في تطوير عمل هذا النظام من انظمة انتاج الطاقة , "يرجع السبب لتدريب مطاولة القوة ((تحمل القوة المميزة بالسرعة)) ومطاولة السرعة هو لتحسين عملية تعليم القابلية الحركية المشابهة لحركات اللعبة أو الفعالية الرياضية المختارة ، وذلك من أجل تعويد الرياضيين على نموذج الأداء الصحيح في المنافسة فضلا عن تنمية إنتاج مصادر الطاقة اللازمة والمناسبة" (1).

ويرى الباحث إن لقدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين أهمية بالغة في تكرار أداء المهارات الكمية بقوة وبسرعة طول فترة النزال ، فالملاكم الذي يتأخر بفارق نقطة أو نقطتين يمكنه من تعويض هذا الفارق خلال نهايات الجولات الثلاث ، كما وإن لتطوير هذا النظام أثر فعال في رياضة الملاكمة بشكل عام.

#### 4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين

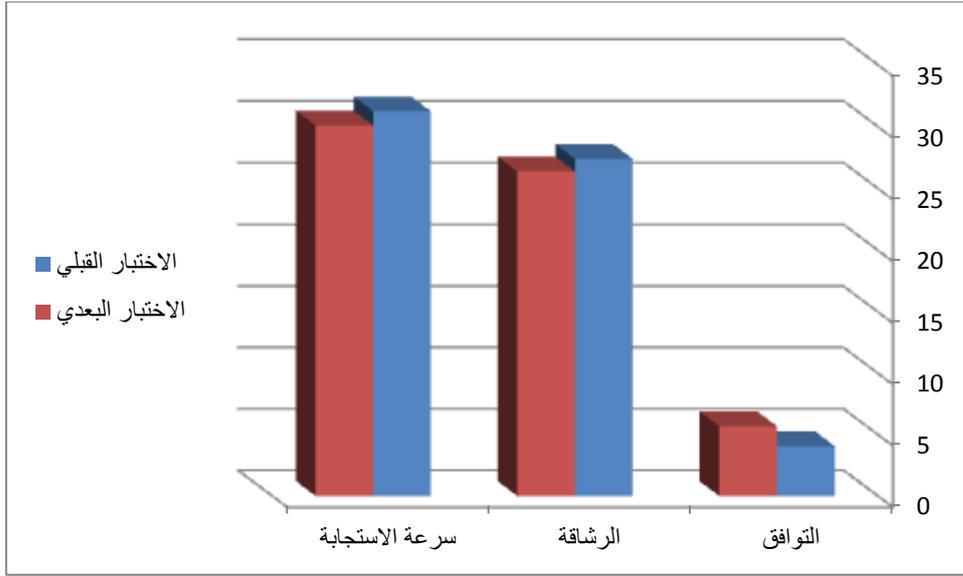
##### القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها:

تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لاختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (9) و(10).

##### الجدول (9)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور في نتائج القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
96.663	2.302	9.076	2.617	4.615	درجة	التوافق
12.119	0.998	23.879	2.940	27.172	ثانية	الرشاقة
13.730	1.730	26.584	3.099	30.815	سم	سرعة الاستجابة



الشكل (5)

الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

يتبين من الجدول (9):

#### في اختبار التوافق:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.615) درجة بانحراف معياري مقداره (2.617)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.076) درجة بانحراف معياري مقداره (2.302)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (96.663) للمجموعة التجريبية.

#### في اختبار الرشاقة:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (27.172) ثانية بانحراف معياري مقداره (2.940)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (23.879) ثانية بانحراف معياري مقداره (0.998)، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (12.119) للمجموعة التجريبية.

#### في اختبار سرعة الاستجابة الحركية:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (30.815) سم بانحراف معياري مقداره (3.099)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (26.584) سم

بانحراف معياري مقداره (1.730) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (13.730) للمجموعة التجريبية.

### الجدول (10)

فرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
التوافق	درجة	4.461	1.278	12.601		معنوي
الرشاقة	ثانية	3.355	2.833	4.268	2.179	معنوي
سرعة الاستجابة الحركية	سم	4.230	3.033	5.029		معنوي

(\* درجة الحرية (12=1-13)).

يتبين من الجدول (10):

#### في اختبار التوافق:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (4.461) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.278) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (12.601) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

#### في اختبار الرشاقة:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (3.355) بانحراف معياري للفروق مقداره (2.833) ، وبلغت قيمة (t)

المحسوبة (4.268) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

### في اختبار سرعة الاستجابة الحركية:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (4.230) بانحراف معياري للفروق مقداره (3.033) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.029) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

ويتبين من خلال الجدولين (13) و(14) أنّ هناك فروقا معنوية لاختبارات القدرات الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمارين المهارية الخاصة:

### في متغير التوافق:

لحظ تطورها بمقدار (4.461) درجة ، وهو مؤشر جيد لتحسن هذه القدرة حيث إن قدرة التوافق لها علاقة ارتباط قوية مع المهارات الدفاعية والدفاعية المضادة والهجومية والهجومية المضادة ، ويعزوا الباحث سبب التطور الحاصل في مستوى التوافق إلى التمرينات المهارية الخاصة باستخدام الملاكمة التدريبية التي جاءت مشابهة إلى الأداء الخططي والمهاري والفني في مجال تدريب الملاكمة والذي يؤديه الملاكم على عدة اشكال من هجوم ومضاد ودفاع ومضاد مضاد هذا فضلا عن امكانية الجهاز العصبي في توجيه العمل العضلي المميز بالتوافق العالي المستخدم لأداء التمرين ، "فالتوافق هو صفة الانسجام للقدرات الحركية وحركات يتحتم على اللاعب أن يؤديها في المواقف جميعها التي تتطلبها اللعبة للوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في المجهود"<sup>(1)</sup> ، ويذكر محمد رضا عن

1- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ط2: (القاهرة ، مركز الكتاب والنشر، 1997) ص155.

(بومبا 2000) بأنه "يمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقا جيدا يكون قادرا على أداء المهارة بشكل دقيق ، بالإضافة إلى الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع" (1).

ويرى الباحث أن التوافق قدرة يمكن للملاكم من خلالها أداء مختلف المهارات اللكمية ، فتظهر معظمها في حالات التغيير بين الدفاع والدفاع المضاد والهجوم والهجوم المضاد ولمختلف مناطق اللكم المحددة بالإضافة إلى تناسق ودقة الأداء المهاري.

### في متغير الرشاقة:

كان مستوى التطور للعينة بمقدار (3.355) ثانية ، وهو مؤشر جيد لتطوير الزمن المقطوع للمسافة المحددة ، ويعزوا الباحث سبب التطور الحاصل في مستوى الرشاقة إلى التمرينات مهارية الخاصة باستخدام الملاكمة التدريبية التي جاءت مشابهة إلى الأداء الخططي والمهاري والفني في مجال تدريب الملاكمة والذي يؤديه الملاكم على عدة أشكال من دفاع ودفاع مضاد وهجوم وهجوم مضاد هذا فضلا عن امكانية الملاكم في أداء هذا النوع من التمرينات في التغيير السريع والمستمر في اتجاهات الجسم وأجزاءه ، والرشاقة عامل مهم للتحرك والمناورات التي يقوم بها الملاكم في الحلبة بالإضافة إلى اللكم بالتقدم والتراجع والتحريك الجانبي ، وذلك "لإمكانيات الرشاقة في الأداء الحركي من حيث إمكانية التكيف للواجبات الحركية الجديدة ، وإمكانية الاستجابة الصحيحة للمستلزمات المتغيرة ، والقدرة على السيطرة الصحيحة وعدم فقدان جمالية الحركة ، وإمكانية تغيير الاتجاه بحسب متطلبات اللعبة والقدرة على توجيه مسار الحركة بما يخدم تحقيق أهداف الحركة وغرضها" (2) ،

ويرى الباحث إن للرشاقة أهمية بالغة تمكن الملاكم من تأدية اللكمات الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية والدفاعية المضادة وتزيد من قابلية الملاكم لاختيار

1- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص528.

2- أياد حميد ؛ المصدر السابق ، ص76.

خطة لكمية ممكنة التحقيق ، وبما أن الخطط ومهارات اللكم ألتى يستخدمها اللاعب في النزال من دفاع وهجوم تتغير من لحظة إلى أخرى وبصورة مستمرة فأن الحاجة إلى الرشاقة باتت ملحة لتحقيق الخطة المناسبة أثناء النزالات.

### في متغير سرعة الاستجابة الحركية:

لحظ تطورها بمقدار (4.230) سم ، وهو مؤشر جيد لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والتي هي قدرة مهمة لمهارات الملاكمة ، ويعزوا الباحث سبب التطور الحاصل في مستوى سرعة الاستجابة الحركية الى التمرينات المهارية الخاصة باستخدام أجهزة اللكم المختلفة التي جاءت بشكل مواقف مفاجئه و مشابهة الى الأداء المهاري في الملاكمة كاللكم على وسادة المدرب واستلام كرة التنس المرتدة واللكم على الكيس المرقم , إن سرعة الاستجابة لها أهمية بالغة في أكثر الألعاب الرياضية إن لم يكن جميعها ورياضة الملاكمة من الألعاب الرياضية ألتى تعتمد على سرعة الاستجابة بصورة كبيرة ، وذلك لما لهذه القدرة الحركية من أهمية في تحقيق الدفاع المضاد والهجوم المضاد ، ومن خلالها يتم تحقيق الفائدة المرجوة من القوة الانفجارية في حسم أكثر نزالات الملاكمة بالضربة القضية.

و يؤكد (مازن هادي كرار) إن "إدخال المثيرات والمواقف المفاجئة أو المباغته يساعد اللاعب على تصور مكان دقة الأداء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة ويقظة دائمة وسرعة اتخاذ القرار المناسب للأداء والذي يتطلب إعدادا مبكرا من خلال التدريبات على القدرات الحركية وبذلك يساعد اللاعب في التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات الغير متوقعة التي تظهر غالباً في ظروف اللعب الحقيقي" (1).

## 2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية للاختبارين

### القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

1- مازن هادي كرار ؛ أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبى الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002.

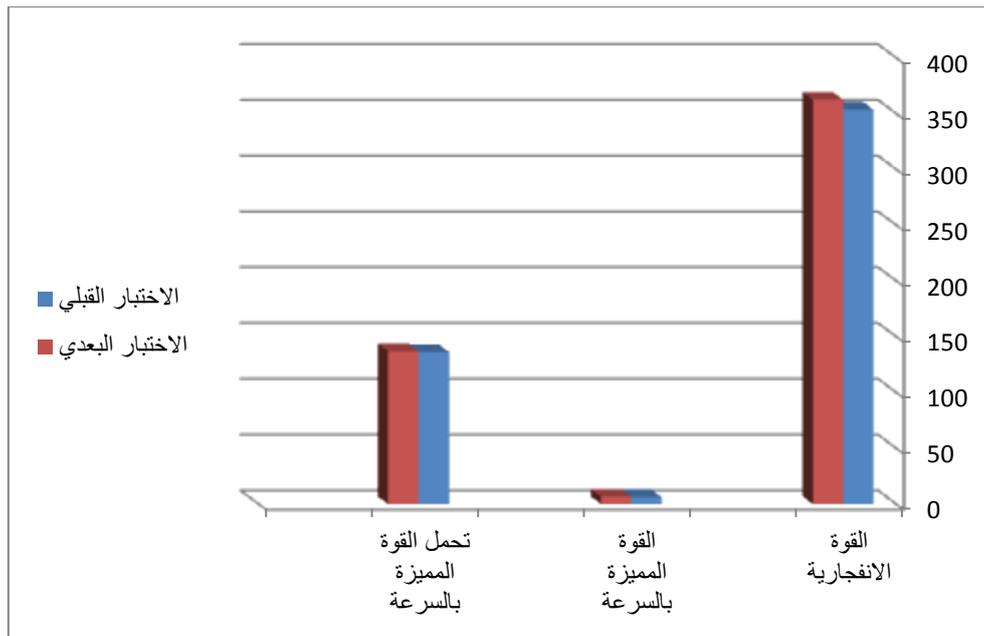
#### 1-2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لاختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (11) و(12).

##### الجدول (11)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور في نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
2.502	61.287	362.307	54.043	353.46 1	سم	القوة الانفجارية للذراعين
6.179	1.688	6.615	1.527	6.230	درجة	القوة المميزة بالسرعة
0.508	5.864	136.846	6.224	136.15 3	درجة	تحمل القوة السريعة



## الشكل (6)

الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
يتبين من الجدول (11):

**في اختبار القوة الانفجارية للذراعين:**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (353.461) سم بانحراف معياري مقداره (54.043)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (362.307) سم بانحراف معياري مقداره (61.287) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (2.502) للمجموعة الضابطة.

**في اختبار القوة المميزة بالسرعة:**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.230) درجة بانحراف معياري مقداره (1.527)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.615) درجة بانحراف معياري مقداره (1.688) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (6.179) للمجموعة الضابطة.

**في اختبار تحمل القوة المميز بالسرعة للذراعين:**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (136.153) درجة بانحراف معياري مقداره (6.224)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (136.846) درجة بانحراف معياري مقداره (5.864) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (0.508) للمجموعة الضابطة.

## الجدول (12)

فرق الوسط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
القوة الانفجارية للذراعين	سم	8.846	17.840	1.787		عشوائي
القوة المميزة بالسرعة	درجة	0.714	0.835	3.090	2.179	معنوي

عشوائي	0.959	4.194	0.692	درجة	تحمل القوة المميزة بالسرعة
--------	-------	-------	-------	------	----------------------------

(\* درجة الحرية (12=1-13)).

يتبين من الجدول (12):

### في اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (8.846) بانحراف معياري للفروق مقداره (17.840) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.787) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

### في اختبار القوة المميزة بالسرعة:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (0.714) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.835) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.090) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

### في اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (0.692) بانحراف معياري للفروق مقداره (4.194) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (0.959) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

## 2-2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارين

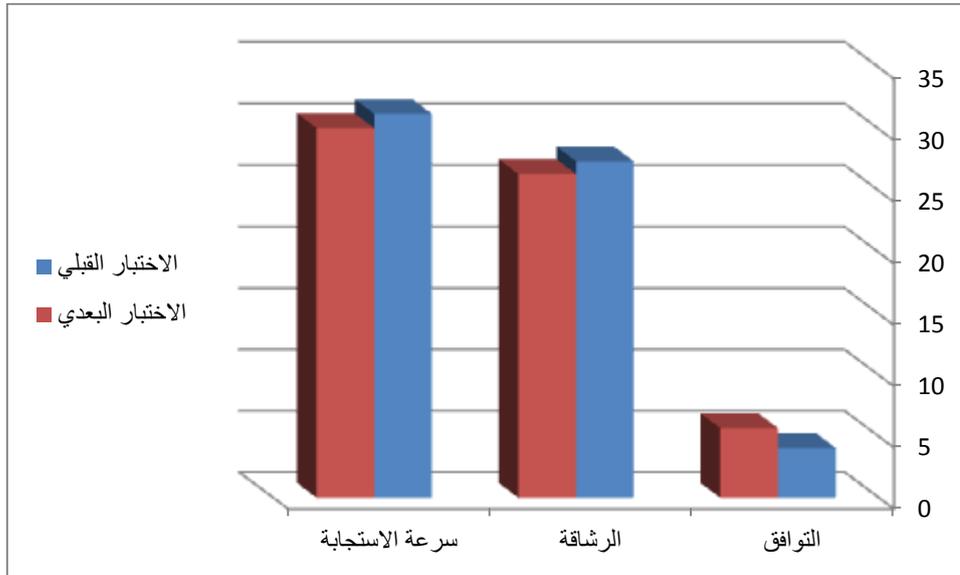
القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لاختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدى وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (13) و(14).

### الجدول (13)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور في نتائج القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		نسبة التطور
		ع	س	ع	س	
التوافق	درجة	1.899	4.076	2.300	5.692	39.646
الرشاقة	ثانية	3.311	27.411	1.841	26.373	3.786
سرعة الاستجابة	سم	5.433	31.246	3.641	30.1	3.667



الشكل (7)

الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة يتبين من الجدول (13):

في اختبار التوافق:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.076) درجة بانحراف معياري مقداره (1.899)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.692) درجة بانحراف معياري مقداره (2.300) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (39.646) للمجموعة الضابطة.

