



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم التربية الرياضية

# تأثير التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب بأعمار (١٧-٢٢) سنة

رسالة تقدم بها

**سيف سعد أحمد**

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

**أ.م.د إياد حميد رشيد الخزرجي**

١٤٣٤هـ

٢٠١٣م



يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا  
 الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

صدق الله العظيم  
 سورة المجادلة الآية ( ١١ )

## إقرار المشرف

أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ : **تأثير التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب بأعمار (١٧-٢٢) سنة** التي تقدم بها طالب الماجستير ( **سيف سعد احمد** ) تمت بأشرافي في كلية التربية الأساسية -جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية.

التوقيع

**أ.م. د أياد حميد رشيد**

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

**أ.د نبيل محمود شاكر**

معاون العميد للشؤون العلمية / قسم الدراسات العليا

٢٠١٣ / /

## إقرار المقوم اللغوي

أن هذه الرسالة الموسومة بـ : **تأثير التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب بأعمار (١٧-٢٢) سنة** قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية و أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء اللغوية ولأجله وقعت.

التوقيع

**أ.د ابراهيم عبد الرحمن الاركي**

جامعة ديالى / كلية التربية الاصمعي

٢٠١٣ / /

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ:

**تأثير التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية**

**الخاصة للملاكمين الشباب بأعمار (١٧-٢٢) سنة** وقد ناقشنا

الطالب ( **سيف سعد احمد** ) في محتوياتها وفي ما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة  
لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

عضو اللجنة

**أ.م.د معد سلمان ابراهيم**

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

٢٠١٣ / /

عضو اللجنة

**أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم**

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

٢٠١٣ / /

رئيس اللجنة

**أ.د فرات جبار سعد الله**

٢٠١٣ / /

صدقنا الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى

العميد

**أ.م.د حاتم جاسم عزيز**

كلية التربية الأساسية / جامعة ديالى

٢٠١٣ / /

## الإهداء

إلى .... المعلم الأول خاتم النبيين والمرسلين محمد (ص) ... وإلى  
 إله وصحبه أجمعين  
 إلى .... العراق الجريح .... إلى بغداد دار السلام  
 إلى .... من حفر الصخر من أجلي... ادخله الله نسيح جناته  
 والدي العظيم  
 إلى .... ينبوع الدفاء والحنان .... إلى من سهرت الليالي من  
 أجلي .... أمي  
 إلى .... سندي وعوني في حياتي الذين أسأل الرحمن أن يحفظهم  
 .... أخوتي  
 ألي .... قرة عيني .... أختي العزيزة  
 إلى .... كل من تأثرت بعلمهم .... وكان لهم الفضل ....  
 أساتذتي الكرام .....

## بسم الله الرحمن الرحيم

### الشكر والتقدير والامتنان

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقة بحمده وشكره والسلام على من لا نبي من بعده صلى الله عليه وسلم وعلى اله الطيبين الطاهرين أولي المكارم والجود وعلى صحبه الكرام وعلى من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .  
 يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل ان أقدم شكري وامتناني للمشرف ( أ.م. د. إياد حميد رشيد ) لما أبداه من ملاحظات وتوجيهات كانت خير عونٍ في ترصين هذا البحث متمنياً من الباري عز وجل أن يجزيه خير الجزاء ويمنحه الصحة والعمر المديد.

ويتقدم الباحث بكل مشاعر الحب والامتنان والوفاء الى جامعة ديالى والى عمادة كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية، لاحتضانها الباحث طوال مدة دراسته ، وجزأهمُ الله خير الجزاء .

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير للأساتذة الأفاضل رئيس وأعضاء لجنة المناقشة ( ا.د. فرات جبار سعد الله ) ( ا.م.د. مصطفى حسن عبد الكريم ) ( ا.م.د. معد سلمان ابراهيم ) على توليهم مناقشة البحث وتقويمه وتوجيهه لزيادة الرصانة العلمية.

وأنتقدم بالشكر والتقدير والامتنان الى الأساتذة الذي درسوني كل من ( ا.د. نبيل محمود / ا.د. فرات جبار / ا.م.د. ماجده حميد كمبش / ا.م.د. مها محمد ا.م.د. غازي / ا.د. ناظم كاظم / ا.م.د. اياد حميد / ا.د. محمد جسام ).

وبكل فخر واعتزاز اتقدم بعميق الشكر والتقدير وعظيم الثناء الى سندي اخي ( م. د. عمر سعد احمد ) والذي كان خير ناصحا وموجها طيلة مدة الدراسة والبحث وفقه الله تعالى لكل خير .

والى جميع الإداريين والعاملين لما قدموه للباحث من تسهيل مهمة بحثه طول مدة الدراسة ويسرنى أن أقدم شكر وتقدير وامتنان إلى من شاركوني جهدي زملائي كل

من ( م.د محمد وليد / م.د فراس عبد المنعم / م.د نبراس علي / م.د حسام محمد / م.د عثمان محمود / م.د حاتم شوكت / م.د عمار جبار / م.د ضياء حمود / م.د سعد عباس الجنابي ) وأتوجه بالشكر إلى السيد مدرب نادي ديالى ( رعد خضير و مثنى اياد ) ومساعديه الذين كان لهم الدور الكبير في إنجاح هذا العمل أتوجه بالشكر والتقدير لعينة البحث لالتزامهم وانضباطهم في التدريب .

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى زملاء الدراسة طلاب الدراسات العليا كل من ( عبد الغفور ، لمياء ، وايد ، وباسم ، وعبد الرحمن ، ومصطفى ، وصداح ، وصادم ، وعمار ، وعمر ، وعلي خليفة ، وعلي حميد ، واحمد ، ومحمد ، ومحمود ) داعياً الله أن يوفقهم .

وبكل فخر واعتزاز اتقدم بعميق الشكر والتقدير وعظيم الثناء الى من كان لهم الفضل في وصولي الى هذا المكان ( والدي العزيز رحمه الله وعمي الغالي الحاج قيس رحمه الله ) .

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير الى مكاتب كليات التربية الرياضية في جامعة ديالى وبغداد والموصل لتوفيرهم المصادر والمراجع اللازمة للبحث وأسجل شكري وامتناني إلى المقومين اللغوي والعلمي .

وأخيراً أرجو أن أكون قد وفقت في إنجاز هذا البحث لخدمة الرياضة والرياضيين و العراق الغالي والله الموفق وما كان من نقصا فمني ومن الشيطان وما كان من كمالاً فمن الله وحده.

مستخلص الرسالة  
«تأثير التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة  
للملاكمين الشباب بأعمار ١٧-٢٢ سنة»

الباحث

**سيف سعد احمد**

بإشراف

**أ.م.د. اياد حميد رشيد**

---

### هدف الدراسة :

- ١- إعداد تمارين بأسلوب التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب .
- ٢- معرفة تأثير التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.

### منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

### عينة البحث:

كانت من الملاكمين الشباب لنادي ديالى كان عددهم (٢٠) ملاكماً إذ تم استبعاد (٤) ملاكمين ضمن التجربة الاستطلاعية فكان عدد العينة للتجربة الرئيسية (١٦) لاعب واختيرت بالطريقة العمدية المنهج المقترح متكوناً من (١٢) أسبوعاً وواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (٣٦) وحدة.

## **عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :**

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لاختبارات القدرات البدنية الخاصة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار (ولكوكسن) . وتم أيضاً عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرات البدنية الخاصة باستخدام اختبار (مان وتتي) .

## **أهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها الباحث**

### **الاستنتاجات**

- ١- ان للتدريب المركب تأثير ايجابي هو اكثر فاعلية من الاسلوب التقليدي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى الملاكمين الشباب.
- ٢- ان التطور الذي حصل عند القوة الانفجارية كان له تأثير على القوة المميزة بالسرعة وان التطوير الذي حصل للقوة المميزة بالسرعة كان له تأثير ايجابي ايضا على تطوير مطاولة القوة.

### **التوصيات:**

- ١- التأكيد على استخدام التدريب المركب كأسلوب فاعل لتطوير القدرات البدنية وتعميمه على لاعبي الاندية والمنتخبات في العراق في لعبة الملاكمة.
- ٢- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لمثل هذه الدراسة الحالية ضمن الاسلوب المركب.
- ٣- التأكيد على استخدام اسلوب التدريب المركب في تطوير المهارات الخاصة بلعبة الملاكمة.

## المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
١	عنوان الرسالة	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتفويم	
٦	الإهداء	
٧	الشكر والاعتزاز	
٩	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
١٣	قائمة المحتويات	
١٧	قائمة الجداول	
١٨	قائمة الأشكال	
١٨	قائمة الملاحق	
<b>الباب الاول</b>		
٢٠	التعريف بالبحث	١
٢٠	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢٢	مشكلة البحث	٢-١
٢٢	أهداف البحث	٣-١
٢٣	فرضيتا البحث	٤-١
٢٣	مجالات البحث	٥-١
٢٣	المجال البشري	١-٥-١
٢٣	المجال الزمني	٢-٥-١

٢٣	المجال المكاني	٣-٥-١
٢٣	تحديد المصطلحات	٦-١
	الباب الثاني	
٢٥	الدراسات النظرية والمشابهة	٢
٢٥	الدراسات النظرية	١-٢
٢٥	طرق التدريب الرياضي	١-١-٢
٢٥	التدريب المركب	٢-١-٢
٢٨	تقسيمات التدريب المركب	١-٢-١-٢
٢٩	فوائد التدريب المركب	٢-٢-١-٢
٣١	القدرات البدنية الخاصة في لعبة الملاكمة	٣-١-٢
٣٢	ماهية القوة العضلية وانواعها	٤-١-٢
٣٣	القوة الانفجارية	١-٤-١-٢
٣٥	القوة المميزة بالسرعة	٢-٤-١-٢
٣٦	تحمل القوة	٣-٤-١-٢
٣٩	لعبة الملاكمة	٥-١-٢
٤٠	الدراسات المرتبطة	٢-٢
٤٠	دراسة (وميض طارق ستار)	١-٢-٢
٤٢	دراسة (علاء ابراهيم الغيري)	٢-٢-٢
	الباب الثالث	
٤٦	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٤٦	منهج البحث	١-٣
٤٧	عينة البحث	٢-٣

٤٨	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات	٣-٣
٤٩	تحديد متغيرات البحث	٥-٣
٤٩	تحديد القدرات البدنية	١-٥-٣
٥٤	اختبارات القدرات البدنية	١-١-٥-٣
٥٤	اختبارات القوة الانفجارية	١-١-٥-٣
٥٦	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	٢-١-١-٥-٣
٥٧	اختبار تحمل القوة	٣-١-١-٥-٣
٥٨	إجراءات البحث الميدانية	٦-٣
٥٨	الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	١-٦-٣
٥٨	ثبات الاختبار	١-١-٦-٣
٥٩	صدق الاختبار	٢-١-٦-٣
٥٩	الموضوعية	٣-١-٦-٣
٦١	التجربة الاستطلاعية	٢-٦-٣
٦١	التجربة الاستطلاعية الثانية	٣-٦-٣
٦٢	الاختبارات القبليه	٤-٦-٣
٦٤	التجربة الرئيسة	٥-٦-٣
٦٥	المنهج التدريبي	١-٥-٦-٣
٦٦	الاختبارات البعدية	٦-٦-٣
٦٧	الوسائل الإحصائي	٧-٣
الباب الرابع		
٦٩	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤

٧١	عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لعينة البحث وتحليل ومناقشة	١-٤
٧٢	عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لعينة البحث وتحليل ومناقشة	٢-٤
٧٤	عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لعينة البحث وتحليل ومناقشة	٣-٤
٧٦	عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لعينة البحث	٤-٤
٧٨	عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لعينة البحث وتحليل ومناقشة	٥-٤
٧٩	عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لعينة البحث وتحليل ومناقشة	٦-٤
٨٢	عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليل ومناقشة	٧-٤
٨٤	عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليل ومناقشة	٨-٤
٨٦	عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليل ومناقشة	٩-٤

الباب الخامس		
٨٩	الاستنتاجات والتوصيات	٥
٨٩	الاستنتاجات	١-٥
٨٩	التوصيات	٢-٥
	المصادر	
٩١	المصادر العربية	
٩٦	المصادر الأجنبية	
٩٩	الملاحق	
a-f	ملخص الأطروحة باللغة الانكليزية	

## الجداول

رقم الجدول	الجداول	
١	يبين بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة	٤٤
٢	اوزان العينة الضابطة والتجريبية	٤٨
٣	بين القدرات البدنية الخاصة المرشحة	٥٠
٤	اختبارات القوة الانفجارية التي أجمع عليها الخبراء و النسبية المئوية لكل اختبار	٥١
٥	اختبارات القوة المميزة بالسرعة التي أجمع عليها الخبراء و النسبية المئوية لكل اختبار	٥٢
٦	اختبارات تحمل القوة التي أجمع عليها الخبراء و النسبية المئوية لكل اختبار	٥٣
٧	معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث	٦٠

٦٣	يبين تكافؤ عينة البحث من خلال درجات المجموعتين وقيمة مان وتني المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة	٨
٦٩	عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختبارات القدرات البدنية الخاصة القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة	٩
٧٠	عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختبارات القدرات البدنية الخاصة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية	١٠
٧١	عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار ( ولكوكسن )	١١
٧٢	عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار ( ولكوكسن )	١٢
٧٤	عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها بأستخدام اختبار ( ولكوكسن )	١٣
٧٦	عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها بأستخدام اختبار ( ولكوكسن )	١٤

٧٩	عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار ( ولكوكسن )	١٥
٨٠	عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار ( ولكوكسن )	١٦
٨٣	عرض نتائج الأختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الأنفجارية باستخدام اختبار (مان وتني).	١٧
٨٥	عرض نتائج الأختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة باستخدام اختبار (مان وتني).	١٨
٨٧	عرض نتائج الأختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات مطاولة القوة باستخدام اختبار (مان وتني).	١٩

	الملاحق	رقم الملحق
٩٩	أسماء الأساتذة والخبراء المختصين في التربية الرياضية الذين أسهموا في تحديد اختبارات والقدرات	١
١٠٠	أسماء فريق العمل المساعد	٢
١٠١	التمارين الخاصة بتدريبات الاثقال وتدريبات البليومترك	٣
١٢٧	جدول النسبة المئوية لشدة التحميل	٤
١٢٨	نماذج للوحدات التدريبية	٥

## قائمة الأشكال

٤٧	التصميم التجريبي الذي تبناه الباحث	١
----	------------------------------------	---

## الباب الأول

### ١- التعريف بالبحث :

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

بدأ توجه الدول للاهتمام بالرياضة لما تحقّقه من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية أذ جاء هذا التوجه في شتى المجالات ليبيّن مستوى التطوير الحاصل في المجال الرياضي والذي يصب بخدمة الانجاز الرياضي بشكل عام وتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات في المحافل الدولية التي ترسم حضارة تلك البلدان المشاركة .

فمن الالعاب التي جلبت الاهتمام من حيث تمثيلها في المسابقات القارية والعالمية والأولمبية هي لعبة الملاكمة إذ كان لها موقع مميز بين الفعاليات في تحقيق النتائج التي يحرزها الملاكمين إذ إن هذه الفعالية من الفعاليات التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من القابليات البدنية ولاسيما القوة العضلية لأنها تعدا لعامل الرئيس والأساس في الاداء مما دفع الكثير من المتخصصين إلى تطوير اشكال القوة و تعد القدرات البدنية من المتطلبات الأساسية والقدرات المهمة التي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الألعاب الرياضية ، لذا قام الباحث باستخدام أحد الأساليب التدريبية الفعالة في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين والمتمثل بالتدريب المركب الذي يجمع بين تدريبات الانتقال وتدريبات البلايومترك اللذين يعملان على تطور هذه القدرات وإدخال هذا الاسلوب التدريبي ضمن منهج مبني على أسس علمية سليمة ، فالمناهج التدريبية العلمية التي تستخدم الطرائق والاساليب التدريبية المناسبة والبحث عما هو جديد منها والانسب سوف تعمل على الارتقاء بمستويات الاداء ومواكبة المنافسة في هذه اللعبة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في بيان مدى أهمية تأثير التدريب المركب على بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب وهذا ما اكده (علاء ابراهيم ٢٠١٢) بأن هذا الاسلوب التدريبي المتمثل بالتدريب المركب "أصبح يمارس على نطاق واسع في المجال الرياضي، وأصبح يوصي به في تنمية القدرات وبالخصوص تلك القدرات التي يتطلب ادائها خلال المنافسة بأقصى درجات الحدة في الانقباض العضلي للعضلات العاملة للتغلب على المنافس"<sup>(١)</sup> ان دمج تمرينين بتمرين واحد سيجعل مفردات الحمل التدريبي المخصص تنفذ بوقت اقصر وبكفاءة اكبر، وهو بحسب المحددات التدريبية الخاصة لهذا الاسلوب يؤدي الى زيادة في الكثافة التدريبية اذ ان اختيار عضله او مجموعه عضليه ما بالتدريب المركب وبتمارين مختلفة يؤدي الى زيادة كثافة التدريب على تلك العضلة او المجموعة العضلية هذا ما دفع البحث لاستخدام هذا الاسلوب التدريبي في تطوير القدرات الخاصة للملاكمين الشباب.

١ - علاء ابراهيم الغريزي ، تأثير منهج تدريبي مقترح باسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب : ( جامعة ديالى ، رسالة ماجستير ، ٢٠١٢ ) ، ص ٢٠ .

**٢-١ مشكلة البحث :**

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة ، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة ، وبما أن لعبة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة فضلا عن القدرات الاخرى 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 لاحظ قلة استخدام معظم المدربين لهذا الاسلوب التدريبي الذي يعمل على تطوير القدرات البدنية والمتمثلة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة في اعداد اللاعبين للبطولات مما أثر سلبا على ادائهم في أثناء النزلات ومن هنا جاءت مشكلة البحث لذا ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية للملاكمين الشباب.

**٣-١ هدفا البحث :**

- ١- إعداد تمارين بأسلوب التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب .
- ٢- معرفة تأثير التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.

**٤-١ فرضا البحث :**

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ولصالح الاختبار البعدي بالقدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب للمجموعة التجريبية.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالقدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

**٥-١ مجالات البحث :**

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي الشباب للإعمار من (١٧-٢٢) سنة من نادي ديالى للملاكمة.

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٣/٩ / ٢٠١٢ ولغاية ١ / ٧ / ٢٠١٣

١-٥-٣ المجال المكاني: ( القاعات الملاكمة ورفع الاثقال في نادي ديالى الرياضي )

**٦-١ تحديد المصطلحات :**

٦-١-١ **التدريب المركب** : طريقه تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقه متباينة تهدف في النهاية الى تحسين القدرات العضلية او انها سلاسل تدريبية بشكل نتابعي بهدف تحسين صفات بدنيه او هو تدريب اثقال بشده عالية يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية فبعض الرياضيون يقومون بأداء تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية هذا ما يطلق عليه التدريب المركب والذي من خلاله يستطيعون الرياضيون الحصول على افضل النتائج التدريبية والتدريب المركب اصبح يمارس على نطاق واسع في المجال الرياضي كونه تدريباً استراتيجياً يدمج كل من تدريب الاثقال وتدريب البلايومترك واصبح يوصي به في تنمية القدرات العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي للوصول الى المستويات العليا<sup>(١)</sup>

١- ليث ابراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي ، (العراق ، مطبعة جامعة ديالى ، ٢٠١٠ ) ص ١٤٥

## ٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

### ٢-١ الدراسات النظرية :

#### ٢-١-١ طرق التدريب الرياضي

ان عملية التطوير عملية طويلة تتميز بالتدرج الصحيح والاستمرارية والتكامل وانها تخضع لاسس وقواعد التدريب الرياضي التي تتميز بالشمولية في تطوير مهارات الفرد وقدراته البدنية حتى يتمكن من ممارسة الالعاب الرياضية في اقل جهد ممكن وطاقة مبذولة ،والان لابد من معرفة طرق التدريب لتنمية القدرات البدنية للرياضيين بما يخدم برامج التدريب ، وهذه الطرق هي: <sup>(١)</sup>

١- طريقة التدريب المستمر.

٢- طريقة التدريب الفتري.

أ. طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة.

ب. طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة.

٣- طريقة التدريب التكراري.

٤- طريقة التدريب الدائري.

#### ٢-١-٢ التدريب المركب:

ان الاتجاه المتزايد تجاه تحقيق الانجاز الرياضي دفع العلماء الى دراسة العديد من طرق التدريب الرياضي والتي يمكن من خلالها احداث تاثيرات ايجابية في الاداء ويعتبر التدريب المركب احد هذه الطرق التي اسرعت في تطوير القدرات البدنية لدى الرياضيين الى ان التدريب المركب اصبح يمارس على نطاق واسع لكونه تدريب

1- امر الله احمد البساطي ؛ قواعد واسس التدريب الرياضي : ( دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٨ ) ، ص ٧٨ .

استراتيجي يدمج كل من تدريب الاثقال وتدريبات البلايو مترك واصبح يوصي به في تنمية القدرات العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي وبواجه المدرب في اثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى اليه وليس كل طرق التدريب واحده فكل طريقه من طرائق التدريب تحقق هدف معين فعلى المدرب الرياضي ان يختار الطريقه التي تحقق له الهدف المطلوب

اما بالنسبه الى مفهوم التدريب المركب فهو احد طرق التدريب التي تعمل على وصول اللاعب الى تحقيق الانجاز، الا ان البدايات الفعلية للتدريب المركب ترجع الى اواخر الثمانينات في موسكو باستخدام التدريب المركب على الرياضين السوفييت وذلك بهدف تحسين اللياقه البدنيه لديهم ومن ثم انتشر هذا الاسلوب التدريبي عن طريق قيام المدربين وعلماء الرياضه الاوربين بتطوير التدريب المركب بهدف الحصول على نتائج متقدمه عن طريق دمج تدريبات المقاومه (الاثقال ) ذات الشده العاليه وتمرينات بلايومترك ويرى (ليث ابراهيم جاسم ٢٠١٠) بأن

" التدريب المركب على انه طريقه تستخدم المقاومات الثقيله والخفيفه بطريقه متباينه تهدف في النهايه الى تحسين القدرات العضلية او انها سلاسل تدريبيه بشكل تتابعي بهدف تحسين صفات بدنيه او هو تدريب اثقال بشده عاليه يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعه التدريبيه فبعض الرياضيون يقومون بأداء تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحده التدريبيه هذا ما يطلق عليه التدريب المركب والذي من خلاله يستطيعون الرياضيون الحصول على افضل النتائج التدريبيه والتدريب المركب اصبح يمارس على نطاق واسع في المجال الرياضي كونه تدريباً استراتيجياً يدمج كل من تدريب الاثقال وتدريبات البلايومترك واصبح يوصي به في تنمية القدرات العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي للوصول الى المستويات

العليا" (١) ويشير ( Earle RW&Baechle TR 2000 ) الى بدايات استخدام مصطلح "التدريب المركب ترجع الى الروسي فيرخونشكي ١٩٦٦ والذي طوه في اوربا وذلك حينما وصف تركيب التمرينات المتحدده معاً على وفق مبدأ تطوير القدرات التفاعليه على خلفية الاثارة المتصاعده للجهاز العصبي المركزي" (٢) "وكذلك التكيفات الحاصله في هذا الاسلوب تتم بمزج تأثيرات الاوزان الثقيلة التدريبات الصادم وهو ما يطلق عليها البلايومترك فيما ذكرنا سابقاً كتمارين الاثقال التي تتبعها تمارين القفز العامودي لبناء القوة الانفجارية" (٣) ويشير (عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ١٩٩٧) "بأن التدريب المركب اسلوب نوعي يمكن من خلاله تحقيق اقصى استفاده ممكنه من تمرينات البلايومترك بعد اداء التدريب الاثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضليه او هو تدريبات اثقال بشده عاليه يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعه التدريبيه على انها تشابه ميكانيكة المسارات الحركيه للتمارين فبعض الرياضيين يقومون بأداء تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحده التدريبيه الذي من خلاله يستطيع الرياضي الحصول على افضل النتائج" (٤)

١- ليث ابراهيم جاسم؛ المصدر السابق، ص ١٤٥

2- Baechle TR and Earle RW; Essentials of Strength Training an Conditioning (2<sup>nd</sup> Edition)  
Champaign, IL:Human kinetics 2000,P436 .

3-Ebben WP, Complex Training :abriew, (Joumal of Strength and Conditioning Research, 2002, P43 .

