

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين

في تحسين اللكمة المستقيمة لرياضي الملاكمة

دراسة ميدانية:

للنادي الرياضي لهواة الملاكمة - بحمام الضلعة - ولاية المسيلة

فئة 15 وحتى 19 سنة

لجنة المناقشة:

ك.أ. عروسي ع. الرزاق مشرفا

ك.د. مرنيذ أسامة رئيسا

ك.أ. مهدي عزالدين عضوا

إعداد الطالب :

ك.شيخ نور الدين

السنة الجامعية 2014-2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ

وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولاً))

سورة الإسراء الآية ((36))

شكر و عرفان

الحمد لله المنان المتفضل عليّ بسابغ النعم، الحمد لله ملء السماوات وملء الأرض بما يسر لي من إتمام هذه الدراسة، فالحمد لله أولاً والشكر له ثانياً والفضل له ثالثاً وبعد

إلى من أضاء بعلمه عقل غيره وهدى بالجواب الصحيح حيرة سائله، فأظهر بسماحته تواضع العلماء، وبرحابته سماحة العارفين، إلى المرشد الذي أثار دربي في دراستي المتواضعة، أتوجه بفيض من الشكر والعرفان المقرون بعظيم الامتنان لأستاذي الفاضل "عروسي عبد الرزاق" لقبوله الإشراف على هذه المذكرة، ولسعة صدره وصبره رغم انشغاله الشديد، وعلى ما أولاني من عناية ودعم في سبيل إتمام المذكرة، وعلى قراءته الدقيقة له احرفا يحرف بل وقراءته ما وراء الحرف، فجزاه الله عني خير الجزاء، وأعظم له الأجر والثواب.

كما والشكر متوجه إلى الأفاضل المدربين محمد بوهلال، بلال شنيحات على ما قدماه لي من تسهيلات في النادي الرياضي لهواة الملاكمة وكذلك الشكر موصول لفضيلة الأستاذ الدكتور "بن سالم سالم" على تقديمه لي النصيح في مجال تخصصي وعن إرشاداته النابعة من الصميم وإلى فضيلة الدكتور "زحاف محمد" على ما رسخه لي من معلومات أتت أكلها في دراستي المتواضعة في خلال مشواري الدراسي، كما أقدم إلى الأستاذ الفاضل "مجادي مفتاح" على تنبئه لي في مجال دراستي في كل صغيرة وكبيرة. والشكر الشكر الجزيل إلى كل الأساتذة الذين تلمذت على أيديهم، وإلى كل الطاقم الإداري والبيداغوجي لقسم التدريب الرياضي.

إلى الذين ما فتئت كلمة - إقرأ- فريضتهم، والاعتزاز من العلم هاجسهم، والصبر على إدراكهم مقصدهم، أهدي هذا العمل تقديراً لهم.

والشكر الجزيل إلى كل من أسدى إليّ كلمة نصيح وإرشاد.

الباحث

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا
بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا بروؤدك الله جل جلاله
إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين.
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلله الله بالهبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انظار .. إلى من أحل أسمه بكل
افئزاز .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لتري ثماراً قد حان قطافها بعد طول انظار وسنتقى
كلماتك نجوم أهنديها اليوم وفي الغد وإلى الأبد..

والدي العزيز: محمد

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والثاني .. إلى بسمته الحياة وس الوجود
إلى من كان دعاؤها سنجاحي وحنانها بلسر جرحي إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة: مليكة

إلى من بهر أكبر وعليهم أعتمد .. إلى شمعة منقذة تثير ظلمة حياتي ..
إلى من بوجوده مرأكسب قوة ومحبة لا حدود لها ..
إلى من عرفت معهم معنى الحياة

إخوتي: صليحة وعائلتها، فيحة وعائلتها، غنية وعائلتها، عبد الرزاق وعائلته، مفتاح وعائلته، حسين
وعائلته، عيسى وعائلته، عادل وعائلته، زهرة حياتي أمال

إلى من تخلو بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء إلى يتابع الصدق الصافي إلى من معهم سعدت ، وبرفتهم
في دروب الحياة الحلوة والحزينة سرت إلى من كانوا معي علي طريق النجاح والخير
إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أضيعهم

أصدقائي: سعيد وزوجته، عبد القادر وزوجته، أمين، محمد مهني، رابع أيوب، محمد صغيري،
محمد مهدي، محمد ع. الكبير.

إلى من احنارت الكلمات ماذا تقول له ...

وبأي طريقة تهنته وبأي اسم تناديه ...

إلى من سكن قلبي وملا حياتي فرحة وسرور .. إلى سندي في المستقبل "نسيبة"

نور الدين

قائمة المحتويات

	الآية القرآنية ❁
	شكر وعرهان ❁
	الإهداء ❁
	قائمة الجداول والأشكال ❁
أ - ب	مقدمة
	الفصل الأول (الخلفية النظرية والدراسات السابقة)
04	I. الخلفية النظرية
04	1- التدريب الرياضي
04	1-1- تعريف التدريب الرياضي
04	1-2- مفهوم التدريب الرياضي
04	1-3- خصائص التدريب الرياضي
07	1-4- واجبات التدريب الرياضي
08	1-5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
09	1-6- أهداف التدريب الرياضي
10	1-7- قواعد التدريب الرياضي
13	1-8- مراحل التدريب الرياضي
14	1-9- طرق التدريب الرياضي
17	1-10- حمل التدريب
20	1-11- معنى أخلاقيات التدريب
20	2- القوة العضلية
21	2-1- أنواع القوة العضلية
21	2-2- القوة الانفجارية
22	3- مفهوم المراهقة

22	4- الملائمة
22	4-1- تعريف الملائمة
23	4-2- الأوزان في الملائمة
23	4-3- لباس رياضة الملائمة
23	4-4- حلبة الملائمة
24	4-5- عدد الجولات في الملائمة
24	4-6- قوانين الملائمة
26	5- تاريخ الملائمة
27	5-1- الملائمة في الجزائر
28	6- المهارات الأساسية في الملائمة
29	6-1- التحركات
29	6-2- اللكمات
30	6-3- مجموعات اللكم
32	6-4- الدفاعات
35	7- اللكمات المستقيمة
36	II. الدراسات السابقة والمحاكاة
الفصل الثاني (الإطار العام للدراسة)	
49	1- الكلمات الدالة في الدراسة
51	2- الإشكالية
52	3- أهداف الدراسة
53	4- أهمية الدراسة
53	5- الفرضيات
الفصل الثالث (الإجراءات الميدانية للدراسة)	
56	1- الدراسة الاستطلاعية
58	2- مجتمع وعينة الدراسة

59	3 - الوسائل البيداغوجية
59	4- المنهج المتبع في الدراسة
59	5- أدوات جمع المعلومات والبيانات
64	6- الأساليب الإحصائية
65	7- إجراءات التطبيق الميدانية للدراسة
	الفصل الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها)
70	1- تحليل النتائج
85	2- مناقشتها
88	3- خلاصة عامة
	الفصل الخامس (الاستنتاجات والاقتراحات)
90	1- الاستنتاجات
90	2- الاقتراحات
91	3- الآفاق المستقبلية
	قائمة المصادر المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	النتائج المتحصل عليها في اختبارات العينة الاستطلاعية	58
2	تجانس العينة في متغيرات (العمر - الطول - الوزن)	59
3	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية	70
4	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية	71
5	نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية	72
6	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	73
7	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	74
8	نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	75
9	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	76
10	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	77
11	نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	78
12	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الانبطاح المائل	79
13	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل	80
14	نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار الانبطاح المائل	81

82	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية	15
83	نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية	16
84	نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية	17

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
06	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي	1
09	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	2
30	تقسيم اللكمات من حيث الشكل	3
34	الدفاعات الخاصة بالملاكمة	4
70	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية	5
71	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية	6
72	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية	7
73	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	8
74	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	9
75	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	10
76	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	11
77	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	12
78	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	13
79	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الانبطاح المائل	14

80	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التحريية في اختبار الانبطاح المائل	15
81	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار الانبطاح المائل	16
82	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية	17
83	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التحريية في اختبار رمي الكرة الطبية	18
84	مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية	19



... منذ وجد الإنسان في الحياة وهو يبحث عن مصادر معيشته مستخدما 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.. كما استخدم الإنسان يديه في تناول الأحجار للدفاع عن نفسه ضد الحيوانات المفترسة، وظل على هذا الحال فترة طويلة إلى أن توصل إلى إعداد وصناعة مجموعة من الآلات استخدمها بيديه في توفير سبل المعيشة المناسبة.. ولعلا 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. وعرفت الملاكمة منذ ظهورها كلعبة تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية فسخرت كل الإمكانيات من أجل تطورها أكثر حتى أنها انتقلت من مرحلة الدفاع عن النفس كهواية من دون قوانين في البدء إلى مرحلة أكثر تنظيماً تمثلت في ممارستها كمهنة فشيئت من أجلها المنشآت والمركبات وأدخلت عليها طرق علمية حديثة تتماشى مع تطوراتها ونظمت لها دورات وبطولات عالمية وإقليمية وقارية فانتقلت من الممارسة المحلية إلى الممارسة الدولية حتى شملت كل أنحاء العالم وأصبحت بذلك رياضة ذات شعبية كبيرة في العالم، كما تجلت أهميتها في جميع الميادين الأخرى الاجتماعية والثقافية ومن خلال هذا التأثير الكبير للملاكمة على مختلف ميادين الحياة ولهذا بات الاهتمام بها وتطويرها أمراً ضرورياً⁽¹⁾.

وفي الجزائر تحاول المعاهد والجامعات وحتى نوادي الملاكمة إعطاء دفع جيد لهذه الرياضة كونها تمثل إطار هام لانشغالات الشباب مما جعل الاهتمام بها يزداد يوماً بعد يوم فأصبح اللاعبون يتدربون بطريقة منتظمة وشبه احترافية وهذا التدريب هو المرحلة التي تصل من خلالها للتحسين الكمي والنوعي للقدرات وتطورها حسب مقاييس منظمة تسير وفقاً لأسس الرياضة البدنية والعقلية والصفات النفسية وحب علينا التساير مع تطور علوم التدريب الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات وتحقيق أحسن النتائج وهذا بإتباع أحسن طرق التدريب، ولعل أهم هاته الطرق كانت طريقة التدريب التكراري وهذه الأخيرة صارت مطبقة عند الكثير من المدربين لأنها طريقة تحقق الفاعلية مع الأهداف الموضوعية والمراحل التي تمر بها المنافسة.

وقد اتفق الجميع أن الفريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على التحكم الجيد في الحركات التقنية والأساسية للمهارات الخاصة بهذه الرياضة ولا يكون هذا التحكم إلا إذا كان هناك تحضير جيد للجانب البدني الذي يتضمن الصفات البدنية الأساسية مثل التحمل، السرعة، القوة، المرونة، المداومة و الصفات البدنية المركبة مثل

(1) - عبد الحميد أحمد: "الملاكمة"، ط1، دار النشر للجامعات المصرية، القاهرة، مصر، 1973، ص 8.





القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية . ومن ضمن المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة مهارة اللكمات، ونظرا لأهمية هذه المهارة (اللكمات) عملنا على جمع وحدات تدريبية تهدف إلى تطويرها.

ومن هذا المنطلق جاءت الدراسة لمحاولة تجسيد أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة للاعبي الملاكمة.

انطلاقاً من كل ما سبق ذكره نحاول تقسيم دراستنا إلى خمسة فصول.

1. الخلفية النظرية والدراسات السابقة:
2. الإطار العام للدراسة.
3. الإجراءات الميدانية للدراسة .
4. عرض وتحليل نتائج الدراسة.
5. استنتاجات واقتراحات.