#### في اختبار الرشاقة:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (27.411) ثانية بانحراف معياري مقداره (3.311)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (26.373) ثانية بانحراف معياري مقداره (1.841) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (3.786) للمجموعة الضابطة.

#### في اختبار سرعة الاستجابة الحركية:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (31.246) سم بانحراف معياري مقداره (5.433)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (30.1) سم بانحراف معياري مقداره (3.641) ، في حين بلغت النسبة المئوية للتطور (3.667) للمجموعة الضابطة.

#### الجدول (14)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات القدرات الحركية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
التوافق	درجة	1.615	1.211	4.806		معنوي
الرشاقة	ثانية	1.038	1.983	1.886	2.179	عشوائي
سرعة الاستجابة الحركية	سم	1.146	2.890	1.430		عشوائي

(\*) درجة الحرية (12=1-13).

يتبين من الجدول (14):

**في اختبار التوافق:**

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (1.615) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.211) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.806) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

**في اختبار الرشاقة:**

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (1.038) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.983) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.886) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

**في اختبار سرعة الاستجابة الحركية:**

بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة (1.146) بانحراف معياري للفروق مقداره (2.890) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (1.430) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.179) وتحت درجة حرية (12) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

**3-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية للاختبارات**

**البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:**

**1-3-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية للاختبارات**

**البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:**

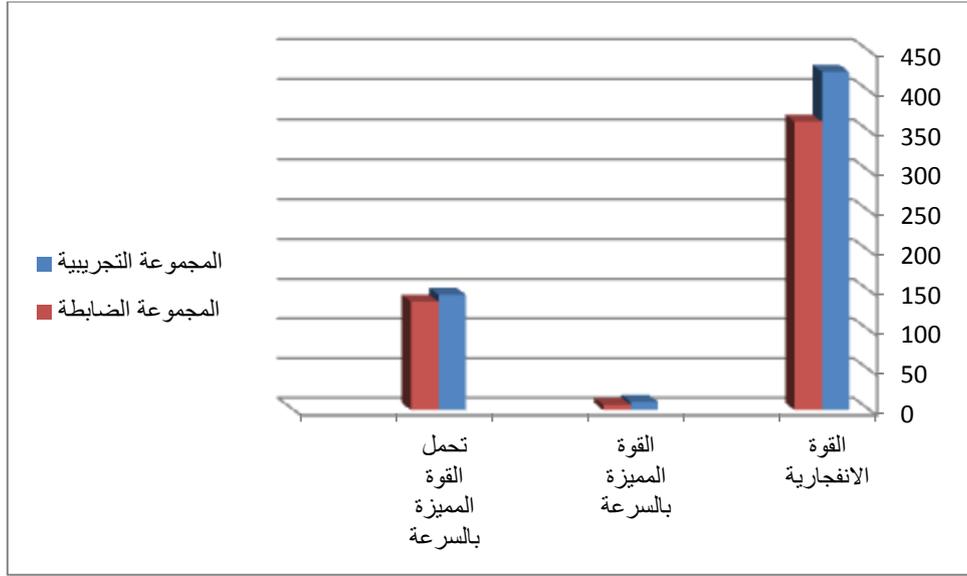
تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لاختبارات القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها في الجدول (15).

## الجدول (15)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية في الإختبار البعدي

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفرق
		ع	س	ع	س			
قوة انفجارية ذراعين	سم	64.284	424.615	61.287	362.307	2.430	2.064	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	درجة	2.485	10.307	1.688	6.615	4.258		معنوي
تحمل القوة السريعة	درجة	7.301	145.615	5.894	136.846	3.238		معنوي

(\* درجة الحرية (24=2-13+13).



الشكل (8)

الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

من الجدول (15) يتبين:

### في اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (424.615) سم بانحراف معياري مقداره (64.284)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (362.307) سم بانحراف معياري مقداره (61.287)، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (2.430) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.064) تحت درجة حرية (24) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

### في اختبار القوة المميزة بالسرعة:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (10.307) درجة بانحراف معياري مقداره (2.485)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (6.615) درجة بانحراف معياري مقداره

(1.688) ، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (4.258) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.064) تحت درجة حرية (24) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

### في اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (145.615) درجة بانحراف معياري مقداره (7.301)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (136.846) درجة بانحراف معياري مقداره (5.894) ، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (3.238) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.064) تحت درجة حرية (24) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

يبين الجدول (19) نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية الذي تبين فيه مستوى الأوساط الحسابية ودلالة الفروق التي بينت معنويتها للقدرات البدنية ، ويعزو الباحث ذلك التطور للمستوى والنتائج الجيدة في استخدام التمارين المهارية الخاصة التي عالجت حالات عدة من الضعف الموجود في مستوى القدرات البدنية أو أعطت حالات تطور أكثر فيها من المنهج المستخدم في المجموعة الضابطة.

### في متغير القوة الانفجارية للذراعين:

كان الفرق معنوياً وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق ومدى تأثير التمارين المهارية الخاصة فيه ، ويعزو الباحث ذلك التطور الحاصل في القوة الانفجارية إلى التمرينات المهارية الخاصة التي جاءت قريبة من الواقع لأداء المهاري ، "إن التناسق داخل وبين العضلات يساعد على زيادة سرعة

الحركة (القدرة) حيث انه عند عمل العضلات المتناسق تتحد جهودها للتغلب بذلك على المقاومة الخارجية بسرعة كبيرة" (1).

### في متغير القوة المميزة بالسرعة:

كان الفرق معنويا وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق ومدى تأثير التمارين المهارية الخاصة فيه ، ويعزو الباحث ذلك التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة إلى التمرينات المهارية الخاصة التي جاءت قريبة من الواقع للأداء المهاري ، إن ارتباط التمارين المهارية مع سرعة وقوة في الأداء ضمن مواقف مشابهة للأداء الفعلي تساعد على تطوير نظام الطاقة المستخدم في ذلك الوقت ، "لقد أشار كل من (بارو وماك) الى أن معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويملكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل لإحداث الحركة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل" (2).

فقد اقترح (اوزلين 1971) بأن "الوسائل التدريبية أو التمارين الخاصة المنفذة لتحقيق تأثير تدريبي فعال ، يجب أن تكون على شكل تمارين مأخوذة من اللعبة أو الفعالية الرياضية التي يتخصص فيها الرياضي ، حيث تعمل فيها مجموعة من العضلات بشكل مقارب إلى سرعة وقوة اتجاه الحركة الذي تؤديه العضلات في حركة اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة" (3).

### في متغير تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

كان الفرق معنويا وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق ومدى تأثير التمارين المهارية الخاصة فيه ، ويعزو الباحث ذلك التطور الحاصل في تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين إلى التمرينات المهارية الخاصة التي جاءت قريبة من الواقع للأداء المهاري ، حيث أشار كل من ريسان خريبط وعلي

1- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ المصدر السابق ، ص62.

2- نبيل محمود شاكر ؛ المصدر السابق ، ص169.

3- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص63.

تركي إلى أنه "يجب تنمية تحمل القوة وبشكل محدود القوة المميزة بالسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة الأمد" (1).

ويرى الباحث إن الدمج بين التحمل والقوة والسرعة باستخدام تمارين مشابهة للأداء التخصصي سيؤدي إلى نتائج مرغوب فيها ضمن إطار اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة ، ومن ثم بناء برنامج حركي للمهارة المتدرب عليها في الدماغ ويمكن استرجاعها عند الحاجة لها ، إضافة إلى التطور الذي سيحدث في نظام الطاقة المستخدم من خلال الاستخدام الصحيح لمكونات الحمل التدريبي.

ويذكر محمد رضا بأن "هناك علاقة منهجية مهمة جدا بين السرعة والمطولة والقوة فخلال السنين الأولى من اشتراك الرياضيين في التدريب ، على المدربين الاهتمام بتنمية وتحسين جميع القابليات البدنية والحركية من أجل بناء قاعدة متينة للتدريب الخاص في المستقبل ، لأن مرحلة التدريب الخاص هي من مميزات تدريب رياضيو المستويات العليا الذين تهدف مناهجهم التدريبية إلى تحسين مستوى التدريب الخاص بشكل دقيق لذا وكنتيجة لاستخدام التمارين الخاصة ، فإن عملية التكيف تحدث طبقا لمرحلة تخصص الرياضيين لنوع اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة" (2).

#### 4-3-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات الحركية للاختبارات

##### البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة ومناقشتها:

تم عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لاختبارات القدرات الحركية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها ومناقشتها في الجدول (16).

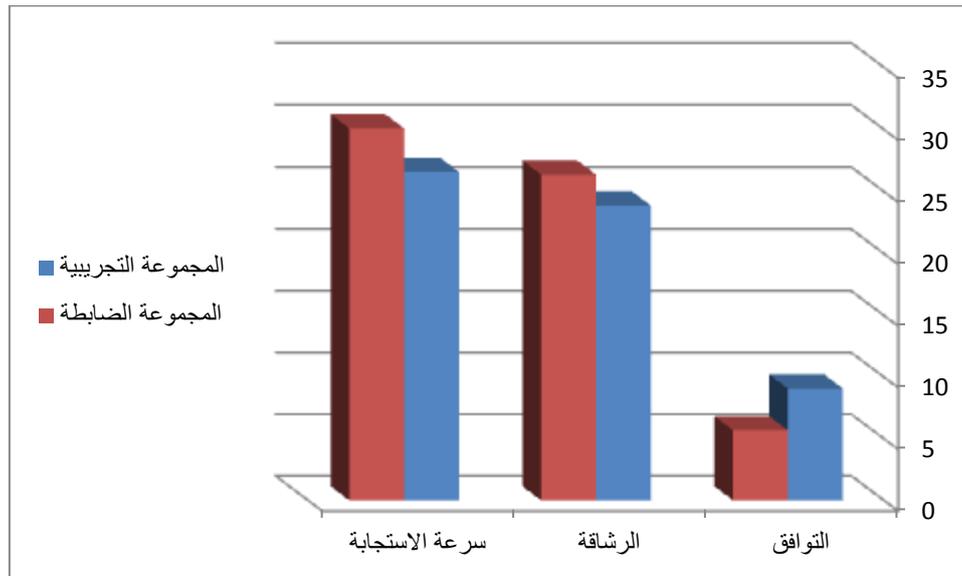
#### الجدول (16)

1- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ المصدر السابق ، ص55.  
2- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص542.

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات الحركية في الإختبار البعدي

الإختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
التوافق	درجة	2.302	9.076	2.300	5.692	3.603	2.064	معنوي
الرشاقة	ثانية	0.998	23.879	1.841	26.373	4.129		معنوي
سرعة الاستجابة	سم	1.730	26.584	3.641	30.1	3.041		معنوي

(\* درجة الحرية (24=2-13+13).



الشكل (9)

الأوساط الحسابية لاختبارات القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

من الجدول (16) يتبين:

في اختبار التوافق:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (9.076) درجة بانحراف معياري مقداره (2.302)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5.692) درجة بانحراف معياري مقداره (2.300)، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (3.603) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.064) تحت درجة حرية (24) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

### في اختبار الرشاقة:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (23.879) ثانية بانحراف معياري مقداره (0.998)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (26.373) ثانية بانحراف معياري مقداره (1.841)، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (4.129) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.064) تحت درجة حرية (24) وعند مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

### في اختبار سرعة الاستجابة:

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (26.584) سم بانحراف معياري مقداره (1.730)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (30.1) سم بانحراف معياري مقداره (3.641)، بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة (3.041) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.064) تحت درجة حرية (24) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

يبين الجدول (20) نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية الذي تبين فيه مستوى الأوساط الحسابية ودلالة الفروق التي بينت

معنويتها للقدرات الحركية ، ويعزو الباحث ذلك إلى المستوى والنتائج الجيدة في استخدام التمارين المهارية الخاصة التي عالجت حالات عدة من الضعف الموجود في مستوى القدرات الحركية أو أعطت حالات تطور أكثر فيها من المنهج المستخدم عند المجموعة الضابطة.

### في متغير التوافق:

كان الفرق معنوياً وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق ومدى تأثير التمارين المهارية الخاصة فيه ، "إن ارتباط التمارين المهارية مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة تساعد على إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دوراً كبيراً في إيجاد (التوافق) المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض العضلي في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء" (1).

ويعزو الباحث تفسير المواقف غير المتوقعة في التعريف يأتي متلائماً مع غاية تمارين الملاكمة التدريبية في التمرينات المهارية الخاصة باستخدام الملاكمة التدريبية والتي أدت إلى تطور مستوى التوافق من خلال وضع اللاعب في مواقف مهارية صعبة أدت إلى تطوير قابليته على الأداء والتغيير بشكل جيد ، فتطور مستوى التوافق من خلال المهارات اللكمية المهمة للدفاع والدفاع المضاد والهجوم و الهجوم المضاد مهم جداً للأداء الفعلي في المنافسة ، إذ يذكر عصام عبد الخالق "انه للوصول إلى التوافق الجيد للحركة يتحقق ذلك بالتمرين والتكرار وتصبح الحركة أكثر دقة ويكون الفرد أكثر تحكماً للأداء مع تأدية التكنيك الجيد بدون أخطاء" (2)، ويشير محمد رضا إلى أنه "إذا تطلب أداء التمرين البدني درجة عالية من التعقيد فإنه يعرف عند ذلك بتمرين التوافق" (3) ، وأشار زهير الخشاب إلى "إن التمرينات الخاصة تساعد على تطوير الربط للمهارات الأساسية الذي ينعكس بدوره على التوافق بينها" (4).

1- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ المصدر السابق ، 1988 ، ص315.

2- عصام عبد الخالق ؛ المصدر السابق ، ص321.

3- محمد رضا إبراهيم ؛ المصدر السابق ، ص542.

4- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص187.

### في متغير الرشاقة:

كان الفرق معنويًا وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق ومدى تأثير التمرينات المهارية الخاصة فيه ، ويعزو الباحث تفسير المواقف غير المتوقعة إلى أنه يأتي متلائماً مع غاية التمرينات المهارية الخاصة في الملائمة التدريبية والتي أدت إلى تطور مستوى الرشاقة من خلال وضع اللاعب في مواقف مهارية صعبة أدت إلى تطوير قابليته على الأداء والتغيير بشكل جيد ، فتطور مستوى الرشاقة من خلال المهارات اللكمية المهمة للدفاع والدفاع المضاد والهجوم و الهجوم المضاد والتغيير المستمر في الأداء ، فتعدد المواقف أدى إلى تطور الرشاقة والتي هي سرعة تغيير في اتجاه الحركة ، وان "الاهتمام بعنصر الرشاقة والعناصر البدنية الأخرى يعد أمراً ضرورياً للاعب في السيطرة على أوضاع الجسم وحركة أجزائه الأمر الذي يتيح للاعب أداء المهارات بشكل متقن سواء أكان هذا الأداء على الأرض أم في الهواء" (1).

ويتفق الباحث مع رأي أياد حميد في "أن تنمية الرشاقة الخاصة تتم عن طريق ممارسة المهارات الأساسية للألعاب بأشكال مركبة وتوافق وبشكل أكثر صعوبة ، وتمرينات معاكسة لتنشيط وتدريب المجموعات العضلية المقابلة ، وبذلك تنشيط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة" (2).

### في متغير سرعة الاستجابة الحركية:

كان الفرق معنويًا وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق ومدى تأثير التمارين المهارية الخاصة فيه ، ويعزوا الباحث تفسير المثيرات المفاجئة والمباغته قد أتى متلازماً مع التمرينات المهارية الخاصة باستخدام أجهزة اللكم المختلفة التي تساعد اللاعبين على رفع قدرتهم في سرعة معالجة المعلومات وسرعة اتخاذ القرار والاستجابة السريعة والدقيقة وتنفيذ المهارات بدقة عالية ، وبذلك فإن اللاعب سوف لا يتخبط بعمله الدفاعي أو الهجومي وأداء الاستجابة

1- ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم ، (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2007) ، ص109 .  
2- أياد حميد وحسام محمد ؛ المصدر السابق ، ص60.