٤- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب؛ تدريب الأثقال ط١: (القاهرة مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧) ص ١٩

اما (Davis et-al 2000) فقد اكد ان " الرياضيين الذين يقومون بأداء تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية سوف يحصلون على افضل النتائج لتدريباتهم"<sup>(١)</sup>

### **١-٢-١-٢ تقسيمات التدريب المركب:**

يعد تطوير اساليب التدريب وطرقه هدفاً تسعى اليه فرق العالم ولقد حدث تطور في المستوى البدني لدى الاعبين على الصعيد العالمي من خلال التدريب والمتابعه من قبل المدربين الرياضيين ولتحقيق افضل المستويات في الانجاز وكان للتدريب المركب دور كبير في هذه التحقيقات ضمن مناهجه التدريبية التي تؤدي ضمن ثلاثة اشكال اكد عليها كلامن (Danny,Dell,2007) و (ليث ابراهيم جاسم ٢٠١٠) اشكال وتقسيم التدريب المركب على النحو الآتي<sup>(٢)</sup>

(٣)

#### **❖ الشكل التدريبي العام**

على جميع اللاعبين في هذا الشكل ان يؤدا جميع المجموعات الخاصه لتدريبات الاثقال بفترة استعادة استشفاء (٦٠ ثانيه) بين مجموعته واخرى ويتبعها (٣ دقيقه) راحه قبل اداء التدريبات البلايومترك مع فترة استعادة استشفاء (٩٠ ثانيه) بين مجموعته واخرى

١- Davis,B,et-al, physical education and the study of sport :  
(USA,Humankintics,2000),p11

2- Danny,Dell, , Exercise physiology for health fitness and performance,2ed:(USA,Human kinetics,2008),P55.

٣- ليث ابراهيم ، المصدر سابق ، ص ١٤٦ - ١٤٧.

### ❖ الشكل التدريبي النوعي

على جميع اللاعبين في هذا الشكل ان يؤدا تدريبات البلايومترك بطريقة تناسب مع نوع رياضاتهم ويؤدون اللاعبون مجموعه اثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعه بلايومترك بفترة راحه (٣ دقيقه) بين المجموعات ومراعات الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الاثقال - البلايومترك) ويطلق على المجموعتين اسم السلسله .

### ❖ الشكل التدريبي التنافسي

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع الغاء الحد الأدنى للراحه نهائياً وزيادة مدة الراحه الى ٥ دقيقه بين السلاسل التدريبية (مجموعة اثقال + مجموعة بلايومترك) وان هذا الشكل يصلح مع لاعبين المستويات العليا ولا يصلح تطبيقه مع الناشئين وذلك لتلافي حدوث اصابات الناشئين قد تضر بمستقبلهم

### ٢-٢-١-٢ فوائد التدريب المركب:

يعد التدريب المركب طريقه متقدمه باتجاه الدمج بين أي تمرينين (تمارين اثقال - تمارين بلايومترك) ولا شك ان الطرائق الاساليب التدريبية هي التي تؤدي الى تحقيق الاهداف التدريبية بشكل فاعل بمختلف مراحل ومستويات التدريب وعلى ذلك فإن جميع الفوائد التدريبية التي تحققها تلك الطرق والاساليب يمكن اعتبارها فوائد تدريبية للتدريب المركب اذ يشترك التدريب المركب بحسب الادبيات والقوانين التدريبية في تحقيق التكيفات المطلوبه وبشكل فعال على انه يفوق في طبيعة الفوائد تلك الطرائق والاساليب المعتمده "وان لتدريبات الاثقال على العموم فوائد جمة والتي تنعكس على التكوين الفسيولوجي للجسم فضلا عن حاله التدريبية بالنسبه

لممارسيها والتي من بينها اكتساب الصحة العامة وتقوية العضلات والعظام<sup>(١)</sup> فالتمرين المركب هو فكرة جيدة لتغيير مستوى القوة لتفادي الهضاب التدريبية كذلك هو طريقة فاعلة في التغيير الكامل لنمط التمرين، فهو يساعد على توفير الوقت اذ ان دمج تمرينين بتمرين واحد سيجعل مفردات الحمل التدريبي المخصص تنفذ بوقت اقصر وبكفاءة اكبر، وهو بحسب المحددات التدريبية الخاصة لهذا الاسلوب يؤدي الى زيادة في الكثافة التدريبية اذ ان اختيار عضله او مجموعه عضليه ما بالتمرين المركب وبتمارين مختلفه يؤدي الى زيادة كثافة كثافة التمرين على تلك العضلة او المجموعه العضليه، على ذلك فانه يؤدي بالنتيجة الى زيادة التحميل على العضلات المستهدفه بواسطه العمل على تلك العضلات بتمرين واحد بعد اخر مباشرة مما يؤدي الى زيادة التحميل على العضلات بدون استخدام اوزان زائدة والذي يتم من خلال استخدام مختص يحدد قابليات الرياضي التدريبية، والتدريب المركب من خلال أداءه للمجموعات المتتاليه يمكن بالتأكيد ان يضيف تحدي اكبر مما يجعل التمرين مشوقا. على ذلك فان التمرين المركب يمكنه اضافة مجاميع عضلية اكثر الى العضلات المستهدفه كالتحميل على العضلات العامله والمعاكس او حتى جزئين مختلفين من الجسم مما يؤدي الى تكامل مستوى القابلية البدنيه بشكل متوازن. هذا بالاضافه الى سهولة تطبيقه من الناحيه العملية اذ كل ما يتم فعله هو اختيار تمرينين اما لنفس العضل او لنفس المجموعة العضليه واداءهم بالتتابع بشكل هادف بحسب محددات التمرين المركب<sup>(٢)</sup>

١- ليث ابراهيم جاسم ؛ المصدر السابق ص ١٤٠.

٢-١-٣ القدرات البدنية الخاصة في لعبة الملاكمة .

أن لكل لعبة أو فعالية مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بها والتي تحدد مستوى هذه اللعبة أو الفعالية من بين الألعاب والأنشطة المختلفة .  
وتتميز لعبة الملاكمة بأنها واحدة من الألعاب الفردية التي تتميز بالقوة العضلية الكبيرة المتمثلة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ويمتاز أداء الملائم فيها بمتطلبات بدنية ومهارية لإفشار أداء منافسة في سباقات الملاكمة .  
لذلك تبرز أهمية القدرات البدنية الخاصة والمتقنة جيدا في نزال الملاكمة بشكل سريع . فعليه يجب أن يكون التدريب منصبا في تطوير القدرات البدنية الخاصة للملائم على أن يكون ضمن منهج تدريبي معد بشكل صحيح .  
حيث أن الإعداد البدني الخاص سوف يعطي للملائم لياقة بدنية خاصة تسهل له الطريق لتطوير قدراته المهارية .

( أن المقصود باصطلاح الإعداد البدني هو الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية حيث أن الإعداد البدني يهدف أساسا إلى أعداد الفرد أو الرياضي بدنيا ، ويعتبر من الضروريات اللازمة للنهوض بمستوى مختلف الأنشطة الرياضية ويمكن القول بان نوع الرياضة المستخدمة وطريقة الأداء فيها وكذلك العناصر والعوامل التي تدخل في تحديد المستوى فيها هي التي تحدد نسب أهمية عناصر اللياقة البدنية لكل رياضة من تلك الرياضات ) . (١)

ويشير عقيل الكاتب ( أن عملية تطوير القدرات البدنية يجب أن تكون مستمرة في تطوير النواحي التكنيكية والتاكتيكية طيلة فترة التدريب ) . (٢)

١- د. عبدالله حسين اللامي ، الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ،

٢٠٠٤ ، ص ٥٣ ،

٢- عقيل الكاتب ، الكرة الطائرة للمراحل الرابعة ، التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية ، جامعة بغداد ، ١٩٨٠ ، ص ٨٠ .

## ٤-١-٢ ماهية القوة العضلية وأنواعها:

تعد القوة مكون مهم ورئيسي من مكونات اللياقة البدنية وهي العنصر الأكثر أهمية في الاداء الحركي لإكثر الفعاليات والانشطة الرياضية، فضلا عن انها تمثل نسبة عالية في تحقيق الإنجاز ولكن تتفاوت نسبة مساهمتها تبعا لنوع الاداء وخصوصية اللعبة، اما في رياضة الملاكمة فهي ترتبط بالجانبين المهاري والفني ايضا لذا فهي تمثل أهمية خاصة جدا في هذه اللعبة وذلك لمتطلبات الاداء وخصوصية التدريب بل هي مفتاح التقدم بالقدرات البدنية الاخرى ايضا، وتعددت المفاهيم والتعاريف لهذا العنصر المهم فقد بين لنا (كمال جميل الرضي ٢٠٠٤) بأن "القوة هي اهم عناصر اللياقة البدنية واللاعب اذا لم يكن قويا لا يمكن ان يخطو بقدراته البدنية للإمام"<sup>(١)</sup> اما (Caroly&Lynn2007) فيرى "ان تدريبات القوة تعرف بنظام انتاج القوة العضلية عن طريق السيطرة على الثقل ومقاومة الاحمال نسبيا وعادتا ما نأخذ طابع التكرار القليل عندما يكون التدريب ضمن شدة شبة القصوى او القصوى وان هذا النوع من التدريب يعمل على التكيف ضمن تدريبات المقاومة التي تعمل على زيادة في انتاج القوة والقدرة العضلية وكذلك تعمل على زيادة حجم الالياف العضلية"<sup>(٢)</sup> اي بمعنى ان القوة العضلية المستخدمة هي لغرض التغلب على مقاومة وهي مقاومة الثقل ، ومن خلال ما تقدم وبالرغم الى التسميات الكثيرة واختلاف وجهات النظر التي جاء بها الباحثون والعاملون في مجال علم التدريب الرياضي لمفاهيم وتعريف القوة نجد ان اكثر التعاريف والمفاهيم هي تصب

١- كمال جميل الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط١ : (عمان، دار الميسرة، ٢٠٠٤)، ص٢٤.

2- Carolykisner&Lynn Colby, Therapeutic Exercise foundations and technigaes ,5ed : ( USA, Philadelphia, 2007),P231.

في معنى واحد متقارب جدا اي ان هناك تشابها وتقاربا في وجهات النظر لهذا المكون المهم ،أما بالنسبة الى وجهة نظر الباحث فيتفق مع (Caroly&Lynn2007) فضلا عن ذلك نستطيع القول بان القوة العضلية وانواعها الاخرى هنا تمثل نسبة ٩٠% من المكونات الاخرى التي يحتاج اليه الملاكم، وللقوة العضلية انواع مختلفة فقد تنوعت باختلاف اراء الباحثين والعاملين في هذا المجال وبما اننا نريد ان نتعرف اهم انواع القوة العضلية المستخدمة بشكل عام هي اربعة

١- القوة القصوى

٢- القوة الانفجارية

٣- القوة المميزة بالسرعة

٤- تحمل القوة

هذا ما اتفق عليه الباحثون في مصادرهم العلمية لذا أرتأى الباحث دراسة ثلاثه انواع من القوة في دراسة والمتمثلة (القوة الانفجارية ،القوة المميزة بالسرعة ،تحمل القوة).

### **٢-١-٤-١ القوة الانفجارية:**

هي احد اشكال القوة العضلية فقد تناولها العديد من الباحثين والخبراء في هذا المجال وقد بينوا بشكل عام بأنها اقصى انقباض عضلي وبأقصر زمن ممكن لمرة واحدة فهي خليط من صفتين وهما القوة والسرعة وتعني القدرة الانفجارية ، أي هي

قوة تظهر عند تسلطها على المقاومة بتعجيل قصوي ، اذ يعرفها (كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ) " بأنها القدرة على تفجير القوة بسرعة" (١)

وبشير (قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف) " ان القدرة الانفجارية هي الحركة التي تستخدم فيها القوة في مدة قصيرة وقوة كبيرة جدا لذا تكون الخاصية الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية" (٢)

ويعرفها (ياسر دبور ١٩٩٧) بأنها " التغلب على قوة أقل من القسوى ولكن في أقصى سرعة ممكنة" (٣).

ويرى (بسطويسي احمد ١٩٩٩) أنها " أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية لمرة واحدة" (٤).

وبشير (عصام الدين ٢٠٠٥) إلى أنها " قدرة الفرد على بذل النهاية العظمى للطاقة في عمل انطلاق واحد وهنا يرتبط قوة العضلة بالسرعة" (٥).

اما ( محمد رضا ٢٠٠٨) فيرى بأنها " القابلية على اداء قوة قسوى يبذلها للاعب بأقل زمن ممكن ولمرة واحدة" (٦) وقد عرفها (IF.Hadi&Ha.Ali 2012) بأنها "اقصى قوة يبذلها اللاعب بأقل زمن ممكن ولمرة واحدة" (٧) هذه بالنسبة الى تعاريف القوة الانفجارية بشكل عام .

١- كمال درويشو محمد صبحي حسنين؛ التدريب الدائري : (القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤)، ص٥٢.

٢- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي : (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧) ص٩٣

٣- ياسر دبور؛ كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧)، ص٢٥٦

٤- بسطويسي أحمد؛ مصدر سابق ، ص ١١٦.

٥- عصام الدين عبد الخالق ؛ مصدر سابق، ص١٣٧.

٦- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط١ : ( بغداد، ب م، ٢٠٠٨)، ص٢٦٠.

٢-١-٤-٢ القوة المميزة بالسرعة:

وهي شكل من اشكال القوة العضلية التي يحتاجها الملائم في الاداء وازدادت الحاجة اليها بزياد التطور الذي صاحب اللعبة فقد اكد جميع متطلبات الاداء الحديث ان يكون الاداء بأقصى سرعة ممكنة بمعنى التأكيد على استخدام القوة المميزة بالسرعة ،علما انها صفة مركبة تتكون من (القوة- السرعة) فقد عرفها (عصام عبد الخالق ١٩٩٩) بأنها " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومة مختلفة بأقل وقت ممكن"<sup>(١)</sup> في حين يرى (بسطويسي احمد ١٩٩٩) انها "مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن"<sup>(٢)</sup>

اما ( ابو العلا ومحمد نصر الدين ٢٠٠٣) فيرى بأنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة"<sup>(٣)</sup> اما (ابو العلا احمد ومحمد نصر الدين ١٩٩٧) فيرون انها "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"<sup>(٤)</sup>. في حين يشير كلاً من (ريسان خريبط وعلي تركي ٢٠٠٢) بأنها "ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري ، فكلما ارتفع درجة

١-عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات : ( القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)،ص١١٠.

٢-بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)،ص١١٥.

٣-ابو العلا احمد ومحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ،دار الفكر العربي،٢٠٠٣)،ص٨٥.

٤- أبوالعلا أحمد عبدالفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية،ط/١ : (مصر ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧) ص١٢٣.

الإتقان المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني والديناميكي للأداء الحركي ، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عالياً من القوة المميزة بالسرعة إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري" <sup>(١)</sup>. في حين يرى (قاسم حسن حسين ١٩٩٨) "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 أشار (مك كلوي ومك جي وكلاك) 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" <sup>(٢)</sup>.  
ومن خلال ما تقدم يتفق الباحث مع (قاسم حسن حسين ١٩٩٨)

### ٢-١-٤-٣ تحمل القوة :

تعرف القوة المميزة بالتحمل بشكل عام بأنها قدرة الفرد بالاستمرار في الاداء والتغلب على مقاومات لأطول فترة ممكنه وان هذه القدرة الخاصة تجمع بين صفتين هما ( القوة - التحمل) ولها تأثيرات على الجهازين العصبي والعضلي فضلا عن التأثيرات الفسيولوجية الداخلية ، وقد تعددت التعاريف لهذه القدرة فقد عرفها (مفتي ابراهيم حمادة ١٩٩٨) بانها "القدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومة لمدة طويلة" <sup>(٣)</sup> اما (قاسم حسن حسين ١٩٩٨) فيرى بانها "قابلية المحافظة على جهد القوة المطلوبة على وفق العمل المستمر" <sup>(٤)</sup> في حين يرى (ساري احمد ونورمان عبد

١- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد ، ٢٠٠٢) ص ٧٠.

٢- قاسم حسن حسين ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٨ ، ص ٤٦.

٣-مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)، ص ١٢٨.

٤-قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط ١ : ( عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)، ص ٣٧١.

الرزاق (٢٠٠١) بأنها "قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب في اثناء المجهود البدني المتواصل والتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات القوة العضلية"<sup>(١)</sup> اما بالنسبة الى (ريسان خريبط وعلي تركي ٢٠٠٢) فيرون بأنها "قدرة مركبة تتكون من القوة والتحمل وتبعاً لدى ثقل هذه وتلك تنشأ قدرة خاصة مستقلة بذاتها تكون مهمة لكل من التدريب والمنافسات"<sup>(٢)</sup> في حين يرى (محمد رضا ٢٠٠٨) انه "هناك علاقة منهجية جدا بين السرعة والتحمل 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 رياضي المستويات العالية الذين تهدف مناهجهم التدريبية إلى تحسين مستوى التدريب الخاص بشكل دقيق ، لذا وكنتيجة لاستخدام التمرينات الخاصة فإن عملية التكيف تحدث طبقاً لمرحلة تخصص الرياضيين لتلك اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة"<sup>(٣)</sup>.

أذ أشار (ريسان خريبط وعلي تركي) على انه يجب تنمية تحمل القوة وبشكل محدود القوة المميزة بالسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة الأمد"<sup>(٤)</sup>. و أشار (محمود عبد الله وآخرون) في ضوء متطلبات الملاكمة الخاصة فإنه "يجب تنمية وتطوير الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة التي تظهر في الملاكمة على

١-ساري احمد و نورمان عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحة : ( عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠١)، ص٣٨.

٢-ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (ب م، ب م، ٢٠٠٢)، ص٨٢.

٣- محمد رضا إبراهيم؛ المصدر السابق ، ص٥٤٢.

٤- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ المصدر السابق ، ص٤٣.

شكل صفات مركبة الأمر الذي يتطلب تمتيتها وتطويرها بهذه الأشكال المركبة التي هي تحمل السرعة وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية<sup>(١)</sup>.

اختلف المنظرون في تسمية هذه القدرة البدنية حيث يرى البعض بأنها تحمل القوة المميزة بالسرعة ويسمونها 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"<sup>(٢)</sup>.

و تطرق إليها أيضا (بسطويسي احمد) وعدها "بان تزاوج صفة القدرة (القوة المميزة بالسرعة) مع الجلد ينتج منه عنصر جديد هو جلد القدرة أو جلد القوة المميزة بالسرعة"<sup>(٣)</sup>. فيما أكد (بومبا ١٩٩٩) 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 ل (٢٠-٣٠) مرة وهو ما يطلق عليه اسم تحمل القوة المميزة بالسرعة"<sup>(٤)</sup>. و عرفها (سعد محمد دخيل) وأكد أنها "قدرة الرياضي على الاستمرار

١- محمود عبد الله وآخرون ؛ تعليم وتدريب الملاكمة : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، ١٩٩٠)، ص ٣٦.

٢- بسطويسي احمد ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٩ ، ص ٢٠٦.

٣- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات الحركة، ط/١: (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦) ص ٣٨.

4- Bomp, T.O. Periodization Training for Sports, Programs for peak strength, : ( USA, Humankinetics, 1999), pp. 192-193.

في بذل أقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة ولأطول مدة زمنية ممكنة في السباق والمنافسة" (١).  
و 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" (٢).

## ٢-١-٥ لعبة الملاكمة:

منذ وجد الإنسان في الحياة وهو يبحث عن مصادر معيشته مستخدماً في ذلك يديه وذراعيه ورجليه، ويستخدم في ذلك كل السبل المتاحة في البيئة، ولعل استخدام القبضتين في الدفاع عن النفس كان من أول ما استخدمه الإنسان في بدء الخليقة..  
و استخدم الإنسان يديه في تناول الأحجار للدفاع عن نفسه ضد الحيوانات المفترسة، وظل على هذا الحال مدة طويلة إلى أن توصل إلى إعداد وصناعة مجموعة من الآلات استخدمها بيديه في توفير سبل المعيشة المناسبة.. ولعل استخدام القبضة أو اليد في توفير المعيشة والأمان يعتبر مرحلة هامة في تاريخ الملاكمة، باعتبارها الرياضة الوحيدة التي تعتمد كلياً على القبضتين واليدين دفاعاً وهجوماً هذا بشكل عام تاريخ لعبة الملاكمة القديم ، اما اهم ما تتصف به لعبة

١- سعد محمد دخيل؛ تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز الركض ١١٠ متر حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١، ص ١٩.  
٢- عباس فاضل جابر الخزعلي؛ التحمل واثره في مقاتلي صنف المشاة في صفحة الهجوم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٨، ص ٣٦.

الملاكمة هو صفة الذكاء والسرعة والتحمل وهي لعبة نزيهة غير ما يصفها الناس بأنها لعبة وحشية تتمتع بقوانين سامية خالية من المصالح .

تتميز رياضة الملاكمة من غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بالحركات الفنية المختلفة للذراعين والرجلين والجذع ، سواء أكانت هذه الحركات فردية أم زوجية أم جماعية ، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالدقة والسرعة والقوة ، وهي المهارات التي تميز أداء الملاكم وتستخدم بهدف تحقيق التفوق على المنافسين من خلال تنفيذ الطرائق والأساليب الخطئية المختلفة فالملاكم يستخدم عدداً من المهارات

## ٢-٢ الدراسات المرتبطة

### ١-٢-٢ دراسة وميض طارق ستار

عنوان الدراسة (تأثير تمارينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة)

#### اهداف الدراسة

- ١- وضع تمارينات مهارية خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة.
  - ٢- تعرف تأثير التمارينات المهارية الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للناشئين بالملاكمة.
  - ٣- تعرف تأثير التمارينات المهارية الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية للناشئين بالملاكمة.
- عينة البحث: بلغت عينة البحث (٢٦) لاعب تكونت من نادي الاتصالات ونادي الزوراء وتم اختيارهم بالصورة العشوائية.

**منهج البحث :** استخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ، تم

تطبيق المنهج على هذه العينة ولمدة (٣) اشهر .

**وتوصل الباحث للأستنتاجات والتوصيات**

### الاستنتاجات

١- إن استخدام التمرينات المهارية الخاصة كان له الأثر الايجابي في تطوير

مستوى بعض القدرات البدنية والحركية.

٢- إن تطور القدرات البدنية والحركية يدل على أنه هناك أثر ايجابي لهذه القدرات

في مهارات الملاكمة.

### التوصيات

١- استخدام التمرينات المهارية الخاصة وتعميمها على المدربين العاملين في

هذا المجال للإفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة.

٢- استخدام التمرينات المهارية الخاصة كجزء تدريبي وتطويري للقدرات البدنية

والحركية.

٣- استخدام التمرينات المهارية الخاصة لتدريب الفئات العمرية كافة وعدم

اقتصارها على الناشئين فقط.

### التعليق على الدراسة:

لقد استفاد الباحث من دراسته المرتبطة دراسة ( وميض طارق ستار) من

جانب القدرات البدنية المرتبطة بلعبة الملاكمة وختلف عنه بالمتغير الأخرى.

**٢-٢-٢ دراسة علاء ابراهيم الغريزي**

**عنوان الدراسة** (تأثير منهج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبي كرة اليد الشباب)

**اهداف الدراسة**

- ١- وضع منهج تدريبي بأسلوب التدريب المركب للاعبي كرة اليد الشباب.
- ٢- تعرف تأثير التدريب المركب في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة اليد الشباب.
- ٣- تعرف تأثير التدريب المركب في النشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبي كرة اليد الشباب.
- ٤- **عينة البحث**: بلغت عينة البحث (١٦) لاعب تكونت من لاعبي دوري النخبة للشباب متمثلة بلاعبي نادي دىالى ولاعبي نادي الجيش.
- ٥- **منهج البحث** : استخدم الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ، تم تطبيق المنهج على هذه العينة ولمدة (٢.٥) شهر.

**وتوصل الباحث لأستنتاجات والتوصيات****الإستنتاجات**

- ١- إنّ للتدريب المركب تأثيراً ايجابياً واكثر فاعلية من الاسلوب التقليدي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
- ٢- إنّ للتدريب المركب تأثيراً ايجابياً واكثر فاعلية من الاسلوب التقليدي في تطوير قمة النشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبي كرة اليد الشباب.

### التوصيات

- ١- التأكيد على استخدام التدريب المركب كأسلوب فاعل لتطوير القدرات البدنية وتعميمه على لاعبي الاندية والمنتخبات في العراق في لعبة كرة اليد.
- ٢- التأكيد على استخدام التدريب المركب في تطوير قوة اداء المهارات الخاصة وسرعتها في لعبة كرة اليد.
- ٣- التأكيد على ربط التدريب المركب بالتمارين المهارية للاعبي كرة اليد للوصول الى فائدة اكبر من التدريب المركب.