الفصل الأول (الخلفية النظرية والدراسات السابقة)

- 1- التدريب الرياضي
- 1-3- خصائص التدريب الرياضي
- 1-7- قواعد التدريب الرياضي
- 1-9- طرق التدريب الرياضي
- 1-10- حمل التدريب
- 1-10-4- مبادئ حمل التدريب
- 2- القوة العضلية
- 2-1- أنواع القوة العضلية
- 4- الملائمة
- 6- المهارات الأساسية في الملائمة
- 6-5- مهارة اللكمة المستقيمة
- II. الدراسات السابقة و المشاهدة
- 2- التعليق على الدراسات السابقة



I. الخلفية النظرية

1 التدريب الرياضي

1-1 تعريف التدريب الرياضي:

العالم (مات فيف MATVIEW) الروسي عرفه بأنه " عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية والفنية و الخططية والعقلية والنفسية والخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية".⁽¹⁾

1-2 مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".⁽²⁾

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة".⁽³⁾

ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة". ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "انه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، من حيث مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".⁽⁴⁾

1-3 خصائص التدريب الرياضي:

لقد أصبح التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي والتي يعتبر من أهمها ما يلي:

1- www.phy_edu.net يوم 2014/12/03 على الساعة 15:20.

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.

3- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

4- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.



1-3-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها، احدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية النش أ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم".⁽¹⁾

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها".⁽²⁾

1-3-2 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت المهوبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا.

"فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".

يرى مفتي حماد: أن الأسس والمبادئ العلمية التي تسهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجيا الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.

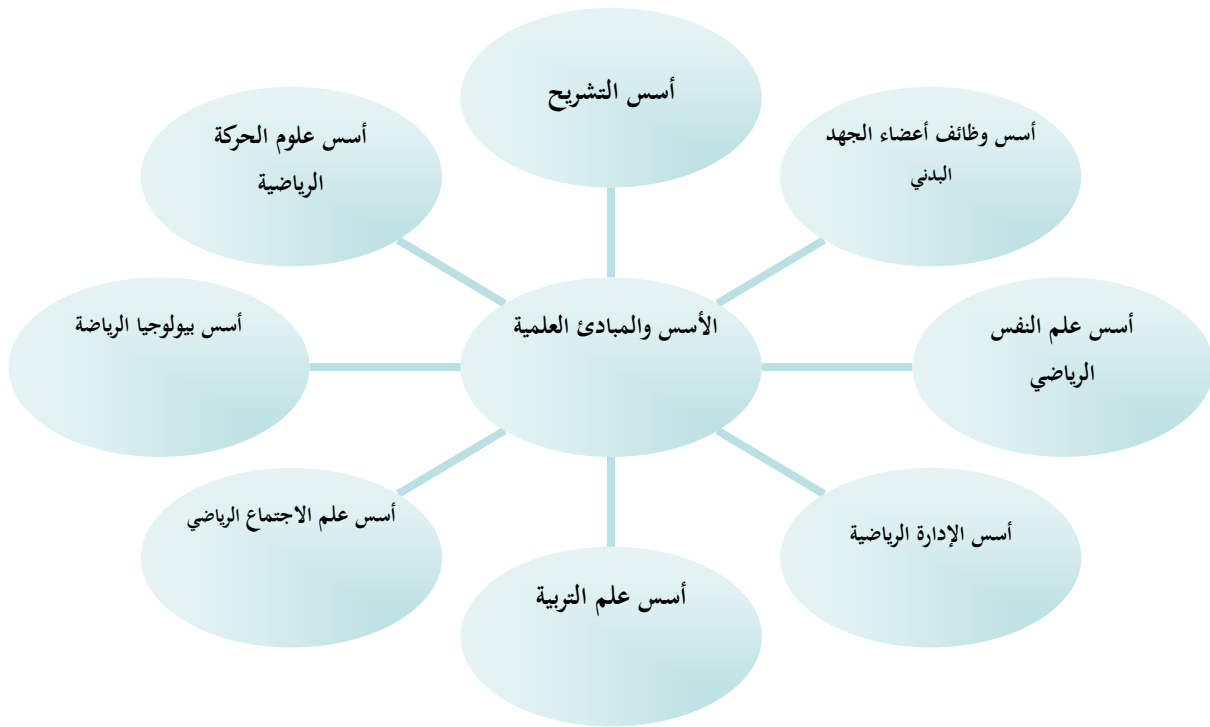
1- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص19

2- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26



- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية.⁽¹⁾

شكل رقم (1): يوضح الأسس و المبادئ العلمية للتدريب الرياضي



1-3-3 التدريب الرياضي يتميز بالدور القيادي للمدرب:

"يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفعالية من ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية

1 - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص ص 21-22.



والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي " (1).

"كما تتسم عملية التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب" (2).

1-3-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

"التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام فالتدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد محاولة التنمية، وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية" (3).

"استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب للتدريب".

1-4-4 واجبات التدريب الرياضي:

هناك واجبات للتدريب الرياضي لا بد للمدرب واللاعب من تنفيذها لتحقيق الهدف من التدريب. وعملية التدريب تنقسم واجباتها إلى ثلاثة أقسام تربوية، وتعليمية، وتنموية وهي:

1-4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بأن العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخراً بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيراً ما يكون الفريق مستعداً من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعداً عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.

1- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 22-23 .

2- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 27-28.

3- مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص 22.



- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو نادبهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

1-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب .
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية.

1-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.⁽¹⁾

1-5-1 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

- لكي يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعدادا شاملا في عملية التدريب الرياضي ليحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداده أربع جوانب ضرورية وهي:⁽²⁾

1-5-1-1 الإعداد البدني:

- يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

1-5-2-1 الإعداد المهاري:

- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

1-5-3-1 الإعداد الخططي:

- يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

1- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط-تطبيق-قيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص.30

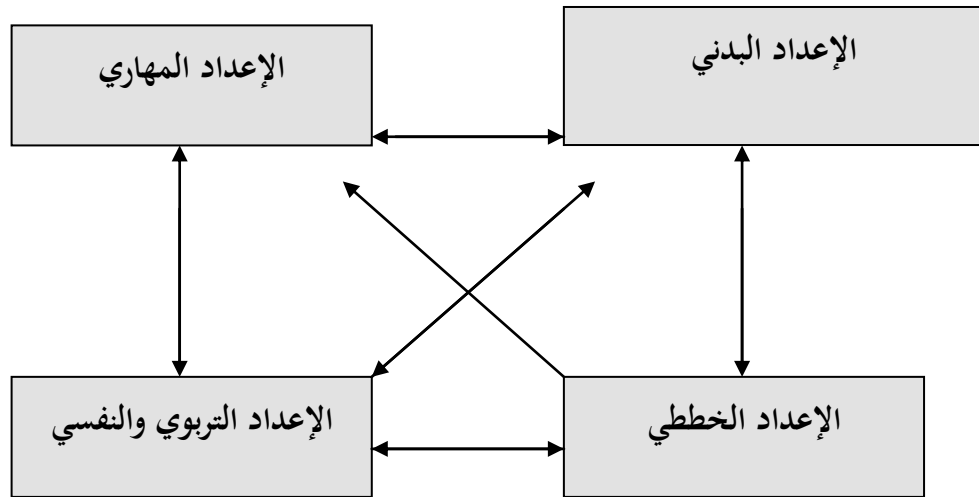
2- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص ص 24-25.



1-5-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات، والسمات، والخصائص، والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايتها بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته، وقدراته، واستعداداته، في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.

شكل رقم 02: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي.



1-6 أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال المتغيرات الايجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية.
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الانجاز في المجالات الثلاثة: الوظيفية، النفسية، والاجتماعية.

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما

الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، و المهارة الخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس. والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكامل الصفات الضرورية للأفعال



الرياضية معنويا وإداريا، ويهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، وحاجات وميول الممارس، وإكسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة... الخ. كما يهدف التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والوظيفية والمهارية، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.⁽¹⁾

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

1-7 قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:⁽²⁾

1-7-1 العمل بوعي :

ويعني هذا انه على المدرب أن يدرك أولا أن عملية التدريب عملية تربوية أصلا، أي أنها تهدف - بجانب تعلم المهارات الحركية، وتنمية الصفات البدنية واكتساب المقدرة الخططية- إلى تنمية الناحية الخلقية والصفات الإرادية للاعب أيضا. كذلك يجب أن يعلم جيدا أنه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة، وله دور هام في تخطيط التدريب بحيث يكون مبنيا على أساس علمي سليم.

ويأتي العمل بوعي أيضا من جانب اللاعبين، وذلك بمشاركتهم مشاركة إيجابية في العمل. ويعني هذا أن لا يكون أسلوب التدريب اللاعبين على المهارات أو الخطط هو إعطاء تمرينات بدون أن يدرك اللاعب دقائق فن الأداء، بل يجب على المدرب أن يشرح للاعبين أهداف كل تدريب والنقاط الفنية في فن أداء المهارة، حتى يدرك اللاعب الطريقة السليمة في الأداء المهاري، ويقومهم بإصلاح أخطائهم ذاتيا وخصوصا أثناء المباريات. هذا الأسلوب من التدريب يجعل اللاعبين يتحملون المسؤولية مع المدرب كما يؤدون التدريب بروح عالية ابتكارية.

1-7-2 التنظيم:

يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب. أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو

1- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998، ص 12.

2- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص ص 45-48.



- شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب. وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية، لذلك فانه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:
- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر وأخيرا من سنة إلى أخرى.
 - تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرّب عليه اللاعبون.
 - أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

1-7-3 الإيضاح:

- لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة، يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه، لهذا فان الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين، ولا يتأتى ذلك إلا بإحدى الطرق الآتية:
- الطريقة الأولى وفيها يقوم المدرب بأداء المهارة أمام اللاعبين حتى يتعرفوا عليها عن طريق المشاهدة. وقد يقوم لاعب آخر بأداء المهارة أمام اللاعبين، أو يحضر المدرب صورا أو يعرض فيلما سينمائيا لشرح المهارة، وتسمى هذه الطريقة بالتقديم البصري، وبعدها يقوم اللاعبون بأداء المهارة.
 - أما الطريقة الثانية فتسمى بالتقديم السمعي، وفيها يقوم المدرب بشرح حركة معينة للاعبين عن طريق اللفظ، وبعدها يقوم اللاعبون بمحاولة أداء المهارة.
 - أما الطريقة الثالثة فتسمى بالتقديم السمعي البصري وهي المفضلة عند معظم المدربين وفيها يقوم المدرب بشرح المهارة تفصيلا أثناء مشاهدة اللاعبين للنموذج الذي يقوم به المدرب أو اللاعب الزميل.
- والتقديم السمعي أو البصري يجعل لدى اللاعب تصورا سليما للحركة، هذا التصور الحركي يجعل الحركة تمر خلال الجهاز العصبي للاعب مما يجعله يؤدي الحركة بطريقة أسلم.⁽¹⁾

1-7-4 التدرج:

- يضع المدرب في خطة التدريب الرياضي الحديث متطلبات عالية يجب أن يعمل دائما على الارتقاء بها، ولقد أصبح التدريب التكراري طابعا عاما في التدريب، مثله في ذلك مثل التدريب في جميع أوجه الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى البطولة، فأصبحنا نرى الآن فرقا يتدرب لاعبوها ثلاث مرات يوميا ولمدة ستة أيام في الأسبوع الواحد وهو ما لم يكن موجودا في السنوات العشر الماضية.

1- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 46-47.



لقد أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاماً في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة، أو دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.
- من المعلوم إلى المجهول.