المناسبة التي تنسجم والحدث أو المثير الظاهر ، وبما إن رياضة الملاكمة تتميز بالمواقف المتعددة و المفاجئة التي تتطلب من الملاكمين السرعة في الاستجابة الحركية لأداء المهارات اللكمية في الظروف المختلفة واللحظة المناسبة قبل ابتعاد الملاكم من مسافة اللكم ، لذلك جاءت المواقف المستخدمة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين وبشكل منوع ومقرب من مهارات الملاكمة وأداء المهارات والحركات المختلفة دون تباطؤ في الوقت المناسب الذي ينسجم وظهور المثير القادم.

# الباب الخامس

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1- الاستنتاجات:

- 1- إن استخدام التمرينات المهارية الخاصة كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والحركية.
- 2- إن تطور القدرات البدنية والحركية يدل على أنه هناك أثر ايجابي لهذه القدرات في مهارات الملاكمة.
- 3- إن استخدام الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة في تطبيق المهارات اللكمية كان له الأثر الكبير في تطوير قدرة التوافق والرشاقة.
- 4- إن استخدام التمرينات المهارية الخاصة باستخدام أجهزة اللكم المختلفة في تطبيق المهارات اللكمية كان له الأثر الكبير في تطوير قدرة سرعة الاستجابة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة.
- 5- إن مؤشر نسب التطور الذي تحقق نتيجة تأثير التمرينات المهارية الخاصة وبمستويات مختلفة تعود الى أن عينة البحث كانت في فترة المنافسات وأن ما تحقق من تطور يعد تطوراً ايجابياً لعينة البحث.

## 2-5 التوصيات:

- 1- استخدام التمرينات المهارية الخاصة وتعميمها على المدربين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج ألتى خرجت بها الدراسة.
- 2- استخدام التمرينات المهارية الخاصة كجزء تدريبي وتطويري للقدرات البدنية والحركية.
- 3- استخدام التمرينات المهارية الخاصة لتدريب كافة الفئات العمرية وعدم اقتصارها على الناشئين فقط.
- 4- استخدام الملائمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة في تطوير قدرة التوافق والرشاقة.
- 6- استخدام التمرينات المهارية الخاصة باستخدام أجهزة اللكم المختلفة في تطوير قدرة سرعة الاستجابة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المميزة بالسرعة.
- 5- التأكيد على الأداء الصحيح للتمرينات المهارية الخاصة بالملائمة التدريبية.

# المصادر والمراجع العربية والأجنبية

المصادر العربية

- القرآن الكريم
- إبراهيم رحمة ؛ تخطيط التدريب في الملاكمة : (دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل , 1986).
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط/1: (مصر , دار الفكر العربي, 1997).
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛ طرائق قياس الجهد البدني : (القاهرة ، دار الكتاب للنشر, 1998).
- أحمد بدر؛ أصول البحث العلمي ومناهجه : (الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1988).
- إمطانيوس ميخائيل ؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة : (دمشق ، منشورات جامعة دمشق , 1996).
- أياد حميد وحسام محمد ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي : (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية ، 2011).
- براونسكة وآخرون ؛ علم التدريب الملاكمة : (ترجمة ضياء الدين تسامحجي ، تطبيق وتجميع المدرب الدولي عبد الناصر شباب ، جامعة لايبزك ، كلية العلوم الرياضية ، 2001).
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات الحركية ط/1: (القاهرة ، دار الفكر العربي, 1996).
- بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي , 1999).

- بشار غالب شهاب البياتي ، التنبؤ بدقة التصويب بدلالة بعض القدرات الحركية الخاصة أساسا لانتقاء الناشئين في رياضة المبارزة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007.
- جاسب محسن ، تأثير التدريب الدائري والألعاب الصغيرة في القسم الاعداي لدرس التربية الرياضية على تطوير اللياقة البدنية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1993.
- حسن الحياوي (وآخرون) ؛ فنون الكرة الطائرة، ط1: (أربد ، جمعية عمال المطابع التعاونية ، 1987).
- حسين سبهان ، تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير سرعة ودقة التوقع والاستجابة الحركية في دقة بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2006.
- حسين علي وعامر فاخر ؛ إستراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي : (بغداد ، مكتب النور ، 2010).
- ريسان مجيد خريبط ؛ التدريب الرياضي : (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988).
- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد ، 2002).
- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- ساري احمد حمدان وآخرون ؛ اللياقة البدنية والصحية ، ط1 : (عمان ، دار وائل لنشر، 2001).
- سامي الصفار وآخرون ؛ كرة القدم: (بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 1992).
- سعد محمد دخيل ، تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز الركض 110 متر حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.

- سلام جبار صاحب ، القيمة التنبؤية للأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسولوجية لانتقاء ناشي كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2006.
- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية لتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994).
- ظافر هاشم الكاظمي ؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2000).
- عباس السامرائي وبسطويسي أحمد ؛ طرق التدريب في المجال الرياضي : (جامعة الموصل ، 1984).
- عباس فاضل جابر ؛ الملاكمة تعليم ، تحكيم ، تدريب ، ط1 : (المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، 2011).
- عباس فاضل جابر الخزعلي ، التحمل واثره في مقاتلي صنف المشاة في صفحة الهجوم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988.
- عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004).
- عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح ؛ كرة القدم- تدريب وخطط : (القاهرة ، دار الكتاب ، 1967).
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي - نظريات التطبيق ، ط/9 : (الإسكندرية ، 1999).
- عصام عبد الخالق ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي (أسس- مفاهيم- اتجاهات) : (الإسكندرية ، منشأ المعارف ، 1997).
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ط2 : (منشأة المعارف ، 2005).
- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004).

- علي محمد مطاوع ؛ سيكولوجيا المنافسات ، ج/1 : (القاهرة دار المعارف ، 1977).
- فالكوف ف.م ؛ عمليات استعادة الاستشفاء في الرياضة : (دار الثقافة البدنية والرياضية ، موسكو ، 1997).
- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعليم الحركي : (ديالى ، مطبعة المتنبي ، 2008).
- قاسم حسن المندلأوي و محمود الشاطي ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية : (بغداد ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1987).
- قاسم حسن المندلأوي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (بغداد ، بيت الحكمة ، 1989).
- قاسم حسن المندلأوي وآخرون ؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990).
- قاسم حسن حسين ؛ القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركنز والقفز : (بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 1976).
- قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، ط/1: (عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998).
- قاسم حسن حسين ؛ تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ط/1: (عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998).
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي، ط/1: (بغداد ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1980).
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي، ط/2: (الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988).
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسى احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987).

- كمال جميل الربضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين : (الجامعة الاردنية , 2004).
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي ؛ اللياقة البدنية ومكونات الأسس النظرية : (الإعداد البدني ، طرق القياس ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1997).
- ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001).
- ماجد نعيم حسين ؛ تأثير منهج مقترح على تعليم مسافات اللكم المختلفة للناشئين بالملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2008م.
- مازن هادي كرار ؛ أثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002.
- مجيد عبد الحسين ؛ تأثير التمارين مهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الأشبال بالملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2009م.
- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الإحصاء التربوي مدخل في الإحصاء الوصفي والإستدلالي، ط2: (دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011م).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1979).
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي، ط/12: (القاهرة ، دار المعارف ، 1992).
- محمد جسام عرب وآخرون ؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخطية : (دار الضياء للطباعة ، 2011).
- محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2008).

- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط/2: (جامعة حلوان ، دار الفكر العربي، 1987).
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط/4 ، ج/1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001).
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط/2: (القاهرة ، مركز الكتاب والنشر، 1997).
- محمد طلعت إبراهيم ؛ تأثير برنامج مقترح على زمن رد الفعل للكلمات المستقيمة للملاكمين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الأول كلية التربية الرياضية للزقازيق ، 1984 .
- محمد عثمان ؛ التعلم الحركى والتدريب الرياضى، ط1 : (الكويت ، دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987).
- محمد عبد الحسن ؛ علم التدريب الرياضى ، ط1: (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2010).
- محمود عبد الله وآخرون ؛ تعليم وتدريب الملاكمة : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1990).
- محمود حسن المشهداني وأمير حنا هرمز ؛ الإحصاء : (الموصل ، مطابع التعليم العالي في جامعة الموصل ، 1989م).
- مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية والقياس في التربية الرياضية، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة للنشر والتوزيع ، 1999).
- منصور جميل العنكي ؛ التدريب الرياضى وآفاق المستقبل ، ط/1: (بغداد ، الجادرية ، المكتبة الرياضية، 2010).
- موسى جواد ؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2005م).

- ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم ، (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2007).
- نبيل محمود شاكر ؛ التطور والتعلم الحركي- حقائق ومفاهيم، ط/1 : (جامعة ديالى ، المطبعة المركزية، 2005).
- نجاح مهدي شلش وأكرم صبحي ؛ التعلم الحركي : (جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1994).
- نجوى سليمان وثناء السيد ؛ الأهمية النسبية لبعض القدرات المركبة التي تسهم في اختيار ناشئ كرة السلة (مجموعة رسائل الدكتوراه والماجستير في التربية الرياضية) بغداد ، مطبعة الرواد ، 1991.
- نعمات احمد عبد الرحمن ، علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالتفوق في التمارينات الحديثة ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، 1980.
- نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح فتحي ؛ دليل البحوث لكتابة البحث في التربية الرياضية : (بغداد ، مطبعة دار النهضة ، 2004).
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993).
- وجيه محجوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، مكتب العادل للنشر والطباعة ، 2000).
- وديع ياسين التكريتي وآخرون ؛ المبادئ التعليمية في الملاكمة، ج1: (مطابع جامعة الموصل ، 1983).
- وديع ياسين ، حسن محمد عبد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للنشر ، 1999).

- يحيى السيد الحاوي ؛ الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات عملية : (المركز العربي للنشر , الزقازيق , 1997).
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد , مكتب الصخرة للطباعة , 2002).

### المصادر الأجنبية

- \* Bompa, T.O. Periodization Training for Sports, Programs for peak strength, Humankinetics, 1999.
- \* Schmidt, A. motor learning and performance, from principles to practice, Human kinetics publisher, Illinois, 1992.
- \* Singer, Roberz N.Mozor Training and humanper foemavce 3<sup>rd</sup> ed., New gork: Macmillan publishingcp. W. C., 1990.

الملاحق

## ملحق رقم (1)

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

الدراسات العليا/الماجستير

السيد ..... المحترم

م/ استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية والحركية للملاكمين الناشئين.

يروم الباحث **(وميض طارق ستار)** إجراء بحثه العلمي الموسوم بـ (تأثير تدريبات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة) ونظرا لما نلتمسه من حضرتكم الخبرة الميدانية والكفاءة العلمية ، فقد حرص الباحث على إبداء رأيكم وكما يلي :-

1- تسجيل وملء الاستمارة المرفقة طيا بوضع إشارة ( ✓ ) داخل الحقل المرقم من (1- 5) علما أن الرقم كلما كان تصاعديا يعني زيادة أهمية القدرة البدنية والحركية التي يحتاجها الملاكم الناشئ .

2- إذا كانت هناك قدرة بدنية أو حركية لم تذكر وترونها أكثر مناسبة للبحث يرجى إضافتها وإعطائها الدرجة المناسبة لأهميتها.

وتفضلوا بقبول وافر التقدير والامتنان

الاسم واللقب العلمي :

التوقيع :

الاختصاص :

التاريخ :

## استمارة تحديد أهم القدرات البدنية والحركية للملاكمين الناشئين

ت	القدرات البدنية	1	2	3	4	5
1	القوة القصوى					
2	القوة المميزة بالسرعة					
3	القوة الانفجارية للرجلين					
4	القوة الانفجارية للذراعين					
5	تحمل القوة					
6	تحمل السرعة					
7	تحمل القوة المميزة بالسرعة					

ت	القدرات الحركية	1	2	3	4	5
1	الرشاقة					
2	التوازن					
3	التوافق الحركي					
4	الدقة الحركية					
5	سرعة الاستجابة الحركية					
6	السيطرة والتحكم					
7	التوقع والتركيز					



التربية الرياضية				
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	تعلم حركي	أستاذ مساعد	رافد مهدي قدوري	11
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	فسيولوجيا التدريب الرياضي / ملاكمة	أستاذ مساعد	عباس فاضل جابر	12
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تدريب رياضي / مبارزة	أستاذ مساعد	عبد الهادي حميد مهدي	13
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تدريب رياضي / مصارعة	أستاذ مساعد	عدي طارق حسن	14
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	فخر الدين قاسم	15
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	طرائق تدريس / ملاكمة	أستاذ مساعد	فواز جاسم حمدون	16
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية	علم النفس / تدريب رياضي	أستاذ مساعد	ماهر محمد عواد	17
جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية	بايوميكانيك / لياقة بدنية	أستاذ مساعد	مها محمد صالح	18
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تدريب رياضي / أثقال	أستاذ مساعد	مؤيد جاسم عباس	19
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تعلم حركي / ملاكمة	أستاذ مساعد	موسى جواد	20

## ملحق رقم (3)

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

الدراسات العليا/الماجستير

السيد ..... المحترم

م/ استمارة تحديد التمرينات مهارية الخاصة للناشئين بالملاكمة.

يروم الباحث **(وميض طارق ستار)** إجراء بحثه العلمي الموسوم بـ (تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة) ونظرا لما نلتمسه من حضرتكم الخبرة الميدانية والكفاءة العلمية ، فقد حرص الباحث على إبداء رأيكم وكما يلي :-

1- تسجيل وملء الاستمارة المرفقة طيا بوضع إشارة ( ✓ ) أمام كلمة (موافق) أو (غير موافق) أسفل التمرين الذي ترونه مناسبا لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للملاكمين الناشئين.

2- إذا كان هناك تمرينات مهارية خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للملاكمين الناشئين ترونها أكثر مناسبة للبحث يرجى إضافتها وكتابة طريقة أدائها.

وتفضلوا بقبول وافر التقدير والامتنان

التوقيع : \_\_\_\_\_

الاسم واللقب العلمي :

الاختصاص :

التاريخ :

### ((التمرينات المهارية الخاصة))

#### تمرين (1)

\*زمن التمرين (30 ثا)

\*الهدف من التمرين تطوير (سرعة الاستجابة)

يقف اللاعب مواجهًا للحائط وعلى بعد (1.5 متر) في حالة التحرك بالمالكمة ويقوم الزميل الذي يقف خلف اللاعب برمي كرات التنس على الحائط بحيث يقوم اللاعب بالتقاطها بعد أن ترتد من الحائط.

(غير موافق)

(موافق)

#### تمرين (2)

\*زمن التمرين (30 ثا)

\*الهدف من التمرين تطوير (سرعة الاستجابة)

لكمات مفردة متنوعة على وسادة المدرب (الدرع) عند تأشير المدرب بالوسادة اليدوية.

(غير موافق)

(موافق)

#### تمرين (3)

\*زمن التمرين (30 ثا)

\*الهدف من التمرين تطوير (سرعة استجابة)

لكمات على الكيس المرقم الذي يحمل أرقام عشوائية بحيث يعطى الرقم  
بإيعاز من المدرب أثناء الأداء.

(غير موافق)

(موافق)

#### تمرين (4)

\*زمن التمرين (30 ثا)

\*الهدف من التمرين تطوير (سرعة استجابة)

يتم بين لاعبين حيث يأخذ اللاعب الأول وضع مسكة الوسادة اليدوية  
بذراع اليمين ويقوم اللاعب الثاني بتسديد لكمات متنوعة على الوسادة اليدوية +  
التخلص من اللكمات اليسرى التي يقوم بها اللاعب الأول.

(غير موافق)

(موافق)

#### تمرين (5)

\*زمن التمرين (30 ثا)

\*الهدف من التمرين تطوير (سرعة الاستجابة)

يقف اللاعب مواجهاً للكرة المعلقة ويقف الزميل مواجهاً للاعب والكرة  
المعلقة بمسافة بعد (2 متر) بحيث يقوم الزميل برمي كرات التنس على وجه  
اللاعب الذي يستجيب بالتخلص بالصد أو الحذف أو الجانب وتسديد ثلاث لكمات  
على الكرة المعلقة تنتهي بلكمة مستقيمة للرجوع إلى وضع الاستعداد.