### التعليق على الدراسة:

لقد استفاد الباحث من الدراسة المرتبطة دراسة (علاء ابراهيم الغريبي) بالأسلوب التدريبي فقط والمتمثل بالتدريب المركب وأختلف عنه بالمتغيرات الاخرى.

## أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

### جدول ( ١ )

الدراسة	العينة	المنهج	عدد الوحدات	المتغير المستقل والتابع	أهم الاستنتاجات
دراسة وميض طارق ستار	تكونت من (٢٦) لاعباً من الناشئين نادي الزوراء ونادي الاتصالات	استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات التصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية	مدة المنهج التدريبي (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وبلغ عدد الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية	المتغير المستقل : تمرينات خاصة بالمتغير التابع : بعض القدرات البدنية والحركية	١- إن استخدام التمرينات المهارية الخاصة كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والحركية. ٢- إن تطور القدرات البدنية والحركية يدل على أنه هناك أثر ايجابي لهذه القدرات في مهارات الملاكمة.
دراسة علاء ابراهيم الغريزي	تكونت من (١٦) لاعباً من فريق نادي ديبالي ونادي الجيش.	استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات التصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية	مدة المنهج التدريبي (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وبلغ عدد الوحدات (٣٠) وحدة تدريبية	المتغير المستقل : اسلوب التدريب المركب المتغير التابع : بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد	١- إن للتدريب المركب تأثيراً ايجابياً واكثر فاعلية من الاسلوب التقليدي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الشباب. ٢- إن للتدريب المركب تأثيراً ايجابياً واكثر فاعلية من الاسلوب التقليدي في تطوير قمة النشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب.
الدراسة الحالية	تكونت من (١٦) لاعباً من الشباب لنادي ديبالي ومركز شباب بعقوبة .	استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات التصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية	مدة المنهج التدريبي (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً وبلغ عدد الوحدات (٣٦) وحدة تدريبية	المتغير المستقل : اسلوب المركب المتغير التابع : بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.	١- ان للتدريب المركب تأثيراً ايجابياً وهو اكثر فاعلية من الاسلوب التقليدي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى الملاكمين الشباب. ٢- ان التدريب المركب له تأثير ايجابي وهو اكثر فاعلية من اسلوب تدريب الاثقال في تطوير بعض القدرات البدنية لدى الملاكمين الشباب.

**٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :****١-٣ منهج البحث**

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضرورات البحث العلمي ، إذ يجب أن ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها ، فضلاً عن ذلك إن دراسة أي مشكلة هي التي تحدد المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول إلى حلول المشكلة للبحث، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي Experimental Research لملاءمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي من وجهة نظر (نوري الشوك و رافع الكبيسي ٢٠٠٤) هو " محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معيّن بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة" (١) ، فضلاً عن ذلك يؤكد (ذوقان عبيدان وآخرون ٢٠١٢) فيرى بأن المنهج التجريبي هو "استخدام التجربة في إثبات الفروض ،او اثبات الفروض عن طريق التجربة ، بالاتفاق مع طبيعة الاسلوب وهدف البحث التجريبي" (٢) وكما نعلم ان هناك انواعاً من التصاميم التجريبية فتبع الباحث المنهج التجريبي ذات تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية إذ يرى (Kris &Richard 2008) بأن مثل "هذا التصميم يتلافى عيوب لمجموعة الواحدة و يأخذ طابع الضبط المحكم ولاكن بشرط توفر المجموعة المتكافئة" (٣)

١- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: ( بغداد، (ب.م)، ٢٠٠٤، ص ٥٩ .

٢- ذوقان عبيدان وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه وادواته وأساليبه ، ط١: (عمان ،دار الفكر ناشرون وموزعون، ٢٠١٢)، ص ٢٢٣ .

3- Kris E.&Richard W. ,Essentials of Research methods in health physical education exercise science and recreation , 3ed : ( USA ,Wellers Kluwer,2008) P216.

شكل (١)  
التصميم التجريبي الذي تبناه الباحث

الاختبار القبلي	المتغير	الاختبار القبلي	المجموعة
الاختبار القبلي T <sub>1</sub>	التدريب المركب	الاختبار القبلي T <sub>1</sub>	التجريبية
الاختبار القبلي T <sub>2</sub>	الطريقة الاعتيادية	الاختبار القبلي T <sub>1</sub>	الضابطة

### ٢-٣ عينة البحث :

إن اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولا شك في أن الباحث يفكر في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث، بل يرى (وجية محجوب واحمد بدري ٢٠٠٢) بأنها "الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الاصل الذي يجري الباحث عليه مجمل عمله"<sup>(١)</sup>

فضلا عن ذلك يجب ان يكون اختيار العينة ممثل للمجتمع الاصل حتى نستطيع ان نعمم النتائج اذ مثلت عينة البحث نسبة (١٠٠%) من المجتمع الاصيل ، الذي تم اختيار العينة بالطريقة العمدية اذ بلغ عددهم الكلي (٢٠) ملاكم من نادي ديالى الرياضي تم ادخال (٤) ملاكم بالتجربة الاستطلاعية و (١٦) ملاكم في التجربة الرئيسية وقد قسمو على مجموعتين ضابطة وتجريبية متساويتي العدد احتوت كل مجموعة على (٨) ملاكم فضلا عن ذلك تم توزيع الملاكمين حسب الفئات الوزنية لكل مجموعة .

١-وجية محجوب واحمد البدري ؛ البحث العلمي : ( بابل،مطبعة جامعة بابل، ٢٠٠٢)،ص١٨١.

## جدول (٢)

## أوزان العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	أوزان المجموعة الضابطة	أوزان المجموعة التجريبية
١	٥٢	٥٢
٢	٥٦	٥٦
٣	٦٠	٦٠
٤	٦٤	٦٤
٥	٦٩	٦٩
٦	٧٥	٧٥
٧	٨١	٨١
٨	٩١	٩١

٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة و وسائل جمع المعلومات١-٣-٣ الأجهزة والادوات المستخدمة

١. ميزان طبي لقياس الوزن والطول معا (صناعة صينية)
٢. كرة طبية زنة (٣) كغم .
٣. شريط قياس
٤. كامرة فيديو (Sony) .
٥. كمبيوتر لا بتوب (Core i5).

**٢-٣-٣ وسائل جمع المعلومات**

- ١-المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- ٢-الاختبار والقياس
- ٣-استمارات التسجيل الخاصة با الاختبارات للملاكمين
- ٤-فريق العمل المساعد(\*)
- ٥-الوسائل الاحصائية .

**٥-٣ تحديد متغيرات البحث****١-٥-٣ تحديد القدرات البدنية**

قام الباحث بانتقاء اختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة من المصادر العربية والاجنبية إذ تم تحديدها بحسب رأي الخبراء المتخصصين(\*\*) ، وبغية تحديد أهم اختبارات، فقد صممت استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء المختصين في مجال ( الملاكمة وعلم التدريب وعلم الاختبارات ) وتم عرضها على الخبراء، إذ قام الباحث بجمع وترشيحها الاختبارات وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة اقل من (٨٦ %) كما مبين وبذلك أصبح العدد الكلي للقدرات (٣) وللاختبارات المرشحة للتطبيق (٦) اختبارات.

(\*) انظر الملحق (٢)

(\*\*) انظر الملحق (١)

## جدول (٣)

يبين القدرات البدنية الخاصة المرشحة

النسبة المئوية	الدرجة من ١٠٠	القدرات البدنية المرشحة	ت
%٩٨	٩٨	القوة المميزة بالسرعة	١
%٨٢	٨٢	تحمل القوة المميزة بالسرعة	٢
%٩٠	٩٠	القوة الانفجارية	٣
%٩٢	٩٢	تحمل القوة	٤
%٧٤	٧٤	تحمل السرعة	٥
%٥٧	٥٧	القوة القصوى	٦

## جدول (٤)

اختبارات القوة الانفجارية التي أجمع عليها الخبراء و النسبية المئوية لكل اختبار

الأختبارات المرشحة	النسبة المئوية	الدرجة الكلية (٥٠)	وحدة القياس	الأختبارات	اختبارات القوة الانفجارية	ت
✓	%٩٦	٤٨	م	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بالذراعين الى للأمام من فوق الراس من وضع الوقوف الثابت	اختبارات القوة الانفجارية للذراعين	١
X	%٨٠	٤٠	م	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من الحركة لأبعد مسافة ممكنة		
X	%٧٦	٣٨	م	رمي الكرة زنة (٦) كغم من أمام الصدر بكلتا اليدين من وضع الجلوس على الكرسي		
X	%٨٤	٤٢	م	الوثب العريض من الثبات	اختبارات القوة الانفجارية للرجلين	٢
✓	%٨٦	٤٣	م	الوثب العمودي من الثبات		
X	%٨٠	٤٠	م	ثلاث حجلات طويلة		

## جدول (٥)

اختبارات القوة المميزة بالسرعة التي أجمع عليها الخبراء و النسبية المئوية لكل اختبار

ت	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	الأختبارات	وحدة القياس	الدرجة الكلية (٥٠ )	النسبية المئوية	الأختبارات المرشحة
١	اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين	وضع الاستناد الامامي	عدد	٤٨	%٩٦	✓
		اختبار السحب على العقلة (باطن الكف يواجه الرباع)	عدد	٤٠	%٨٠	X
		اختبار ثني الذراعين بإسناد المرفقين على مسطبة مائلة	عدد	٣٨	%٧٦	X
٢	اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار دفع الماكنة بالرجلين	عدد	٤٢	%٨٤	X
		ثني ومد الركبتين	عدد	٤٣	%٨٦	✓
		دفع الثقل الأعلى من وضع الاستلقاء	عدد	٤٠	%٨٠	X

جدول (٦)

اختبارات تحمل القوة التي أجمع عليها الخبراء و النسبية المئوية لكل اختبار

ت	الأختبارات تحمل القوة	الأختبارات	وحدة القياس	الدرجة الكلية (٥٠)	النسبية المئوية	الأختبارات المرشحة
١	اختبارات تحمل القوة للذراعين	اختبار السحب على العقلة (باطن الكف)	عدد	٤٢	%٨٤	X
		اختبار ثني الذراعين بإسناد المرفقين على مسطبة مائلة	عدد	٤٠	%٨٠	X
		وضع الاستناد الامامي	عدد	٤٨	%٩٦	✓
٢	اختبارات تحمل القوة للرجلين	اختبار القرفصاء (دبني خلفي)	عدد	٤٢	%٨٤	X
		ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن	عدد	٤٣	%٨٦	✓
		دفع الثقل الأعلى من وضع الاستلقاء	عدد	٤٠	%٨٠	X

**٣-١-١-٥ اختبارات القدرات البدنية****٣-١-١-٥-٣ اختبارات القوة الانفجارية**

❖ الاختبار الاول : - رمي الكرة الطبية زنة (٣كغم) بالذراعين من فوق الرأس (١)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

وحدة قياس الاختبار : ( المتر ، السنمتر ) .

الأدوات : كرة طبية زنة ( ٣ كغم ) عدد ( ٤ ) ، مساحة مستوية تكفي لمسافة الرمي ، متر قياس ، قطع من الطباشير الملونة .

طريقة التسجيل : تعطي ثلاث محاولات بحيث تسجل له أفضل محاولة ناجحة من المحاولات الثلاث.

مواصفات الأداء : يحدد خط لوقوف المختبر ( الملاكم) ويقف خلفه ويتخذ وضع الوقف فتحاً ماسكاً الكرة الطبية بكلتا يديه بحيث تكون الكرة فوق الرأس ومساحة الرمي امامة، يقف المختبر بحركة الرمي بعد محاولة مد الذراعين لأمام ومن ثم رمي الكرة للأمام بأقصى قوة ممكن دون ان تخطى خط الرمي مع التأكد على بقاء القدمين ملاصقتين للأرض .

١- عبد الكريم محمود؛ تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين في كلية الشرطة : (جامعة ديالى،رسالة ماجستير،٢٠٠٧)،ص ٥٥ .

الاختبار الثاني : - الوثب العمودي من الثبات<sup>(١)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

وحدة قياس الاختبار : يقاس الاختبار (المتر والسنتيمتر )

الأدوات : حائط ارتفاعه لا يقل من (٤) م مثبت عالية مقياس لقراءة أطوال الملاكمين ، طباشير ملون لغرض التأشير .

طريقة التسجيل: يعطي المختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها ويتم القياس من العلامة الأولى حتى العلامة الثانية.

مواصفات الأداء: يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكتفه اليمنى (الكتف للذراع المميزة) يقوم المختبر برفع ذراعه التي بجهة الحائط ماسكاً الطباشير لعمل علامة على الحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع و يقوم المختبر بثني الركبتين طالما مع احتفاظه بذراعه لأعلى والرأس والظهر على استقامة واحده. يبدأ المختبر في الوثب العمودي للأعلى بأقصى ما يستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطه يصل إليها، لعمل علامة ثانية بيد الذراع المجاورة للحائط من أقصى نقطة تصل إليها الأصابع.

١- عمر سعد احمد ، تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاوأكسجينية برفعة الخطف : ( جامعة ديالى ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٨ )، ص ٥٥ .

### ٣-١-١-٥-٢ اختبارات القوة المميزة بالسرعة

❖ الاختبار الاول : - الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (١٠) ثانية<sup>(١)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين.

الأدوات: ملعب، ساعة توقيت الكترونية، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.

وحدة القياس : تكرار

طريق التسجيل: يحسب له اكبر تكرار خلال (١٠) ثا.

مواصفات الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي، ثني الذراعين ومدّها لأقصى عدد ممكن في (١٠) ثانية.

❖ الاختبار الثاني : - ثني ومد الركبتين باستمرار لمدة (١٠) ثانية<sup>(٢)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الادوات : أرض مستوية

وحدة القياس: تكرار

طريقة التسجيل : يحسب له اكبر تكرار خلال (١٠) ثا.

---

(١) محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط٢، ج٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)ص٢٦٨.

(٢) محمد صبحي حسنين؛ المصدر السابق ، ص٢٦٨.

وصف الاداء: يقف المختبر باستقامة واليدين خلف الرأس والنظر للأمام ثم يقوم  
بثني الركبتين بالكامل ثم النهوض دون ميل الجذع للأمام او للخلف ويتم الاستمرار  
بالأداء للتمرين لمدة (١٠) ثا.

### ٣-١-١-٥-٣ اختبارات تحمل القوة

❖ الاختبار الاول : - الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين  
استنفاد الجهد<sup>(١)</sup>

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات للذراعين.

الأدوات: ملعب، ساعة توقيت الكترونية، صافرة لإعطاء إشارة البداية.

وحدة القياس : تكرار

طريقة التسجيل: يحسب عدد التكرارات لحين استنفاد الجهد.

مواصفات الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي، ثني ومد الذراعين لأقصى عدد  
ممكن.

❖ الاختبار الثاني : - ثني ومد الركبتين لأقصى باستمرار لأقصى عدد ممكن<sup>(٢)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة للرجلين

الادوات : أرض مستوية

وحدة القياس: تكرار

طريقة التسجيل : يحسب عدد التكرارات لحين استنفاد الجهد.

(١) محمد صبحي حسنين؛ نفس المصدر، ص ٢٦٩

(٢) محمد صبحي حسنين؛ المصدر السابق، ص ٢٦٩.

وصف الاداء: يقف المختبر باستقامة واليدين خلف الرأس والنظر للأمام ثم يقوم  
بثني الركبتين بالكامل ثم النهوض دون ميل الجذع للأمام او للخلف ويتم الاستمرار  
بالأداء للتمرين لحين استنفاد الجهد.

### ٦-٣ إجراءات البحث الميدانية

#### ١-٦-٣ الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

##### ١-١-٦-٣ ثبات الاختبار :

" يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذ ما أعيد على الأفراد في نفس الظروف" (1)  
(١)

وطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أكثر الاستخدامات شيوعاً لثبات الاختبار ،  
وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار نفسه أو المقياس على مجموعة  
واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين ويدل الارتباط بين درجات  
التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار، بذلك تم  
تطبيق الاختبار في ( ١٥ / ١٠ / ٢٠١٢ ) على عينة مكونه من (٥) لاعبين  
واعيدت الاختبارات بعد (٤) أيام على العينة نفسها في ( ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٢ ) وقد تم  
استخدام الوسيله الاحصائيه (الفا كرومباخ)

(١) محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٣ ، ح ١ : ( مصر، دار الفكر

**٣-١-٦-٢-٢ صدق الاختبار :**

يعني " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى ان الاختبار الصادق اختبار يقيس الوضعية التي يزعم ان يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو فضلاً عنها " (١) .  
وعليه قام الباحث بإيجاد معامل صدق الاختبارات عن طريق استخدام معامل الصدق الذاتي وهو " صدق الدرجات التجريبية للأداة بالنسبة الى الدرجات الحقيقية بعد تصحيحها من اثار التخمين وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للأداة هي الميزان أو المحك الذاتي الذي ينسب إليه صدق الأداء " (٢)

**٣-١-٦-٣ الموضوعية :**

تعني الموضوعية " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شئ ما أو على موضوع معين " (٣) . ويشير (عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم ١٩٩٩) إلى ان الموضوعية هي " عدم تدخل ذاتية الباحث وأرائه ومعتقداته في نتائج الاختبارات " (٤) أن الاختبارات التي تم استخدامها في البحث بعيدة عن التقدير الذاتي والانحيازية فهي واضحة ومهمة ومفهومة من قبل أفراد العينة وتعتمد على أدوات قياس واضحة وذلك لان نتائج الاختبارات تم تسجيلها .

١- مروان عبد المجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط ١ : ( عمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٠ ) ، ص ٢٨٧ .

٢- ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبارات في التربية الرياضية ، ط ١ : ( القاهرة ، مركز النشر ، ٢٠٠١ ) ، ص ١٤٣ .

٣- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والعملية تبين النظرية والتطبيق ، ط ١ : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ) ، ص ٩٤ .

٤- عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم ؛ مدخل في مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الانسانية ، ط ٢ : ( الكويت مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ) ، ص ١٤٥ .

## جدول ( ٧ )

معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل ثبات	معامل الصدق الذاتي
١	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم بالذراعين من فوق الراس	٠.٩٥	٠.٩٧
٢	الوثب العمودي من الثبات	٠.٩٥	٠.٩٦
٣	وضع الاستناد الامامي (١٠ ثا)	٠.٩٤	٠.٩٢
٤	ثني ومد الركبتين (١٠ ثا)	٠.٩٥	٠.٩٤
٥	وضع الاستناد الامامي لاقصى عدد ممکن	٠.٩٤	٠.٩٥
٦	ثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممکن	٠.٩٢	٠.٩٣

**٢-٦-٣ التجربة الاستطلاعية**

تعد التجربة الاستطلاعية هي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " (١) وذلك بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق التجربة الرئيسية للبحث ، فقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للقدرات البدنية في (١٥/١٠/٢٠١٢) المصادف يوم الأحد ، ، وقد تمت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٤) ملاكمين تم استبعادهم عن التجربة الرئيسية، وكان الهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- ١- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
- ٢- معرفة مدى تفاعل افراد العينة خلال التدريبات .
- ٣- معرفة الوقت الكلي للتجربة والوقت المحدد للوحدة التدريبية .
- ٤- تدريب اعضاء فريق العمل المساعد.

**٣-٦-٣ تجربة استطلاعية الثانية لوحدة تدريبية**

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على وحدة تدريبية من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في يوم الخميس المصادف (١/١١/٢٠١٢) وذلك لغرض الوقوف على الاسس التالية :

- ◆ ملائمة محتوى المنهج التدريبي المقترح لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث .
- ◆ مراعاة هدف المنهج التدريبي المقترح بشكل عام .
- ◆ مراعاة المنهج للفروق الفردية لأفراد عينة البحث .
- ◆ مراعاة الأسس العلمية من حيث تشكيل الشدة والحجم والراحة .

١- وجيه محجوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : ( بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ ) ، ص ٣٥

◆ بعد مراجعة العديد من المصادر العلمية العربية والاجنبية والدراسات السابقة تبين ان مدة (١٢) أسبوعا هي مدة كافية لتنمية القدرات لذلك أعتد الباحث على هذه المدة في اعداد منهجة التدريبي

◆ قام الباحث بتحديد النسبة المئوية لشدة التمارين البلايومترك عن طريق النبض وكما مبين بالمعادلة التالية<sup>(١)</sup>

معدل النبض المطلوب عند شدة معينة =  $\frac{\text{معدل النبض القصوي} * \text{الشدة المطلوبة}}{100}$

◆ قام الباحث بتحديد النسبة المئوية لشدة تمارين الأتقال عن طريق المعادلة التالية<sup>(٢)</sup> احسن انجاز لكل تمرين \* النسبة المئوية المطلوبة

100

### ٣-٦-٤ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث من قبل فريق العمل وقد قام الباحث مع السادة المشرفين بتنشيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجراؤها، إذ أستمرت هذه الاختبارات لمدة يومين كان اليوم الاول للمجموعة التجريبية والثاني للمجموعة الضابطة المصادف (٢٨/١٠/٢٠١٢ و ٢٩/١٠/٢٠١٢) يوم الاحد والاثنين بأجراء الاختبارات البدنية والمتمثلة بـ ( القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة) وعلية تم إجراء هذه الاختبارات على نادي ديالى الرياضي ومركز شباب بعقوبة وتم تسجيل وتنشيت الارقام الرسمية التي حققها أفراد العينة ضمن هذه الاختبارات.

وقام الباحث بأجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث للمجموعتين ( التجريبية والضابطة) وذلك لمعرفة مدى تكافؤ المجموعتين في جميع المتغيرات ماعدا المتغير التجريبي لغرض إرجاع الفروق التي قد تحدث إلى المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية عند انتهاء مدة تطبيق المنهج التدريبي ، لذا تم استخدام اختبار (مان وتني

١- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : ( بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٩ ) ، ص ١٠٤ .

٢- محمد رضا ابراهيم ؛ نفس المصدر ، ص ١٠٥ .

( للعينات الصغيرة لإيجاد التكافؤ في الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة، فضلا عن ذلك قام الباحث ببيان الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجموعة لغرض التوضيح

### جدول (٨)

يبين تكافؤ عينة البحث من خلال درجات المجموعتين وقيمة مان وتني المحسبة والجدولية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	الاختبار	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة (ي٢) (ي١)	أصغر قيمة ل(ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة الأحصائية
١	رمي الكرة الطبية (٣كغم) للامام	٢٠	٣٢	٢٠	غير معنوي
٢	الوثب العمودي من الثبات	٣٣	٢٢	٢٢	غير معنوي
٣	وضع الأستاذ الامامي (١٠ ثا)	٣٤	٢٥	٢٥	غير معنوي
٤	ثني ومد الركبتين (١٠ ثا)	٢٤	٣٥	٢٤	غير معنوي
٥	وضع الاستناد الامامي لاقصى عدد ممكن	٣٢	٣٣	٣٢	غير معنوي
٦	ثني ومد الركبتين لاقصى عدد ممكن	٣٥	٣١	٣١	غير معنوي

**٥-٦-٣ التجربة الرئيسية**

بعد أعداد المنهج التدريبي وعرضة على السادة الخبراء المختصين في علم (التدريب، وملاكمة) لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ولمدى ملائمة المنهج التدريبي لافراد العينة، وأخذ الملاحظات والتوجيهات والواردة من قبلهم ثم العمل ضمن التجربة الرئيسية التي إجريت على افراد العينة والبالغ عددهم (١٦) ملاكم تم تقسيمهم على مجموعتين ضابطة وتجريبية وتكونت كل مجموعة من (٨) لاعبين ، إذ تم إدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية فقط ، أستمر التدريب ضمن هذا المنهج التدريبي لمدة (١٢) أسبوع بدأت الوحدة الاولى في يوم الاحد المصادف (٢٠١٢/١١/٣) وكانت آخر وحدة تدريبية أنتهى بها المنهج التدريبي في يوم الخميس الموافق (٢٠١٣/١/٢٣) ، وقد أستغرقت الوحدة التدريبية الواحدة زمن قدرة (٩٠) دقيقة.