1-7-5 الاستيعاب:

إن قاعدة الاستيعاب لها قيمتها الهامة في عملية التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب العامة، ودون أن يستوعب فن الحركة في أداء المهارات الأساسية أو قواعد الخطط، لا يستطيع أن يؤدي أداء رياضياً بنجاح خلال المباريات، ويختلف مقدار استيعاب اللاعبين بعضهم عن بعض وفقاً لجملة عوامل منها: خبراتهم الرياضية السابقة، وذكائهم، وسلامة حواسهم. يقاس مستوى استيعاب اللاعب لما هو مطلوب منه بنتائج نجاحه أو فشله في تحقيق هذه المتطلبات أثناء التدريب أو خلال المباريات، وخبرات النجاح عند اللاعب تعتبر دائماً حافزاً لتقدمه لذلك فمن المهم أن يلاحظ المدرب عند وضع خطة تدريب، أن تكون المتطلبات تتماشى مع المستوى الذي عليه اللاعب حتى يمكنه تحقيق أهداف التدريب وأن يستوعب تلك المتطلبات.

1-7-6 الاستمرار:

يلعب الاستمرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من الأداء الفني للمهارة من حيث: الدقة، والتكامل، وتثبيت وآلية هذا الأداء الفني العالي.

ولقد ثبت أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة معينة أو خطة معينة ويستوعبها حتى يستطيع أن يؤديها بما هو مطلوب منه إتقان ومقدرة عالية تحت أي ظرف من ظروف المباراة. ولكن يجب أن يستمر في التمرين على هذه المهارة لمدة زمنية طويلة، وسنين مستمرة، بل في الحقيقة طوال عمره الرياضي. فاللاعب الكرة يستمر في التدريب على المهارات مادام في الملاعب، ولا يمكنه الكف عن التدريب عن أية مهارة، وإن كان نوع التمرين على هذه المهارة يختلف مع اختلاف خبراته السابقة والملاكم يستمر بالتدريب في نوع التمرين لمدة زمنية طويلة حتى تصبح له خبرة ومكتسبات فردية تمكنه من سقل المهارة.

كذلك فإن تطوير الصفات البدنية للاعب لا يرتقي ولا يتقدم إلا مع الاستمرار في العمل على تطوير هذه الصفات، ويعتبر التكرار المستمر لأي تمرين، عاملاً هاماً في اكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدتين، فمن تكرار التمرين تستجد دائماً جوانب جديدة في الأداء المهاري أو الخططي تضاف إلى المعرفة السابقة للاعب، ومن تطبيق مبدأ الاستمرار في التدريب يراعي المدرب ما يأتي:



- تبنى وحدة التدريب بحيث تسير عملية تعليم مهارة أساسية، أو خطة جديدة، في نفس الوقت الذي يعاد فيه أداء مهارة أساسية قديمة بغرض تثبيتها.
- لا يقوم المدرب بإعطاء مهارات جديدة أو تطوير صفة بدنية، إلا بعد أن يقتنع بان المهارات القديمة أو الصفات البدنية قد وصلت إلى مرحلة التثبيت.⁽¹⁾

8-1 مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب طويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي، حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 8 و15 سنة وتبدأ من مزاولة التدريب الأول للفعالية حتى الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن. إن تقوم البطولات المحلية والقارية والاولمبية تؤكد أن النجاح كان للرياضيين الذين تم اختيارهم طبقا لنوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وأصبح واضحا أن المستوى العالي لا يمكن الوصول إليه إلا بواسطة تنمية الشروط الأساسية من المرحلة الأولى والاستمرار في مرحلة التدريب.⁽²⁾

كما أن شعور الناشئين بتحقيقهم للنجاح في الرياضة أمر يؤدي إلى تمسكهم بها وتعتبر دافعا لبذل المزيد من الجهد في سبيل الرقي بمستوياتهم فيها وبالتالي تحقيق المزيد من النجاح خلالها وكشفت أحد الأبحاث التي أجريت للتعرف على المواقف التي يشعر فيها الناشئون بالنجاح وكانت في المرحلة السنوية من 8 إلى 15 سنة.⁽³⁾

فالوصول إلى المستويات العالية في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية لا ينتج وليد الصدفة لكنه ينمو ويتطور تدريجيا من خلال التخطيط الصحيح لعمليات التدريب الرياضي الذي يمتد لسنوات عديدة تنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تتركز كل منها على المرحلة السابقة لها، يمكن تقسيم التدريب الرياضي وفقا للقوانين السابقة بالاعتماد على عاملين هما:

- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي عل أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى الرياضي العالي.
- التركيز الكامل على الفاعلية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تحسين المستوى ويحافظ عليها أطول فترة ممكنة.
- وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء التي تعين مراحل التدريب الرياضي وهي:

- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات.
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة.
- مرحلة تدريب المستويات العليا وتشمل عمر 19 سنة فما فوق.

1- قاسم حسن حسين: "علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، مرجع سابق، ص 27-29.

2- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1996، ص 39.

3- قاسم حسن حسين: المرجع نفسه، ص 29.



بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثانية والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين (بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا).

1-9 طرق التدريب الرياضي:

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الانجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق التي تعتمد عليها كل طريقة تدريب ومهما تنوعت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب هوائي أو لاهوائي.

1-9-1 التدريب الهوائي:

يمثل هذا النوع من التمرينات التي يكون فيها معدل إخراج القوة مرتفعة جدا (الزمن قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي.

1-9-2 التدريب اللاهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي.

1-9-3 / طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الظاهرة باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى كاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير الحمل التنفسي والحمل الخاص وينقسم بدوره إلى أساليب متنوعة وهي:

1-3-9-1 التدريب المستمر منخفض الشدة:

ويستخدم هذا الأسلوب منذ العام 1960 وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ويتميز بالاستمرار لفترات طويلة جدا ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف وخاصة في بداية الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة.

1-3-9-2 التدريب المستمر العالي الشدة:

يتميز هذا الأسلوب بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع تتراوح شدته ما بين 80 و90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب وتكون تدريباته اقرب ما يكون للمنافسات والجري لمسافات طويلة.⁽¹⁾

1-3-9-3 تدريب تناوب الخطوة:

ويعتمد هذا الأسلوب التدريبي على تناوب الخطوة بتغير سرعة الجري (سريعة _ بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة ويعد مناسباً لرياضة المسافات الطويلة والمتوسطة وتدريب فترات الإعداد في الألعاب الجماعية.⁽²⁾

1-2- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991، ص ص 24-25.



1-9-4 طريقة تدريب الفارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها احد طرق ووسائل التدريب وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير المحددة بين التلال وعلى الرمال أو الشواطئ ولذلك أطلق عليها مصطلح الفارتلك وهي تعني اللعب بسرعة ويتعدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الحمل من وقت لآخر، لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة الترتيب الكلية.

1-9-5 طريقة التدريب الفترتي:

تمثل طريقة التدريب الفترتي في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار والأخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقاً لاتجاه التنمية ولكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المشي، الجري الخفيف، أرجحة الذراعين والرجلين،... الخ. المجموعات التدريبية قبل حلول التعب.

1-9-5-1 تشكيل الحمل الفترتي:

يتطلب التشكيل الجيد للحمل الفترتي تحديد مسبق للمتغيرات الآتية:

- معدل أو مسافة التدريب.
- شدة التمرين.
- عدد تكرار التمرين.
- عدد المجموعات.
- طول فترة الراحة(العلاقة بين الشدة وطبيعة الراحة).
- نوعية النشاط خلال فترة الراحة.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية.⁽¹⁾

1-9-6 طريقة التدريب التكراري:

تهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية القدرات البدنية والخصائص الحركية كالسرعة الانتقالية والقوة العظمى والسرعة القصوى والقدرة الانفجارية وتزايد السرعة والتحمل الخاص بالمنافسة، هذه الطريقة تميزت بشدة حمل 100 % بالنسبة لفعاليات السرعة 100 % - بالنسبة للاعبي الأثقال و تراوحت ما بين 80 - 90 من القابلية القصوى للاعب ، وتعمل هذه الطريقة على الارتقاء بمستوى اللاعب ، إذ يكون المنهج التدريبي الذي يستخدم فيه هذه الطريقة بحمل متموج وليس بمستوى واحد بشكل قريب جداً من المنافسة من حيث الشدة والحجم وإعطاء فترات راحة طويلة نسبياً تعمل على

1- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، مرجع سابق، ص 88-89.



استعادة الشفاء بين التكرارات القليلة ، وهذا يعد أساسًا لتطور مستوى الأداء والارتفاع بمستوى حمل التدريب بجميع مكوناته.⁽¹⁾

1-6-9-1 الخصائص الفسيولوجية لطريقة التدريب التكراري:

إن التدريب بطريقة الحمل التكراري الأقصى يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي إذ تتراوح شدة المثير من 90-100% من قدرة اللاعب للسرعة 80 - 100% للقوة، وهذا ما ينتج عنه التعب المركزي، وهذا بدوره سوف يؤدي إلى دين أوكسجيني كبير نتيجة العمل العضلي اللاهوائي. إن زيادة الفضلات الناتجة عن العمل العضلي بالحمل التكراري الأقصى يستلزم من اللاعب العناية بغذائه كمًا ونوعًا، وفضلاً عن الأملاح والمعادن والفيتامينات . و إن التوافق الجيد بين العضلات و الاعصاب يعطي دورا كبيرا للتدريب التكراري في تنمية كل القدرات البدنية م ثل القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين و اليدين.⁽²⁾

1-6-9-2 مميزات التدريب التكراري :

هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث يتميز هذا النوع من التدريب بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة، من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية ، تهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة.

1-6-9-3 تشكيل حمل التدريب التكراري:

يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية:

- دوام الجري والأداء لمسافة أو زمان معين ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين.
- شدة الأداء أو الجري (دقيقة أو ثانية أو نسبة سرعة الأداء).
- عدد تكرارات التمرين في المجموعة وعدد المجموعات.
- دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء) وتتخذ من خلال المسلفة أو الزمن.

1 - بسطويسي احمد . أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي، 1999 م، ص 313.

2 - أمر الله احمد البساطي . مرجع سابق، 1998، ص ص 94-95.



○ مكان الجري أو التمرين (بين الموانع، الرمل، مضمار، ملعب... الخ).⁽¹⁾

1-9-7 طريقة التدريب تزايد السرعة:

تمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة إلى الجري إلى العدو بأقصى سرعة ثم راحة المشي ويحسن هذا النوع بالتدريب كل من السرعة والقوة ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة، حيث التدرج في سرعة الجري مما يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العامة.

1-9-8 طريقة تدريب اللعب:

وتتميز هذه الطريقة بتطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة أو بصفة أساسية للعناصر الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة ويتضح ذلك جليا في الألعاب الجماعية أو المنازلات من خلال إعطاء الواجبات (شروط) في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة وهي طريقة جيد ومؤثرة وغير روتينية لكثرة المواقف المتغيرة أو المتباينة وتستخدم في الغالب في الإعداد الخاص والمدرّب الجيد هو الذي يستطيع تنظيم مواقف اللعب بشروط خاصة التي تحقق الأهداف والتي يريد تحقيقها سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية ومن مميزات هذه الطريقة أنها تعطي المدرّب حرية الاختيار النشاط وزمنه والواجبات بما يتناسب وقدرات اللاعبين.

1-9-9 طريقة التدريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري احد الأساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو للفتري أو التكراري. ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة للأستاذ **مورغان ادانسون Morgan Adanson**، بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينيات ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرّبين. وقد أدخلت عليه تعديلات وتغييرات بلغت الكثير حتى أصبح يعتمد على مبادئ وأسس تدريبية وتنظيمية للاماكن المستخدمة والاعتماد عليها عند تشكيل ووضع البرامج في جميع الأنشطة الرياضية لتحقيق الأهداف العملية التدريبية، ويعد التدريب الدائري من أفضل أساليب التدريب لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي والسرعة والقدرة وتحمل السرعة. ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له، على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في أزمته محددة أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل.