(غير موافق)

(موافق)

#### تمرين (6)

\*زمن التمرين (10 ثانية)

\*الهدف من التمرين تطوير (قوة انفجارية للذراعين)

من وضع الوقفة الابتدائية أداء لكمات مستقيمة بالحبال المطاطية بالذراع اليمنى واليسرى بالتناوب (3 لكمات لكل ذراع).  
(موافق) (غير موافق)

### تمرين (7)

\*زمن التمرين (10 ثانية)

\*الهدف من التمرين تطوير (القوة الانفجارية للذراعين)

من وضع الوقفة الابتدائية دفع مرتد قوي للكرة الطبية القادمة من الزميل على شكل لكمة مستقيمة نحو الأمام للزميل بتناوب الذراعين يمين ويسار (2 لكمة لكل ذراع).  
(موافق) (غير موافق)

### تمرين (8)

\*زمن التمرين (10 ثانية)

\*الهدف من التمرين تطوير (قوة انفجارية للذراعين)

من وضع الوقفة الابتدائية أداء لكمات منحنية جانبية بالحبال المطاطية بالذراع اليمنى واليسرى بالتناوب (3 لكمات لكل ذراع).  
(موافق) (غير موافق)

### تمرين (9)

\*زمن التمرين (15 ثانية)

\*الهدف من التمرين تطوير (القوة المميزة بالسرعة)

بتحميل أثقال للذراعين (500غم) أداء لكمات سريعة ومتنوعة على الوسادة اليدوية مع المدرب.

(موافق)

(غير موافق)

**تمرين (10)**

\*زمن التمرين (15 ثانية)

\* الهدف من التمرين تطوير (القوة المميزة بالسرعة)

من وضع الوقفة الابتدائية تحميل أثقال للذراعين زنة (1.5 كغم) لكل ذراع وأداء سلسلة من اللكمات المستقيمة بصورة خيالية.

(موافق)

(غير موافق)

**تمرين (11)**

\*زمن التمرين (15 ثانية)

\*الهدف من التمرين تطوير (القوة المميزة بالسرعة)

من وضع الوقفة الابتدائية وفي حالة التحرك للجانبين بالملاكمة ضرب الإطار بالخيزرانة من الجانبين بالتعاقب.

(موافق)

(غير موافق)

**تمرين (12)**

\*زمن التمرين (15 ثانية)

\*الهدف من التمرين تطوير (القوة المميزة بالسرعة)

من وضع الوقفة الابتدائية تحميل أثقال للذراعين زنة (1.5 كغم) لكل ذراع وأداء سلسلة من اللكمات المنحنية الجانبية.

(موافق)

(غير موافق)

**تمرين (13)**

\*زمن التمرين (15 ثانية)

\*الهدف من التمرين تطوير (القوة المميزة بالسرعة)

من وضع الجلوس على جهاز التجذيف أداء لكمات مستقيمة يمين ويسار  
بالتعاقب للذراعين.

(غير موافق)

(موافق)

### تمرين (14)

\*زمن التمرين (15 ثانية)

\*الهدف من التمرين تطوير (القوة المميزة بالسرعة)

من وضع الوقفة الابتدائية تحميل أثقال للذراعين زنة (1.5 كغم) لكل  
ذراع وأداء سلسلة من اللكمات المنحنية الصاعدة.

(غير موافق)

(موافق)

### تمرين (15)

\*زمن التمرين (30 ثا)

\*الهدف من التمرين تطوير (تحمل القوة المميزة بالسرعة)

بتحميل أثقال للذراعين (500 غم) لكل ذراع أداء لكمات مستقيمة سريعة  
على وسادة الحائط أو الكيس.

(غير موافق)

(موافق)

### تمرين (16)

\*زمن التمرين (30 ثا)

\*الهدف من التمرين تطوير (تحمل القوة المميزة بالسرعة)

بارتداء قفاز اللعب تحميل أثقال للذراعين (500 غم) لكل ذراع وأداء ملاكمة خيالية بشكل مجاميع سريعة عند إشارة المدرب.

(غير موافق)

(موافق)

### تمرين (17)

\*زمن التمرين (30 ثا)

\*الهدف من التمرين تطوير (تحمل القوة المميزة بالسرعة)

بتحميل أثقال للذراعين (500 غم) لكل ذراع أداء حبل (15 ثانية) + لكلمات سريعة بصورة خيالية لمدة (15 ثانية).

(غير موافق)

(موافق)

### تمرين (18)

\*زمن التمرين (30 ثا)

\*الهدف من التمرين تطوير (تحمل القوة المميزة بالسرعة)

ملاكمة حرة على الكيس بتحميل أثقال للذراعين (500 غم) لكل ذراع وتأدية سلسلة من اللكمات السريعة عند الإشارة من المدرب.

(غير موافق)

(موافق)

## تمرينات الملاكمة التدريبية (1)

التمرينات المتكونة من اربع مهارات لكمية

(هجومية ودفاعية وهجومية مضادة)

للكمة المستقيمة

### تمرين (19)

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليسار (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى بطن الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين).

### تمرين (20)

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى بطن الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين).

1- موسى جواد ؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد 2005م).

**تمرين (21)**

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسرى ويمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد اللكمة اليسرى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وسحب الجذع للتخلص من المستقيمة اليمنى (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمنى (دفاع الجذع).

**تمرين (22)**

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمنى ويسرى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد المستقيمة اليمنى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع) للتخلص من المستقيمة اليسرى وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى وجانبية يسرى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بصد المستقيمة اليمنى براحة اليد (دفاع الذراعين) والنزول تحت الذراع اليسرى للتخلص من الجانبية اليسرى (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة صاعدة يسرى وجانبية يمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين).

**التمرينات المتكونة من خمس مهارات لكمية**

**(هجومية ودفاعية وهجومية مضادة)**

**للكمة المستقيمة**

**تمرين (23)**

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليسار (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى بطن الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة موجهة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع).

**تمرين (24)**

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى بطن الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع).

**تمرين (25)**

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسرى ويمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد اللكمة اليسرى (دفاع الذراعين) والميلان الى جهة اليسار للتخلص من المستقيمة اليمنى (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة اليمنى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بسحب الجذع الى الخلف (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة اليمنى ويسرى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد الاولى (دفاع الذراعين) وميلان الجذع الى جهة اليمين للتخلص من المستقيمة اليسرى (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة يسرى مضادة الى بطن الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين).

### تمرين (26)

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة اليمنى ويسرى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد المستقيمة اليمنى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع) للتخلص من المستقيمة اليسرى وتوجيه لكمة مستقيمة اليمنى وجانبية يسرى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بصد المستقيمة اليمنى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) والنزول تحت الذراع اليسرى للتخلص من الجانبية اليسرى (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة صاعدة يسرى وجانبية اليمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) وتوجيه لكمة مستقيمة اليمنى ويسرى الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بالعبور الى جهة اليسار ثم اليمين (دفاع الجذع) للتخلص من المستقيمة اليمنى واليسرى.

## التمرينات المتكونة من ست مهارات لكمية

### (هجومية ودفاعية وهجومية مضادة)

#### تمرين (27)

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بسحب الجذع (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليسار (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة موجهة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى ويمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد الاولى (دفاع الذراعين) واخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) للتخلص من اللكمة المستقيمة اليمنى.

#### تمرين (28)

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليسار (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى بطن الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) وتوجيه لكمة مستقيمة مضادة يمنى ويسرى الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بصد المستقيمة اليمنى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع) للتخلص من المستقيمة اليسرى وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصدها براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين).

### **تمرين (29)**

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسرى ويمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد اللكمة الاولى (دفاع الذراعين) وسحب الجذع للتخلص من الثانية (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى بطن الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص باخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الساقين) وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى ويمنى مضادة موجهة الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين ثم اليسار (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة مستقيمة يمنى مضادة الى بطن الملاكم (1).

### **تمرين (30)**

الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمنى ويسرى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد المستقيمة اليمنى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع) للتخلص من المستقيمة اليسرى وتوجيه لكمة مستقيمة اليمنى وجانبية يسرى مضادة الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بصد المستقيمة اليمنى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) والنزول تحت الذراع اليسرى للتخلص من الجانبية اليسرى (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة صاعدة يسرى وجانبية اليمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بصد الصاعدة اليسرى براحة اليد اليمنى والنزول تحت الذراع اليمنى (دفاع الجذع) وتوجيه لكمة صاعدة اليمنى وجانبية يسرى الى وجه الملاكم (1).

الملاكم (1) يتخلص بصد الصاعدة اليمنى براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين) وسحب الجذع (دفاع الجذع) للخلف للتخلص من الجانبية اليسرى وتوجيه لكمة مستقيمة اليمنى الى وجه الملاكم (2).

الملاكم (2) يتخلص بالعبور الى جهة اليسار.

(غير موافق)

(موافق)

## ملحق رقم (4)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة  
استطلاع لتحديد التمرينات المهارية الخاصة

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	علي سلمان عبد الطرفي	أستاذ	تدريب / اختبارات	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الرياضية
2	كمال جلال ناصر	أستاذ	تعلم حركي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
3	محمد جسام عرب	أستاذ	علم النفس الرياضي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
4	موسى جواد	أستاذ مساعد	تعلم حركي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
5	عبد الجليل جبار ناصر	مدرس	إدارة التدريب الرياضي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
6	سعيد عبد الحسين	مدرب دولي	ملاكمة	نادي الزوراء الرياضي

## ملحق رقم (5)

جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية الرياضية  
الدراسات العليا/الماجستير

السيد ..... المحترم

م/ استمارة تحديد اختبارات بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمين.

يروم الباحث **(وميض طارق ستار)** إجراء بحثه العلمي الموسوم بـ (تأثير  
تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين  
بالملاكمة) ونظرا لما نلتمسه من حضرتكم الخبرة الميدانية والكفاءة العلمية ، فقد  
حرص الباحث على إبداء رأيكم وكما يلي :-

- 1- تسجيل وملء الاستمارة المرفقة طيا بوضع إشارة ( ✓ ) أمام الاختبار  
الذي ترونه مناسباً للقدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة.
- 2- إذا كان هناك اختبارات للقدرات البدنية والحركية ترونها أكثر مناسبة للبحث  
يرجى إضافتها.

وتفضلوا بقبول وافر التقدير والامتنان

التوقيع : \_\_\_\_\_

الاسم واللقب العلمي :

الإشارة	الاختبارات	القدرات	ت
---------	------------	---------	---

الاختصاص :

التاريخ :

استمارة تحديد اختبارات بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استناد أمامي (10) ثانية</li> <li>- الشد العمودي بالذراعين (المسافة)</li> <li>- اللكم بتحميل أثقال للذراعين (15) ثانية</li> </ul>	<p><b>1</b> القوة المميزة بالسرعة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الجلوس من الرقود (30) ثانية</li> <li>- ركض وقفز (50 متر)</li> <li>- اللكم بتحميل أثقال للذراعين (30) ثانية</li> </ul>	<p><b>2</b> تحمل القوة المميزة بالسرعة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- رمي كرة طبية (3 كغم) من الجلوس</li> <li>- رمي كرة طبية (3 كغم) من الوقوف</li> <li>- رمي كرة طبية (5 كغم) من الوقوف</li> </ul>	<p><b>3</b> القوة الانفجارية للذراعين</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الخطوة الجانبية (10) ثانية</li> <li>- الجري الزجراج بطريقة بارو</li> <li>- الجري المكوكي أو سباق المكعبات 9x4م</li> </ul>	<p><b>4</b> الرشاقة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- النقر على المسطحات</li> <li>- الجري في شكل 8</li> <li>- رمي واستقبال كرة التنس</li> </ul>	<p><b>5</b> التوافق الحركي</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- نيلسون للسرعة الحركية</li> <li>- نيلسون لقياس زمن الرجع لليد</li> <li>-BATAK Micro Quick Start Guide</li> <li>{دليل البداية (بي أي تي أي كي) الدقيق السريع}</li> </ul>	<p><b>6</b> سرعة الاستجابة</p>

## ملحق رقم (6)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة استطلاع  
لتحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	حسين علي العلي	أستاذ	فسيولوجيا التدريب الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
2	رافع صالح الكبيسي	أستاذ	فسيولوجيا التدريب الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
3	شاكر محمود الشихلي	أستاذ	فسيولوجيا التدريب الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
4	فرات جبار سعد الله	أستاذ	تعلم حركي / كرة قدم	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية
5	كمال جلال ناصر	أستاذ	تعلم حركي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
6	محمد جسام عرب	أستاذ	علم النفس الرياضي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
7	ناظم كاظم جواد	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية
8	نبيل محمود شاكر	أستاذ	تعلم حركي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية
9	أياد حميد رشيد	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم

التربية الرياضية				
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	اختبارات وقياس / كرة يد	أستاذ مساعد	مشرق خليل فتحي	10
جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية	بايوميكانيك / لياقة بدنية	أستاذ مساعد	مها محمد صالح	11
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تدريب رياضي / أثقال	أستاذ مساعد	مؤيد جاسم عباس	12
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تعلم حركي / ملاكمة	أستاذ مساعد	موسى جواد	13
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	إدارة التدريب الرياضي / ملاكمة	مدرس	عبد الجليل جبار ناصر	14
جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية	تدريب رياضي / كرة يد	مدرس	ليث إبراهيم جاسم	15

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

الدراسات العليا/الماجستير

السيد ..... المحترم

تحية طيبة ،،

يروم الباحث (وميض طارق ستار) إجراء بحثه العلمي الموسوم (تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة) ونظرا لما نلتمسه منكم الخبرة الميدانية والكفاءة العلمية فان الأمل كبير بالاستفادة من خبرتكم في بيان صلاحية الاختبار لاحقا, والذي هو اختبار بدني ثم التشاور مع خبراء اللعبة والتدريب الرياضي وفسلجة التدريب الرياضي في تصميمه وإخراجه بصيغته النهائية والذي هو بين أيديكم.

المطلوب التأشير بعلامة ( ✓ ) في احد الاختيارين (يصلح , لا يصلح) واذا كانت هناك ملاحظات يرجى التفضل في بيانها وتوضيحها بالشكل الذي يخدم ذلك الاختبار ويطوره باتجاه قياس قدرة تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين مع التقدير.

وتفضلوا بقبول وافر التقدير والامتنان

التوقيع : \_\_\_\_\_

الاسم واللقب العلمي : \_\_\_\_\_

الاختصاص : \_\_\_\_\_

التاريخ : \_\_\_\_\_

❖ اسم الاختبار : اللكم بتحميل أُنقال للذراعين (30) ثانية.