**وان تصميم المنهج التدريبي إعتمد على الأسس العلمية من حيث :**

- ◆ ملائمة محتوى المنهج التدريبي المقترح لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث
- ◆ مراعاة الهدف من أعداد المنهج التدريبي المقترح .
- ◆ مراعاة المنهج للفروق الفردية لأفراد عينة البحث .
- ◆ مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم والراحة .
- ◆ تم استخدام أسلوب التدريب المركب لتطوير القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث كان الهدف من المنهج التدريبي المعد إيصال اللاعبين ( أفراد العينة) إلى مستوى يمكنهم من تحقيق الانجاز الرياضي والدخول بمرحلة التأقلم ثم التكيف للمنافسات العالية لاجل تحقيق مستوى أفضل لمستقبل هذه الفعالية الرياضية .

**١-٥-٦-٣ المنهج التدريبي :**

- تم اعداد تمارين خاصة ضمن المنهج التدريبي الخاص بالبحث اذ يتكون المنهج من (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية لمدة (١٢) أسبوعاً ،

- وأعتمد الباحث طريقة التدريب الفتري وبأسلوب التدريب المركب خلال الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي ، فضلاً عن ذلك اعتمد الباحث على مبدأ التدرج في الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية في صياغة المنهج ، و اعتمد الباحث في اثناء التدريب انسيابية تدريبات رفع الاثقال و تدريبات البلايومترك ضمن العضلات العاملة وتم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق التدرج في الحمل ضمن فترة الإعداد الخاص وقد تم تحديد أهداف الوحدة التدريبية وأقسام الوحدة التدريبية من قبل المدربين ما عدى الجزء التطبيقي بالقسم الرئيسي تبنا الباحث ،

- تم تقسيم القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الى قسمين القسم الاول هو القسم المهاري وهو خاص بالمدرّب والقسم الثاني هو القسم البدني وهو خاص بالباحث تم تطبيق التمارين المعدة من قبل الباحث على العينة وبأسلوب التدريب المركب مستخدم فيه كل اشكال التدريب المركب مراعيًا الشدة والحجم والراحة لكل شكل من الاشكال، أذ أستخدم

- الشهر الاول الشكل العام الذي ينص بطبيعته على اعطاء تدريبات اثقال وبعد الانتهاء من هذه التدريبات يتم الانتقال الى تدريبات البلايومترك علما ان فترة استعادة الشفاء بين مجموعات تدريبات الاثقال كانت (٦٠ ثانيه) بين مجموعه واخرى وبعد الانتهاء من مجموعة تدريبات الاثقال يعطى فترة راحه (٣ دقيقه) قبل البدء بتدريبات البلايومترك فضلا عن ذلك يتخلل تدريبات البلايومترك فترة استعادة شفاء بين مجموعه واخرى (٩٠ ثانيه).

- اما الشهر الثاني فقد استخدم الباحث الشكل النوعي الذي يعمل على اعطاء مجموعة اثقال واحده يتبعها مباشرة مجموعة البلايومترك يتخللها فترة راحه(٣ دقيقه)

- اما بالنسبة الى الشهر الثالث فقد استخدم الباحث الشكل التنافسي الذي يعمل على اعطاء مجموعة الانتقال يتبعها مباشرة مجموعة البلايومترك يتخللها فترة راحة (٥ دقائق) وان هذا الشكل لا يصلح تطبيقه مع الناشئين بل مع الشباب والمستويات العليا .(1)

- فضلا عن ذلك قام الباحث بمراعاة النسبة المئوية لكل ملاكم وللنوعين تدريبات الانتقال وتدريبات البلايومترك فقد استخدم الباحث في تحديد النسبة المئوية بالنسبة لتدريبات الانتقال جدول النسب المئوية المعتمد من قبل الاتحاد الدولي برفع الانتقال وذلك من خلال اخذ الحد الاقصى للملاكم بالنقل ثم مقارنته بالنسبة المراد تطبيقها ، اما بالنسبة الى تدريبات البلايومترك فقد تم تحديد النسبة المئوية للتمرين من خلال معدل النبض للملاكم وبيان النسبة المئوية للتمرين الواحد .

### ٦-٦-٣ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي للأيام (الاحد،الاثنين/٢٧/٢٨ / ٢٠١٣/١) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية وبنفس الظروف وفي تمام الساعة ( ٣ ) عصرا حتى الساعة (٧) .

(1) ليث ابراهيم ؛ المصدر السابق ، ص١٤٦-١٤٧ .

### ٧-٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

١- النسبة المئوية : الجزء x ١٠٠ (١)

الكل

٢ - اختبارات ولكوكسن (٢)

٣ - اختبار مان وتني

٤ - الفا كرومباخ

١- وديع ياسين وحسن سيد ؛ التطبيقات الإحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للنشر ، ١٩٩٩ ) ، ص ١٠٩ .

٢- محمد نصر الدين ؛ الإحصاء الأستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط١ : ( القاهرة ، الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ) ، ص ٢٦٢ .

**٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-**

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للدرجات الخام في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ، سيتناول الباحث عرض النتائج وتحليل ومناقشة لغرض معرفة معنوية الفروق وتحقيق أهداف البحث وفرضياته ، في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث .

جدول ( ٩ )

عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختبارات القدرات البدنية الخاصة القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة قبلي		المجموعة الضابطة بعدي	
			س-	ع ±	س-	ع ±
١	رمي الكرة الطبية (٣كغم) للخلف	م/سم	٥.٥٠	٠.٥١٥	٦.٠٨	٠.٣٩٤
٢	الوثب العمودي من الثبات	م/سم	٥٥.٣٤	٥.٣٢٤	٦٥.٦	٤.١٥٤
٣	الاستناد الامامي (١٠) ثا	ثا	١٥.٣٧	٢.١٢	١٨.٤٥	١.٧٠
٤	ثني الركبتين ومدهما لأقصى (١٠) ثا	عدد	١٣.٣٧	١.٥٠	١٥.٥٠	١.١١
٥	الاستناد الامامي لحين استنفاد الجهد	عدد	٣٦.٥٠	٣.٦٦	٣٨.٤٢	٢.٨٠
٦	ثني الركبتين ومدهما لأقصى عدد ممكن	عدد	٥٤.١٢	٩.٣٦	٦٤.٠٨	٧.٣٥

جدول ( ١٠ )

عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختبارات القدرات البدنية الخاصة القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية قبلي		المجموعة التجريبية بعدي	
			س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>	س <sup>-</sup>	ع <sup>±</sup>
١	رمي الكرة الطبية (٣كغم) للخلف	م/سم	٥.٩٢٠	٠.٤٩٠	٧.٧٤	٠.٣٧٠
٢	الوثب العمودي من الثبات	م/سم	٥٦.٩٦	٤.٧٨٤	٦٨.٢٢	٣.٩٧٧
٣	الاستناد الامامي (١٠) ثا	ثا	١٦.٥٣	٢.٣٥	٢٠.٦٥	١.٢٥
٤	ثني الركبتين ومدهما لاقصى (١٠) ثا	عدد	١١.١٢	٢.٤١	١٩.٢٣	٠.٩٥
٥	الاستناد الامامي لحين استنفاد الجهد	عدد	٣٥.٣٠	٣.٩٦	٤٠.١٢	٢.١١
٦	ثني الركبتين ومدهما لاقصى عدد ممكن	عدد	٥٥.١٢	٩.٣٨	٦٩.٢٨	٦.٥٨

## ٤-١ عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديية للمجموعة الضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

جدول (١١)

عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديية للمجموعة الضابطة  
وتحليلها ومناقشتها بأستخدام اختبار ( ولكوسن )

الدالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحسوبة	المجموعة الضابطة			الأختبارات	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	٥*	٥	٨	٣١	٥	١ رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للامام	
معنوي		٤		٣٢	٤	٢ الوثب العمودي	

يتضح من الجدول (١١) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بلغت  
(٥)

وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٥) وبما ان قيمة  
(و) المحسوبة هي تساوي قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة  
احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وفي اختبار  
الوثب العمودي تبين ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (٤) وبلغت قيمة (و) الجدولية  
(٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود  
فروق ذات دلالة بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي.

ويعزو الباحث معنوية الفروق الى التدريب المتواصل على وفق خطة ميدانية تؤثر ايجابيا في تحسين الأداء وتطوير بنسبة محددة وهذا ما أكده (محمد ابراهيم و محمد جابر ١٩٩٦) بأن " القوة تزداد من خلال تطبيق المبادئ الاساسية و الرئيسة في تدريبات المقاومة "(١) وكما يرى (فوزي الخضري ١٩٩٧) بأن "ممارسة التمرينات الرياضية بشكل منتظم تؤثر كثيرا على رفع مستوى طاقة الجسم "(٢).

## ٤-٢ عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية العينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

### جدول (١٢)

عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار ( ولوكوسن )

ت	الأختبارات	المجموعة التجريبية			قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		ن	و(-)	و(+)			
١	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للامام	٨	٣٦	صفر	٥	معنوي	
٣	الوثب العمودي	٨	٣٥	١	٥	معنوي	

١- محمد ابراهيم و محمد جابر ؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي : ( مصر ، منشأة المعارف ، ١٩٩٦ )، ص ٥٥.

٢- فوزي الخضري ؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية ، ط١ : (لبنان ، دار العلوم العربية ، ١٩٩٧) ، ص٧

يتضح من الجدول (١٢) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بلغت (صفر) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وفي اختبار الوثب العمودي تبين ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (١) وبلغت قيمة (و) الجدولية (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي.

ويعزو الباحث معنوية الفروق الى ان التطور الحاصل بين الاختبار القبلي والبعدي نتيجة الاسلوب التدريبي المتبع الذي أدى إلى تطوير القدرات الخاصة ،

ولاسيما بتمازج تدريبات الانتقال و تدريبات البلايومترك ضمن المنهج التدريبي المقترح والمتمثل بأسلوب التدريب المركب للمجموعة التجريبية ،فضلا عن ذلك فقد اوصى (George.et-al 1998) بأن " استخدام تدريبات الانتقال لتطوير عنصري القوة والسرعة في البرامج التدريبية لما تمتلك تدريبات الانتقال من قدرة عالية جداً في تطوير عنصري القوة والسرعة وان هذه التدريبات هي ضرورية جداً لجميع الرياضات وكذلك تمتاز في تحسين انتاج القدرتين البدنية والوظيفية "(١)

أما (Kelly Bagget 1999) فيشير بأن " تدريبات البلايو مترك تستعمل كجسر لسد الثغرات بين القوة والقدرة الانفجارية اي كحلقة وصل بين القوة والسرعة والتي تنتج القدرة اللازمة أثناء التدريب"(٢) وبالرغم من التأكيد على إمكانية عمل هذين الاسلوبين في تطوير القوة الانفجارية أرتأى الباحث استخدام أسلوب تدريبي يعمل على دمج هذين الاسلوبين في أسلوب واحد والمتمثل بالتدريب المركب وذلك

<sup>1</sup> - George dintiman .et-al ,Sport speed program for athletes , 2ed : ( USA , human Kinetics , 1998 ) , P.91.

2-kellybagget, plyometric training for the upper body: (USA,humankinetic,1999),p35.

لخصوصية التدريب للعبة الملاكمة فضلا عن الحاجة الماسة لتطوير هذه القدرات البدنية التي يتم من خلالها تحقيق الانجاز باللعبة، وهذا ما أكده ( علاء ابراهيم ٢٠١٢ ) في دراسة " ان استخدام تدريبات الاثقال و تدريبات البلايومترك بصورة منفردة لايحققان التأثير نفسة عند دمجها معاً ضمن التدريب المركب"<sup>(١)</sup> ومن خلال ما تقدم يتفق الباحث مع (علاء ابراهيم ٢٠١٢) بأن التدريب المركب يحقق تطوراً أفضل .

### ٣-٤ عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

#### جدول (١٣)

عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار ( ولوكوسن )

الدلالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحسوبة	المجموعة الضابطة			الأختبارات	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	٥	٤	٨	٣٢	٤	ثني الذراعين ومدهما خلال (١٠) ثا	١
معنوي		٤,٥		٣١,٥	٤,٥	ثني الركبتين ومدهما خلال (١٠) ثا	٢

يتضح من الجدول (١٣) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار ثني الذراعين ومدهما خلال (١٠) ثا بلغت (٤) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة الى اختبار ثني الركبتين ومدهما خلال (١٠) ثا فيتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (٤.٥) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي ، ويعزو الباحث معنوية الفروق على ان المنهج المستخدم وضع على اساس تطوير القدرات الخاصة ، ومن اجل الحصول على نتائج واضحة تؤدي الى تفوق اللاعب في الانجاز على وفق التخطيط الصحيح وعلى اسس علمية يجب ان يكون هناك تدرج في حمل التدريب من حيث (الشدة ، الحجم، الراحة) وهذا ما اكده (جمال محمد شعيب ٢٠٠٧) في دراسة بأن

" المنهج التدريبي الذي يخضع لاسلوب علمي صحيح مراعيًا موقع التمرينات ضمن المنهج و فترات الراحة البيئية والتكرارات سوف يساعد على تطوير القدرات البدنية الخاصة "(١) .

١- جمال محمد شعيب ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة اعمار (١٦-١٧) سنة وزن ٦٣ كغم : ( جامعة ديالى،رسالة ماجستير، ٢٠٠٧)،ص ٨٤.

## ٤-٤ عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

### جدول (١٤)

عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار ( ولوكوسن )

الدالة المعنوية	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحسوبة	المجموعة التجريبية			الأختبارات	ت
			ن	و(-)	و(+)		
معنوي	٥	٣,٥	٨	٣٢,٥	٣,٥	ثني الذراعين ومدهما خلال (١٠) ثا	١
معنوي		صفر		٣٦	صفر	ثني الركبتين ومدهما خلال (١٠) ثا	٢

يتضح من الجدول (١٤) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار ثني الذراعين ومدهما خلال (١٠) ثا بلغت (٣.٥) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين خلال (١٠) ثا فيتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (صفر) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث

ان التطور الحاصل في نتائج الاختبارات يعود الى نوع التدريبات التي خضع اليها لاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما أكده (Lee E. Brown 2007) " ان تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ينبثق من تدريبات خاصة تدعى بتدريبات رفع الاثقال اذ تحقق هذه التدريبات فوائد كثيرة لجميع المستويات بالنسبة للاعبين وان العمل على هذه التدريبات سوف يحقق إنتاج القوة والسرعة ،اي ان القدرة المنتجة من القوة والسرعة تكون لها فوائد خاصة موجهة ضمن القدرة الخاصة بالأداء"<sup>(١)</sup>

فضلاً عن ذلك فإن اهم الطرق لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة هو ان تكون ضمن تدريبات البلايومترك لغرض تطوير عنصرين السرعة مع القوة في آن واحد ، اما بالنسبة الى (عبد المنعم حسين صبر ٢٠٠٩) فيرى "ان التطور في القوة المميزة بالسرعة يرجع الى استخدام الاثقال والتي تعد وسيلة اساسية لتنمية القوة العضلية بانواعها كما ان التدريب بالاثقال يمكن ان يوجه مجموعات عضلية معينة لإحداث التطور فيها اذ ان التمرينات التي استخدمت بها الزيادة بالشدة والوزن ادت الى هذا تطوير الحاصل"<sup>(٢)</sup>

فضلاً عن تدريبات البلايومترك إذ بين لنا (سرهنك عبد الخالق ٢٠٠٦) بان هذا النوع من التدريبات يساعد على " تحفيز عدد اكبر من الوحدات الحركية وتجنيب في المجاميع العضلية الداخلية في الحركة والتي تسببت في ظهور ردود الافعال السريعة عند اداء جهد انفجاري يتميز بالتغلب على مقاومة بسرعة عالية"<sup>(٣)</sup> لذا ارتأى الباحث استخدام التدريب المركب الذي يجمع في طياته تدريبات الاثقال و تدريبات البلايومترك لتحقيق التقدم بالجانب البدني للعبة.

1- Lee E.Brown, Strength training national strength and conditioning association : (USA,Human kinetics, 2007),P251.

٢- عبد المنعم حسين صبر ؛ اثر التدريب بالشدتين الفصوى وفوق الفصوى على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في تطوير القوى الفصوى وانجاز النتر(الجيرك)للرباعين الشباب : (جامعة بغداد ،اطروحة دكتوراة، ٢٠٠٩)،ص ٢٠٠٩ .

٣ - سرهنك عبد الخالق؛ تأثير تمرينات البلايومترك في العمل الوظيفي والبدني والانجاز لدى الرباعين : ( جامعة بابل، اطروحة دكتوراة، ٢٠٠٦)،ص ١٠٣ .

## ٥-٤ عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

### جدول (١٥)

عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار ( ولوكوسن )

ت	الأختبارات	المجموعة الضابطة			قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		ن	و(-)	و(+)			
١	ثني الذراعين ومدهما لأقصى عدد ممكن	٨	٧	٢٩	٧	غير معنوي	
٢	ثني الركبتين ومدهما لأقصى عدد ممكن	٨	٣٠	٦	٦	غير معنوي	

يتضح من الجدول (١٥) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار ثني الذراعين ومدها لا قصى عدد ممكن بلغت (٧) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اكبر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا انة لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ، اما بالنسبة الى اختبار ثني الركبتين ومد لا قصى عدد ممكن فيتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (٦) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اكبر من قيمة (و) الجدولية ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدى ، يعزو الباحث عدم التطور في المجموعة الضابطة الى ضعف استخدام الاساليب التدريبية الماسبه لتطوير هذه القدرة فضلاً عن عدم تنظيم

الاسس العلمية ضمن الاسلوب التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة على وفق انظمة انتاج الطاقه ، وهذا ما اكدهُ (أمر الله احمد ١٩٩٨) " ان المدخل العلمي لتحديد اتجاه حمل التدريب يتوقف على معرفة نظام الامداد بالطاقه الاساس "(١)

لذا فإن عملية اختيار الاسلوب التدريبي الملائم يكون مهماً جداً ضمن الاساليب التدريبية الحديثة التي تخضع الى الاسس العلمية الدقيقة فضلاً عن تنظيم الاحمال والتكرارات واوقات الراحة ضمن هذه التدريبات التي سوف تساعد على تطوير هذه القدرة الخاصه والتي تعد من القدرات الضرورية جداً للملاكم.

#### ٦-٤ عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبلية والبعديه للمجموعة التجريبية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

جدول ( ١٦ )

عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبلية والبعديه للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها باستخدام اختبار ( ولكوكسن)

ت	الأختبارات	المجموعة التجريبية			قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة المعنوية
		ن	و(-)	و(+)			
١	ثني الذراعين ومدتها لأقصى عدد ممكن	٨	٣٣	٣	٣	٥	معنوي
٢	ثني الركبتين ومدتها لأقصى عدد ممكن	٨	٣٦	صفر	صفر	٥	معنوي

١- أمر الله احمد ؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته : ( الاسكندرية ، منشنة الناشر بن معارف ، ١٩٩٨ ) ، ص ٧٥ .

يتضح من الجدول (١٦) ان قيمة (و) المحسوبة لاختبار ثني الذراعين ومدهما لا قصى عدد ممكن بلغت (٣) وبالكشف عن قيمة (و) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من قيمة (و) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، اما بالنسبة الى اختبار ثني الركبتين ومدهما لا قصى عدد ممكن فيتضح لنا ان قيمة (و) المحسوبة بلغت (صفر) وان قيمة (و) الجدولية بلغت (٥) وبما ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة بين الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي ، يعزو الباحث معنوية الفروق الى المنهج التدريبي المعد الذي كان له تأثير فعال في تطوير هذه القدرة البدنية الخاصة ، فضلاً عن التمرينات التي تخللت المنهج التدريبي ، والتي تم ادائها بأسلوب التدريب المركب إذ كان الهدف من هذه التمرينات هو تكيف اللاعب على مواجهة التعب لأطول مدة ممكنة علماً ان هذا النوع من التدريبات مرتبط بكفاءة عمل الجهاز العصبي وكذلك مرتبط بألية عمل هذه التمرينات ضمن نظم انتاج الطاقه سواء كانت ضمن النظام الهوائي أو النظام اللاهوائي وهذا ما اكده (محمد كاظم خلف ٢٠٠٥) .

" أن الزيادة في قدرة الجهاز العصبي على تنظيم عمل الوحدات الحركية يعمل على تناوب عمل هذه الوحدات فتعمل بعضها حتى التعب ثم تحل محلها مجموعة اخرى وبالتالي فإن العمل العقلي يستمر لأحوال مدة ممكنة" (١) .

اما من ناحية نظم إنتاج الطاقة فيشير (محمد حسن علاوي و ابوالعلا احمد) بأنه " من خلال الاستمرار بالتدريب وانتظامه وبرمجة مكونات الحمل على وفق نظم إنتاج الطاقة وبمدة تتراوح (١-٢) د ، وبغياب الاوسجين تتحسن كفاءة العضلات وقدرتها على تحمل الاداء من خلال تقليل معدل انتاج اللاكتيك وزيادة التخلص منه من خلال انتشاره من العضلات العاملة الى الدم والعضلات الاخرى غير العاملة واستهلاك قسم كبير منه كطاقة لعضلة القلب وتحويل جزء كبير منه الى طاقه اخرى " (١)

ان كل هذه العوامل ساعدت على تطوير هذه القوة ، اما من ناحية خصوصية هذه اللعبة فإن الملاك يجب ان يتمتع بتحمل عالٍ كونه يواجه متطلبات اداء عاليه جداً ولمده طويله نسيبه لذا اشار (محمد صبحي حسنين ١٩٩٥) " انه يجب ان يتميز بالقدرة على التكرار لأكبر عدد ممكن للمحافظة على مستوى الاداء خلال الاستمرار بالمنافسه ، والجهاز العصبي يقع عليه العبء الاكبر في تحمل القوة " (٢) .

١- محمد حسن علاوي و ابوالعلا احمد ؛ فيسولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ، ص ٣٨٥ .

٢- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ، ص ٣٠١ .

## ٧-٤ عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول ( ١٧ )

عرض نتائج الأختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الانفجارية باستخدام اختبار (مان وتني).

ت	الأختبارات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة		اصغر قيمة (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة المعنوية
		ي ٢	ي ١			
١	رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم للخلف	٤٩,٥	١٥,٥	١٥,٥		معنوي
٣	الوثب العمودي	٥٨,٥	٥,٥	٥,٥	١٨*	معنوي

يتضح من الجدول (١٧) ان قيمة (ي) المحسوبة لاختبار رمي الكرة الطبية بلغت (١٥,٥) وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٥) بلغت (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من قيمة (ي) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وفي اختبار الوثب العمودي تبين ان قيمة (ي) المحسوبة بلغت (٥,٥) وبلغت قيمة (ي) الجدولية (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

ويعزو الباحث معنوية الفروق للأختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الانفجارية الى استخدام التدريبات بالاثقال و تدريبات البلايومترك والمتمثلة بـ (التدريب المركب) ضمن المنهج التدريبي المقترح الذي يخضع للأسس العلمية في تنظيم الاحمال والتكرارات و أوقات الراحة وبمعدل (٣) وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد فضلا عن استخدام مبدأ التدرج بالحمل ، اذ كان له تأثير كبير في تطوير القدرات الخاصة ، وهذا ما أكدت (Donala A.1996) " ان التدريب المنتظم على وفق أسس علمية يؤدي الى تطوير القدرات البدنية فأخذ كمية مناسبة من الراحة بعد جهد بدني عالي سوف يساعد على استعادة جزء اساسي من الطاقة ،اي بمعنى سوف يساعد على الاستمرار بالتدريب قدر المستطاع وبعدها يكون الجسم بأعظم استعداداته لإداء التمرينات القصوى المصاحبة لعنصري القوة والسرعة"<sup>(١)</sup>

اما ( Bill forna 2001 ) فيرى " أن استمرارية التدريب تعمل على تطوير القابلية الجسدية له تأثير كبير على تطوير القدرة الانفجارية "<sup>(٢)</sup> فضلا عن ذلك يعزو الباحث معنوية الفروق الى الاسلوب التدريبي المستخدم ضمن المنهج المتبع وما لها من دور مهم في تطوير القدرات الخاصة وهذا ما اشار اليه ( Dave Bellomo 2010 ) " ان تدريبات الاثقال هي من التدريبات الصعبة ولكنها تحقق قيمة للجهد البدني لمبذول اذ تعمل على تطوير القدرات الخاصة ومن اهمها هي القوة الانفجارية "<sup>(٣)</sup> .

1- Donald A. ,Explosive power and strength complex training for maximum results : (USA,Human kinetics,1996),P141.

2- Bill Forma ,Highperformance sport conditioning : ( USA, Human Kinetics , 2001 ) ,P.84.