1-10-10 حمل التدريب

1-10-1 تعريف حمل التدريب: يعرف "**Harrar**" حمل التدريب على انه: "الثقل أو العبء البدني والعصبي الواقع على كاهل اللاعب الذي ينجم بسبب المثيرات الحركية المقصودة".⁽²⁾

1- REMOTO Manno: "Les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'italien par pierre carrer, Vigo, paris, 1998, p p 45,46,47.

2 - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص ص 59-61.



في حين يفرق " مات فيف " بين نوعين من حمل التدريب هما الحمل الخارجي واعتبره قوة المثير وفترة دوام المثير وعدد مرات تكرار المثير الواحد أو الحمل الداخلي واعتبره درجة الاستجابات العضوية التي تنشأ نتيجة للحمل الخارجي وبناء على ما ذكره العالم " اوختوميكي " إن حمل التدريب هو العبء الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي إلى التعب الذي بدوره يؤدي إلى استشارة عمليات الاستشفاء.⁽¹⁾

1- 10- 2 مكونات حمل التدريب:

يمكن تقسيم حمل التدريب التي يمكن عن طريقها التحكم في تحديد جرعات حمل التدريب حسب متطلبات حالة التدريب كما يلي:

- شدة المثير الحركي: وهو مقدار فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم اللاعب.
- عدد مرات تكرار المثير الحركي: وتحدد بعدد مرات تكرار المثير.
- كثافة المثير الحركي: ويقصد بها العلاقة بين فترتي العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية الواحدة والساعة التدريبية، ينصح علماء التدريب الرياضي أن تكون فترة الراحة البينية مناسبة عندما تصل نبضات القلب في نهايتها إلى 120 نبضة في الدقيقة.

1- 10- 3 مستويات حمل التدريب:

نتيجة لأبحاث متخصصين في الطب الرياضي والكيمياء الحيوية والتدريب الرياضي وغيرهم أمكن الوصول إلى تقسيم حمل التدريب كما يلي:

- الحمل الأقصى.
- الحمل اقل من الأقصى.
- حمل متوسط.
- حمل بسيط.
- حمل متواضع.⁽²⁾

1- 10- 4 مبادئ حمل التدريب:

من أكبر المشاكل التي تواجه المدربين في التدريب هي معرفة كيفية تحديد جرعات حمل التدريب في التدريب من جهة ومن جهة أخرى كيفية الارتفاع بمتطلبات التدريب حتى يتسنى له النجاح وللتغلب على هذه المشكلات يجب على كل مدرب أن يدرس بعناية تامة المبتدئ الأساسية لحمل التدريب والمتمثلة في:

1 - محمود أبو العينين، مفتي إبراهيم حماد: "تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص83.

2 - عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص67-74.



1- 10- 4- 1 مبدأ التنمية البدنية المتعددة الجوانب للأجهزة الحيوية:

له أهمية عظيمة في تقدير حمل التدريب ويساعد في التنمية البدنية المتناسقة وزيادة الإمكانيات الوظيفية لنظام عمل الأجهزة الحيوية ويلزم للتنمية الشاملة رفع قدرة كل من العمل والراحة على الأجهزة الحيوية أولاً إلى مستوى مرتفع وتصعيد قدرة تحمل حمل التدريب.

1- 10- 4- 2 مبدأ زيادة حمل التدريب بالتدرج:

أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تنميته مدة تتراوح ما بين 14-21 يوم، حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى الانجاز الوظيفي للاعب وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما، اكتساب تكيف جديد وتثبيت التكيف الحديث التعلم.

1- 10- 4- 3 مبدأ حمل التدريب الفردي:

عند تحديد جرعات حمل التدريب الفردية للاعبين يجب معرفة الفروق الفردية وتحديد الإمكانيات الشخصية التي على أساسها تحدد جرعات التدريب ومن أهم هذه العوامل التي تساعد على تحديد جرعات حمل التدريب المناسبة هي: العمر (السن)، عمر التدريب وحالة التدريب والصحة العامة وحمل التدريب وقدرة اللاعب على الرجوع لحالته الطبيعية زائد الحالة النفسية وحالة المزاج.⁽¹⁾

1- 10- 4- 4 مبدأ حمل التدريب على مدار السنة:

من المعروف إن عملية التكيف في التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل على مدار السنة أو السنين فالصفات البدنية أو المهارات الحركية تقل إذا لم تثبت في حالة التدريب لمدة طويلة عندما يقف التدريب.

1- 10- 4- 5 مبدأ الراحة:

إن عملية التخطيط لحمل التدريب في النشاط الرياضي عملية هامة يعتمد على التعبير والتعديل بين فترات الراحة وفترات العمل والتنسيق بينهما يتوقف على قدرة الجسم وخاصة الجهاز العصبي على العودة لحالته الطبيعية عقب القيام بالجهود.⁽²⁾

1- 10- 4- 6 مبدأ حمل التدريب الخطير:

يجب على المدرب أن يضع أو يحدد بدقة زيادة حمل التدريب الشخصي للاعب بوضع المتطلبات الخاصة باللاعب ولا تغيب عن ملاحظته، تسجيل كل ما يطرأ من تغيرات قبل وبعد إعطاء حمل التدريب بدقة وعمل مقارنة بين ما يلاحظه قبل وبعد إعطاء حمل التدريب حتى يتوصل إلى إعطاء الجرعة المناسبة للوصول إلى الجرعة المناسبة.⁽³⁾

1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص52.
2،3- عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص ص 34-40-75.



1-11 معنى أخلاقيات التدريب:

تبرز مناقشة الأخلاقيات تشعبات كثيرة في الآراء حول المعنى الأساسي للكلمة وتهتم الأخلاق في المقام الأول بالقيم الإنسانية التي تضع الأساس في العلاقات الاجتماعية. ويضع قانون "وسبتر" عدة تعريفات كاملة للتطبيق:

- ❖ نظام للتعامل مع ما هو طيب أو شرير أو صواب أو خطأ.
- ❖ مجموعة مبادئ دقيقة تثبت للأخلاقيات.
- ❖ الخلق وتعني التعلق بالمبادئ واعتبارات الصواب والتأثير الخاطئ أو الطيب.
- ❖ قابلية لأن تكون حكماً طيباً أو شريراً.

تناول العديد من الكتاب والباحثين الكتاب عن المجتمعات المسيطرة على التاريخ والتي تدافع عن الرياضة فاليونانيون كانوا يشتركون في الأنشطة التي كانت تمثل الامتياز - الجمال - ففي المنافسة كان الفائز يمنح إكليل من غصون الزيتون والثاني لا يمنح شيئاً.

أما الرومان كانوا يجدون متعة في الاشتراك في الأنشطة التي تتسم بالوحشية والقسوة، إلا أن الفائز كان يكافأ بالحياة والخاسر بالموت.

الولايات المتحدة الأمريكية ليس المهم الفوز أو الخسارة ولكن المهم هو العلاقات الاجتماعية الرياضية، حيث أن الرئيس الأمريكي (فورد) قال إن أول مكان لإبداء الرغبة في التفوق هي الرياضة أو بطريقة أخرى كيف تحصل على شيء ومن هنا يبرز تأثير المجتمع على أخلاقيات الرياضة ومدى ارتباطه بالأخلاق أو بعده.⁽¹⁾

2- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية هي إحدى الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية، ويمكن تعريف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية وقد عرفها "مفتي إبراهيم حماد" على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة".⁽²⁾

وعرفها "فاضل سلطان شريدة" بأنها: "أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة".⁽³⁾

وتشترك القوة العضلية في مختلف الألعاب الرياضية سواء أكان هذا النشاط الرياضي الممارس فردياً أو جماعياً سواء أكانت هذه القوة قليلة أو كبيرة في هذا النشاط، كما أن حركات جسم الإنسان هي عبارة عن حركات توافقية بين الجهازين العصبي المركزي والجهاز العضلي، فبدون القوة العضلية لا يتمكن الإنسان من أداء أي حركة جسمية، فبفضل القوة

1- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط2، القاهرة، دار المعارف 1992 ص229.

2- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996، ص152.

3- فاضل سلطان شريدة: وظائف الأعضاء والتدريب البدني، مطابع دار الهلال الرياضي، 1990، ص134.



العضلية يتحرك الجسم.

وتعتبر القوة من أهم الصفات البدنية والأساسية في الملائكة وخاصة في الأطراف العلوية لأنها تستخدم في عملية أداء مهارة اللكم من قبل الملائكين وخاصة الذين لديهم قوة انفجارية في الأطراف العلوية.

1-2 أنواع القوة العضلية:

من خلال إطلاعنا على المصادر والمراجع المختلفة التي قد بحثنا فيها عن موضوع القوة العضلية وأقسامها ، وجد هناك الكثير من الآراء فهناك من قسم القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع ومنهم (هارا) حيث يقول : " نظراً للأسباب المنطقية والتعليمية فقد قسمت القوة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي : القوة القسوى والقوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة) ومطاوله القوة " (1).

2-2 القوة الانفجارية: شكلت القوة الانفجارية واحدة من القدرات البدنية المهمة التي أركز عليها أداء العديد من مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب حركات القفز والوثب والرمي واللكم كما في الملائكة ، وتمثل هذه القدرة عامل اندماج القوة العضلية والسرعة لذلك عرفت تعريفات كثيرة فقد عرفها قاسم حسن حسين 1998م: "بأنها القابلية التي تصل إليها القوة القسوى بأقصر زمن ممكن" (2).

وعرفها زكي محمد حسن 1998م: "أنها قدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن" (3).

وهي إحدى أنواع القوة العضلية حيث قسم الخبراء القوة العضلية إلى ثلاثة أقسام وهي القوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاوله القوة والقسم الآخر من الخبراء قسمها إلى القوة القسوى والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاوله قوة أي أن بعض الخبراء قد أضافوا القوة الانفجارية إلى القوة القسوى (4).

ويمكن تعريف مفهوم القوة الانفجارية حسب مفهوم "قاسم حسن المندلاوي" بأنها : " هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جداً " (5).

1- هارا : أصول التدريب ، ط3 ، (ترجمة عبد علي نصيف) ، بغداد ، مطابع التعليم العالي 1990 ، ص163 .

2- ضياء الخياط ونوفل محمد الخيالي : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب والطباعة والنشر، 2001 ، ص40 .

3- أمر الله البساطي : " قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته . الإسكندرية : منشأة المعارف ، مصر ، ص88، 89 .

4- قاسم حسن المندلاوي ، محمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص85 .

5- قاسم حسن المندلاوي : تدريب اللياقة والتكبيك الرياضي للألعاب الرياضية ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص467 .



ويمكن تعريفها بـ الحركة التي تستخدم فيها القوة في فترة زمنية قصيرة مع قوة كبيرة جداً، ولذلك تكون خاصية القوة الانفجارية مرتكزة على القدرة العضلية.⁽¹⁾

ويعد التدريب التكراري واحد من طرق التدريب الرئيسة لتدريب هذه القدرة ويمكن استخدام أساليب مختلفة ضمن هذه الطريقة لتدريب القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين.

3- مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد و هي في العادة تكون ما بين 15-16 سنة فالمرهق هو الغلام الذي قارب الحلم حيث نشهد بداية رجولة الفتى و أنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط.⁽²⁾

و يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي.⁽³⁾

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج، فالمرهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد و تمتد من العقد الثاني من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين.⁽⁴⁾

و لقد أشار "ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 إلى اعتقاده أن طبيعة المرهق أن يتأرجح بين النقيض في الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق و صار يعرف هذا الميل إلى الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المرهق بأزمة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة و الأزمات النفسية.⁽⁵⁾

و هذا ما ذهب إليه الدكتور "مصطفى فهمي" في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها: "التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي".