- ❖ الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
  - ❖ الأدوات اللازمة : قفاز ملاكمة قانوني (10 أونس) ، أثقال بوزن (500) غم لكل ذراع، وسادة حائط ، ساعة توقيت ، صافرة.
  - ❖ وصف الأداء: يرتدي المختبر قفازات الملاكمة مع وضع الأثقال فوق رسغ اليدين وبشكل لا يعيق حركة المختبر ، حيث يقف بثبات خلف خط على بعد طول ذراع المختبر من وسادة الحائط (يعين الخط قبل البدء بالاختبار) بحيث يقوم المختبر بتسديد اللكمات نحو وسادة الحائط بشكل لكمات مستقيمة متتالية بسرعة خلال زمن مقداره (30 ثانية).
  - ❖ طريقة التسجيل: تحتسب درجة لكل لكمة تمس وسادة الحائط فقط خلال الـ (30 ثانية).
- والشكل (10) أدناه يوضح مراحل طريقة تحميل الأثقال للذراعين وطريقة أداء

### الاختبار



مرحلة (1)



مرحلة (2)



مرحلة (3)



مرحلة (4)



مرحلة (5)

## ملحق رقم (8)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة تصميم  
اختبار تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	فاطمة عبد مالح	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية / بنات
2	فرات جبار سعد الله	أستاذ	تعلم حركي / كرة قدم	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية
3	كمال جلال ناصر	أستاذ	تعلم حركي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
4	ماهر أحمد عاصي	أستاذ	فسيولوجيا التدريب الرياضي	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية
5	محجوب إبراهيم ياسين	أستاذ	اختبارات وقياس	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية
6	محمد جسام عرب	أستاذ	علم النفس الرياضي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
7	مؤيد عبد الله جاسم	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية / بنات
8	ناظم كاظم جواد	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة ديالى / كلية

التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية				
جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	أياد حميد رشيد	9
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	اختبارات وقياس / كرة يد	أستاذ مساعد	مشرق خليل فتحي	10
جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية	بايوميكانيك / لياقة بدنية	أستاذ مساعد	مها محمد صالح	11
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	تعلم حركي / ملاكمة	أستاذ مساعد	موسى جواد	12
جامعة الأنبار / كلية التربية الرياضية	تدريب رياضي / ساحة وميدان	أستاذ مساعد	وليد خالد حمادي	13
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية / بنات	اختبارات وقياس	مدرس	نعيمة زيدان خلف	14

## ملحق (9)

يبين تدريب التمرينات المهارية الخاصة في الوحدة التدريبية لمرحلة الأعداد الخاص (ناشئين)

الشهر : الاول      الأسبوع : الاول      رقم الوحدة : 1      الهدف      طرائق التدريب المستخدمة : فترتي  
اليوم : الأحد      التاريخ : 2012/3/4      زمن الوحدة: 90 دقيقة      تطوير بعض القدرات البدنية      نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1  
الوقت :الرابعة عصرا      الملعب : نادي الاتصالات الرياضي      معدل الشدة للوحدة التدريبية: 65%      والحركية

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
1	التحضيرى	20 د											وصول النبض 110-120 ن/د	
		10 د	احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		10 د	احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
2	الرئيسي	60 د												
			تمرين رقم (19)	120ثا	6مرة	60%	123ض/د	120ثا	180ثا	720ثا	780ثا	25 دقيقة		
			تمرين رقم (1)	30ثا	6مرة	60%	123ض/د	60ثا	180ثا	180ثا	480ثا	11 دقيقة		
			تمرين رقم (6)	10ثا	4مرة	70%	143ض/د	20ثا	180ثا	40ثا	240ثا	4:40 دقيقة		
			تمرين رقم (9)	15ثا	4مرة	70%	143ض/د	30ثا	180ثا	60ثا	270ثا	5:30 دقيقة		
			تمرين رقم (15)	30ثا	4مرة	65%	133ض/د	60ثا	180ثا	120ثا	360ثا	8 دقيقة		
		5.50 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خططية اعداد نفسي	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه و استرخاء	-	-	-	-	-	-	-	-	-	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الشهر : الاول  
اليوم : الثلاثاء  
الوقت :الرابعة عصرا

الأسبوع : الأول  
التاريخ : 2012/3/6  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

رقم الوحدة : 2  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 70%

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة الكلي	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			مجموع زمن التمارين	120 ثا	6مرة	65%	133ض/د	120 ثا	180 ثا	720 ثا	780 ثا	25 دقيقة	
			المهارية الخاصة	30 ثا	4مرة	65%	133ض/د	60 ثا	180 ثا	120 ثا	360 ثا	8 دقيقة	
			لتطوير بعض القدرات البدنية	10 ثا	4مرة	75%	153ض/د	30 ثا	180 ثا	40 ثا	270 ثا	5:10 دقيقة	
			والحركية	15 ثا	4مرة	75%	153ض/د	45 ثا	180 ثا	60 ثا	315 ثا	6:15 دقيقة	
			دقيقة (52:25)	30 ثا	4مرة	70%	143ض/د	60 ثا	180 ثا	120 ثا	360 ثا	8 دقيقة	
		7.35 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

طرائق التدريب المستخدمة : فكري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 3  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 65%

الأسبوع : الأول  
التاريخ : 2012/3/8  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الاول  
اليوم : الخميس  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة الكلي	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (20)	120 ثا	6مرة	60%	123ض/د	120 ثا	180 ثا	720 ثا	780 ثا	25 دقيقة	
			تمارين رقم (3)	30 ثا	6مرة	60%	123ض/د	60 ثا	180 ثا	180 ثا	480 ثا	11 دقيقة	
			تمارين رقم (8)	10 ثا	4مرة	70%	143ض/د	20 ثا	180 ثا	40 ثا	240 ثا	4:40 دقيقة	
			تمارين رقم (11)	15 ثا	4مرة	70%	143ض/د	30 ثا	180 ثا	60 ثا	270 ثا	5:30 دقيقة	
			تمارين رقم (17)	30 ثا	4مرة	65%	133ض/د	60 ثا	180 ثا	120 ثا	360 ثا	8 دقيقة	
		5.50 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

طرائق التدريب المستخدمة : فترتي  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 4  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 70%  
الأُسبوع : الثاني  
التاريخ : 2012/3/11  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الاول  
اليوم : الأحد  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			مجموع زمن التمارين	120 ثا	6 مرة	65%	133 ض/د	120 ثا	180 ثا	720 ثا	780 ثا	25 دقيقة	
			المهارية الخاصة	30 ثا	4 مرة	65%	133 ض/د	60 ثا	180 ثا	120 ثا	360 ثا	8 دقيقة	
			لتطوير بعض القدرات البدنية	10 ثا	4 مرة	75%	153 ض/د	30 ثا	180 ثا	40 ثا	270 ثا	5:10 دقيقة	
			والحركية	15 ثا	4 مرة	75%	153 ض/د	45 ثا	180 ثا	60 ثا	315 ثا	6:15 دقيقة	
			دقيقة (52:25)	30 ثا	4 مرة	70%	143 ض/د	60 ثا	180 ثا	120 ثا	360 ثا	8 دقيقة	
		7.35 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الشهر : الاول  
اليوم : الثلاثاء  
الوقت :الرابعة عصرا

الأسبوع : الثاني  
التاريخ : 2012/3/13  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

رقم الوحدة : 5  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: %75

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة الكلي	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	-	-	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	-	-	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (21)	120 ثا	6مرة	%70	143ض/د	120ثا	180ثا	720 ثا	780 ثا	25 دقيقة	
			تمارين رقم (5)	30 ثا	3مرة	%70	143ض/د	60ثا	180ثا	90ثا	300 ثا	6:30 دقيقة	
			تمارين رقم (7)	10 ثا	3مرة	%80	164ض/د	30ثا	180ثا	30ثا	240 ثا	4:30 دقيقة	
			تمارين رقم (13)	15 ثا	4مرة	%80	164ض/د	45ثا	180ثا	60ثا	315 ثا	6:15 دقيقة	
			تمارين رقم (15)	30 ثا	3مرة	%75	153ض/د	90ثا	180ثا	90ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		10.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	-	-	-	-	-	-	-	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 6  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 70%  
التاريخ : 2012/3/15  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الاول  
اليوم : الخميس  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (21)	120 ثا	6مرة	65%	133ض/د	120 ثا	180 ثا	720 ثا	780 ثا	25 دقيقة	
			تمارين رقم (1)	30 ثا	4مرة	65%	133ض/د	60 ثا	180 ثا	120 ثا	360 ثا	8 دقيقة	
			تمارين رقم (8)	10 ثا	4مرة	75%	154ض/د	30 ثا	180 ثا	40 ثا	270 ثا	5:10 دقيقة	
			تمارين رقم (14)	15 ثا	4مرة	75%	153ض/د	45 ثا	180 ثا	60 ثا	315 ثا	6:15 دقيقة	
			تمارين رقم (16)	30 ثا	4مرة	70%	143ض/د	60 ثا	180 ثا	120 ثا	360 ثا	8 دقيقة	
		7.35 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الشهر : الاول  
اليوم : الأحد  
الوقت :الرابعة عصرا

الأسبوع : الثالث  
التاريخ : 2012/3/18  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

رقم الوحدة : 7  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 75%

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
1	التحصيري	20 د												
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض	
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د	
2	الرئيسي	60 د												
			مجموع زمن التمارين											
			المهارية الخاصة											
			لتطوير بعض القدرات البدنية											
			والحركية											
			(49:45) دقيقة											
		10.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

طرائق التدريب المستخدمة : فترتي  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 8  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 80%  
التاريخ : 2012/3/20  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الاول  
اليوم : الثلاثاء  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
1	التحصيري	20 د												
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض	
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د	
2	الرئيسي	60 د												
			مجموع زمن التمارين											
			المهارية الخاصة											
			لتطوير بعض القدرات البدنية											
			والحركية											
			(45:45) دقيقة											
		14.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الشهر : الاول  
اليوم : الخميس  
الوقت :الرابعة عصرا

الأسبوع : الثالث  
التاريخ : 2012/3/22  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

رقم الوحدة : 9  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 75%

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

طرائق التدريب المستخدمة : فتري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (23)	120ثا	6مرة	65%	133ض/د	120ثا	180ثا	720ثا	780ثا	25 دقيقة	
			تمارين رقم (4)	30ثا	3مرة	75%	143ض/د	90ثا	180ثا	90ثا	360ثا	7:30 دقيقة	
			تمارين رقم (8)	10ثا	3مرة	80%	164ض/د	30ثا	180ثا	30ثا	240ثا	4:30 دقيقة	
			تمارين رقم (11)	15ثا	4مرة	80%	164ض/د	45ثا	180ثا	45ثا	270ثا	5:15 دقيقة	
			تمارين رقم (15)	30ثا	3مرة	75%	153ض/د	90ثا	180ثا	90ثا	360ثا	7:30 دقيقة	
		10.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خططية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---	---	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واستخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

الشهر : الاول  
اليوم : الأحد  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الرابع  
التاريخ : 2012/3/25  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي  
رقم الوحدة : 10  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 80%

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمرين رقم (23)	120 ثا	4مرة	65%	133ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمرين رقم (5)	30 ثا	3مرة	80%	164ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
			تمرين رقم (6)	10 ثا	4مرة	90%	184ض/د	30 ثا	180 ثا	40 ثا	270 ثا	5:10 دقيقة	
			تمرين رقم (12)	15 ثا	4مرة	85%	174ض/د	45 ثا	180 ثا	60 ثا	315 ثا	6:15 دقيقة	
			تمرين رقم (16)	30 ثا	3مرة	80%	164ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		16.35 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---	---	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 11  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 85%  
الأُسبوع : الرابع  
التاريخ : 2012/3/27  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الاول  
اليوم : الثلاثاء  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	--	
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	--	وصول النبض 110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (24)	120 ثا	4مرة	70%	143ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمارين رقم (1)	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
			تمارين رقم (7)	10 ثا	3مرة	95%	194ض/د	30 ثا	180 ثا	30 ثا	240 ثا	4:30 دقيقة	
			تمارين رقم (13)	15 ثا	3مرة	90%	184ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			تمارين رقم (17)	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		18.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---	--	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	--	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

الشهر : الاول  
اليوم : الخميس  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الرابع  
التاريخ : 2012/3/29  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي  
رقم الوحدة : 12  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 80%

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	--	
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	--	وصول النبض 110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمرين رقم (24)	120 ثا	4مرة	65%	133ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمرين رقم (2)	30 ثا	3مرة	80%	164ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
			تمرين رقم (8)	10 ثا	4مرة	90%	184ض/د	30 ثا	180 ثا	40 ثا	270 ثا	5:10 دقيقة	
			تمرين رقم (14)	15 ثا	4مرة	85%	174ض/د	45 ثا	180 ثا	60 ثا	315 ثا	6:15 دقيقة	
			تمرين رقم (18)	30 ثا	3مرة	80%	164ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		16.35 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---	--	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئة واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	--	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرائق التدريب المستخدمة : فترتي + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 13  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 85%  
الأسبوع : الاول  
التاريخ : 2012/4/1  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الثاني  
اليوم : الأحد  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	--	
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	--	وصول النبض 110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمرين رقم (25)	120 ثا	4مرة	70%	143ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمرين رقم (3)	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
			تمرين رقم (6)	10 ثا	3مرة	95%	194ض/د	30 ثا	180 ثا	30 ثا	240 ثا	4:30 دقيقة	
			تمرين رقم (9)	15 ثا	3مرة	90%	184ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			تمرين رقم (15)	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		18.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خططية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---	--	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	--	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 14  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 90%

الأسبوع : الاول  
التاريخ : 2012/4/3  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الثاني  
اليوم : الثلاثاء  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	-	-	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	-	-	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (25)	120 ثا	4مرة	75%	153ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمارين رقم (4)	30 ثا	2مرة	90%	184ض/د	90 ثا	180 ثا	60 ثا	270 ثا	5:30 دقيقة	
			تمارين رقم (7)	10 ثا	2مرة	100%	205ض/د	30 ثا	180 ثا	20 ثا	210 ثا	3:50 دقيقة	
			تمارين رقم (10)	15 ثا	3مرة	95%	194ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			تمارين رقم (16)	30 ثا	3مرة	90%	184ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		20.55 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية أعداد نفسي	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	-	-	-	-	-	-	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

طرائق التدريب المستخدمة : فترتي + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 15  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 85%  
الأُسبوع : الاول  
التاريخ : 2012/4/5  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الثاني  
اليوم : الخميس  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمرين رقم (26)	120ثا	4مرة	70%	143ض/د	120ثا	180ثا	480ثا	540ثا	17 دقيقة	
			تمرين رقم (5)	30ثا	3مرة	85%	174ض/د	90ثا	180ثا	90ثا	360ثا	7:30 دقيقة	
			تمرين رقم (8)	10ثا	3مرة	95%	194ض/د	30ثا	180ثا	30ثا	240ثا	4:30 دقيقة	
			تمرين رقم (11)	15ثا	3مرة	90%	184ض/د	45ثا	180ثا	45ثا	270ثا	5:15 دقيقة	
			تمرين رقم (17)	30ثا	3مرة	85%	174ض/د	90ثا	180ثا	90ثا	360ثا	7:30 دقيقة	
		18.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خططية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 16  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 90%

الأسبوع : الثاني  
التاريخ : 2012/4/8  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الثاني  
اليوم : الأحد  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	-	-	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	-	-	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (26)	120 ثا	4مرة	80%	153ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمارين رقم (1)	30 ثا	2مرة	90%	184ض/د	90 ثا	180 ثا	60 ثا	270 ثا	5:30 دقيقة	
			تمارين رقم (6)	10 ثا	2مرة	90%	205ض/د	30 ثا	180 ثا	20 ثا	210 ثا	3:50 دقيقة	
			تمارين رقم (12)	15 ثا	3مرة	95%	194ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			تمارين رقم (18)	30 ثا	3مرة	95%	184ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		20.55 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطئية اعداد نفسي	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	-	-	-	-	-	-	-	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 17  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 95%  
الأسبوع : الثاني  
التاريخ : 2012/4/10  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الثاني  
اليوم : الثلاثاء  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	-	-	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	-	-	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (27)	120 ثا	4مرة	85%	174ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمارين رقم (2)	30 ثا	2مرة	95%	194ض/د	90 ثا	180 ثا	60 ثا	270 ثا	5:30 دقيقة	
			تمارين رقم (7)	10 ثا	2مرة	95%	194ض/د	30 ثا	180 ثا	20 ثا	210 ثا	3:50 دقيقة	
			تمارين رقم (13)	15 ثا	3مرة	100%	205ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			تمارين رقم (15)	30 ثا	2مرة	100%	205ض/د	90 ثا	180 ثا	60 ثا	270 ثا	5:30 دقيقة	
		22.55 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	-	-	-	-	-	-	-	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 18  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 90%  
التاريخ : 2012/4/12  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الثاني  
اليوم : الخميس  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (27)	120 ثا	4مرة	80%	153ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمارين رقم (3)	30 ثا	2مرة	90%	184ض/د	90 ثا	180 ثا	60 ثا	270 ثا	5:30 دقيقة	
			تمارين رقم (8)	10 ثا	2مرة	90%	205ض/د	30 ثا	180 ثا	20 ثا	210 ثا	3:50 دقيقة	
			تمارين رقم (14)	15 ثا	3مرة	95%	194ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			تمارين رقم (16)	30 ثا	3مرة	95%	184ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		20.55 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

الشهر : الثاني  
اليوم : الأحد  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الثالث  
التاريخ : 2012/4/15  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي  
رقم الوحدة : 19  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 85%

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (28)	120 ثا	4مرة	70%	143ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمارين رقم (4)	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
			تمارين رقم (6)	10 ثا	3مرة	95%	194ض/د	30 ثا	180 ثا	30 ثا	240 ثا	4:30 دقيقة	
			تمارين رقم (9)	15 ثا	3مرة	90%	184ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			تمارين رقم (17)	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		18.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---	---	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