3 - Dave Bellomo, Kettle Bell training for athletes develop explosive power and strength for martial football, Basketball and other sports : ( USA, Mcgrawhill, 2010) , p.24.

## ٤-٨ عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول ( ١٨ )

عرض نتائج الأختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة باستخدام اختبار (مان وتي).

ت	الأختبارات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة ي ٢ ي ١	اصغر قيمة (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدالة المعنوية
١	ثني الذراعين ومدهما خلال (١٠) ثا	٤١ ١٣	١٣	١٨	معنوي
٢	ثني الركبتين ومدهما خلال (١٠) ثا	٤٤,٥ ١٥,٥	١٥,٥		معنوي

يتضح من الجدول (١٨) ان قيمة (ي) المحسوبة لاختبار ثني الذراعين ومدهما خلال (١٠) ثا بلغت (١٣) وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٥) بلغت (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من قيمة (ي) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، اما بالنسبة الى اختبار ثني الركبتين ومدها خلال (١٠) ثا فيتضح لنا ان قيمة (ي) المحسوبة بلغت (١٥,٥)

وان قيمة (ي) الجدولية بلغت (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاحتمار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث التطور الحاصل من جراء فاعلية التدريب الى التمرينات الخاصة الموضوع على اسس علمية ، فضلا عن أسلوب التدريب الذي تبناه الباحث في بناء وتطوير اللاعبين وتعويدهم على مواجهة وحدات تدريبية ذات درجة صعوبة عالية في التدريب تتخللها تمرينات خاصة لغرض تطوير القدرة المميزة بالسرعة والتي ساهمت بتطوير زمن الاداء وتحسينه. إذ اثبت ( Michael Boule 2004 ) " ان معظم الدراسات أثبتت بأن افضل واسلم طريقة لتطوير القدرات التي تجمع بين عنصري القوة والسرعة في أن واحد هي تدريبات الانتقال وان هذا النوع التدريبي في طبيعته يعتمد على انتاج القدرات"<sup>(١)</sup>

اما (Lori Indedon 2005) فترى " أن تدريبات الانتقال تتمتع بأسلوب تدريبي يعمل على تطوير القوة السريعة لذلك هي تعمل على تطوير القدرات الخاصة "<sup>(٢)</sup> في حين اشار ( William &Keijo 2002 ) بأن " تدريبات الانتقال حالياً هي من افضل الرياضات المتميزة في توليد عنصري القوة والسرعة وتحقيق المقاومة بالتدريب اي انها تعمل على نشر مظاهر القوة والمقاومة ضمن علوم التدريب الرياضي وهذا ما اثبتته الدراسات الاخيرة بأن مثل هذه التدريبات هي التي تحيط جميع الالعاب في تطوير القدرات الخاصة"<sup>(٣)</sup>

1- Michael Boyle , Functional training for sport : (USA, Human Kinetics , 2004 ) , P.15.

2- Lori Incledon ,Strenght training for women Tailored programs and exercise for optimal result : ( USA, Human Kinetics , 2005 ) , P.186.

<sup>3</sup> -Willim .J. Kraemer &Keijohakkinen ,Strength training for sport : ( UAS, Loc , 2002 ) , P.5.

## ٤-٩ عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول (١٩)

عرض نتائج الأختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات مطاولة القوة باستخدام اختبار (مان وتني).

ت	الأختبارات	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة ي ٢ ي ١	اصغر قيمة (ي)	قيمة (ي) الجدولية	الدالة المعنوية
١	ثني الذراعين ومدهما لأقصى عدد ممکن	٣٥,٥	١٦,٥	١٨	معنوي
٢	ثني الركبتين ومدهما لأقصى عدد ممکن	٣٨	١٧		معنوي

يتضح من الجدول (١٩) ان قيمة (ي) المحسوبة لاختبار ثني الذراعين ومدهما لا قصى عدد ممكن بلغت (١٦,٥) وبالكشف عن قيمة (ي) الجدولية وبمستوى دلالة (٠,٠٥) بلغت (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من قيمة (ي) الجدولية ، يتضح لنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، اما بالنسبة الى اختبار ثني الركبتين ومدهما لا قصى عدد ممكن فيتضح لنا ان قيمة (ي) المحسوبة بلغت (١٧) وان قيمة (ي) الجدولية بلغت (١٨) وبما ان قيمة (ي) المحسوبة هي اصغر من الجدولية ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار

البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، يعزو الباحث معنوية الفروق الى التكرارات التي خضعت لها الوحدة التدريبية الخاصة بتطوير قدرة التحمل ، فضلا عن التطور الذي صاحب القدرتين السابقتين اي ان قدرة التحمل هي صفة مركبة تتأثر بتطوير عنصر القوة الذي تطور عند القدرتين السابقتين وهذا ما أكده (Barbara & Charles 2010) "بما ان مطاولة القوة هي صفة مركبة فأن التدريبات التي تعمل على تطوير عنصر القوة سوف يكون لها تأثير في تطوير هذه القدرة"<sup>(١)</sup>

فضلا عن ذلك يرى (محمد رضا ٢٠٠٨) ان " هناك علاقة منهجية مهمة جداً بين السرعة والمطاولة والقوة، فعلى المدرب الإهتمام بتنمية وتحسين جميع القابليات البدنية و الحركية من اجل بناء قاعدة متبينة للتدريب الخاص بالمستقبل"<sup>(٢)</sup>.

---

1 - Barbara&Charles,Athlrticstraning exam review : ( USA,wolter kinwer,2010),p335.

٢- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني و طرائق التدريب الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد،٢٠٠٨)،ص٦٣.

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الاستنتاجات:

في اطار النتائج التي اظهرتها هذه الدراسة توصل الباحث الى الاستنتاجات

الآتية:

١- ان للتدريب المركب تأثير افضل من الاسلوب التقليدي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى الملاكمين الشباب.

٢- ان التطور الذي حصل عند القوة الانفجارية كان له تأثير على القوة المميزة بالسرعة وان التطوير الذي حصل للقوة المميزة بالسرعة كان له تأثير ايجابي ايضا على تطوير تحمل القوة ،وكما مبين باختبار رمي الكره الطبية لاختبار القوة الانفجارية والاستناد الامامي بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة وثني ومد الركبتين لاختبار تحمل القوة

#### ٢-٥ التوصيات:

في اطار النتائج التي تم التوصل اليها وضع الباحث عدة توصيات وكما يأتي:

١- التأكيد على استخدام التدريب المركب كأسلوب فاعل لتطوير القدرات البدنية

وتعميمه على لاعبي الاندية والمنتخبات في العراق في لعبة الملاكمة.

٢- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لمثل هذه الدراسة الحالية ضمن الاسلوب

المركب على فئة المتقدمين

٣- ضرورة اجراء دراسة على التدريب المركب في تطوير المهارات الخاصة

بلعبة الملاكمة.

## المصادر العربية

- أقران الكريم
- ابو العلا احمد ومحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ،دار الفكر العربي، ٢٠٠٣).
- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط/١ : (مصر ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- أمر الله احمد ؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته : ( الاسكندرية ، منشئة الناشر بن معارف ، ١٩٩٨ ) .
- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب، ت: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)،
- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات الحركة، ط/١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٦)
- جمال محمد شعيب ؛ اثر منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بمصارعي الحرة اعمار (١٦-١٧) سنة وزن ٦٣ كغم : ( جامعة بغداد، اطروحة دكتوراة، ٢٠٠٧)،
- حسن علي فرحان العزاوي؛ اثر بعض الطرائق التدريسية في تحصيل طلاب المرحلة الإعدادية في قواعد اللغة العربية، (رسالة ماجستير، كلية التربية الأولى/جامعة بغداد، ١٩٨٤)
- حسين على أعلبي وعامر فاخر ؛ قواعد التخطيط والتدريب الرياضي - دوائر التدريب- تدريب المرتفعات- الاستشفاء : (بغداد، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦)

- ذوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط ١: (عمان ،دار الفكر ناشرون وموزعون،٢٠١٢).
- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (ب م، ب م، ٢٠٠٢)
- ريسان خريبط وعلي تركي ؛ نظريات تدريب القوة : (بغداد ، ٢٠٠٢).
- ساري احمد و نورمان عبد الرزاق؛ اللياقة البدنية والصحة : ( عمان،دار وائل للنشر، ٢٠٠١).
- سرهنك عبد الخالق؛ تأثير تمارينات البلايومترك في العمل الوظيفي والبدني والانجاز لدى الرباعين : ( جامعة بابل، اطروحة دكتوراة،٢٠٠٦)
- سعد محمد دخيل ؛ تأثير مناهج تدريبية مقترحة لتطوير التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز الركض ١١٠ متر حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠١ ،
- عاطف مغاري شعلان؛ تعليم وتدريب الملاكمة: ( القاهرة ، ٢٠٠٥).
- عباس فاضل جابر الخزعلي ؛ التحمل واثره في مقاتلي صنف المشاة في صفحة الهجوم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٨٨.
- عبد الحميد احمد ؛ الملاكمة، ط ٥: ( القاهرة ، دار النشر ، ١٩٩٠).
- عبد الرحمن عدس ، أساسيات البحث التربوي، ط ١(الأردن، عمان، دار الفرقان، ١٩٩٢)
- عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب؛تدريب الأثقال ط ١:(القاهرة مركز الكتاب للنشر،١٩٩٧)
- عبد العزيز غيثم؛ تعليم وتدريب الملاكمة: (ب/ م ٢٠٠٥).
- عبد الفتاح فتحي خضر؛ المرجع في الملاكمة: ( الإسكندرية، منشأ المعارف ، ١٩٩٦).
- عبد الكريم محمود؛ تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين في كلية الشرطة : (جامعة ديالى،رسالة ماجستير،٢٠٠٧).

- عبد الله عبد الرحمن ومحمد عبد الدايم ؛ مدخل في مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الانسانية ، ط ٢ : (الكويت مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ١٩٩٩ )
- عبد المنعم حسين صبر ؛ اثر التدريب بالشدتين الفصوى وفوق الفصوى على وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية للمسار الحركي للثقل في تطوير القوى الفصوى وانجاز النتر(الجيرك)للرباعين الشباب : (جامعة بغداد، اطروحة دكتوراة، ٢٠٠٩).
- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ونظريات- وتطبيق ، ط ١٢ : (القاهرة ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥).
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩).
- علاء ابراهيم الغريبي ، تأثير منهج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب : ( جامعة ديالى ، رسالة ماجستير، ٢٠١٢ )
- عمر سعد احمد ، تأثير تمارين خاصة لتطوير القوة الانفجارية وبعض القدرات اللاواكسجينية برفعة الخطف : ( جامعة ديالى ، رسالة ماجستير، ٢٠٠٨ )
- فوزي الخضري ؛ الطب الرياضي واللياقة البدنية ، ط ١ : (لبنان ، دار العلوم العربية، ١٩٩٧)
- قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط ١ : ( عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي : (الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧)

- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي ، ط ١ : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨)
- القران الكريم
- كمال جميل الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، ط ١ : (عمان ،دار الميسرة، ٢٠٠٤).
- كمال درويش و محمد صبحي حسنين؛ التدريب الدائري : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤).
- ليث ابراهيم جاسم ؛ التدريب الرياضي ، (العراق ، مطبعة جامعة ديالى ، ٢٠١٠) ص ١٤٥
- ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبارات في التربية الرياضية ، ط ١ : ( القاهرة ، مركز النشر ، ٢٠٠١) .
- محمد ابراهيم و محمد جابر ؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي : ( مصر ، منشأة المعارف ، ١٩٩٦).
- محمد حسن علاوي وابوالعلا احمد ؛ فيسولوجيا التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) .
- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط ١ : ( بغداد، ب م ، ٢٠٠٨).
- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد، ٢٠٠٨).
- محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط ٢، ج ٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥)

- محمد صبحي حنين ؛ القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ ، ح ١ : ( مصر، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ) .
- محمد نصر الدين ؛ الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط ١ : ( القاهرة ، الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ) .
- محمود عبد الله وآخرون ؛ تعليم وتدريب الملاكمة : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، ١٩٩٠) .
- مروان عبد المجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ط ١ : ( عمان ، دار المسيرة ، ٢٠٠٠ ) .
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية والعملية تبين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ) .
- مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، ط ٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ) .
- مفتي ابراهيم حمادة؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ) .
- موسى جواد ؛ تأثير منهج تعليمي مقترح للكلمة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملاكمة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ )
- موفق الحمداني وآخرون؛ مناهج البحث العلمي - أساسيات البحث العلمي : (الأردن، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦)
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : ( بغداد، (ب.م)، ٢٠٠٤ ) .
- وجية محجوب واحمد البدري ؛ البحث العلمي : ( بابل، مطبعة جامعة بابل، ٢٠٠٢ )

- وجيه محبوب ؛ البحث العلمي ومناهجه : ( بغداد ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ )
- وديع ياسين وحسن سيد ؛ التطبيقات الاحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : (الموصل ، دار الكتب للنشر ، ١٩٩٩ ) .
- ياسر دبور ؛ كرة اليد الحديثة : (الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧)

### المصادر الاجنبية

- aF.hadi&HA.Ali , Effect of the development of Explosive power shooting and flexible thighs joint, spine on penalty kick accuracy for the study majoring in soccer in faculty of physical education: ( Egypt, Ph.D. thesis,2012).
- Baechle TR and Earle RW; Essentials of Strength Training an Conditioning (2<sup>nd</sup> Edition)
- Barbara&Charles,Athlirtics traning exam review : ( USA,wolter kinwer,2010).
- Bill Forma , High performance sport conditioning : ( USA, Human Kinetics , 2001 )
- Bompa, T.O. Periodization Training for Sports, Programs for peak strength, : ( USA,Humankinetics, 1999).
- Caroly kisner&Lynn Colby, Therapeutic Exercise foundations and technigaes ,5ed : ( USA, Philadelphia, 2007),  
Champaign, IL:Human kinetics 2000.
- Danny,Dell, , Exercise physiology for health fitness and performance,2ed:(USA,Human kinetics,2008).

- Dave Bellomo, Kettle Bell training for athletes develop explosive power and strength for martial football, Basketball and other sports : ( USA, Mcgrawhill, 2010) .
- Davis,B,et-al, physical education and the study of sport : (USA,Humankintices,2000).
- Donald A. ,Explosive power and strength complex training for maximum results : (USA,Human kinetics,1996).
- Ebben WP, Complex Training : abriew, (Joumal of Strength and Conditioning Research, 2002.
- George dintiman .et-al , Sport speed program for athletes , 2ed : ( USA , human Kinetics , 1998 ).
- kelly bagget, plyometric training for the upper body: (USA,humankinetic,1999)
- Kris E.&Richard W. ,Essentials of Research methods in health physical education exercise science and recreation , 3ed : ( USA ,Wellers Kluwer,2008)
- Lee E.Brown, Strength training national strength and conditioning association : (USA,Human kinetics, 2007).
- Lori Incledon , Strenght training for women Tailored programs and exercise for optimal result : ( USA, Human Kinetics , 2005 )
- Michael Boyle , Functional training for sport : (USA, Human Kinetics , 2004 )
- Willim .J. Kraemer & Keijo hakkinen , Strength training for sport : ( UAS, Loc , 2002 ).

العلماء حقا

## **الباب الثاني**

### **2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة**

#### **1-2 الدراسات النظرية**

##### **1-1-2 طرق التدريب الرياضي**

##### **2-1-2 التدريب المركب:**

##### **1-2-1- تقسيمات التدريب المركب**

##### **2-2-1- فوائد التدريب المركب**

#### **3-1- القدرات البدنية الخاصة في لعبة الملاكمة**

##### **4-1-2 ماهية القوة العضلية وأنواعها**

##### **1-4-1- القوة الانفجارية**

##### **2-4-1-2 القوة المميزة بالسرعة**

##### **3-4-1- تحمل القوة**

##### **5-1- لعبة الملاكمة**

#### **2-2 الدراسات المرتبطة**

## الباب الثالث

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث

2-3 عينة البحث

3-3 الأجهزة والادوات المستخدمة و وسائل جمع المعلومات

1-3-3 الأجهزة والادوات المستخدمة

2-3- وسائل جمع المعلومات

5-3 تحديد متغيرات البحث

1-5-3 تحديد القدرات البدنية

1-1-5-3 اختبارات القدرات البدنية

1-1-1-5-3 اختبارات القوة الانفجارية

2-1-1-5-3 اختبارات القوة المميزة بالسرعة

3-1-1-5-3 اختبارات تحمل القوة

6-3 إجراءات البحث الميدانية

1-6-3 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

1-1-6-3 ثبات الاختبار

2-1-6-3 صدق الاختبار

3-1-6-3 الموضوعية

2-6-3 التجربة الاستطلاعية

3-6-3 تجربة أستطلاعية الثانية لوحدت تدريبيه

4-6-3 الاختبارات القبليه

5-6-3 التجربة الرئيسة

1-5-6-3 المنهج التدريبي

6-6-3 الاختبارات البعديه

7-3 المعالجات الاحصائية المستخدمة في البحث

## الباب الرابع

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

4-1. عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديّة

للمجموعة الضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

4-2 عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية القبلية والبعديّة

للمجموعة التجريبية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

4-3 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة

للمجموعة الضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

4-4 عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعديّة

للمجموعة التجريبية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

4-5 عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبلية والبعديّة للمجموعة

الضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

4-6 عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة القبلية والبعديّة للمجموعة

التجريبية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

4-7. عرض نتائج اختبارات القوة الانفجارية البعديّة للمجموعتين

التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها

4-8. عرض نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة البعديّة

للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليلها

ومناقشتها

4-9. عرض نتائج اختبارات مطاولة القوة البعديّة للمجموعتين

التجريبية والضابطة لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

## **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**

**6-1 تحديد المصطلحات**

## **الباب الخامس**

**5- الاستنتاجات والتوصيات**

**5-1 الاستنتاجات**

**5-2 التوصيات**

المصادر

## الملحق ( ١ )

أسماء الأساتذة والخبراء المختصين في التربية الرياضية الذين أسهموا في تحديد  
اختبارات

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د	محمد جسام عرب	ملاكمة	جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
٢	أ.د	موسى جواد	ملاكمة	جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
٣	أ.د	كمال جلال	ملاكمة	جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
٤	أ.م.د	عباس فاضل	ملاكمة	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
٥	أ.م.د	علي شبوط	تدريب اثقال	جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
٦	أ.م.د	ليث ابراهيم	تدريب	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
٧	أ.م.د	عبد الجليل جبار	ملاكمة	جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
٨	م.د	عبد المنعم حسين صبر	تدريب اثقال	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى
٩	م.د	فراس عبد المنعم	ملاكمه	كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى

## الملحق رقم ( ٢ )

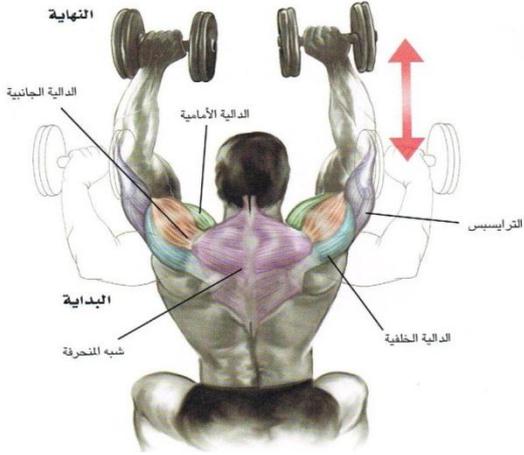
## أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
١	م.د عبد المنعم حسين صبر	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٢	م.د عمر سعد احمد	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٣	م.د نبراس علي لطيف	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٤	م.د حسام محمد هيدان	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٥	م.د حاتم شوكت	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٦	م.د فراس عبد المنعم	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٧	م.د عثمان محمود	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى
٨	م.م ايهاب نافع	كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

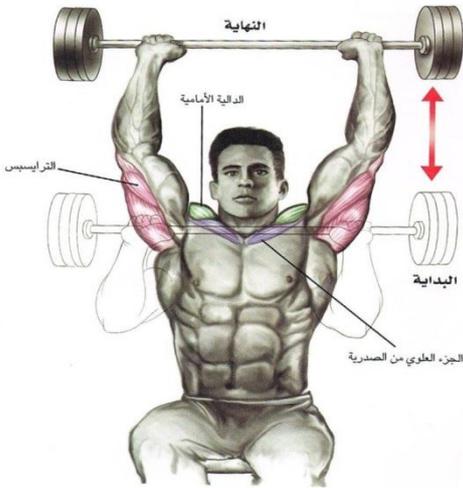
## ملحق (٣)