4- الملائكة :

4-1- تعريف الملائكة: تعد رياضة لعبه الملائكة واحده من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة

انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً للاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها، لأنها رياضة علم وفن وطريقة الى توافر الصحة والثقة بالنفس. ولان ممارستها تنمي التفكير المتزن وتنشط أجزاء الجسم جميعها.

1 - ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: مرجع سابق، ص40.

2 - عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكويني و أسسه، القاهرة مكتبة الخليجي 1976، ص186.

3 - عبد الرحمن العيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراجب الجامعية، بيروت 1999، ص100.

4 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو، ط4، عالم الكتب، القاهرة، 1977، ص289.

5 - ستانلي هول، المراهقة، سنة 1904، ص33.



الملاكمة، الملقبة أيضاً "رياضة الملوك" أو الفنّ النبيل، هي رياضة يهاجم فيها اثنان من الرياضيين ذوي الوزن المماثل بعضهما البعض بقضائهم في سلسلة فترات تتراوح من 1 إلى 3 دقائق تسمى "الجولات". في كل من الانقسامات الأولمبية والمحترفة، المقاتلون (الذين يدعون الملاكمين أو المقاتلين) يتفادون لكومات معارضهم بينما يحاولون تحقيق لكومات بأنفسهم. النقاط ممنوحة للضربات الصلبة النظيفة في المنطقة القانونية على جبهة جسم المعارض فوق الخصر، والضربات إلى الرأس والجذع يعتبران أثنان. إن المقاتل الحاصل على أكثر النقاط بعد العدد المحدد من الجولات يعلن فائزاً. النصر يمكن أن ينجز أيضاً إذا سقط المعارض وأصبح غير قادر على النهوض قبل أن يحسب الحكم إلى عشرة (وتسمى الضربة القاضية، أو KO) أو إذا المعارض كان مصاباً جداً ولا يمكنه أن يستمر (وتسمى الضربة القاضية التقنية، أو TKO).⁽¹⁾

4-2 الأوزان في الملاكمة:

وعرف الملاكم لتحقيق المساواة التامة بين الملاكمين فقد تم تقسيم الملاكمين إلى عشر طبقات حسب أوزانهم وهذه الأوزان هي:

وزن 48 : خفيف الذبابة_ وزن من 49 : الذبابة_ وزن من 52 : الديك_ وزن من 56 : الريشة_ وزن من 60 : الخفيف_ وزن من 64 : خفيف الوسط_ وزن من 69 - الوسط_ وزن من 75 - المتوسط_ وزن من 81 : خفيف الثقيل_ وزن من 91 : الثقيل_ وزن + 91 : فوق الثقيل.

أيضاً تختلف أوزان الملاكمة من بين المحترفين والهواة و تتغير أوزان الهواة حسب جمعية aiba بمقرها الدائم بسويسرا كما تختلف فئات الأوزان للسيدات.

4-3 لباس رياضة الملاكمة:

يرتدي اللاعبون في رياضة الملاكمة أحذية خفيفة خاصة ويلفون أربطة وافية من التيل حول قبضاتهم قبل أن يلبسوا فوقها قفازات ضخمة من الجلد محشوة بالاسفنج.

وقد حددت أوزان القفازات كما يلي:

_ من وزن الذبابة إلى الوزن الخفيف 114 غرام. _ من وزن خفيف المتوسط إلى وزن خفيف ثقيل 143 غرام. _ وزن ثقيل 171 غرام.⁽²⁾

4-4 حلبة الملاكمة:

تجري لعبة الملاكمة فوق حلبة مربعة الشكل ومحاطة بالحبال وأبعادها من 4.35 م على الأقل إلى 6 أمتار لكل جانب وأرضيتها مصنوعة بطبقة من اللباد بسمك 1-2 سم ومغطاة بقماش من التيل وذلك لكسر حدة السقوط فوقها.⁽³⁾

1 - "الموسوعة البريطانية". ويكيبيديا الموسوعة الحرة يوم 2014/11/04 على الساعة 14:15.

2 - Boxing Ancient History & Cartoon Fun from Brownie locks على الساعة 16:10.

3 - إسماعيل حامد عثمان: " كتاب الملاكمة الحديثة"، رئيس لجنة الحكام الدولية ورئيس الاتحاد المصري للملاكمة ، ويكيبيديا الموسوعة الحرة يوم 2014/11/04، على الساعة 15:20.



4-5 عدد الجولات في الملاكمة:

تختلف عدد الجولات من حيث الوقت و عدد الأشواط (ROUND) حسب الصنف بداية مع سن 12 إلى 18 سنة 3 جولات كل جولة 3 دقائق ونصف ومن سن 19 إلى 35 سنة 4 جولات كل جولة 4 دقائق (هواة amateur) وبالنسبة للمحترفين 12 جولة كل جولة 4 دقائق أو 15 جولة كل جولة 3 دقائق (محترفين professionnel).⁽¹⁾

4-6 قوانين الملاكمة:

أ - قانون (جاك بروتون) عام 1743 م:

- 1- يرسم مربع طوله ضلعه يارده في وسط الحلقة ، يعد لبداية اللكم واستئنافه عندما يخرج احد الملاكمين عن محيط الحلقة، وعلي مساعدي الملاكمين اعادة ملاكميهم إلى هذا المربع ليواجه الملاكم الآخر ، ولا يجوز لأحد الملاكمين أن يهاجم زميله قبل أن يقفا معا في المربع
- 2- لمنع الخلافات ، يجب على المساعد أن يعيد ملاكمه للحلقة عند المربع السابق ذكره في مدى نصف دقيقة وإلا اعتبر ملاكمه عند ذلك مهزوما.
- 3- لا يجوز لأي شخص ، في بداية الملاكمة أن يقف على الحلقة ، ما عدا الملاكمين ومساعديهما.
- 4- لا يعتبر الملاكم مهزوما إلا إذا لم يتمكن من الحضور عند ربع الحلقة في الوقت المحدد ، أو مجرد أن يعلن مساعده أنه مهزوم ولا يجوز للمساعد أن يسأل ملاكمه أو يجرسه على الانسحاب أثناء اللكم.
- 5- في الملاكمات الفرعية من حق الفائز فيها الحصول على ثلثي المبالغ المحصلة ، مهما كان الاتفاق على غير ذلك.
- 6- لمنع الخلافات في الملاكمات الرئيسية ، يجب على الملاكمين واداريهم قبل الصعود إلى الحلقة أن يختاروا من بين الحاضرين حكمين يكون من اختصاصهما وحدهما الفصل في النتيجة ، فإذا حدث أن اختلفا على شيء فلهما اختيار حكم ثالث يفصل في الخلاف.
- 7- لا يجوز لأي ملاكم أن يضرب خصمه إذا وقع على الأرض ، أو يجبره على الوقوف من شعره أو من لباسه أو من أي جزء من جسمه حتى الحزام أو الوسط ، والملاكم الذي يكون راکعا على ركبتيه يعتبر واقعا.

ب - قانون (لندن برايزريخ) عام 1838 م:

- وضع هذا القانون لتنظيم الملاكم بالأيدي العارية ، والعلاقات المترتبة على التعاقد والمراهنة ويتكون من 29 مادة وقد ركز المؤلف على اختيار المواد التي تتعلق بحماية اللاعبين ويتضمن ما يلي:
- 1- إذا وقع أحد الملاكمين على أرض الحلقة في أثناء الجولة يجوز لمساعديه أن يصعدا فوق الحلقة لحمله وإسعافه في الركن الخاص به ، ولا يجوز لغير المساعدين التدخل في هذا.

1- ^ "Boxing Ancient History & Cartoon Fun from Brownie locks" مصدر سابق على الساعة 16:10.



- 2- أن الضرب بالرأس خطأ ، وتكراره يعرض فاعله لخسران الملاكمة.
- 3- ضرب الملائكم الواقع على الأرض خطأ وركوض الملائكم على ركبة واحدة ويد ، أو ركوضه على ركبتيه يعتبر وقوعاً ، وضربه في الحالتين خطأ ، وهذا لأن الملائكم في كلا الوضعين لا يمكنه الدفاع عن نفسه.
- 4- الضرب تحت الحزام خطأ ، فإذا حدث عن قرب ووصلت الضربة إلى الفخذ ومناطق أخرى أعتبر ذلك خطأ.
- 5- كل محاولة لجرح المنافس بالدفع أو بقطع الجلد بالأصابع أو بالأظافر يعتبر خطأ.
- 6- استعمال المواد كالعصي والحجارة أو دهن اليدين بمادة دهنية يعتبر خطأ.
- 7- الاستعانة بالحبال خطأ ، وكل ملاكم يتعلق بالقوائم أو بالحبال يعتبر واقعا على الأرض وإذا استخدم الملائكم الحبال أو القوائم في اللكم لينقذ نفسه أو يضرب خصمه فإنه يعتبر خاسرا للملاكمة ، وإذا ما وقع ملاكم على الحلقة ولمست ركبته الأرض فعلى الملائكم الآخر أن يتركه ولا يضربه حتى لا يخسر الملاكمة.

ج - قانون (الماركيز أوف كوينزبري) عام 1865م:

كان قانون الماركيز أوف كوينزبري الخطوة الإيجابية الفعالة التي أثرت في تاريخ الملاكمة كلعبة رياضية واتخذ هذا القانون للتشريع الدولي الذي نراه في عصرنا هذا ، وهو القانون الدولي للملاكمة للهواه ، فقد حتم في هذا القانون لبس القفازات والتلاكم ، جولات ويزمن محدد ، وحرم استخدام المصارعة والضرب والدفع ، ولأول مرة بعد صدور هذا القانون يتم اللعب واللقاءات على كؤوس ودروع.

ولأول مرة في عام 1872 م كان للملاكمين أوزاناً ، ولم تفرض هذه الأوزان إلا بين ملاكمي الدرجة الأولى الذين يزيد وزنهم على 160 رطلاً وقد حددت بثلاثة أوزان هي:

الخفيف 140 رطلاً.

المتوسط 158 رطل.

الثقيل فوق 158 رطلاً .