طرائق التدريب المستخدمة : فترتي + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 2-1 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 20  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 90%  
الأسبوع : ال ثالث  
التاريخ : 2012/4/17  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الثاني  
اليوم : الثلاثاء  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	-	-	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	-	-	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			تمارين رقم (28)	120 ثا	4مرة	75%	153ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			تمارين رقم (5)	30 ثا	2مرة	90%	184ض/د	90 ثا	180 ثا	60 ثا	270 ثا	5:30 دقيقة	
			تمارين رقم (7)	10 ثا	2مرة	100%	205ض/د	30 ثا	180 ثا	20 ثا	210 ثا	3:50 دقيقة	
			تمارين رقم (10)	15 ثا	3مرة	95%	194ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			تمارين رقم (18)	30 ثا	3مرة	90%	184ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		20.55 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	-	-	-	-	-	-	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 1-2 : 1-3

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

رقم الوحدة : 21  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 85%  
التاريخ : 2012/4/19  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي

الشهر : الثاني  
اليوم : الخميس  
الوقت : الرابعة عصرا

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			مجموع زمن التمارين	120 ثا	4مرة	70%	153ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			المهارية الخاصة	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
			لتطوير بعض القدرات البدنية	10 ثا	3مرة	95%	194ض/د	30 ثا	180 ثا	30 ثا	240 ثا	4:30 دقيقة	
			والحركية	15 ثا	3مرة	90%	184ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			(41:45) دقيقة	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		18.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطوية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---	---	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية



طرائق التدريب المستخدمة : فكري + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 1-2 : 3-1

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

الشهر : الثاني  
اليوم : الثلاثاء  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الرابع  
التاريخ : 2012/4/24  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي  
رقم الوحدة : 23  
زمن الوحدة : 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية : 85%

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			مجموع زمن التمارين	120 ثا	4مرة	70%	143ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			المهارية الخاصة	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
			لتطوير بعض القدرات البدنية	10 ثا	3مرة	95%	194ض/د	30 ثا	180 ثا	30 ثا	240 ثا	4:30 دقيقة	
			والحركية	15 ثا	3مرة	90%	184ض/د	45 ثا	180 ثا	45 ثا	270 ثا	5:15 دقيقة	
			(41:45) دقيقة	30 ثا	3مرة	85%	174ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		18.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية وخططية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

طرائق التدريب المستخدمة : فترتي + تكراري  
نسبة العمل إلى الراحة : 1-1 : 1-2 : 1-3

الهدف  
تطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية

الشهر : الثاني  
اليوم : الخميس  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الرابع  
التاريخ : 2012/4/26  
الملعب : نادي الاتصالات الرياضي  
رقم الوحدة : 24  
زمن الوحدة: 90 دقيقة  
معدل الشدة للوحدة التدريبية: 80%

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحصيري	20 د											
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	---	---	---	---	وصول النبض
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	---	---	---	---	110-120 ن/د
2	الرئيسي	60 د											
			مجموع زمن التمارين	120 ثا	4مرة	65%	133ض/د	120 ثا	180 ثا	480 ثا	540 ثا	17 دقيقة	
			المهارية الخاصة	30 ثا	3مرة	80%	164ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
			لتطوير بعض القدرات البدنية	10 ثا	4مرة	90%	184ض/د	30 ثا	180 ثا	40 ثا	270 ثا	5:10 دقيقة	
			والحركية	15 ثا	4مرة	85%	174ض/د	45 ثا	180 ثا	60 ثا	315 ثا	6:15 دقيقة	
			دقيقة (43:25)	30 ثا	3مرة	80%	164ض/د	90 ثا	180 ثا	90 ثا	360 ثا	7:30 دقيقة	
		16.35 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية وخططية اعداد نفسي	-	-	---	---	---	---	---	---		
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	---	---	---	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

## ملحق رقم (10)

يبين النسب المئوية لصعوبة التمرينات المهارية في الوحدات التدريبية (1)

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الأولى = 62,08

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
19	%60	25 دقيقة	1500
1	%60	11 دقيقة	660
6	%70	4:40 دقيقة	308
9	%70	5:30 دقيقة	371
15	%65	8 دقيقة	520
المجموع		54:10 دقيقة	3359

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الثانية = 67,91

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
19	%65	25 دقيقة	1625
2	%65	8 دقيقة	520
7	%75	5:10 دقيقة	382,5
10	%75	6:15 دقيقة	461,25
16	%70	8 دقيقة	560
المجموع		52:25 دقيقة	3548,75

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الثالثة = 62,08

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
20	%60	25 دقيقة	1500
3	%60	11 دقيقة	660
8	%70	4:40 دقيقة	308
11	%70	5:30 دقيقة	371
17	%65	8 دقيقة	520
المجموع		54:10 دقيقة	3359

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الرابعة = 67,91

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
20	%65	25 دقيقة	1625
4	%65	8 دقيقة	520
6	%75	5:10 دقيقة	382,5
12	%75	6:15 دقيقة	461,25
18	%70	8 دقيقة	560
المجموع		52:25 دقيقة	3548,75

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الخامسة = 72,82

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
21	%70	25 دقيقة	1330
5	%70	6:30 دقيقة	441
7	%80	4:30 دقيقة	344
13	%80	6:15 دقيقة	492
15	%75	7:30 دقيقة	547,5

3154,5	49:45 دقيقة		المجموع
--------	-------------	--	---------

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية السادسة = 67,91

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية × حجم التمرين
21	%65	25 دقيقة	1625
1	%65	8 دقيقة	520
8	%75	5:10 دقيقة	382,5
14	%75	6:15 دقيقة	461,25
16	%70	8 دقيقة	560
		52:25 دقيقة	3548,75
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية السابعة = 70,29

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية × حجم التمرين
22	%65	25 دقيقة	1235
2	%75	7:30 دقيقة	547,5
6	%80	4:30 دقيقة	344
9	%80	5:15 دقيقة	412
17	%75	7:30 دقيقة	547,5
		49:45 دقيقة	3086
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الثامنة = 74,83

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية × حجم التمرين
22	%70	25 دقيقة	1750
3	%80	5:30 دقيقة	424
7	%85	4:30 دقيقة	365,5
10	%85	5:15 دقيقة	437,75

424	5:30 دقيقة	%80	18
3401,25	45:45 دقيقة		المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية التاسعة = 70,09

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
23	%65	25 دقيقة	1625
4	%75	7:30 دقيقة	547,5
8	%80	4:30 دقيقة	344
11	%80	5:15 دقيقة	412
15	%75	7:30 دقيقة	547,5
		49:45 دقيقة	3466
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية العاشرة = 75,25

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
23	%65	17 دقيقة	1105
5	%80	7:30 دقيقة	584
6	%90	5:10 دقيقة	459
12	%85	6:15 دقيقة	522,75
16	%80	7:30 دقيقة	584
		43:25 دقيقة	3254,75
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الحادية عشرة = 79,68

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
24	%70	17 دقيقة	910
1	%85	7:30 دقيقة	620,5
7	%95	4:30 دقيقة	408,5

463,5	5:15 دقيقة	%90	13
620,5	7:30 دقيقة	%85	17
3303	41:45 دقيقة		المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الثانية عشرة = 75,25

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية × حجم التمرين
24	%65	17 دقيقة	1105
2	%80	7:30 دقيقة	584
8	%90	5:10 دقيقة	459
14	%85	6:15 دقيقة	522,75
18	%80	7:30 دقيقة	584
		43:25 دقيقة	3254,75
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الثالثة عشرة = 79,68

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية × حجم التمرين
25	%70	17 دقيقة	1190
3	%85	7:30 دقيقة	620,5
6	%95	4:30 دقيقة	408,5
9	%90	5:15 دقيقة	463,5
15	%85	7:30 دقيقة	620,5
		41:45 دقيقة	3303
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الرابعة عشرة = 83,18

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية × حجم التمرين
25	%75	17 دقيقة	1275
4	%90	5:30 دقيقة	477

350	3:50 دقيقة	%100	7
489,25	5:15 دقيقة	%95	10
657	7:30 دقيقة	%90	16
3248,25	39:05 دقيقة		المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الخامسة عشرة = 79,68

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
26	%70	17 دقيقة	1190
5	%85	7:30 دقيقة	620,5
8	%95	4:30 دقيقة	408,5
11	%90	5:15 دقيقة	463,5
17	%85	7:30 دقيقة	620,5
		41:45 دقيقة	3303
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية السادسة عشرة = 85,39

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
26	%80	17 دقيقة	1360
1	%90	5:30 دقيقة	477
6	%90	3:50 دقيقة	315
12	%95	5:15 دقيقة	489,25
18	%95	7:30 دقيقة	693,5
		39:05 دقيقة	3334,75
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية السابعة عشرة = 90,77

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
27	%85	17 دقيقة	1445

503,5	5:30 دقيقة	%95	2
332,5	3:50 دقيقة	%95	7
515	5:15 دقيقة	%100	13
530	5:30 دقيقة	%100	15
3326	37:05 دقيقة		المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الثامنة عشرة = 85,39

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
27	%80	17 دقيقة	1360
3	%90	5:30 دقيقة	477
8	%90	3:50 دقيقة	315
14	%95	5:15 دقيقة	489,25
16	%95	7:30 دقيقة	693,5
		39:05 دقيقة	3334,75
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية التاسعة عشرة = 79,68

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
28	%70	17 دقيقة	1190
4	%85	7:30 دقيقة	620,5
6	%95	4:30 دقيقة	408,5
9	%90	5:15 دقيقة	463,5
17	%85	7:30 دقيقة	620,5
		41:45 دقيقة	3303
			المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية العشرون = 83,18

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين

975	17 دقيقة	%75	28
477	5:30 دقيقة	%90	5
350	3:50 دقيقة	%100	7
489,25	5:15 دقيقة	%95	10
657	7:30 دقيقة	%90	18
2948,25	39:05 دقيقة		المجموع

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الحادية والعشرون = 79,68

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
29	%70	17 دقيقة	1190
1	%85	7:30 دقيقة	620,5
8	%95	4:30 دقيقة	408,5
11	%90	5:15 دقيقة	463,5
15	%85	7:30 دقيقة	620,5
المجموع		41:45 دقيقة	3303

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الثانية والعشرون = 75,25

رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
29	%65	17 دقيقة	1105
2	%80	7:30 دقيقة	584
6	%90	5:10 دقيقة	459
12	%85	6:15 دقيقة	522,75
16	%80	7:30 دقيقة	584
المجموع		43:25 دقيقة	3254,75

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الثالثة والعشرون = 79,68

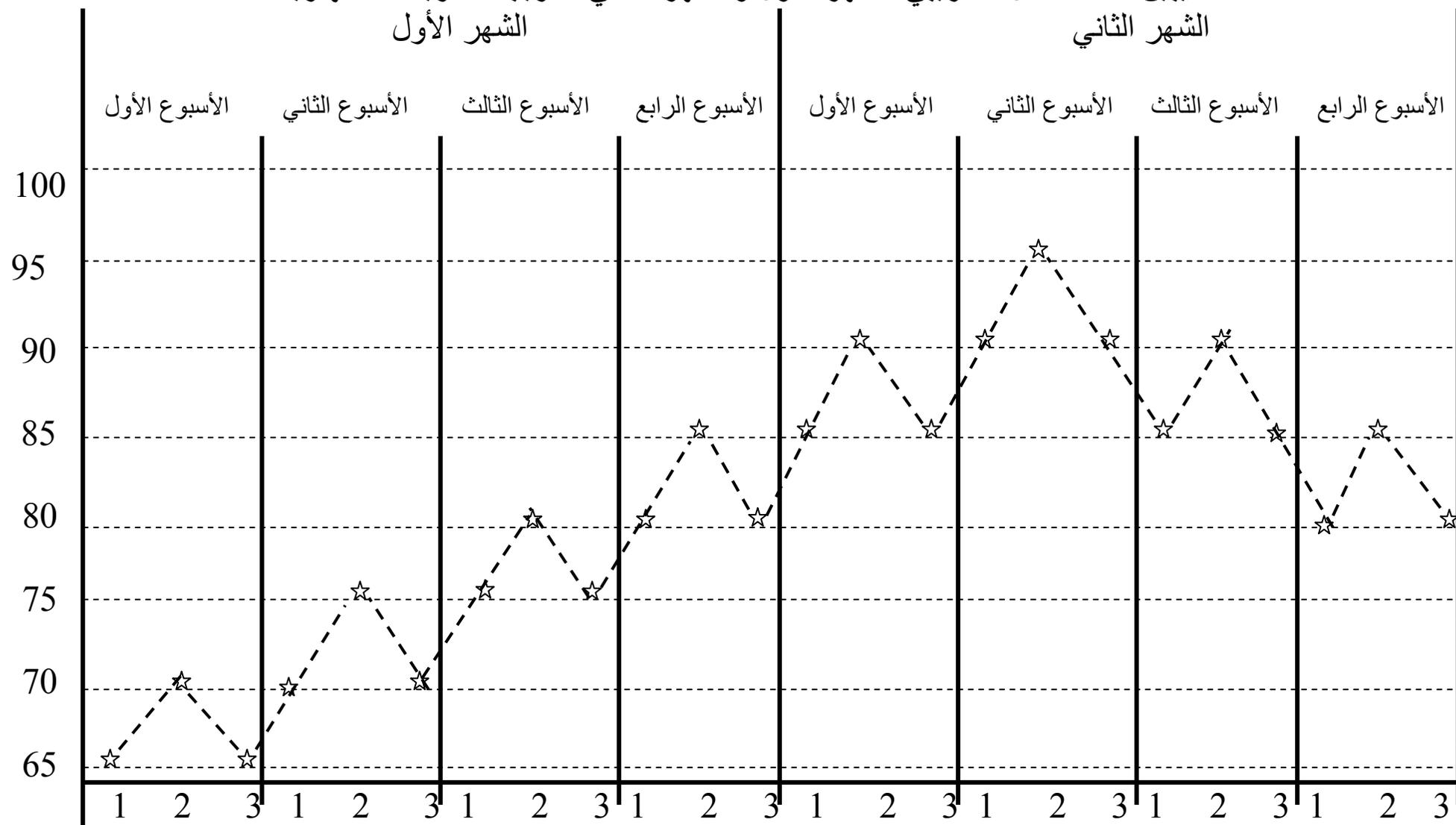
رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
30	%70	17 دقيقة	1190
3	%85	7:30 دقيقة	620,5
7	%95	4:30 دقيقة	408,5
13	%90	5:15 دقيقة	463,5
17	%85	7:30 دقيقة	620,5
المجموع		41:45 دقيقة	3303