## التمارين الخاصة بتدريبات الاثقال

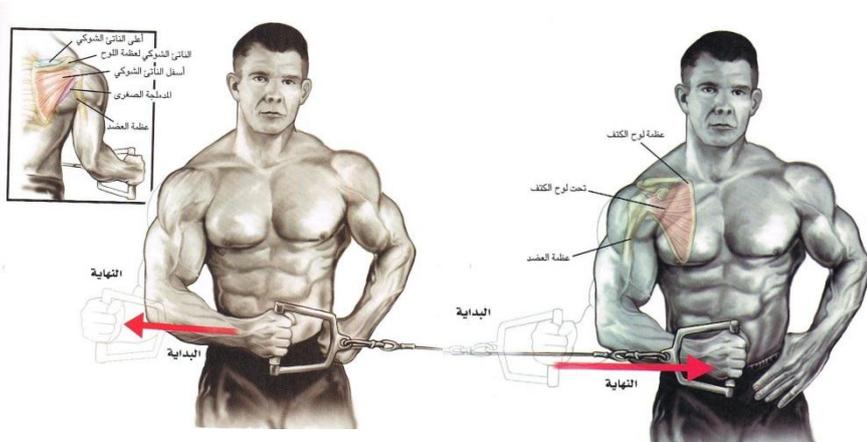
## ١. ضغط الكتفين بالدمبلص



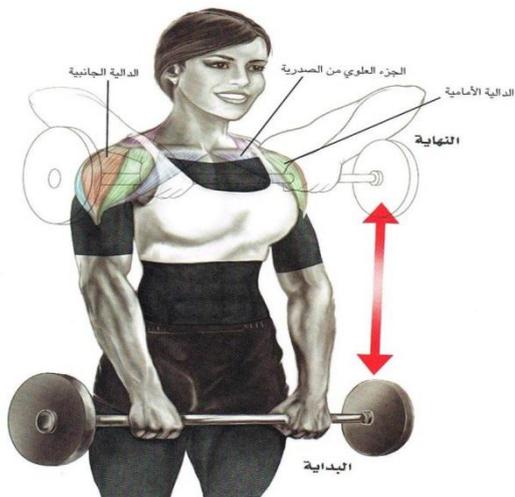
## ٢. ضغط خلفي بالبار



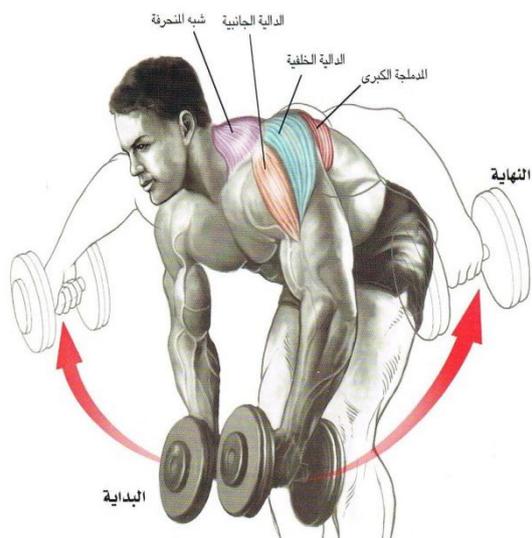
## ٣. التدوير للداخل ثم للخارج



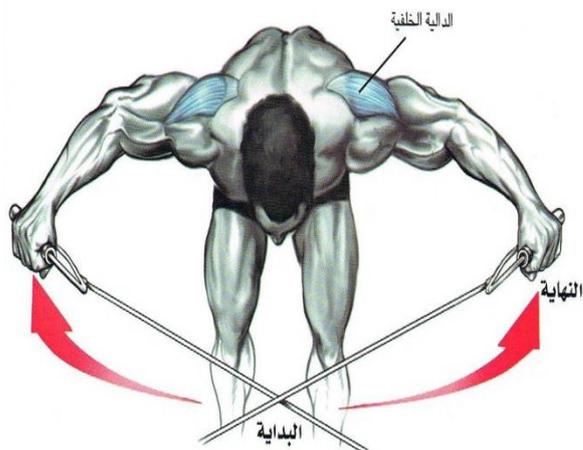
## ٤. التجذيف العمودي بالبار



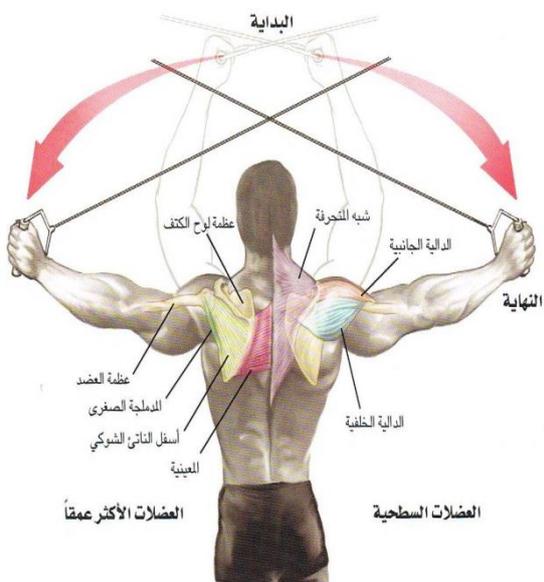
## ٥. نشر الدمبلص مع الانحناء



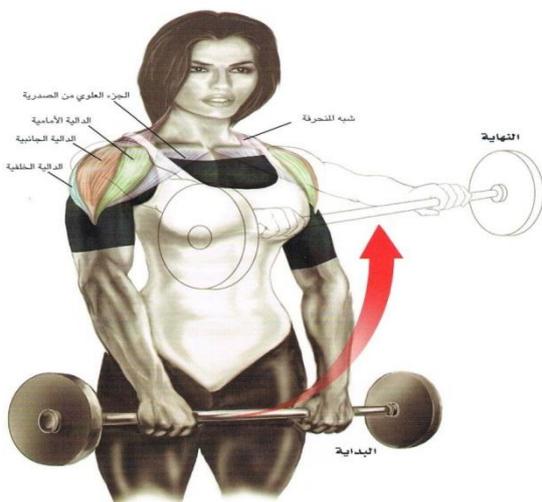
## ٦. نشر بالجهاز بالانحناء للأمام



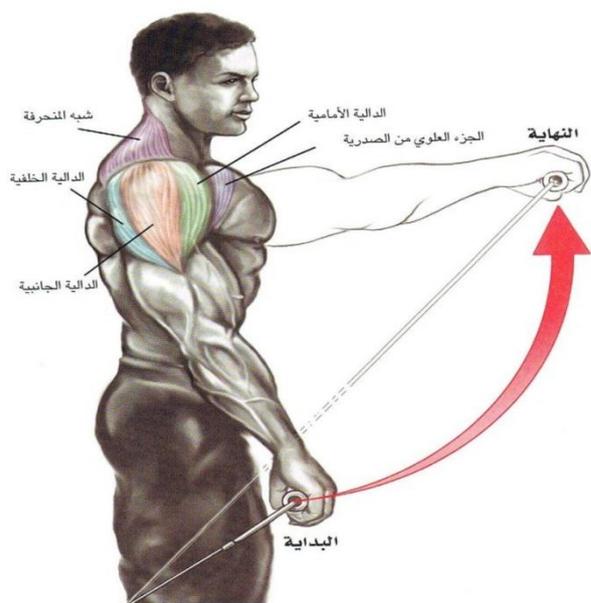
## ٧. نشر بالجهاز من الوقوف معكوس

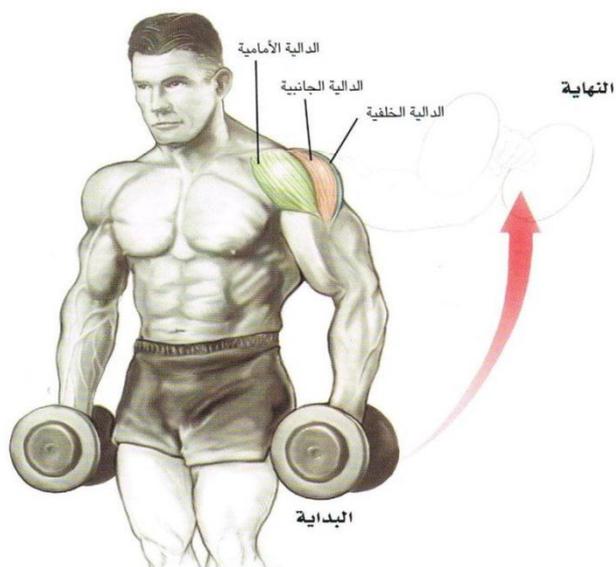


## ٨. الرفعة الامامية بالبار



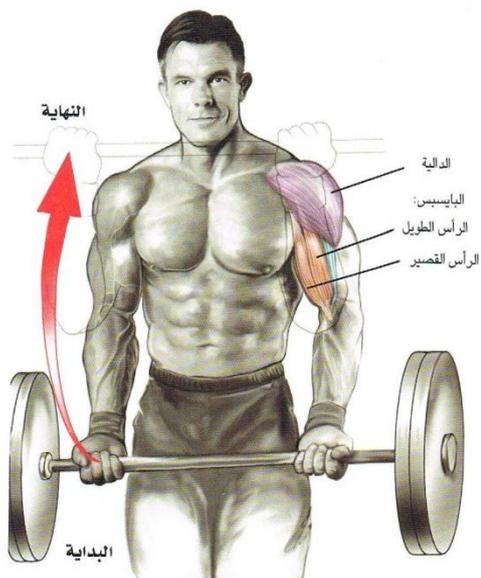
## ٩. الرفعة الامامية بالجهاز



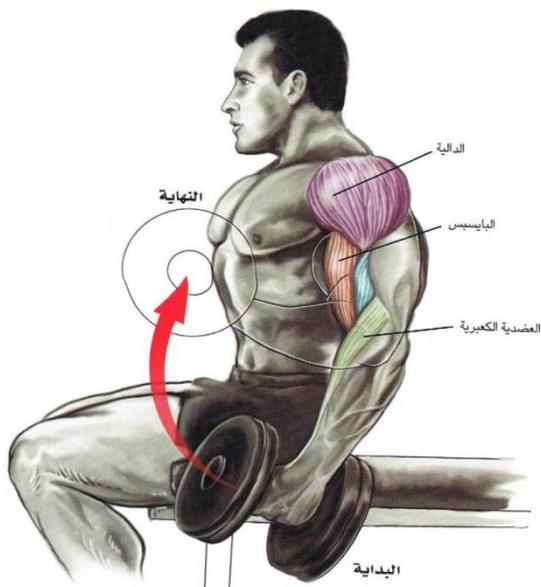


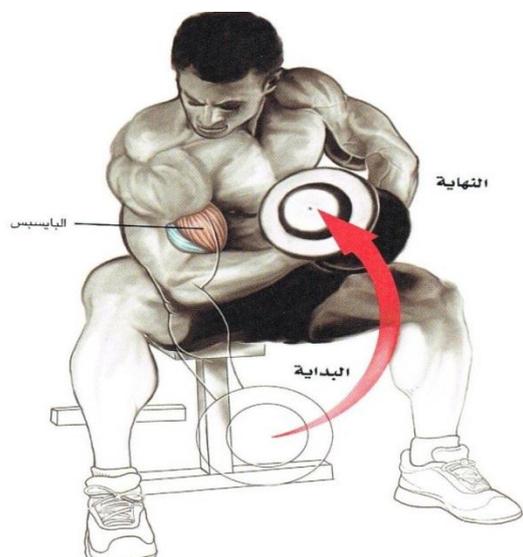
## ١٠. نشر دمبلص من الوقوف

## ١١. الثني بالبار (كيل)

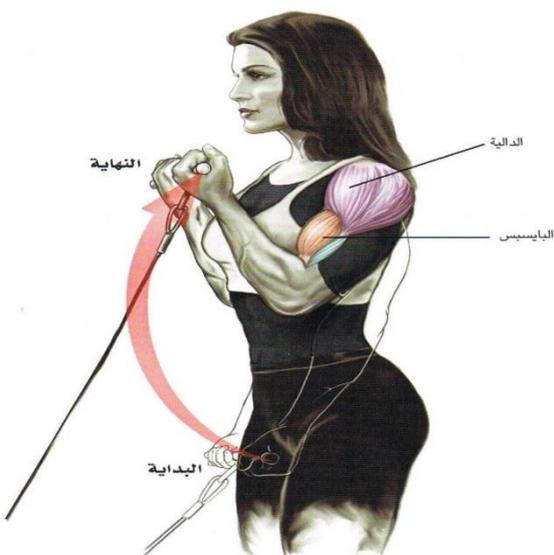


## ١٢. الثني بالدمبلص (كيل)

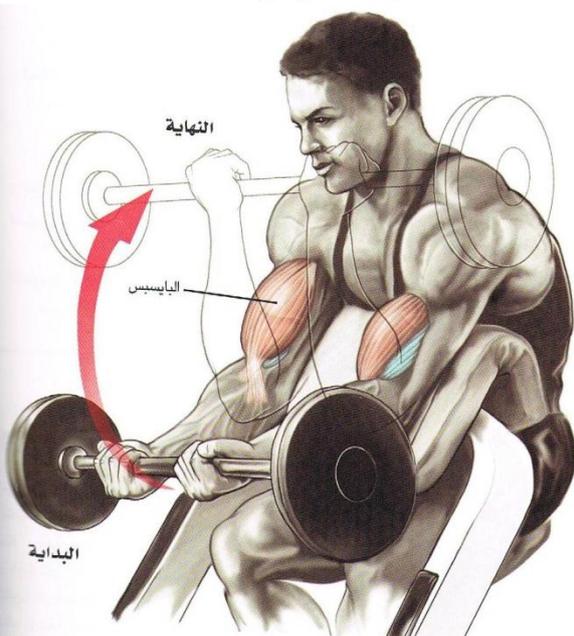




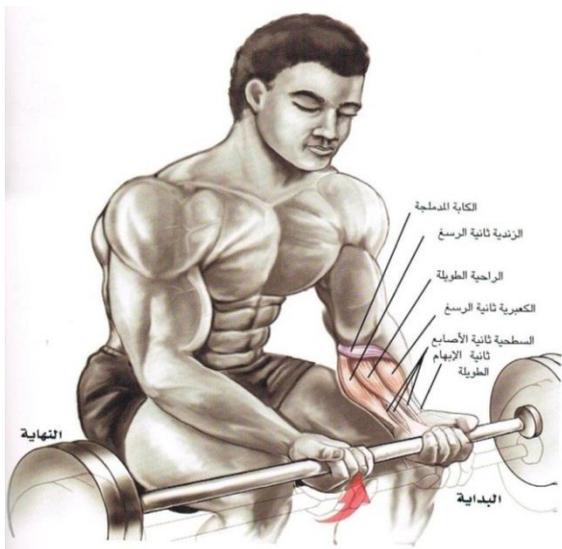
١٣. الثني المركزي



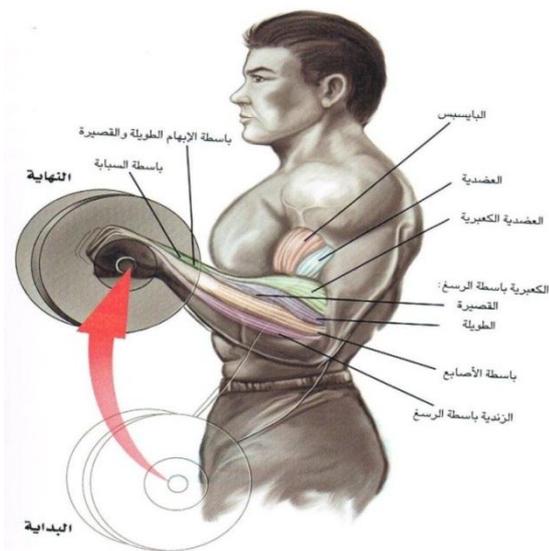
١٤. الثني بالجهاز



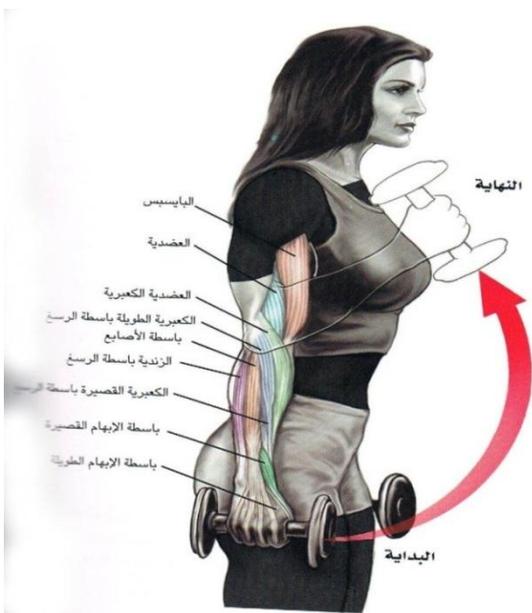
١٥. الثني على المصطبة المرتفعة



١٦. ثني الرسغ



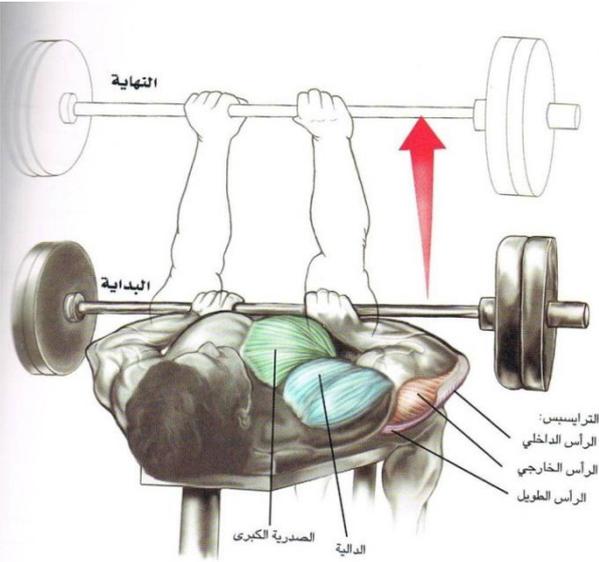
١٧. الثني المعكوس بالبار



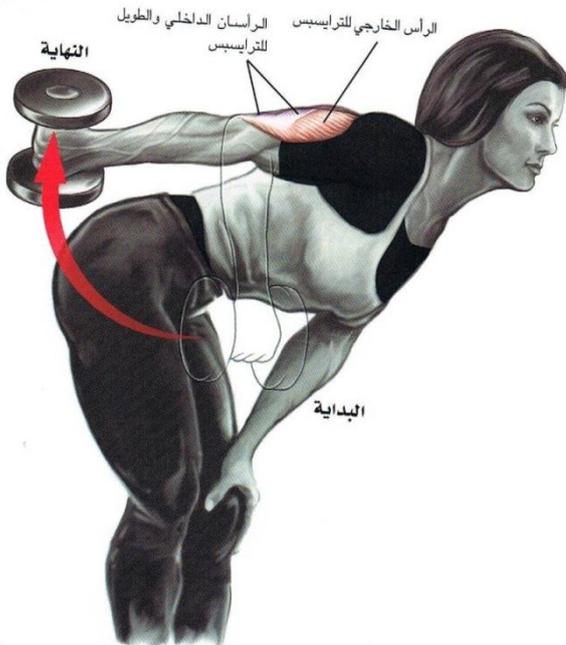
١٨. الثني بالمطرقة



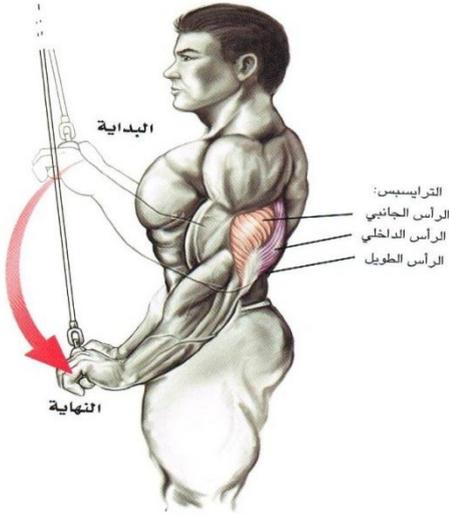
١٩. ترابيسيس من وضع الجلوس بالبار



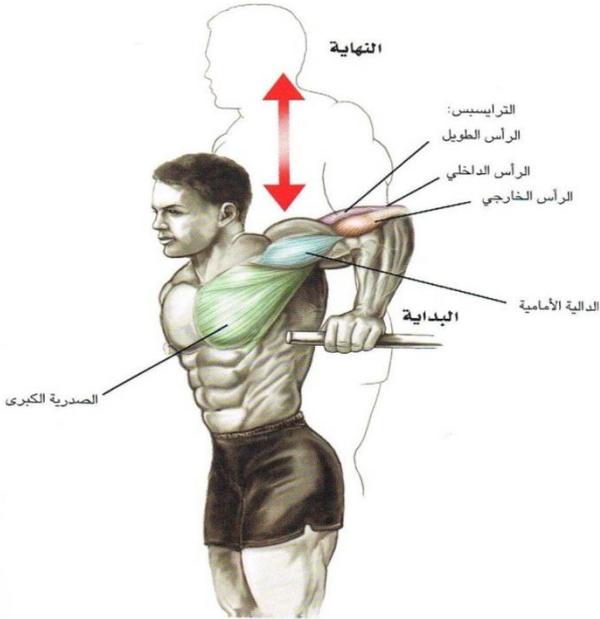
٢٠. الضغط بالمسكة الضيقة على البنش



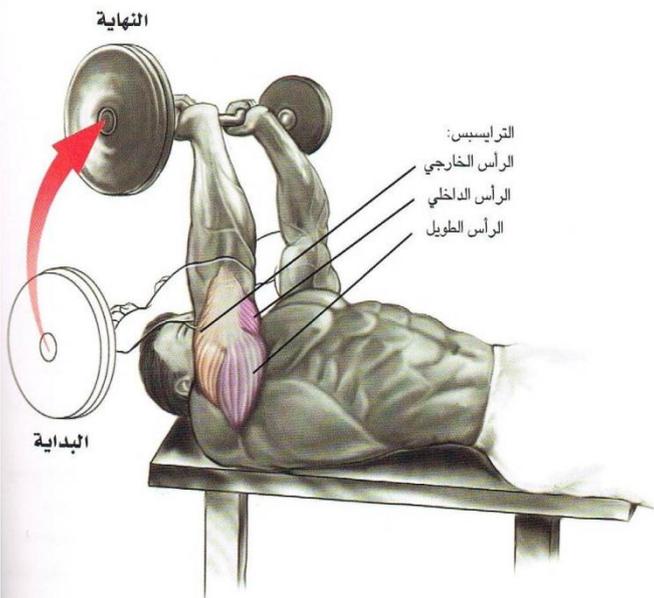
٢١. الركل الخلفي بالدمبلص



٢٢. الدفع للأسفل بالجهاز للتراسيسيس



٢٣. خفض الصدر

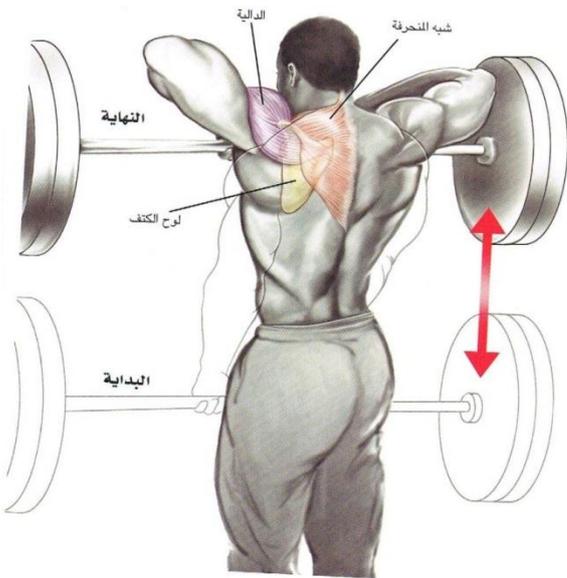


٢٤. تراسيسيس من وضع الرقود

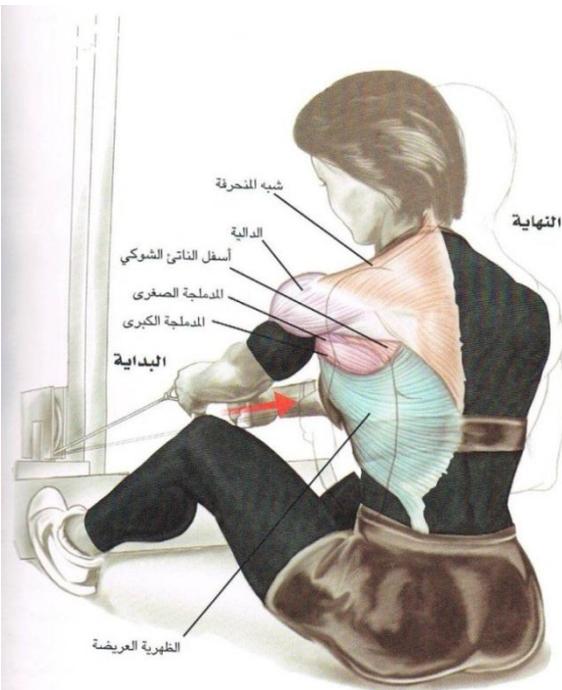
## ٢٥. تمرين هز الكتفين بالبار

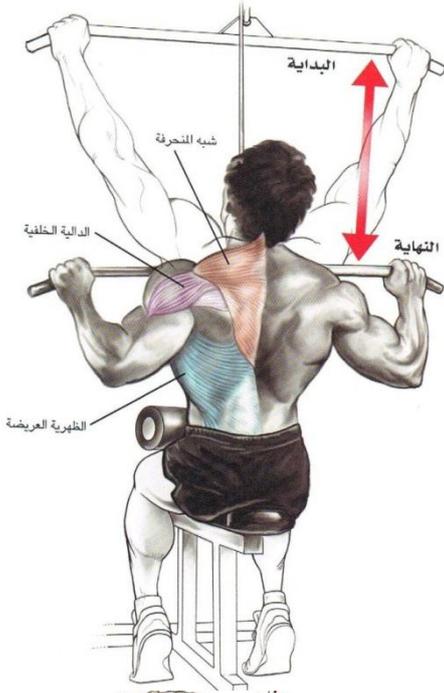