وفيما يلي بنود هذا القانون:

- 1- يجب أن يكون كل ضلع من أضلاع الحلقة طوله 24 قدماً ، أو ما يقرب من هذا الطول ليكون عملياً ، وحتى تصلح الحلقة للكم المشروع.
- 2- غير مسموح بالمصارعة أو التشابك.
- 3- تكون مدة الجولة ثلاث دقائق وبين الجولة والأخرى فترة راحة مدتها دقيقة واحدة.
- 4- إذا وقع أحد الملاكمين نتيجة ضعفه ، وجب عليه أن ينهض دون مساعدة أحد في زمن قدره عشر ثواني تمنح له ، وفي هذه الحالة يجب على الملائكم الآخر أن يرجع إلى ركنه في الحلقة ، وعندما ينهض الملائكم الذي وقع ويقف على رجليه



- ويستأنف اللكم ويستمر إلى أن تنتهي الثلاث دقائق وإذا لم يستطيع أحد الملاكمين النهوض لاستئناف اللعب بعد مضي العشر ثوان كان من حق الحكم أن يعلن فوز الملاكم الآخر.
- 5- الملاكم الذي يتعلق بالحبال في حالة إعياء وقدماه خارج الحلقة يعتبر كأنه واقع على الأرض.
- 6- لا يسمح لمساعد الملاكمين ولا لغيرهم بالوقوف على الحلقة أثناء اللكم.
- 7- إذا حدث ما يستدعي إيقاف اللكم لسبب لا يمكن منعه أو تلاشيته فللحكم أن يحدد المكان والزمان بأسرع ما يمكن لملاكمة أخرى ، وذلك أن الملاكمة يجب أن يكون لها غالب ومغلوب ، ما لم يتفق المسؤولون عن الملاكمين على التعادل.
- 8- يجب أن تكون قفزات الملاكمين في حجم مناسب للملاكمين وللملاكمة ، وأن تكون من صنف جيد وجديدة.
- 9- إذا حدث تمزق للقفاز أو تلف للقفاز ، وجب عرضه على الحكم للتصرف.
- 10- الملاكم المرتكز على ركبته واحده يعتبر واقعا ، فإذا ما ضربه الملاكم الآخر اعتبر الأول فائزا.
- 11- غير مسموح بلبس الحذاء ذي الزمبلك أو المطاط.
- 12- تدار المنافسة بعد ذلك في كل نواحيها الأخرى طبقا لقانون الهيئة.
- وقد كان هذا القانون تطورا واعجازا ، فقد نقل الملاكمة من شروها وقسوتها الى عامل تربوي إيجابي.⁽¹⁾

5- تاريخ الملاكمة:

ظهرت صور قتال القبضات في منحوتة سومرية في الألف الثالث قبل الميلاد، في حين أن هنالك منحوتة مصرية تعود للألف الثاني قبل الميلاد تصور كل من المقاتلين والمتفرجين ، في كلا المنحوتتين تصور مسابقات بقبضات عارية. في عام 1927 اكتشف عالم الآثار الدكتور Speiser ، لوح من الحجر في بغداد يعود لـ 7000 سنة يصور رجلين يستعدان لخوض نزال، أقدم دليل يظهر قفزات الملاكمة يعود إلى جزيرة كريت في فترة الحضارة المي نويّة من 900 إلى 1000 قبل الميلاد.

حاكم يوناني يسمى ذيسوس، الذي حكم حول العام 900 قبل الميلاد، كان يتسلى بمشاهدة الرجال الذين يجلسون أمام بعضهم البعض ويضربون بقبضاتهم حتى يقتل أحدهم. مع مرور الوقت، واصل المقاتلون الكفاح على أقدامهم ولبسوا القفازات (ليست مبطنّة). قبلت الملاكمة أولاً كرياضة أولمبية (اليونانيون القدماء كانوا يدعونها " بيجيم " أو "بيجماتشيا") في 688 قبل الميلاد، والمشاركون في الألعاب القديمة كانوا يتدربون على ضرب الحقائق (التي كانت تسمى "korykus"). كان المقاتلين يقون أصابعهم محررة، ولبسوا أشرطة جلدية (دعت "himents") على أيديهم، وأرساغهم، وأحياناً على أذرعهم، لحمايتهم من الجروح.

1- اسماعيل حامد عثمان: " القانون والتحكيم والتنظيم والملاكمة عالميا ومحليا "، مطبعة الميحي، القاهرة 1990م، ص 30.



في روما القديمة، المقاتلون كانوا عادة مجرمين وعبيد. تمنوا أن يصبحوا أبطالاً وينالون حريتهم. الرجال الأحرار كانوا يقاتلون أيضاً. في النهاية، الملاكمة أصبحت شعبية جداً بحيث حتى الأرستوقراطيين بدأوا بممارستها، ولكنها منعت من قبل الحاكم أوغسطس، في 500 بعد الميلاد، الرياضة منعت من قبل ثيودوريك الأكبر.

التاريخ الحديث للملاكمة:

- حتى القرن السادس والسابع عشر هناك دلائل انها كانت تمارس بشكل ضعيف حيث لم تشغل اهتمام الناس.
- في بداية القرن الثامن عشر 1700م-1730م قام السيد **جيمس فيج** بتأسيس أول مدرسة أهلية للملاكمة والمصارعة. و المبارزة بإجلترا ثم بعد ذلك عادوا تلاميذه وطوروا المدرسة بعد ما مات جيمس فيج برع تلميذه (**جاك بروتون**) لاستكمال المشوار الذي بدأ به أستاذه جيمس فيج وطور قوانين الملاكمة.
- حتى عام 1865م تم وضع ضرورة ارتداء قفازات للملاكمين كما تم تحديد مدة الجولة 3 دقائق وراحة دقيقة بين كل جولة ووضع 3 فئات وزنية الخفيف دون 60 كلغ والوسط دون 70 كلغ والثقيل ما زاد عن ذلك.
- حتى عام 1880م تأسس أول اتحاد للملاكمة بإجلترا وفي 1881م أقيمت أول بطولة رسمية للملاكمة.
- وفي دورة الألعاب الأولمبية الصيفية الثالث عام 1904م بسان لويس أمريكا أدخلت الملاكمة ضمن الألعاب الأولمبية.⁽¹⁾

تاريخ الملاكمة في أفريقيا:

لم يذكر التاريخ شيئاً عن تطور الملاكمة في أفريقيا في الماضي ويرجع ذلك إلى خضوع القارة تحت نير الاستعمار، واستبداد الحكم الأجنبي وسيطرته عليها، مما أدى إلى عدم معرفة القارة لهذا اللون من النشاط الرياضي في الماضي البعيد. ومن الغريب أن طقس أفريقيا الحار يصلح لتخريج أبطال عالميين في الملاكمة والتي تتميز بالعنف، ولكن الذين نبغوا باسم فرنسا من شباب القارة الإفريقية انتقلوا إلى فرنسا وعاشوا في جوها وتأقلموا. وقد أخرجت (نيجيريا) للعالم بطلين عالميين بعد أن استقلت هما: "كنج" في وزن الريشة و "تايجر" في وزن المتوسط. وذلك في مجال الاحتراف. وفي أبريل سنة 1961م وضعت أول لائحة أساسية لتنظيم الاتحاد الأفريقي للملاكمة للهواة. ليضم اتحادات الملاكمة للهواة في مختلف دول القارة التي قبلت الانضمام إلى عضوية هذا الاتحاد. وبذلك يكون قد تكون أول اتحاد أفريقي للملاكمة ومقره القاهرة، وقد أقيمت أول دورة أفريقية للملاكمة في جانفي 1962م بنادي الجزيرة بالقاهرة لتفوز بها مصر، وتوالت بعد ذلك الدورات الأفريقية لتقام كل عامين في دولة من دول الأعضاء.⁽²⁾

5-1 الملاكمة في الجزائر:

الرياضة في الجزائر بدأت فعليا أثناء الاستعمار الفرنسي. فمورست العديد من الرياضات وانطلقت مسابقات كثيرة. عند الاستقلال، واصلت الجزائر جهودها لتطوير العديد من الرياضات مثل كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة اليد، الفنون

1 - إسماعيل حامد عثمان: " كتاب الملاكمة الحديثة"، مطبعة دار السعادة، القاهرة، 2002م، ص 25.

2 - عبد الحميد أحمد: مرجع سابق، ص 26.



القتالية(التايكواندو، الجودو، الكاراتي... إلخ)، ألعاب القوى، السباحة، التنس، سباق الدراجات، الملاكمة، الزوارق الشراعية. بدأت الجزائر أول مشاركة لها في الالبياد في الملاكمة عام 1984م، في لوس انجلس و من ثم عرفت الجزائر أبطال الملاكمة والذين توجوا في الالبياد في عدة دورات، من دورات التي حققت ميداليات(ألعاب أولمبية صيفية 1984م، في لوس انجلس، الألعاب الأولمبية أطلنطا 1996م، الألعاب الأولمبية برشلونا 1992م، البطولة العالمية للملاكمة سيدني 1991م.

5-2 أبطال أولمبيون جزائريون:

- مصطفى موسى برونزية ألعاب أولمبية صيفية 1984م في لوس انجلس.
- حسين سلطاني برونزية الألعاب الأولمبية برشلونا 1992م.
- حسين سلطاني ذهبية الألعاب الأولمبية أطلنطا 1996م.
- محمد بحاري برونزية الألعاب الأولمبية أطلنطا 1996م.
- محمد علالو برونزية دورة سيدني 2000م، للألعاب الأولمبية.
- محمد بن قاسمية تحصل على لقب بطل إفريقيا سنة 1994 في وزن نصف الثقيل و اللقب العالمي WBB. فاز في 40 نزال(33 بالضربة القاضية) احترافي تعادل في 1 و خسر في 3 نزالات. (1)

6- المهارات الأساسية في الملاكمة:

يتفق كل من "دانا (danna)" سنة 2000م و "محمود خليفة" سنة 2002م إلى أن الجانب المهاري في الملاكمة يتكون من :

- 1) وقفة الاستعداد Fighting position.
- 2) التحركات Mouvements.
- 3) اللكمات Punchs .
- 4) مجموعة اللكم Combinations.
- 5) الدفاعات Défenses. (2)

1- Boxing Ancient History & Cartoon Fun from Brownie locks 16:10 على الساعة

2- Danna,S: Boxing the complete guide to training and fitness, Berkley, publishing Group, New York, U.S.A,2000 , p p 32-77.

- محمود خليفة: " تأثير استخدام أسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، مصر، ص ص 17-18.



وسوف نلقي الضوء على المهارات المناسبة للمرحلة السنوية وهي الملاكمين الشباب من 15 إلى 18 سنة وحتى 19 سنة، والعمر التدريبي لا يقل عن 3 سنوات.

1-6 التحركات **Mouvements**:

يذكر "سامي حافظ" (2005م) أن "تبادل استخدام تحركات القدمين في الدفاع والهجوم يسهل للملاكم الانتقال على الحلقة بسرعة واتزان، كذلك تعمل على تشتيت انتباه المنافس ولا يتيح له فرصة التفكير، ويجب عدم المبالغة في تحركات القدمين على الحلقة بل يجب أن تتصف بالاقتصادية والاتزان والمحافظة على وقفة الاستعداد".⁽¹⁾

2-6 اللكمات **Punchs**:

تعتبر اللكمات إحدى المهارات الأساسية الهامة التي يتضمنها الإعداد والتي تستخدم بهدف تنفيذ الطرق والأساليب الخطئية المختلفة التي يقوم اللاعب بها ساعيا بكل طاقته إلى الفوز في المباراة.

ويشير "سامي حافظ" (2005م) إلى "أهمية وخصوصية اللكمات في الملاكمة وضرورة أن تسدد اللكمات بشكل سريع على أن يكون اللاعب في حالة استرخاء عند تسديد اللكمات لأن الجسم كله يكون في حالة شد عند الأداء وليست عضلات الذراع الضاربة فقط، كما تعتبر اللكمات الوسيلة الفعالة التي يظهر بها اللاعب مهاراته وقدراته عن طريق استخدام قبضته بغرض تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات للفوز في المباراة".⁽²⁾

ويضيف "عبد الفتاح خضر" (1996م) أن "اللكمات تؤدي دورا مميزا عن غيرها من الحركات الفنية أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد أو تأمين الدفاع عند التحركات للخلف أو الجانبين وبواسطتها يمكن اكتساب النقط وتحقيق ما يسعى إليه الملاكم لإنجاز خطته على الحلقة خلال المباراة، كما أن اللكمات على اختلاف أنواعها تساهم بدرجة كبيرة في تنفيذ الواجبات الخطئية المناسبة لكل موقف".⁽³⁾

ويشير "سامي حافظ" (2005م) أن اللكمات تم تقسيمها إلى نوعين كما يلي :

1 - من حيث الغرض:

- اللكمة التمهيديّة.

- اللكمة الأساسية.

- اللكمات المضادة.

2 - من حيث الشكل:

- اللكمات المستقيمة.