النسبة المئوية لصعوبة الوحدة التدريبية الرابعة والعشرون = 75,25

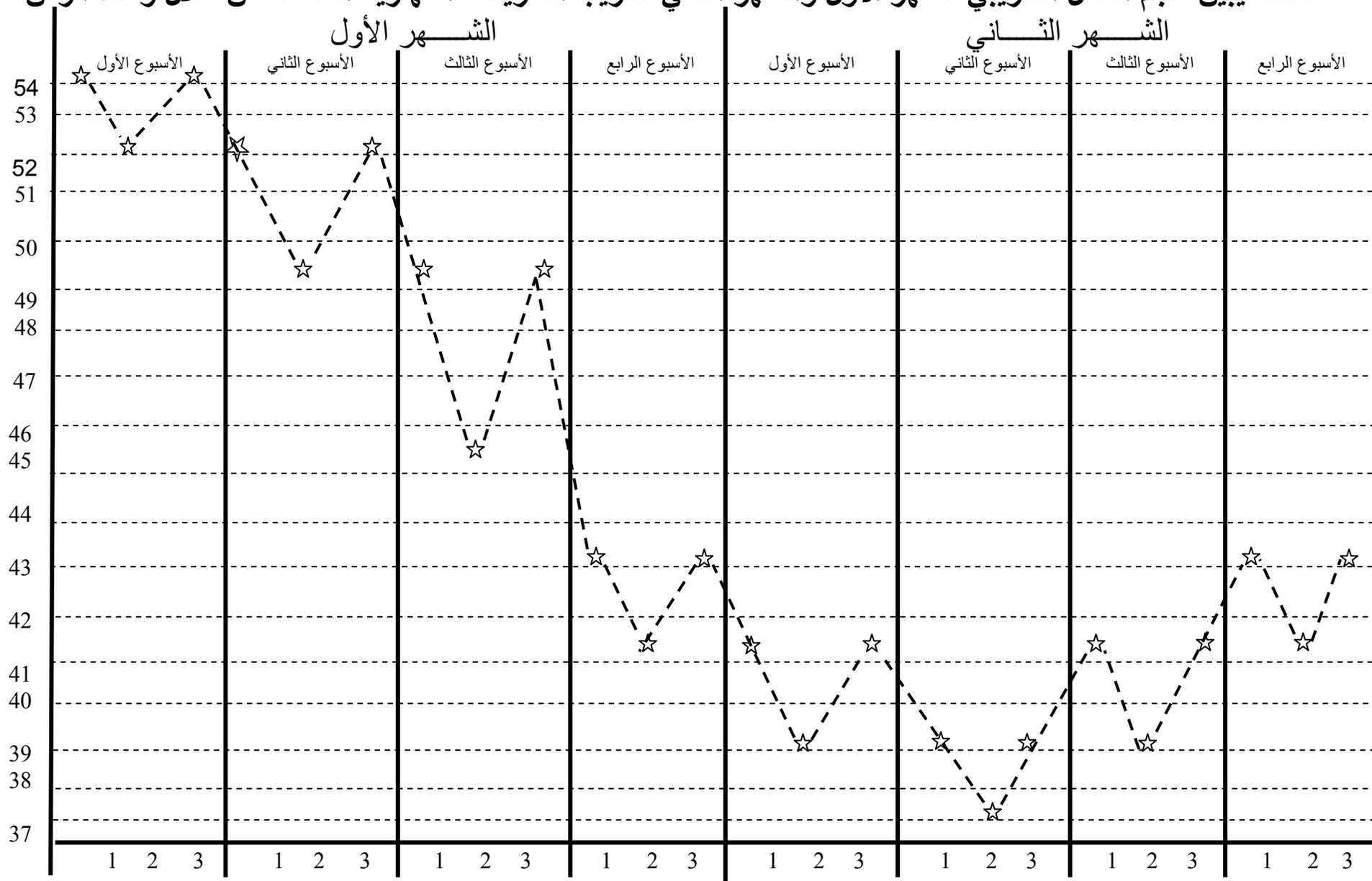
رقم التمرين	النسبة المئوية للشدة الجزئية	حجم التمرين	الشدة الجزئية x حجم التمرين
30	%65	17 دقيقة	1105
4	%80	7:30 دقيقة	584
8	%90	5:10 دقيقة	459
14	%85	6:15 دقيقة	522,75
18	%80	7:30 دقيقة	584
المجموع		43:25 دقيقة	3254,75

## ملحق رقم (11)

مخطط يبين شدة الحمل التدريبي للشهر الأول والشهر الثاني لتدريب التمرينات المهارية الخاصة  
الشهر الأول الشهر الثاني



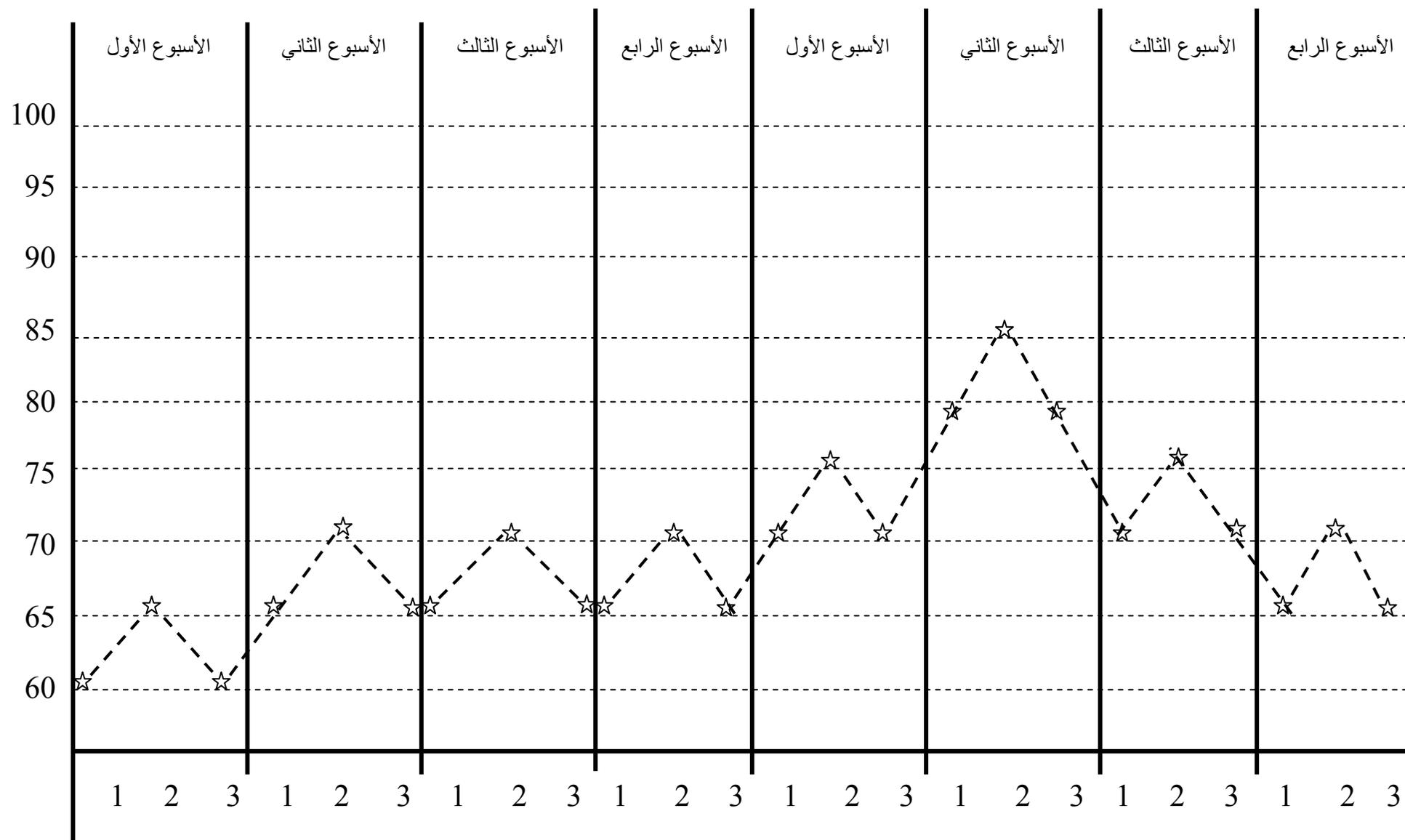
## مخطط يبين حجم الحمل التدريبي للشهر الأول والشهر الثاني لتدريب التمرينات المهارية الخاصة من خلال وحدة الزمن



## مخطط يبين شدة الحمل التدريبي لقدرتي التوافق الحركي والرشاقة

الشهر الأول

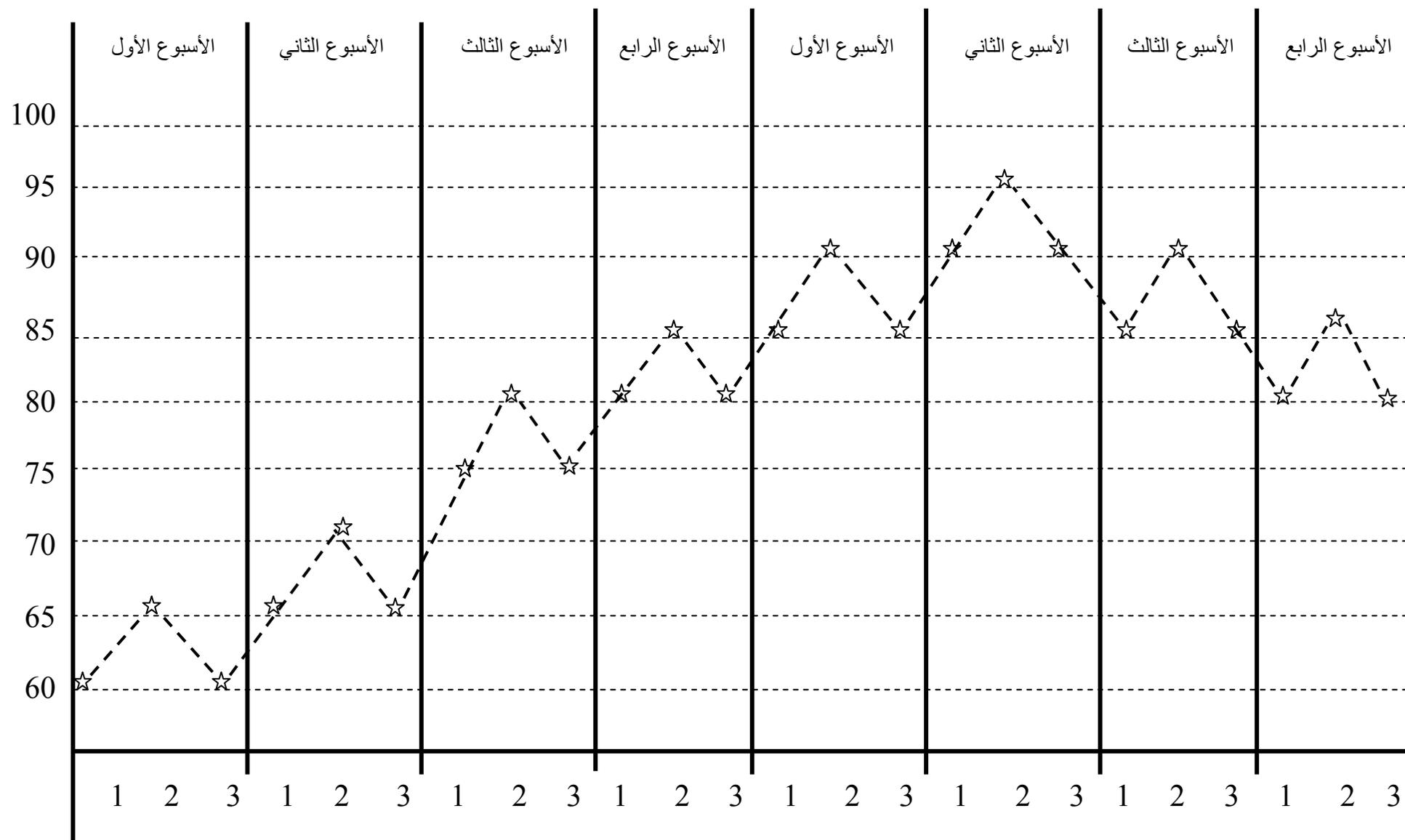
الشهر الثاني



## مخطط يبين شدة الحمل التدريبي لسرعة الاستجابة الحركية

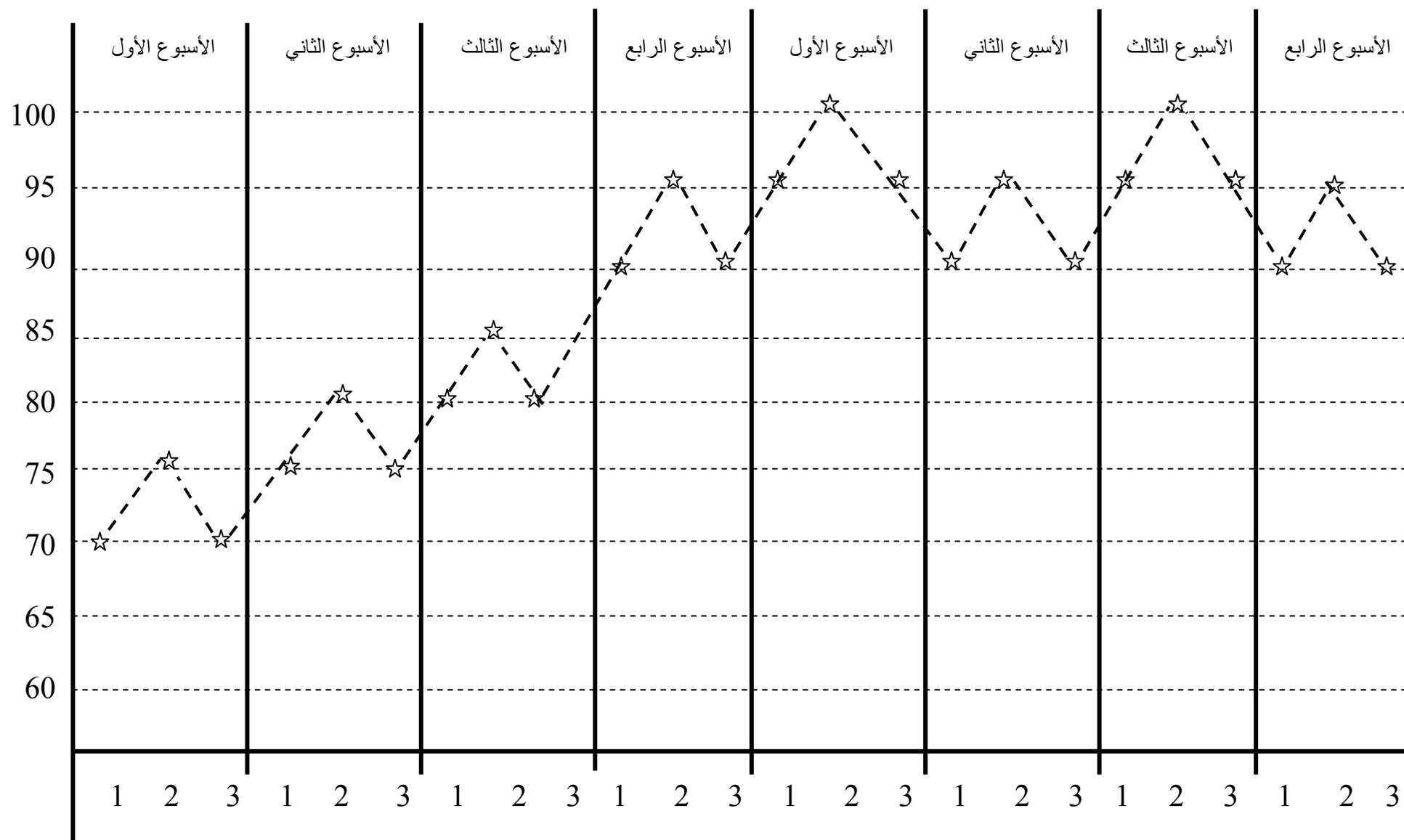
الشهر الأول

الشهر الثاني



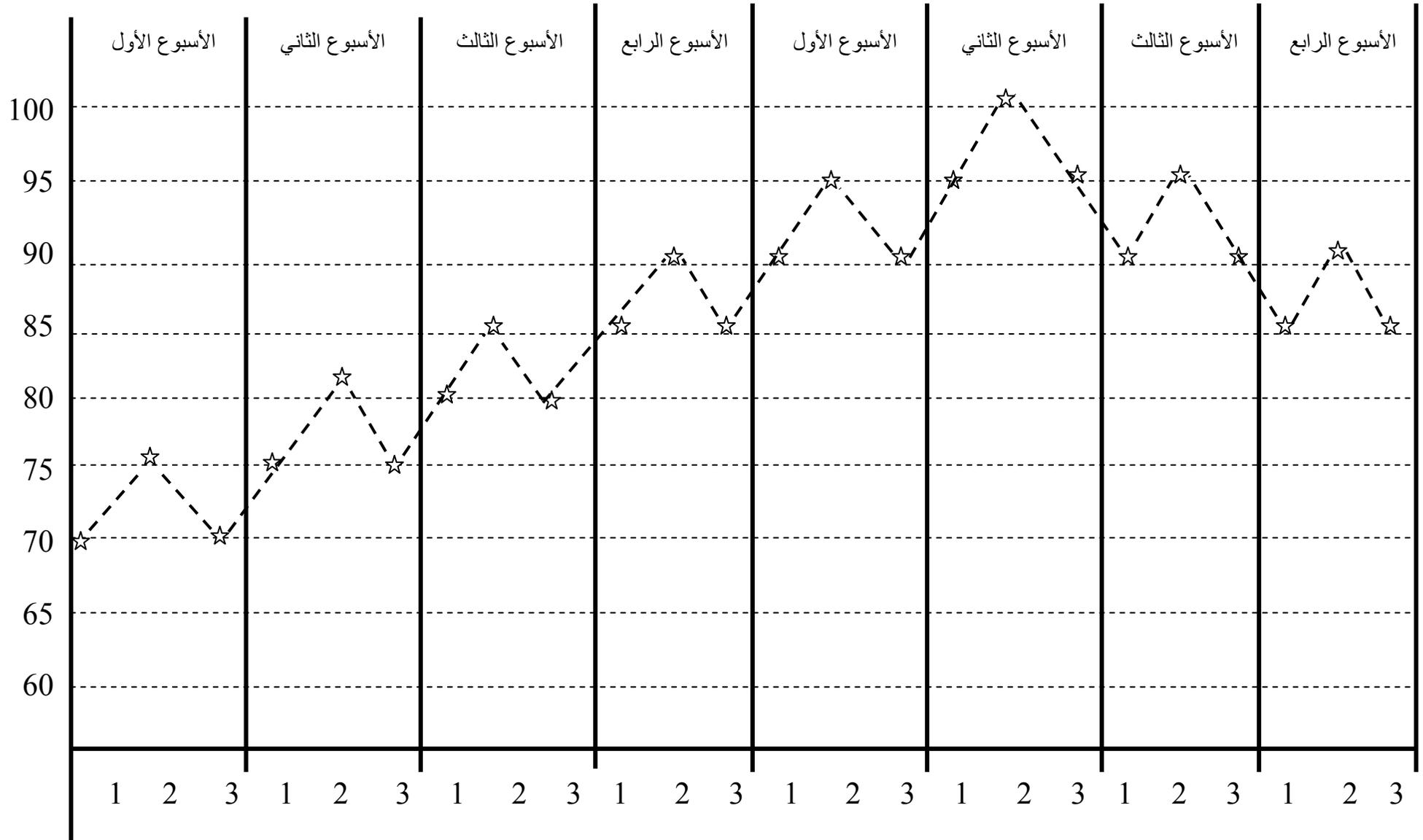
## مخطط يبين شدة الحمل التدريبي للقوة الانفجارية للذراعين الشهر الأول