## ٢٦. التجذيف بالبار من وضع الوقوف

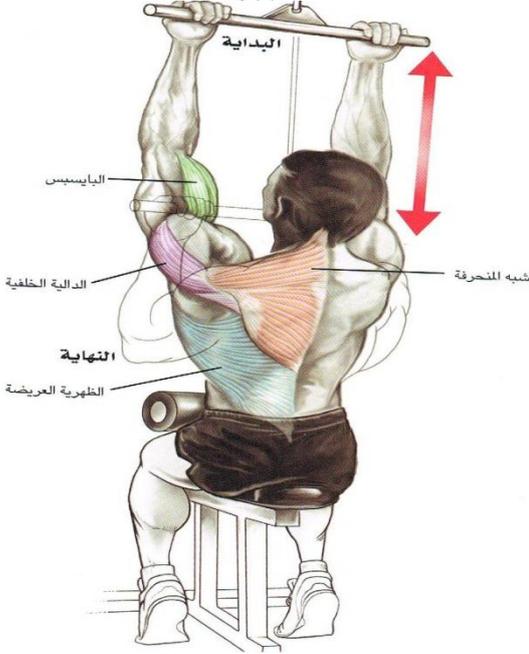


## ٢٧. التجذيف بالجهاز من وضع الجلوس

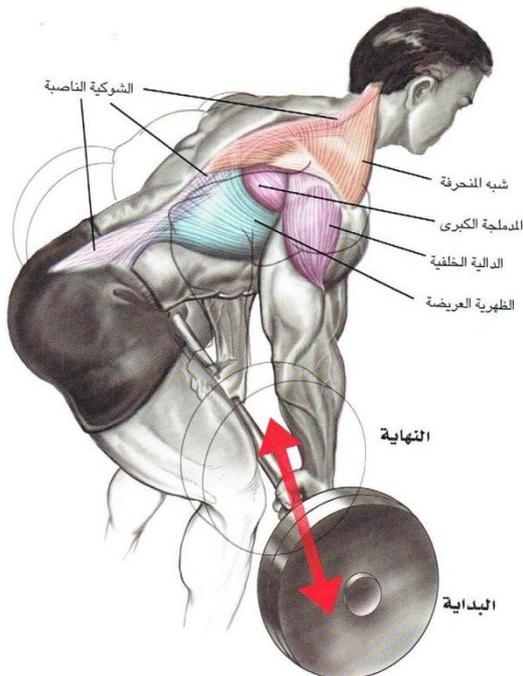




٢٨. سحب عريض بالجهاز من الجلوس

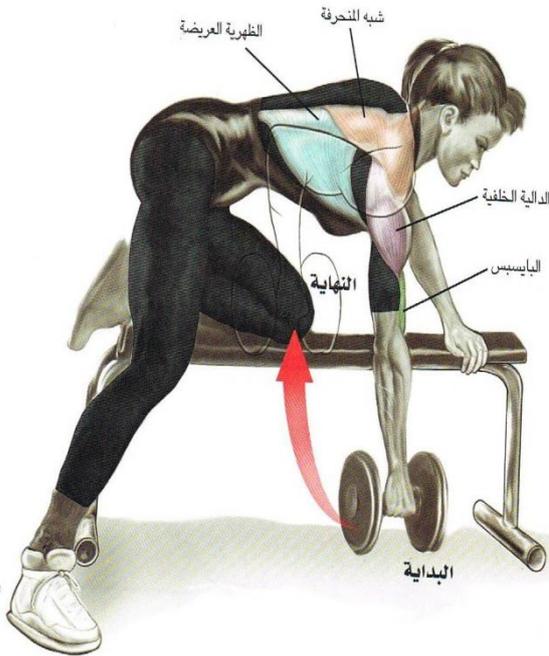


٢٩. سحب بالجهاز مسكة ضيقة من الجلوس

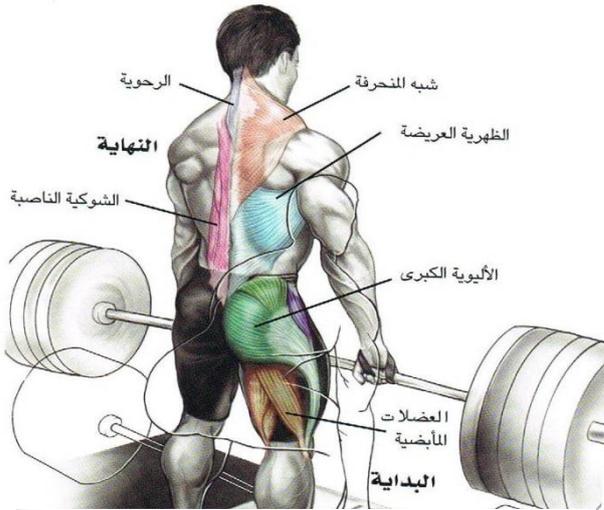


٣٠. التجذيف بالبار

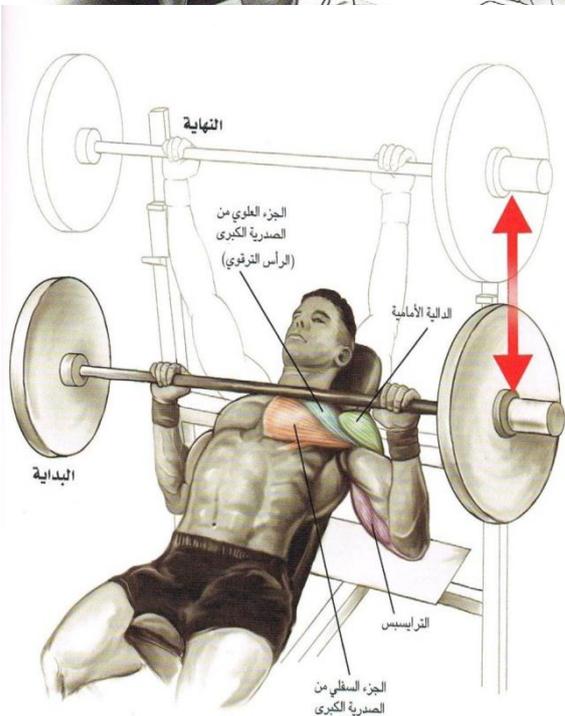
٣١. التجذيف بالدمبلص



٣٢. الرفعة الميتة



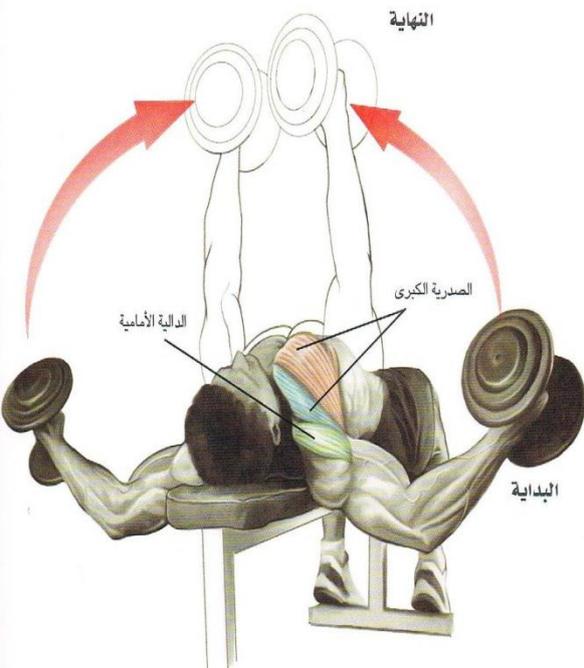
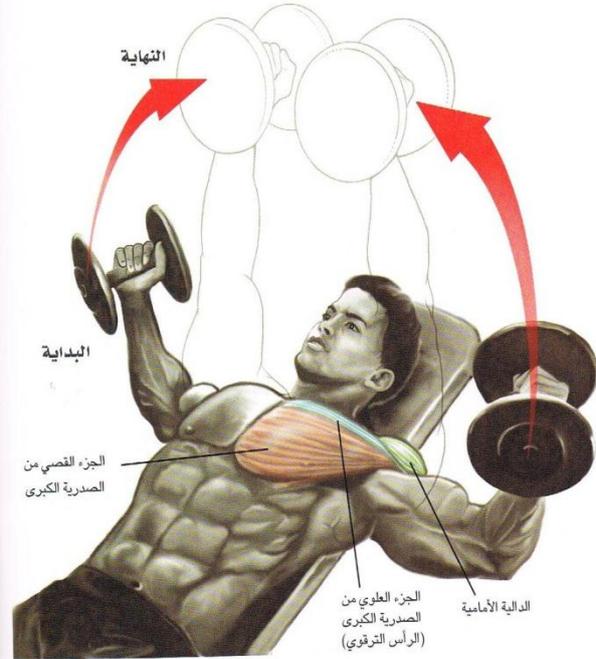
٣٣. الضغط بالبار من الوضع المائل





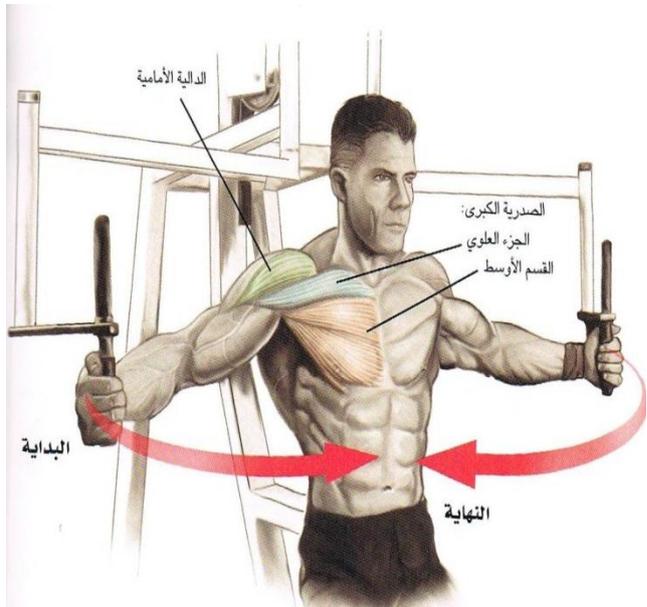
٣٤. الضغط بالدمبلص من الوضع المائل

٣٥. الرفرفة بالدمبلص من الوضع المائل

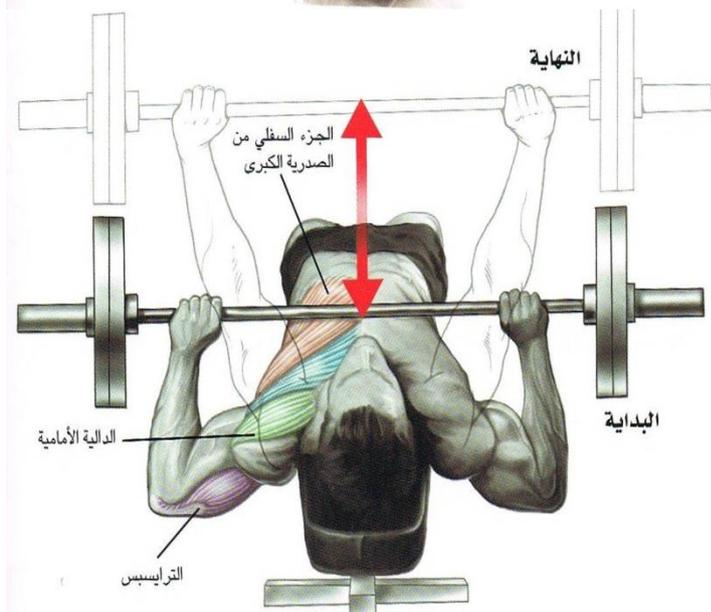


٣٦. الرفرفة بالدمبلص من الاستلقاء

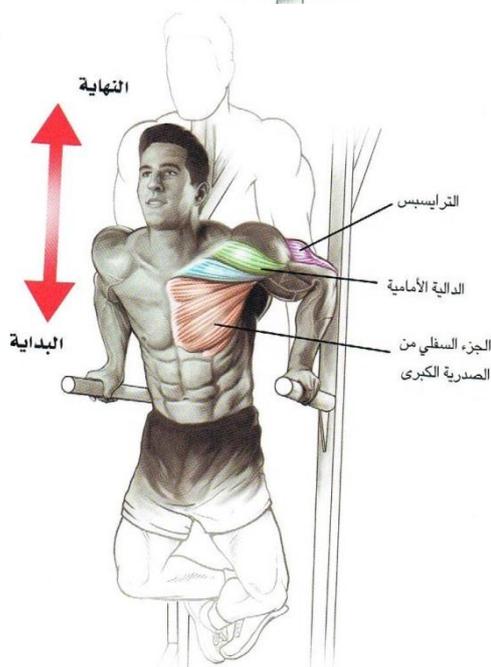
٣٧. الرفرفة بالجهاز



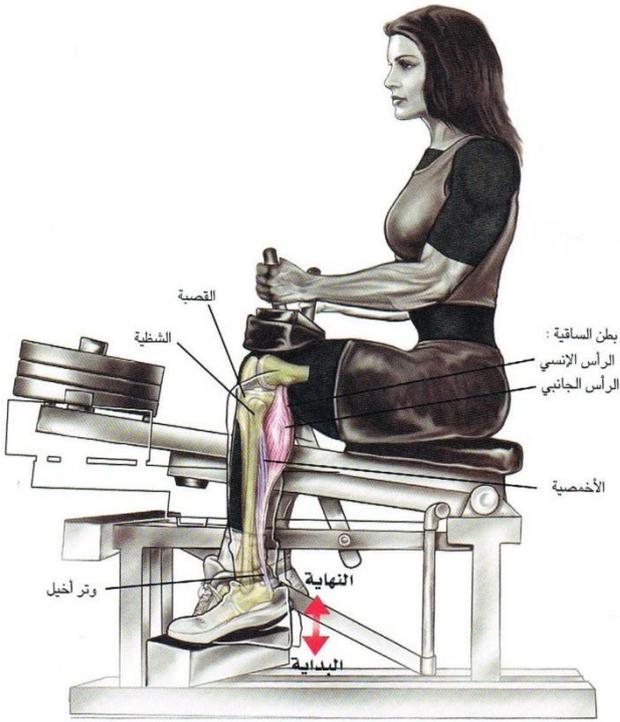
٣٨. الضغط من الوضع المنحدر



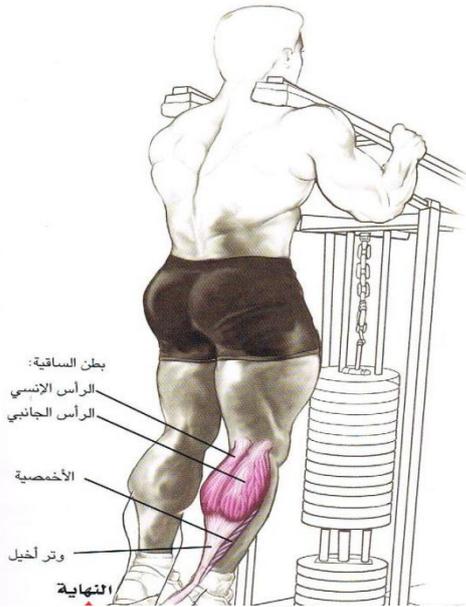
٣٩. غطس بالتعلق



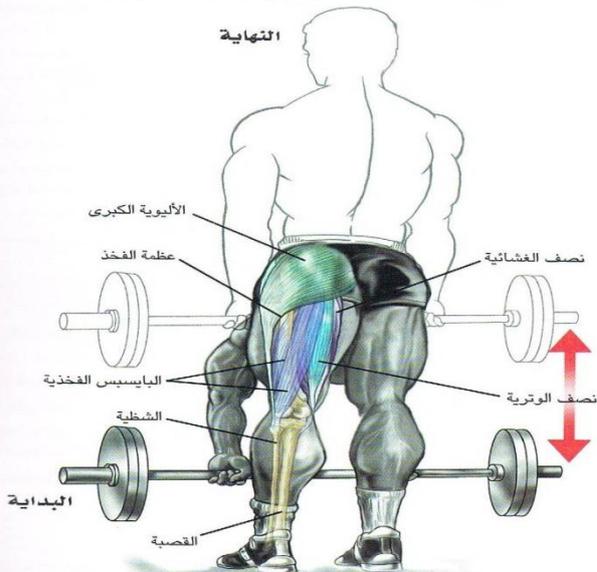
## ٤٠. رفع السمانتين في وضع الجلوس



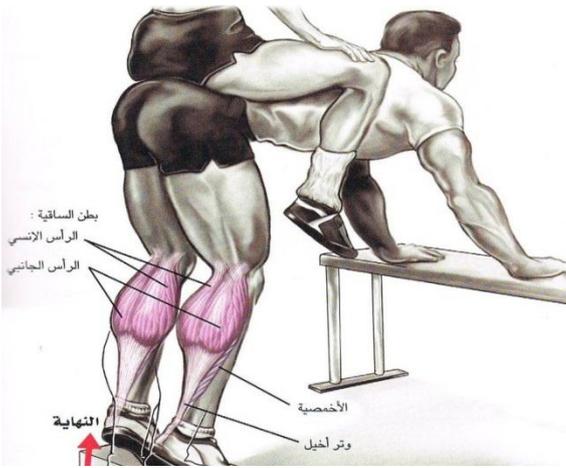
## ٤١. رفع السمانتين في وضع الوقوف



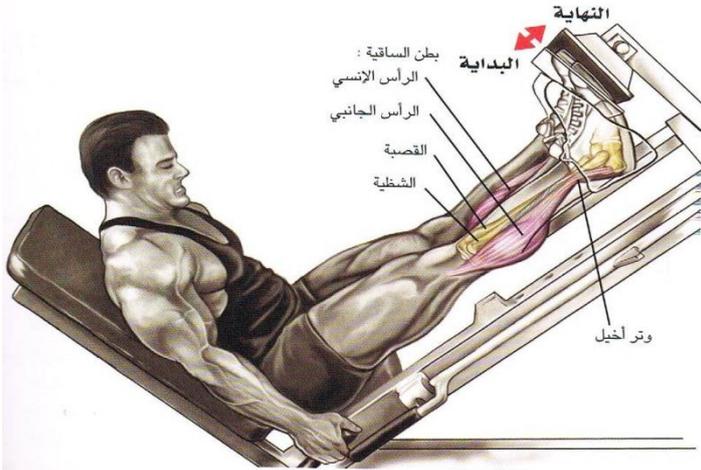
## ٤٢. الرفع الميته مع شد الساقين



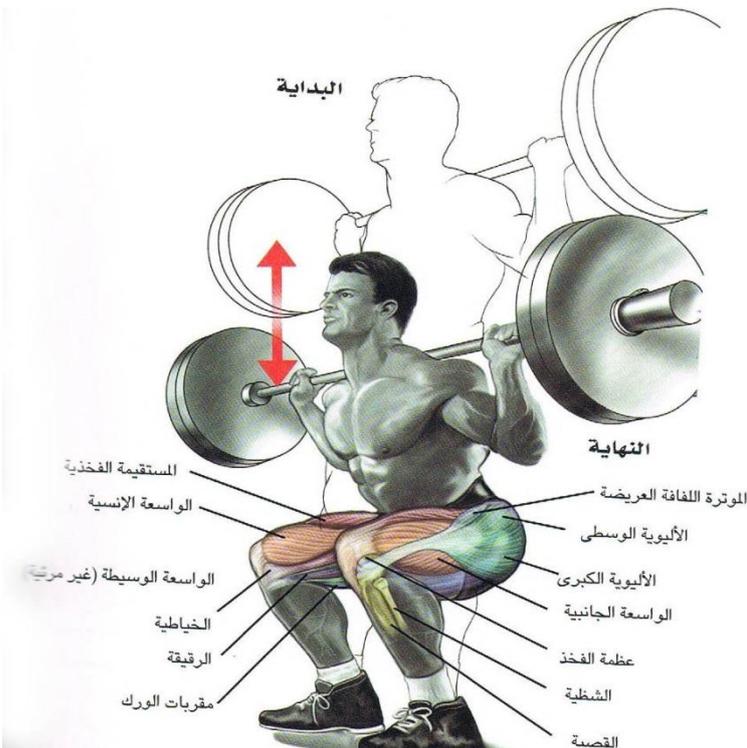
## ٤٣ . رفع السمانتين مع وضع ثقل على اسفل الظهر

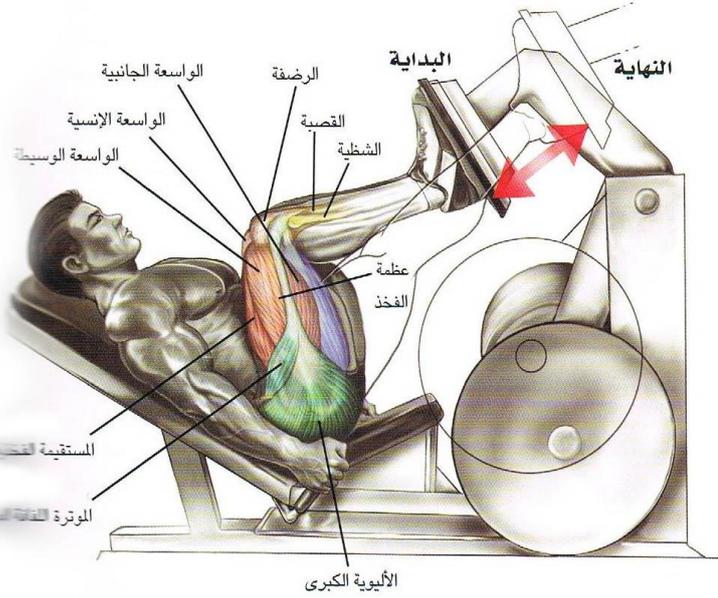


## ٤٤ . رفع السناميتين بالجهاز

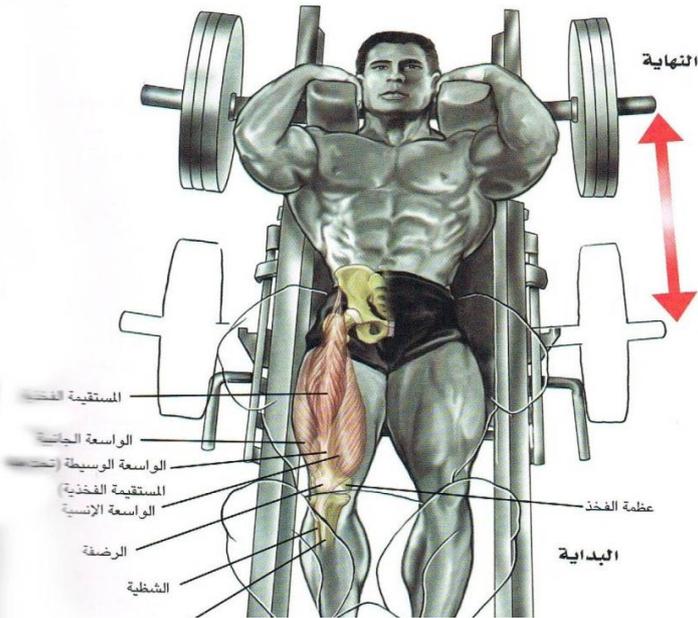


## ٤٥ . القرفصاء بالبار

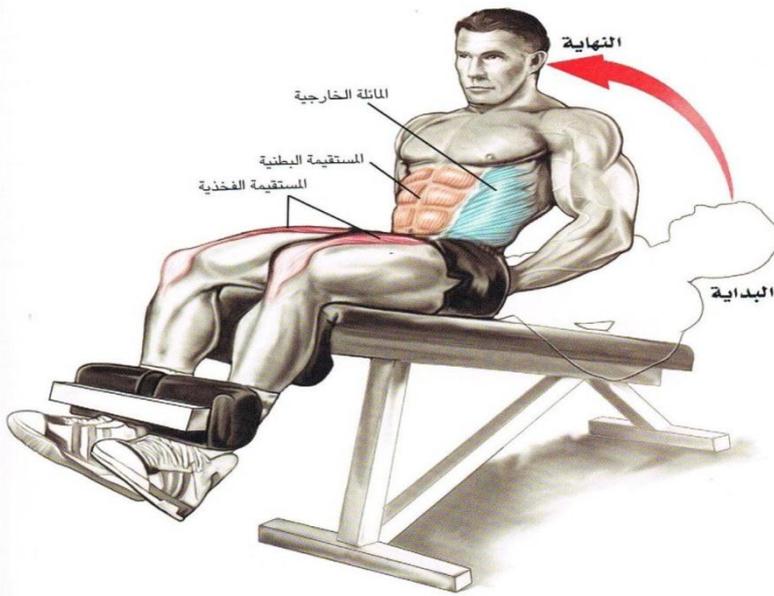




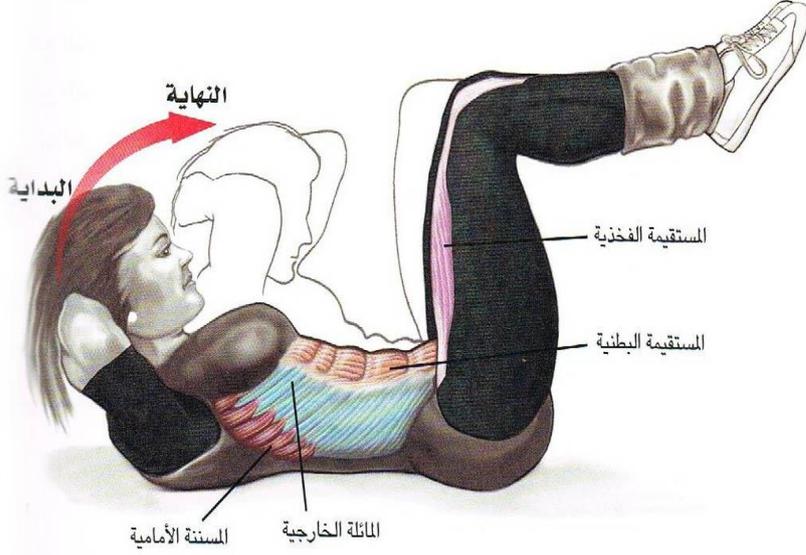
٤٦ . ضغط الساقين



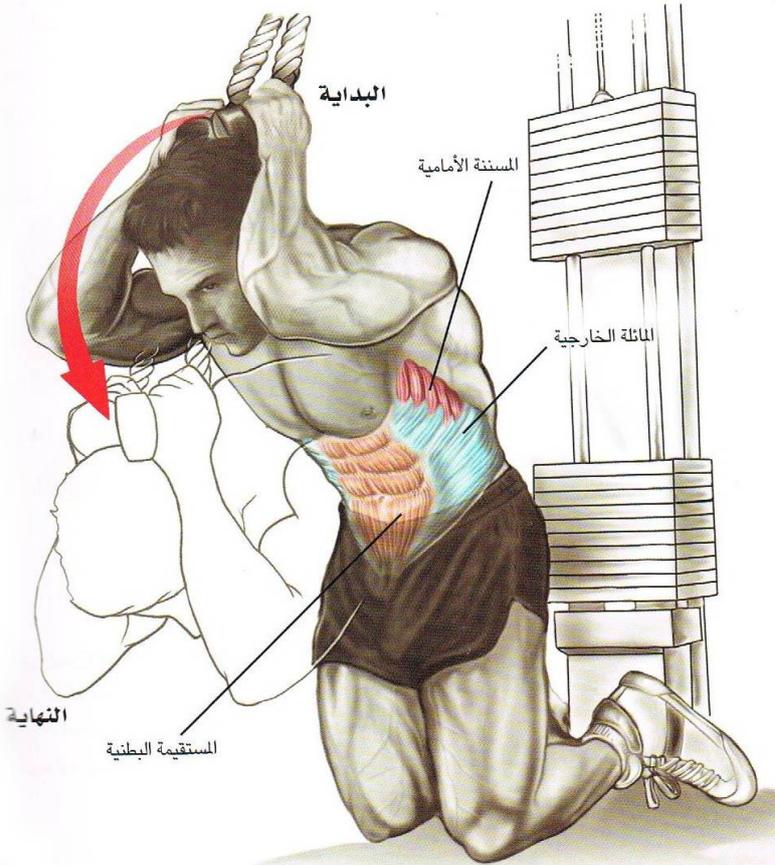
٤٧ . القرفصاء بالجهاز



٤٨ . النهوض جالساً



٤٩. الطحن



٥٠. الطحن بالحبل

## التمارين الخاصة بتدريبات البلايومترك

٥١. الوقوف فتحا فوق مسطبة سويدية الهبوط إلى أسفل ثم الوثب إلى أعلى .