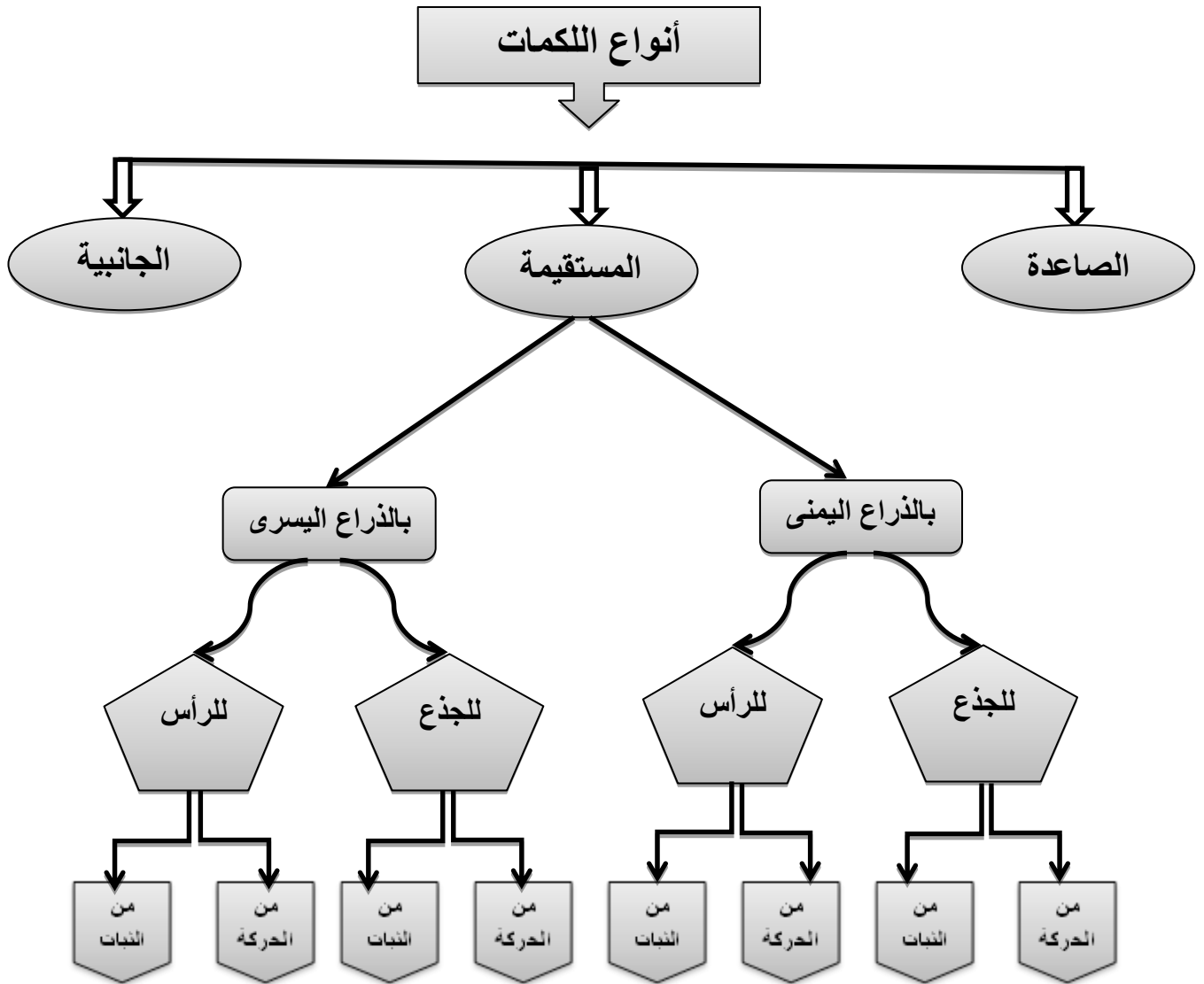
- اللكمات الجانبية.

- اللكمات الصاعدة.⁽⁴⁾

2،1 - سامي حافظ: " المدخل إلى الملاكمة الحديثة"، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، مصر، 2005م، ص 123-128.

3- عبد الفتاح فتحي خضر: " المرجع في الملاكمة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1996م، ص 13.

4- سامي حافظ: مرجع سابق، ص 128-129.



شكل (3)

تقسيم الكلمات من حيث الشكل

3-6 مجموعات اللكم Combinations:

يشير "عبد الفتاح خضر" (1996) على أنه "تستخدم اللكمات الفردية في الملاكمة بصورة نادرة إذا ما قورنت باللكمات الزوجية أو مجموعات اللكم الأخرى، وكقاعدة يتحدد مزج اللكمات من لكمة لأخرى تبعا للسلوك الهجومي،



وهذا المزج ممكن أن يكون بتسديد لكتمتين بالذراع الواحدة (2 لكمة يسرى) (2 لكمة زوجية) بالذراع اليسرى واليمنى مجموعة (تسديد من 3 إلى 4 لكمات) بتحديد تناوب الذراعين في التسديد، ومن خلال عمليات التعليم والتدريب ينبغي مراعاة القواعد العلمية والقانونية بالنشاط الهجومي ووسائله كوحدة واحدة سواء في تعليم اللكمات وتحسينها مع الحركة أو أثناء تعلم الضربات المتكررة والزوجية ومجموعة اللكمات وتحسينها مع الاهتمام الشديد بوحداتها في سلوك حركي موحد".⁽¹⁾

ويضيف "مختار سالم" (1990) أن "الأسلوب الحديث في الملاكمة يعتمد على قدرة الملاكم على سرعة الانتقال من وضع لآخر، لربط لكماته بصورة متناسقة على شكل مجموعة متتالية من الضربات التي تسدد من مسافات مختلفة ويتوقف نجاح فعالية مجموعة اللكمات أثناء الأداء على مدى التتابع الطبيعي لحركاتها واتجاهاتها في سلسلة متصلة من الضربات المتنوعة المتناسقة التي سبق التخطيط لها".⁽²⁾

ويعرف "موسى طلعت" (1998) مجموعة اللكم بأنها "عدد من اللكمات يؤديها الملاكم خلال مواقف اللعب المختلفة في شكل منظم وربط متناسق مع مراعاة التنوع في الشكل والغرض ويتميز أسلوب اللكم الحديث بالقدرة على ربط اللكمات في صورة متناسقة مع سهولة وسرعة الانتقال من وضع لآخر، مما يمكن اللاعب من سرعة سهولة اختيار الأساليب الخطئية بما يتناسب مع أوضاع اللكم وتظهر قدرة وبراعة الملاكم في ربط اللكمات التي يؤديها من حيث تعاقبها وترابطها طبقاً للأماكن المكشوفة من جسم المنافس لا بد من أن يتم التدريب عليها حتى درجة الاتقان".⁽³⁾

ويشير "عبد الفتاح خضر" (1996) إلى عدة مبادئ لتنفيذ اللكمات ومزجها في شكل مركب أو جملة حركية ومن الضروري جدا الملاحظة المستمرة باهتمام وبنظرة ثابتة لوضع وتركيب السلوك الحركي المضاد للمنافس. وفي أثناء التسديد لمركب اللكمات الممزوجة (مجموعة لكمات) ينبغي أن تكون سرعة اللكمات متقدمة وتسبق قوتها (بمعنى أن سرعة اللكمة غالبية على قوتها وتسبقها التنفيذ). ولتحقيق ذلك يتبع الآتي :

- الاحتفاظ بثبات الوضع.
 - الوضع النهائي لتنفيذ اللكمات يكون مقبولا كوضع ابتدائي آخر لتنفيذ اللكمات التالية.
 - فاعلية عمل الرجلين أثناء الخروج من لكمة فردية لأخرى.⁽⁴⁾
- وهدف اللكمة من مركب مجموعة اللكمات يمكن أن يتغير مثل لكمة في الرأس والأخرى في الجسم والعكس، وكقاعدة ينتهي مركب المجموعة من اللكمات بضربة قوية وشديدة وحادة.

1- عبد الفتاح فتحي خضر: مرجع سابق، ص 168-169.

2- مختار سالم: "حرفية الملاكمة"، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، 1990، ص 93.

3- موسى طلعت: "استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مجموعات اللكم لناشئي الملاكمة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق، مصر، ص 8.

4- عبد الفتاح فتحي خضر: مرجع سابق، ص 127.



ويرى "محمود خليفة" (2002) أنه "لكي يضمن الملاكم الحصول على نقطة لصالحه يجب أن يزيد اهتمامه بأداء اللكمات في شكل مجموعات تؤدي من مسافات اللكم المختلفة مع ضرورة الربط والتنسيق بين أداء اللكمات وبين التحركات التي تؤدي أثناء المباراة".⁽¹⁾

وتعد اللكمات الزوجية أكثر تناسبا مع الملاكمين نظرا للأمان الدفاعي من لكمات المنافس وسرعة تسديد اللكمات الزوجية، أما المجموعات الثلاثية يفضل استخدامها عند التفوق الواضح بين أحد المنافسين، والمجموعات المستخدمة هي:

✓ المجموعات الزوجية:

- مستقيمة يسرى للرأس ويمنى للرأس.
- مستقيمة يمى للرأس ويسرى للرأس.
- مستقيمة يسرى للرأس ومستقيمة يمى للجزع.
- مستقيمة يمى للرأس وجانبية يسرى للرأس.
- مستقيمة يسرى للرأس وصاعدة يمى للجزع.

✓ المجموعات الثلاثية:

- مستقيمة يسرى ويمنى ويسرى للرأس.
- مستقيمة يمى وجانبية يسرى ومستقيمة يمى للرأس.
- مستقيمة يسرى للرأس وصاعدة يمى للجزع وجانبية يسرى للرأس.

4-6 الدفاعات défenses:

يرى "صلاح قادوس" (1993) أن الدفاعات تعني "تلك الحركات التي يلجأ إليها الملاكم لكي يتفادى لكمات الخصم ويتعد عن مدى تأثيرها بسرعة وبسهولة بالقدر المناسب من الحركة وفي التوقيت السليم".⁽²⁾

يعرف "اسماعيل عثمان" (1997) الدفاع بأنه "قدرة الملاكم على تفادي لكمات المنافس بحيث لا تصل إلى المنطقة المسموح باللكم فيها، وذلك عن طريق مقابلة لكمات المنافس بحركات منسقة تشتت اللكمات الهجومية دون أن يفقد الملاكم المدافع موقف التحفز والاستعداد لاستئناف اللكم مرة أخرى".⁽³⁾

ويشير "سامي حافظ" (2005) أن وسائل الدفاع في الملاكم تنقسم إلى:

1- محمود خليفة: رسالة دكتوراه، مرجع سابق، ص 26.

2- صلاح قادوس: "الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة"، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1993، ص 99.

3- اسماعيل حامد عثمان: "كتاب تعليم وتدريب الملاكمة"، مطبعة دار السعادة، القاهرة، مصر، 1997، ص ص 21-22.



- دفاع باستخدام الذراعين.

- دفاع باستخدام الجذع.

- دفاع باستخدام الرجلين.

أولاً: الدفاع باستخدام الذراعين:

وينقسم الدفاع باستخدام الذراعين إلى:

- حصد اللكمة. - إيقاف اللكمة. - دفع اللكمة.

- إعاقة اللكمة. - إطاحة اللكمة.

ثانياً: الدفاع باستخدام الجذع:

وينقسم الدفاع بالجذع إلى:

- الميل خلفاً. - الزوغان على جانبي اللكمة (لليمين واليسار).

ثالثاً: الدفاع باستخدام الرجلين:

تستخدم حركات القدمين للتخلص من هجمات المنافس المنفذ وينقسم الدفاع باستخدام الرجلين إلى:

- حركات القدمين بالخطو (للخلق - لليمين - لليسا).