الشهر الثاني



مخطط يبين شدة الحمل التدريبي للقوة المميزة بالسرعة  
الشهر الأول

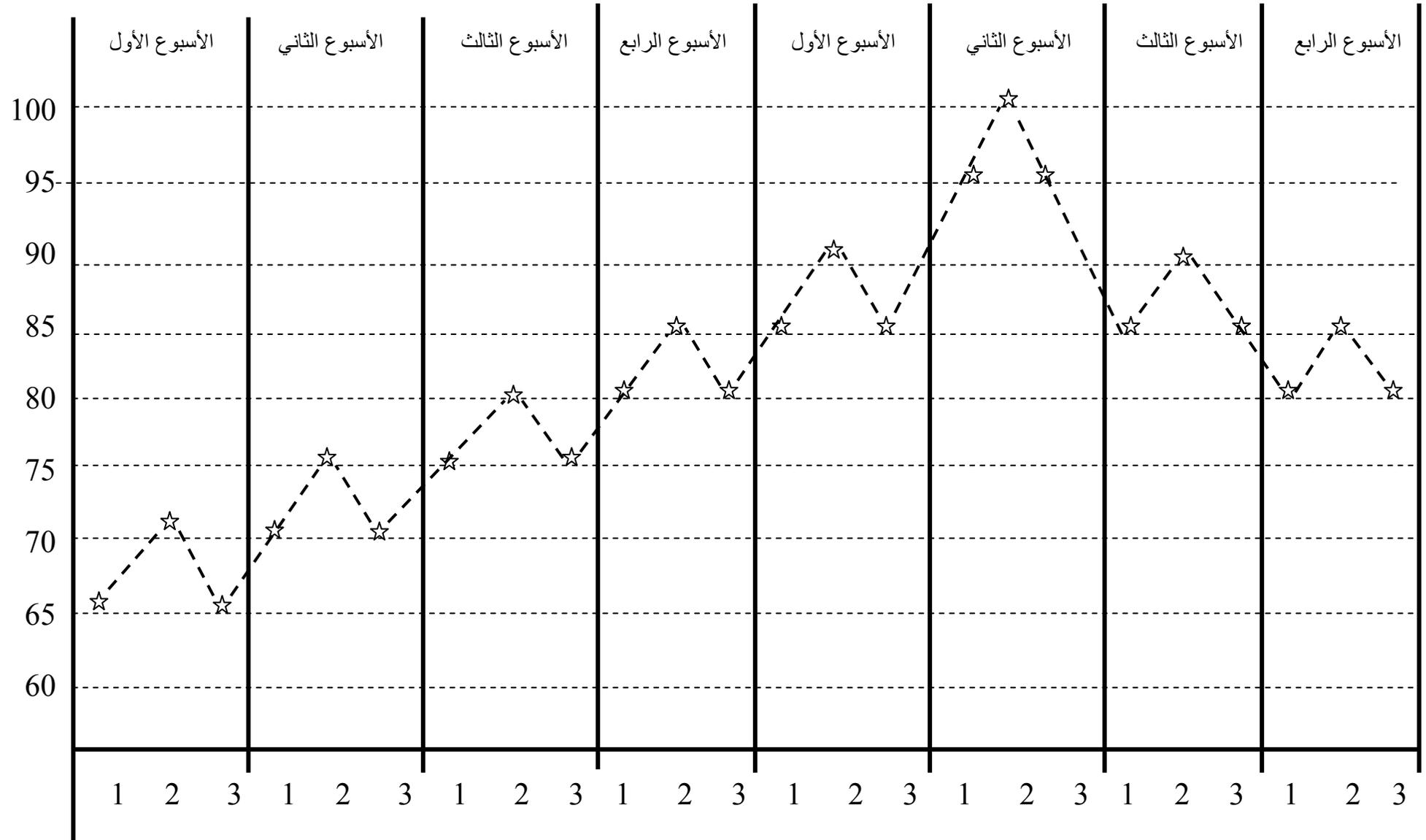
الشهر الثاني



## مخطط يبين شدة الحمل التدريبي لتحمل القوة المميزة بالسرعة

الشهر الأول

الشهر الثاني



## ملحق رقم (12)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أجرى الباحث معهم مقابلات شخصية لتحديد  
تدريب مفردات التمرينات المهارية الخاصة

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	فاطمة عبد مالح	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية / بنات
2	كمال جلال ناصر	أستاذ	تعلم حركي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
3	أياد حميد رشيد	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية
4	عمار أمين دروش	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
5	موسى جواد	أستاذ مساعد	تعلم حركي / ملاكمة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
6	ليث إبراهيم جاسم	مدرس	تدريب رياضي / كرة يد	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية

## ملحق رقم (13)

### اختبارات القدرات البدنية والحركية

#### 2-7-3 اختبارات القدرات البدنية

أولاً/اختبار رمي كرة طبية على كرسي<sup>(1)</sup> :

• الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمنطقتي الذراعين والكتفين من عمر (12 سنة وحتى مرحلة السن الجامعية).

#### • وصف الأداء:

1- يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية (3كغم) باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي.

2- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.

3- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

#### • تعليمات الاختبار:

1- يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية.

2- يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار تدريباً على الأداء.

3- عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً منها.

#### • حساب الدرجات:

1- درجة كل محاولة : هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي.

2- درجة المختبر : هي درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة.

1- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ص110.

## ثانياً/اختبار الاستناد الأمامي للذراعين (شناو) (2):

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- الأدوات اللازمة: منطقة مستوية (فضاء) ، ساعة إيقاف ، صافرة لإعطاء إشارة البدء.
- مواصفات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون في وضع مستقيم وليس فيه تقوس للأسفل أو الأعلى وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين لملامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بمدى كاملاً ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء إلى أقصى عدد من المرات لمدة (10) ثانية.
- الشروط:
  1. اخذ المختبر الوضع الصحيح (الاستناد الأمامي).
  2. يجب أن يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدّها كاملاً.
  3. السرعة في الأداء.
  4. الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء الإشارة ولغاية إعطاء إشارة النهاية.
  5. لكل مختبر محاولة واحدة فقط.
  6. يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.
- التسجيل: تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بالطريقة الصحيحة ، وتحسب وتسجل عدد مرات أداء ثني ومد الذراعين لمدة (10) ثانية.

<sup>2</sup>- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1987) ص347.

### ثالثاً/ اللكم بتحميل أثقال للذراعين (30) ثانية:

#### قام الباحث بتصميم الاختبار الآتي:-

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- الأدوات اللازمة: قفاز ملاكمة قانوني (10 أونس) ، أثقال بوزن (500) غم لكل ذراع ، وسادة حائط ، ساعة توقيت ، صافرة.
- وصف الأداء: يرتدي المختبر قفازات الملاكمة مع وضع الأثقال فوق رسغ اليدين وبشكل لا يعيق حركة المختبر ويقف بثبات خلف خط على بعد طول ذراع المختبر من وسادة الحائط (يعين الخط قبل البدء بالاختبار) بحيث يقوم المختبر بتسديد اللكمات نحو وسادة الحائط بشكل لكمات مستقيمة متتالية بسرعة خلال زمن مقداره (30 ثانية).
- طريقة التسجيل: تحتسب درجة لكل لكمة تمس وسادة الحائط فقط خلال الـ (30 ثانية).

### 3-7-3 اختبارات القدرات الحركية

#### أولاً/رمي واستقبال الكرات (3) :

- الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.
- الأدوات اللازمة: كرة تنس , حائط . يرسم خط على بعد خمس أمتار من الحائط.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:
- 1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

<sup>3</sup>- محمد صبحي حسنين ؛ المصدر السابق ، 1987 ، ص410.

- 2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
- 3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
- **طريقة التسجيل:** لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة , أي أن الدرجة النهائية هي (15) درجة.

#### ثانيا/الجرى الزجراج بطريقة بارو(4) :

- **الغرض من الاختبار:** وضع بارو هذا الاختبار ضمن بطاريتيه المعروفة لقياس القدرة الحركية وهو اختبار صالح لقياس الرشاقة للمرحلة الثانوية والسرعة للمرحلة الابتدائية.
- **الأدوات اللازمة:** خمس قوائم وثب عال أو خمس كرات طائرة أو بادمنتون , كما يمكن استخدام خمس كراسي بدلا من القوائم , ساعة إيقاف , مستطيل طوله (16×10) قدما , تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل , ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.
- **مواصفات الأداء:** من مكان البداية (بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل) يجري المختبر جري الزجراج على شكل رقم (8) باللغة الانجليزية يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات.
- **توجيهات:**
  - 1- يجب عدم لمس القوائم أثناء الجري.
  - 2- يجب إتباع خط السير المحدد بدقة , وإذا حدث إن خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد أن يحصل على راحة كاملة.
- **طريقة التسجيل:** يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر في الثلاث دورات.

## ثالثاً/اختبار نيلسون للسرعة الحركية(5):

- الغرض من الاختبار: قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين.
- الأدوات اللازمة: مسطرة نيلسون المدرجة لحساب الوقت ، منضدة وكرسي ، طباشير أو شريط قياس.
- مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي مواجهاً للمنضدة واضعاً الكفين متجهين على حافتهما وتوضع اليدين على خطين يحددان بالطباشير على حافة المنضدة بينهما (30 سم).
- يمسك المحكم مسطرة نيلسون المدرجة من طرفها العلوي بحيث تصبح معلقة في وضع عمودي وبحيث تكون في منتصف المسافة بين راحتي يدي المختبر ، ويقوم المحكم بتحديد الخط القاعدي للمسطرة المدرجة أو نقطة البدء في الاختبار ، وهذه النقطة تكون في مستوى الحدود العليا ليدي المختبر ، وبعد أن يعطي المحكم إشارة الاستعداد للاختبار وهي (استعد) يقوم بتحريك المسطرة المدرجة تسقط لأسفل خارج حافة المنضدة . حينئذ يحاول المختبر إيقافها عن طريق تحريك اليدين معاً بأقصى سرعة ممكنة ، ويجب على المختبر عدم تحريك اليدين للأعلى أو للأسفل وذلك عن محاولته إيقاف المسطرة بتحريك اليدين معاً ، ويعطي كل مختبر (20) محاولة متتالية.
- طريقة التسجيل: درجة الاستجابة الحركية تقرأ على مسطرة نيلسون المدرجة وتحددها النقطة الموازية لمستوى حدود اليدين من الأعلى بعد مسك المسطرة تسجل درجات المحاولات العشرين ثم ترتب تنازلياً أو تصاعدياً ويستبعد الربع الأدنى والربع الأعلى كقيم متطرفة ، ثم يحسب متوسط العشر محاولات التي تقع بين الربعين.

5- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004)

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Diyala

College of Basic Education

Department of Physical Education

**The impact of skill exercises especially in the  
development of some physical and motor abilities of  
junior boxing**

**Message presented by**

**To the Council of College of Basic Education  
University of Diyala**

**It is part of the requirements of the Master's degree in  
Physical Education**

**Student**

**wamedh Tariq Star**

Under the supervision of

**A.D. Abd ALSattar Jassim Mohammed Al-Naimi**

2012

## **Extract the message**

The impact of skill exercises especially in the development of some physical and motor abilities of junior boxing

The boxing and one of the sports that have undergone many of the new changes in line with the needs and the laws of this game, and that by requiring the law to use protectors (head, teeth, bladder) and the adoption of electronic device to drip rather than form of arbitration, making coaches change their methods and modalities training in line with the new changes in the law

The training exercise skill own ways similar to cases of real competition by using boxing training helps boxer to develop physical abilities and motor, and as the pregnancy physical in boxing featuring work dynamic distinctive strength and speed and endurance, agility and compatibility and respond kinetic the integration between these qualities will give the boxer capabilities and has good potential for achieving achievement in this sporting event, and sports in order to adapt to the conditions and attitudes of sports prefers to use exercises similar to the circumstances of the sport.

The physical abilities of the basic requirements and mission capabilities that have significant influence in the development of various sports, as well as the role of motor skills in improving physical activity.

"The emerging boxer training includes beginner and advanced training and begin as much as possible since the early ages, although junior training is a stand-alone building phase and

during this phase interferes novices with training applicants Holding youth training curriculum."

Based on the above, the importance of the research lies in the use of exercises skill especially similar to cases of competition and skills Allkamih using different devices to develop some physical abilities (explosive power of the arms and force distinctive speed and carrying power deals quickly) and some motor skills (synergy, agility and speed of response), one of the the mission capabilities of junior boxing.

Through experience researcher field in the boxing game and follow-up of many local tournaments and international, particularly age groups noted the lack of interest most coaches and private coaches age groups capacity physical and kinetic in the preparation of players for tournaments which had a negative impact on their performance during lowered from here came the research problem, so it was felt researcher study and address this problem through the use of special skill exercises to develop some physical and motor abilities of junior boxing.

**Either The study aimed to:**

- 1 - Develop special skill exercises to develop some physical and motor abilities of junior boxing.
- 2 - Know the impact of exercise of skill in the development of some of the physical capacity of junior boxing.
- 3 - Know the impact of exercise of skill in the development of some motor skills junior boxing.

## **Research methodology and field procedures**

The researcher used design groups Almtkavitin (experimental and control), as selected by the researcher community more closely intentional participating clubs in Baghdad Junior Championships, which was held in the club Hussein in Baghdad for the period from 02/16/2012 to 02/19/2012 hitting research sample ( 26) consisted of player Communications Club and Zora were chosen at random representing (21.48%) of the research community by (13) boxer for each sample, and through the lottery was named Zawra sample, and communications club officer experimental sample.

After data collection and processing using appropriate statistical methods researcher reached the following conclusions:

- 1 - The use of special exercises skill has had a positive impact in the development of the level of some of the physical and motor abilities.
- 2 - The development of physical and motor abilities indicates that there is a positive impact of these capabilities in boxing skills.

### **The main recommendations are:**

- 1 - Using the exercise of skill and circulated to trainers working in this area to benefit from the results that emerged from the study.
- 2 - Use of exercise training skills as part evolutionary and physical and motor capabilities.