٥٢. القفز للجانبين بكلتا القدمين فوق صندوق صغير.





٥٣. استلقاء على الظهر كرة طبية أمام الصدر  
رمي الكرة إلى أعلى واستلامها .



٥٤. الوقوف فتحا على مسطبتين سويدية  
الهبوط إلى أسفل ثم الوثب إلى أعلى  
للوقوف على المسطبتين .



٥٥. الوقوف الكرة الطبية أمام الصدر تمرير الكرة إلى أمام  
مع خطوة ارتكاز .



٥٦. الوقوف على صندوق الهبوط إلى الأمام الأسفل ثم  
الوثب إلى على الصندوق ثم الهبوط إلى الخلف والوثب إلى  
الصندوق .



٥٧. الوقوف فتح القدمين بعرض الصدر الذراعين ممدودة أمام الصدر مسك كرة طبية فتل الجذع مع رفع الذراعين عالياً إلى جهة اليمين ثم فتل الجذع مع خفض الذراعين إلى جهة اليسار .



٥٨. وضع الجلوس الركبتين نصف مثنية تمرير الكرة إلى الزميل جانبا واستلامها .



٥٩. استلقاء على الظهر الركبتين نصف مثنية الذراعين ممدودة أمام الصدر مسك كرة طبية نقل الكرة إلى جهة اليمين واليسار .



٦٠. استلقاء على الظهر مواجه حائط الكرة الطبية أمام الصدر الجلوس مع دفع الكرة الطبية إلى الحائط .



٦١. من وضع الوقوف قدم على الأرض والثانية على مسطبة سويدية النهوض بالقدم المرتكزة على المسطبة والهبوط بها في الجهة المقابلة وبالعكس .

٦٢. الوقوف على الصندوق الهبوط إلى أسفل ثم الوثب إلى أعلى بكل قوة.



٦٣. مسك كرة طبية أمام الصدر تمرير الكرة بيد واستلامها باليد الأخرى .



٦٤. تمرير كرة طبية إلى الزميل من وضع الاستلقاء (جانبياً).

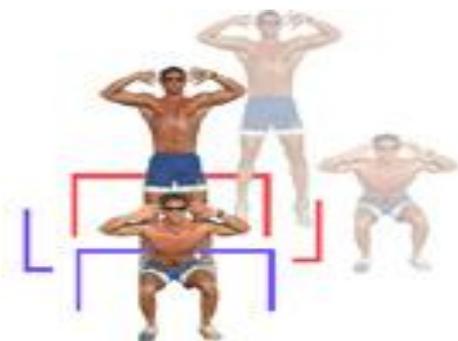




٦٥. القفز من أعلى الصندوق إلى الجانب .



٦٦. من وضع الجلوس تدوير الكرة الطبية إلى اليمين -  
أمام - أعلى - أمام - يسار .



٦٧. القفز من فوق الحاجز إلى الأمام ثم القفز من فوق  
الحاجز إلى الخلف.



٦٨. القفز عالياً مع مرجحة الذراعين والهبوط على قدم الارتكاز فوق الحاجز (جانباً) مرة لليمين ومرة للييسار.



٦٩. مسك كرة طبية بكلتا اليدين حني الجذع للأمام ثم مد الجذع ورمي الكرة الطبية للخلف .



٧٠. استلقاء على الظهر مسك كرة طبية أمام الصدر نقل الكرة لليمين وللييسار.



٧١. مسك كرة طبية بالقدمين ثم رمي الكرة واستلامها باليدين .

٧٢. الوقوف الركبتين نصف مثنية الوثب إلى أعلى مس الكعبين بالورك بالتناوب .



٧٣. من وضع القرفصاء مفصل الركبة بزاوية (٩٠) مد الركبتين والقفز عاليا.



٧٤. القفز فوق الخط بكلتا القدمين.



٧٥. الجلوس ثني الركبتين مد الركبتين والوثب عاليا .

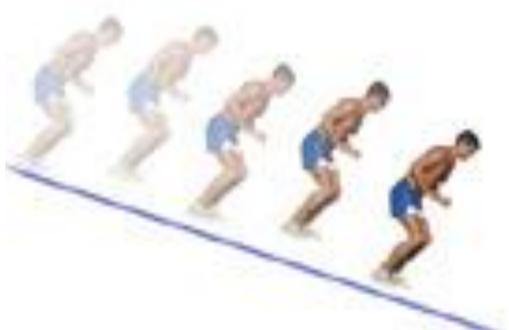


٧٦. الخطو لركبتين مثنية ثم القفز بكلتا القدمين عاليا



٧٧. الوقوف على أرضية منحدرية النزول قفزاً بكلتا

القدمين مرة لليمين ومرة لليساار .



٧٨. قفزات على البقعة مع التركيز على القفز بمد

مفصل الكاحل إلى أقصى حد .



٧٩. استلقاء على الظهر تثبيت القدمين رفع القدمين عاليا إلى أقصى حد .



٨٠. الوقوف الركبتين بزاوية ٩٠ درجة القفز إلى اليمين والرجوع إلى نفس

المكان ثم القفز إلى جهة اليسار والرجوع إلى نفس المكان .



## الملحق (٤)

جدول النسبة المئوية لشدة التحميل

أقصى تحميل ممكن (١٠٠%) كغم	%٩٥	%٩٠	%٨٥	%٨٠	%٧٥	%٧٠	%٦٥	%٦٠	%٥٥	%٥٠	%٤٥
٦٠	٥٧.٥	٥٥	٥٠	٤٧.٥	٤٥	٤٢.٥	٤٠	٣٧.٥	٣٢.٥	٣٠	٢٧.٥
٦٥	٦٢.٥	٥٧.٥	٥٥	٥٢.٥	٥٠	٤٥	٤٢.٥	٤٠	٣٥	٣٢.٥	٣٠
٧٠	٦٧.٥	٦٢.٥	٦٠	٥٥	٥٢.٥	٥٠	٤٥	٤٢.٥	٣٧.٥	٣٥	٣٢.٥
٧٥	٧٠	٦٧.٥	٦٥	٦٠	٥٧.٥	٥٢.٥	٥٠	٤٥	٤٠	٣٧.٥	٣٥
٨٠	٧٥	٧٢.٥	٦٧.٥	٦٥	٦٠	٥٥	٥٢.٥	٤٧.٥	٤٥	٤٠	٣٥
٨٥	٨٠	٧٧.٥	٧٢.٥	٦٧.٥	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٧.٥	٤٢.٥	٣٧.٥
٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٢.٥	٦٧.٥	٦٢.٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٥	٤٠
٩٥	٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٥	٦٢.٥	٥٧.٥	٥٢.٥	٤٧.٥	٤٢.٥
١٠٠	٩٥	٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠	٤٥
١٠٥	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٢.٥	٥٧.٥	٥٢.٥	٤٧.٥
١١٠	١٠٥	١٠٠	٩٥	٨٧.٥	٨٢.٥	٧٧.٥	٧٢.٥	٦٥	٦٠	٥٥	٥٠
١١٥	١١٠	١٠٥	٩٧.٥	٩٢.٥	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٢.٥	٥٧.٥	٥٢.٥
١٢٠	١١٥	١٠٧.٥	١٠٢.٥	٩٥	٩٠	٨٥	٧٧.٥	٧٢.٥	٦٥	٦٠	٥٥
١٢٥	١٢٠	١١٢.٥	١٠٥	١٠٠	٩٥	٨٧.٥	٨٠	٧٥	٦٧.٥	٦٢.٥	٥٥
١٣٠	١٢٥	١١٧.٥	١١٠	١٠٥	٩٧.٥	٩٠	٨٥	٧٧.٥	٧٠	٦٥	٥٧.٥
١٣٥	١٢٧.٥	١٢٢.٥	١١٥	١٠٧.٥	١٠٠	٩٥	٩٠	٨٠	٧٢.٥	٦٧.٥	٦٠
١٤٠	١٣٢.٥	١٢٥	١٢٠	١١٢.٥	١٠٥	٩٧.٥	٩٥	٨٥	٧٥	٧٠	٦٢.٥
١٤٥	١٣٧.٥	١٣٠	١٢٢.٥	١١٥	١٠٧.٥	١٠٢.٥	٩٧.٥	٨٧.٥	٨٠	٧٢.٥	٦٥
١٥٠	١٤٢.٥	١٣٥	١٢٧.٥	١٢٠	١١٢.٥	١٠٥	١٠٠	٩٠	٨٢.٥	٧٥	٦٧.٥
١٥٥	١٤٧.٥٤	١٤٠	١٣٢.٥	١٢٢.٥	١١٥	١٠٧.٥	١٠٢.٥	٩٢.٥	٨٥	٧٧.٥	٧٠
١٦٠	١٥٢.٥	١٤٥	١٣٥	١٢٧.٥	١٢٠	١١٢.٥	١٠٥	٩٥	٨٧.٥	٨٠	٧٢.٥
١٦٥	١٥٧.٥	١٤٧.٥	١٤٠	١٣٢.٥	١٢٥	١١٥	١٠٧.٥	١٠٠	٩٠	٨٢.٥	٧٢.٥
١٧٠	١٦٣.٥	١٥٢.٥	١٤٥	١٣٥	١٢٧.٥	١٢٠	١١٠	١٠٢.٥	٩٢.٥	٨٥	٧٥
١٧٥	١٦٧.٥	١٥٧.٥	١٥٠	١٤٠	١٣٠	١٢٢.٥	١١٥	١٠٥	٩٥	٨٧.٥	٧٧.٥
١٨٠	١٧٣.٥	١٦٢.٥	١٥٢.٥	١٤٥	١٣٥	١٢٥	١٢٠	١٠٧.٥	١٠٠	٩٠	٨٠
١٨٥	١٧٥	١٦٧.٥	١٥٧.٥	١٤٧.٥	١٤٠	١٣٠	١٢٢.٥	١١٠	١٠٢.٥	٩٢.٥	٨٢.٥
١٩٠	١٨٠	١٧٠	١٦٠	١٥٢.٥	١٤٢.٥	١٣٢.٥	١٢٥	١١٥	١٠٥	٩٥	٨٥
١٩٥	١٨٥	١٧٥	١٦٥	١٥٥	١٤٥	١٣٥	١٢٧.٥	١١٧.٥	١٠٧.٥	٩٧.٥	٨٧.٥
٢٠٠	١٩٠	١٨٠	١٧٠	١٦٠	١٥٠	١٤٠	١٣٠	١٢٠	١١٠	١٠٠	٩٠



### ملحق (٥) نماذج للوحدات التدريبية

الاسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير تحمل القوة  
شدة التمارين المستخدمة: ٧٥% - ٨٠%

رقم الوحدة : ١  
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

الشهر : الاول  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الاول  
التاريخ : ٢٠١٢/ ١١/٣  
الملعب : نادي ديالى

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموعات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
١	التحضير	٢٠ د										الشكل العام	
		١٠ د	احماء عام	-	-	-	-	-	---	---	--		
		١٠ د	احماء خاص	-	-	-	-	-	---	---	--		
٢	الرئيسي	مهاري ٢٠ د	خاص بالمدرّب										
		بدني ٤٠ د	رقم التمرين (٢)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (١٣)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٢٥)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٣٣)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٥٧)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٥٨)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٦٩)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٥٣)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
٣	الختامي	١٠ د	تمارين تهدنه و استرخاء	-	-	-	-	-	---	---	--	عودة النضج الى الحالة الطبيعية	

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير القوة المميزة بالسرعة

رقم الوحدة : ٤  
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة: ٨٠% - ٨٥%

الشهر : الاول  
اليوم : السبت  
الوقت :الرابعة عصرا  
الأسبوع : الثاني  
التاريخ : ١٠ / ١١ / ٢٠١٢  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموعات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة الكلي	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
١	التحضيرى	٢٠ د											
		١٠ د	احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	-		
		١٠ د	احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	-		
٢	الرئيسى	مهارى ٢٠ د	خاص بالمدرّب										
		بدنى ٤٠ د	رقم التمرين (١٢)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٢٩)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٣٤)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٤٠)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٦٣)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٥٥)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٧١)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٧٥)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
٣	الختامى	١٠ د	تمارين تهدنه واسترخاء	-	-	-	-	-	-	-	عودة النبض الى الحالة الطبيعية		

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير القوة الانفجارية

رقم الوحدة : ٧  
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة: ٨٥% - ٩٠%

الشهر : الاول  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الثالث  
التاريخ : ١٧ / ١١ / ٢٠١٢  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموعات	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	
١	التحضيرى	٢٠ د											
		١٠ د	احماء عام	-	-	-	-	-	---	---	---		
		١٠ د	احماء خاص	-	-	-	-	-	---	---	---		
٢	الشكل العام	مهاري ٢٠ د	خاص بالمدرّب										
		بدني ٤٠ د	رقم التمرين (٣)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٢٨)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٣٥)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٥٠)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٦٤)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٧١)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٧٣)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
			رقم التمرين (٧٩)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	٤٠ ثا	٣٠٠ ثا		
٣	الختامى	١٠ د	تمارين تهنده واسترخاء	-	-	-	-	---	---	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية		

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير القوة الانفجارية

رقم الوحدة : ١٠  
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة : ٩٠% - ٩٥%

الشهر : الاول  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الرابع  
التاريخ : ٢٤ / ١١ / ٢٠١٢  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموعات	مجموع الوقت الكلي للعمل	مجموع الراحة الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة الكلي	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى	٢٠ د										
		١٠ د	احماء عام	-	-	-	-	-	----	---	---	
		١٠ د	احماء خاص	-	-	-	-	-	----	---	---	
٢	الرئيسى	مهاري ٢٠ د	خاص بالمدرّب									
		بدني ٤٠ د	رقم التمرين (٢٨)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا	
			رقم التمرين (٣٦)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا	
			رقم التمرين (٤٢)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا	
			رقم التمرين (٤٨)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٣)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٢)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا	
			رقم التمرين (٦١)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا	
			رقم التمرين (٦٥)	٢٠ ثا	٤	٣.٥ ثا	٢	٦٠ ثا	١٦٠ ثا	١٤٠ ثا	٣٠٠ ثا	
٣	الختامي	١٠ د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	-	-	-	----	---	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير تحمل القوة

رقم الوحدة : ١٣  
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة : ٧٥% - ٨٠%

الشهر : الثاني  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الاول  
التاريخ : ٢٠١٢/ ١٢ / ١  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	عدد التكرار الكلي	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة الكلي	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى	٢٠ د		-	-							
		١٠ د	احماء عام	-	-							
		١٠ د	احماء خاص	-	-							
٢	الرئيسى	مهاري ٢٥ د	خاص بالمدرّب									
		بدني ٣٥ د	رقم التمرين (٥٣+٢)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٥٥+١٢)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٥١+٢٥)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٥٨+٣٣)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
٣	الختامى	١٠ د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-						عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير القوة المميزة بالسرعة

رقم الوحدة : ١٦  
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة  
شدة الوحدة المستخدمة: ٨٠% - ٨٥%

الشهر : الثاني  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الثاني  
التاريخ : ٢٠١٢/١٢/٨  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	عدد التكرار الكلي	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة الكلي	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى	٢٠ د		-	-	-	---	---	---	---	--	
		١٠ د	احماء عام	-	-	-	---	---	---	---	--	
		١٠ د	احماء خاص									
٢	الرئيسى	مهارى ٢٥ د	خاص بالمدرّب									
		بدنى ٣٥ د	رقم التمرين (٦٤+٣٤)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٦٢+٤٢)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٦١+٤٠)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٧١+٥٠)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
٣	الختامى	١٠ د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	-	---	---	---	--	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير القوة الانفجارية

رقم الوحدة : ١٩  
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة: ٨٥%-٩٥%

الشهر : الثاني  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الثالث  
التاريخ : ٢٠١٢/١٢/١٥  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	عدد التكرار الكلي	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين المصاميع	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى	٢٠ د										
		١٠ د	احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	-	
		١٠ د	احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	-	
٢	الرئيسى	مهاري ٢٥ د	خاص بالمدرّب									
		بدنى ٣٥ د	رقم التمرين (٦٣+٣)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٦١+١٣)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٦٩+٢٦)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٧٠+٣٥)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
٣	الختامى	١٠ د	تمارين تهدنه واسترخاء	-	-	-	-	-	-	-	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير القوة الانفجارية

رقم الوحدة : ٢٢  
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة: ٩٥%-١٠٠%

الشهر : الثاني  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الرابع  
التاريخ : ٢٠١٢/١٢/٢٢  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	عدد التكرار الكلي	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى	٢٠ د										
		١٠ د	احماء عام	-	-	-	---	---	---	---	--	
		١٠ د	احماء خاص	-	-	-	---	---	---	---	--	
٢	الرئيسى	مهارى ٢٥ د	خاص بالمدرّب									
		بدنى ٣٥ د	رقم التمرين (٧٠+٤)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٥٨+١٤)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٦٩+٢٧)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
			رقم التمرين (٥٩+٣٦)	٢٥ ثا	٥	١٠	١١.٥ ثا	٩١ ثا	٢٥٠ ثا	٢٧٥ ثا	٥٢٥ ثا	
٣	الختامى	١٠ د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	-	---	---	---	--	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الاسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير تحمل القوة  
رقم الوحدة : ٢٥  
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة: ٧٥% - ٨٠%

الشهر : الثالث  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الاول  
التاريخ : ٢٩/١٢/٢٠١٢  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	عدد التكرار الكلي	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى	٢٠ د		-	-							
		١٠ د	احماء عام	-	-							
		١٠ د	احماء خاص	-	-							
٢	الرئيسى	مهاري ٣٠ د	خاص بالمدرّب									
		بدني ٣٠ د	رقم التمرين (٧٥+٦)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٥+١٦)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٧+٣٠)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٣+٣٨)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
٣	الختامى	١٠ د	تمارين تهدئه و استرخاء	-	-						عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير القوة المميزة بالسرعة

رقم الوحدة : ٢٨  
زمن الوحدة : ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة : ٨٠%-٨٥%

الشهر : الثالث  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الثاني  
التاريخ : ٢٠١٣/١/٥  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	عدد التكرار الكلي	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى	٢٠ د										
		١٠ د	احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	-	
		١٠ د	احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	-	
٢	الرئيسى	مهاري ٣٠ د	خاص بالمدرّب									
		يدني ٣٠ د	رقم التمرين (٦٩+٥)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩٠ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٥+١٥)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩٠ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٦٨+٢٩)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩٠ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٣+٣٧)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩٠ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
٣	الختامى	١٠ د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-	-	-	-	-	-	عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير القوة المميزة بالسرعة

رقم الوحدة : ٣١  
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة: ٨٥% - ٩٠%

الشهر : الثالث  
اليوم : السبت  
الوقت: الرابعة عصرا  
الأسبوع : الثالث  
التاريخ : ٢٠١٣/١/١٢  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	عدد التكرار الكلي	الراحة بين تكرر التمرينات	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للعمل	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى	٢٠ د										
		١٠ د	احماء عام	-	-							
		١٠ د	احماء خاص	-	-							
٢	الرئيسى	مهارى ٣٠ د	خاص بالمدرّب									
		بدنى ٣٠ د	رقم التمرين (٥٩+٣٦)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٢+٤٤)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٤+٤٥)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٥٦+٤٧)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
٣	الختامى	١٠ د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-						عودة النبض الى الحالة الطبيعية	

الأسلوب التدريبي : المركب  
نسبة العمل إلى الراحة : ١ - ١

الهدف  
تطوير تحمل القوة

رقم الوحدة : ٣٤  
زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة  
شدة التمارين المستخدمة: ٧٠%-٧٥%

الشهر : الثالث  
اليوم : السبت  
الوقت : الرابعة عصرا  
الأسبوع : الرابع  
التاريخ : ٢٠١٣/١/١٩  
الملعب :

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	عدد التكرار الكلي	الراحة بين التمرينات	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
١	التحضيرى	٢٠ د		-	-							
		١٠ د	احماء عام	-	-							
		١٠ د	احماء خاص	-	-							
٢	الرئيسى	مهاري ٣٠ د	خاص بالمدرّب									
		بدني ٣٠ د	رقم التمرين (٦٣+٣)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩٠ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٦١+١٣)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩٠ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٦٩+٢٦)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩٠ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
			رقم التمرين (٧٠+٣٥)	٢٢ ثا	٥	١٠	٦.٢٥ ثا	٩٠ ثا	٢٢٠ ثا	٢٣٠ ثا	٤٥٠ ثا	
٣	الختامي	١٠ د	تمارين تهدئه واسترخاء	-	-						عودة النبض الى الحالة الطبيعية	



Ministry of Higher Education and Scientific Research  
Diyala University  
College of Basic Education - Department of Physical Education

**Impact of the training compound in the development  
of some special physical capacity for young  
boxers(17-22)years**

**Introduction to the message  
To the Council of the College of Basic Education -  
University of Diyala  
It is part of the requirements of the Master's degree  
in Physical Education**

**By**

**Saif Saad Ahmed**

**Under the supervision of**

**A. M. Dr. Iyad Hamid Rashid Khazraji**

**1434**

**2013**

## **Abstract**

The impact of the training compound in the development of some special physical abilities of young boxers (17-22) years

by

Saif Saad Ahmed

Ass pro. Dr. Ayad Hamid Rashid

2013

---

### **The Search's goals:**

1-Prepare a training curriculum with style compound in the development of some special physical abilities of young boxers.

2-Know the impact of the training curriculum with compound style in the development of some special physical abilities of young boxers.

### **Similar studies**

(Study Wamid Tariq Star)

Title of the study (the effect of skill exercises, especially in the development of some physical and movement abilities of junior boxer)

Study Alaa Ibrahim Ghurery

Title of the study (the effect of a proposed training curriculum using training composite style in some physical abilities and the electrical activity of the most important muscles working in the power of correction for young handball players)

## **Part III**

Research methodology and procedures Field: The researcher used the experimental method for the design of the two equivalent groups with pre and post-tests. The number of The research sample was (20) of boxers from the youth club of Diyala and Youth Center of Baquba boxer (4) having been excluded in the experiment reconnaissance So the number of the main experience sample become (16) players and they selected in the manner intentional and the proposed approach was contains from (12)

weeks and by three training modules in the week , the totaled modules was (36) units.

## **Part IV**

Results, analysis and discussion:

The results have been analyzed and discussed the physical capacity tests for pre and post tests for the control and experimental group using the test (Wilcoxon).

The results were also displayed and analyzed and discussed for a posteriori test of two experimental and control groups to test the physical capacity tests using test (Mann-Whitney).

### **Conclusions and recommendations**

#### **Conclusions**

1 - The training compound has a positive impact which is more effective than the traditional method in the development of some of the physical capacity of the young boxers.

2- The composite training has a positive impact is more effective than the style weightlifting training in the development of some of the physical capacity of the young boxers.

#### **Recommendations:**

As part of the results that have been reached the researcher made several recommendations as follows:

1 - Emphasis on the use of composite training as an effective method for the development of physical abilities and generalized it to club's players and teams in Iraq in the boxing game.

2- Emphasis on the use of composite style training in the development of power and speed performance skills of the boxing game.

3 - The need to conduct similar studies for this study within the current style compound.