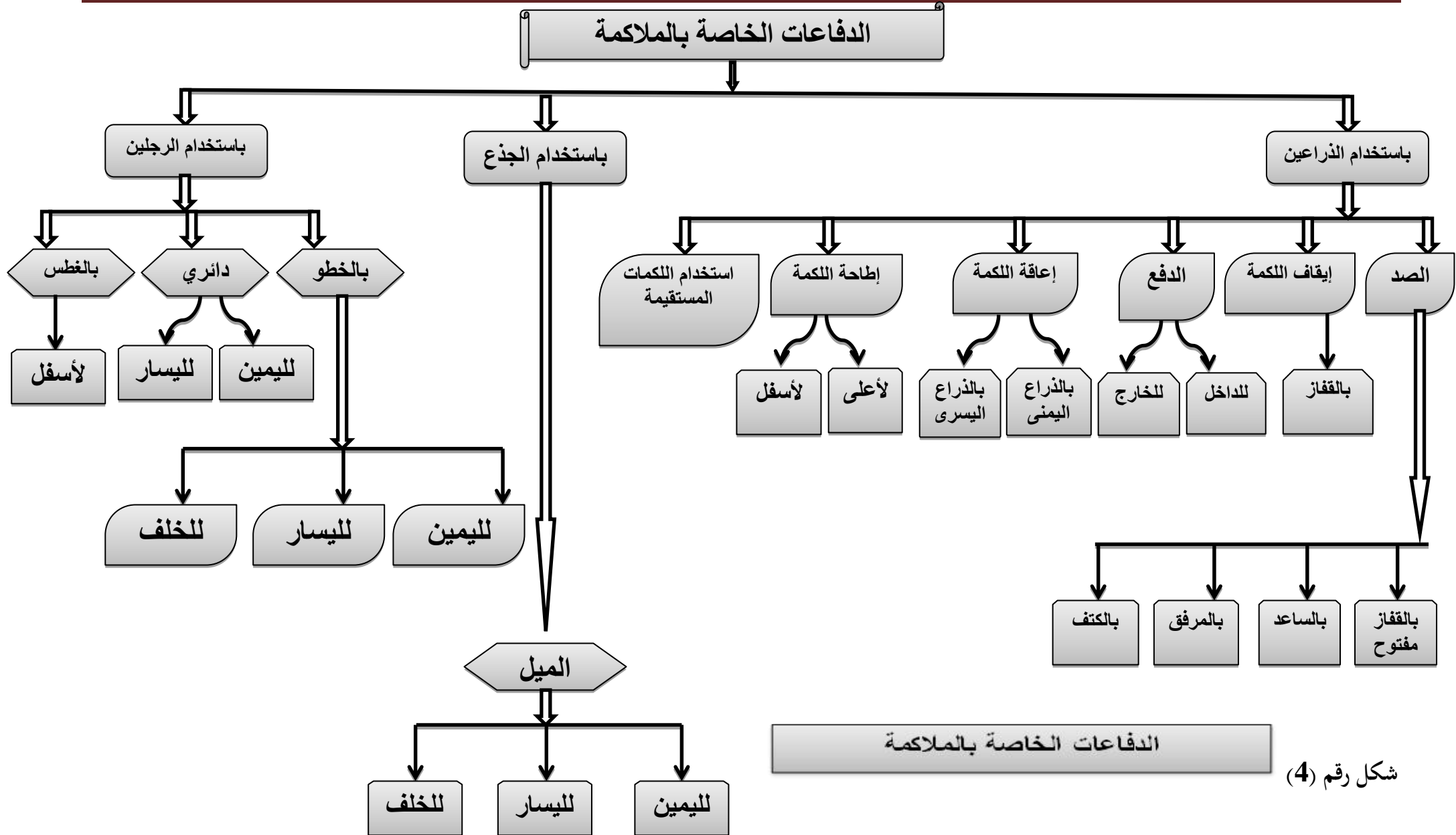
- الغطس أسفل اللكمة.⁽¹⁾

ويضيف "اسماعيل عثمان" (1997) إلى أنه إضافة إلى الوسائل السابقة للدفاع توجد وسيلة دفاعية أخرى وهي:

- استخدام اللكمات المستقيمة كوسيلة من وسائل الدفاع.⁽²⁾

1- سامي حافظ: مرجع سابق، ص 143 - 146.

2- اسماعيل حامد عثمان: " القانون والتحكيم والتنظيم والملاكمة عالمياً ومحلياً"، مرجع سابق، ص 48.



شكل رقم (4)



7- اللكمات المستقيمة: straight hit

وهي اللكمات التي تأخذ خطأ مستقيماً إلى الهدف، لذلك تكون أكثر اللكمات سرعة ودقة في إصابة الهدف، ولكونها أسهل أنواع اللكمات أداءً وأكثرها استخداماً فإنها تعطى أول مهارة لكمية عند التعلم.⁽¹⁾

ويمكن تقسيم اللكمات المستقيمة إلى:

7-1- اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس:

وتعد هذه اللكمة من أكثر اللكمات استخداماً في المباراة نظراً لقربها من المنافس (وقفة الاستعداد للملاكم ماذا قدمه اليسرى أماماً واليمنى خلفاً) وأيضاً لأنها لكمة سهلة الأداء ولا تغير كثيراً من وقفة الاستعداد.⁽²⁾

7-2- خطوات تعلم المستقيمة اليسرى للرأس:

من وقفة الاستعداد توجه القبضة اليسرى للأمام وفي خط مستقيم وتكون الذراع على كامل امتدادها وتسديد القبضة للدخول لتواجه السلاميات الوجه، يراعى وضع اليد اليمنى للدفاع بجانب الوجه وتكون مثنية ملاصقة للجذع.

المحافظة على توازن الجسم وذلك بتثبيت القدم عند أداء اللكمة وبهذا ينقل ثقل الجسم مع اتجاه اللكمة للأمام وتؤدي هذه اللكمة بسرعة لتعود الذراع اللائكة إلى محلها للتغطية ولأخذ الوضع الاستعدادي وعند التعلم يجب ملاحظة وصول اللكمة إلى الهدف مصحوبة بثقل الجسم والكتف و أن تكون اللكمة سريعة ودقيقة.⁽³⁾

7-3- اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع:

وهي نفس طريقة اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس، إلا أنه أثناء أدائها للجذع تثني الركبتين قليلاً حتى تصل قبضة الذراع الضاربة مكان الهدف، ويجب مراعاة كل الشروط السابقة الذكر، والاختلاف الوحيد في طريقة أدائها عن المستقيمة اليسرى للرأس هو أن وزن ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع ميل الجذع أماماً ولليمين بدرجة مناسبة لتفادي لكمات المنافس المقابلة.⁽⁴⁾

7-4- خطوات تعلم المستقيمة اليمينية:

1- موسى جواد: " تأثير منهج تعليمي مقترح للكمة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملاكمة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2000م، ص 17.

2-3- عبد الفتاح فتحي خضر: مرجع سابق، ص 141.

4- عبد الفتاح فتحي خضر: المرجع نفسه، ص 149.



تعد هذه اللكمة من اللكمات القوية المؤثرة على سير اللعب وهي سهلة التعلم والأداء وتؤدي هذه اللكمة بعد المستقيم اليسار أي 1-2 أو عند اندفاع خصم أو كشف ثغرة أو في الهجوم والهجوم المضاد وتؤدي هذه اللكمة من وقفة الاستعداد عند صد المستقيم اليمين لأداء اللكمة نرى أن رسغ اليد قد لف للداخل لتواجه القبضة وجه الخصم بالعرض وتصبح الذراع موازية للأرض ويتحول ثقل الجسم من الخلف للأمام ويكون هناك فتل بالجذع للداخل مع اتجاه اللكمة أي يستدير الجانب الأيمن من الجذع للداخل خلف اللكمة لتحويل قوة اللكمة على القدم الأمامية ومع مد الذراع اليمين على كامل امتدادها نحو الهدف يكون الكتف على خط مستقيم مع الذراع وتقوم الذراع اليسار بالتغطية للجانب الأيسر من الجسم والنظر موجه للأمام باتجاه الخصم. وإذا أردنا تطبيق هذه اللكمة على الجسم فلا يوجد أي اختلاف سوى الثني الذي سيصبح في ركبي الساقين نتيجة الغطس الذي يصاحب الأداء وميلان الجسم القليل للجانب.⁽¹⁾

7-5- اللكمة المستقيمة اليمى للرأس:

تتميز هذه اللكمة بالقوة وفاعلية تأثيرها على المنافس نظرا لتواجد قبضتها في مكان بعيد عن المنافس، إذ تأخذ مسافة طويلة للوصول القبضة اليمى للملاكم إلى الهدف المستخدم في جسم الانسان، لذا تستخدم هذه اللكمة بدرجة أقل من استخدام المستقيمة اليسرى، وتعد من أقوى اللكمات نظرا للمدى الحركي الكبير في ميكانيكية حركة دوران الجسم لليسار وارتباط ذلك بدفع القدم اليمى (للخلفية) مع دوران مشطها للداخل وانتقال مركز ثقل الجسم للقدم الأمامية.

7-6- اللكمة المستقيمة اليمى للجذع:

طريقة الأداء والتعلم كما في المستقيمة اليمى للرأس، إلا أنه في هذه اللكمة يكون هناك زيادة في ثني الركبتين وميل الجذع للأمام ولليسار والمحافظة على مبدأ التغطية والاتزان كما في وقفة الاستعداد.

II. الدراسات السابقة والمشابهة:

1 - الدراسة الأولى:

دراسة عبد الباسط جميل سنة (1993)، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية، تناولت دراسته: "برنامج تدريبي مقترح لتصميم مجموعات اللكم المتقدم لناشئي الملاكمة". حيث هدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي على مجموعات اللكم المتقدم لدى ناشئي الملاكمة وكذا على الفروق بين الملاكمين الناشئين في مستوى الأداء المهاري حيث اعتمد

1- عبد الفتاح فتحي خضر: مرجع سابق، ص 155.



الباحث في دراسته على المنهج التجريبي واستعان في عينته على 32 ملاكم وتوصل إلى أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في زمن مجموعات اللكم.

2- الدراسة الثانية:

- دراسة عرفة عرفة (1997م) جامعة المنصورة، مصر:

" تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين".

1-2 الهدف العام :

وضع برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص والتعرف على أثره في تنمية بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين.

2-2 التساؤلات:

أ- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الإعداد البدني الخاص والمهارات الأساسية وفعالية الأداء؟.

ب- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الإعداد البدني الخاص والمهارات الأساسية وفعالية الأداء؟.

ج- هل توجد فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الإعداد البدني الخاص والمهارات الأساسية وفعالية الأداء؟.

2-3 المنهج المتبع:

- اتبع الباحث المنهج التجريبي لما يناسب موضوعه.

2-4 عينة الدراسة:

- استعان الباحث في موضوعه واقتراحه إلى 32 ملاكم.

2-5 الاقتراحات والنتائج المتوصل إليها:



أ- البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية على بعض المهارات الأساسية قيد البحث وتقديم مستواه.

ب- الاهتمام بزيادة فترة تعليم المهارات الأساسية للملاكمين.

ج- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية منها والمركبة على ناشئي الملاكمة من 12-14 سنة بالأندية ومراكز الشباب وجميع الهيئات الرياضية للحصول على النتائج المرجوة.

د- تنفيذ دراسات وأبحاث علمية مشاهدة على عينات مختلفة (ناشئين، شباب، ذكور، إناث).

3- الدراسة الثالثة:

-دراسة صالح راضي أميش 1999:

" تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة".

3-1 المشكلة:

كانت مشكلة البحث تنكسر في أن تدريب صفة القوة الانفجارية يتم بشكل عشوائي ومن دون معرفة الأساليب المختلفة لتطويرها و لعدم وجود دراسة في مجال كرة القدم يبحث في هذا المجال و مدى تأثير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في ضرب الكرة لأبعد مسافة ودقة التهديد البعيد ارتأى الباحث ووضع الحلول المناسبة.

3-2 أهداف البحث:

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.
- معرفة أي الأساليب التدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.
- معرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في تطوير مستوى مهارة دقة التهديد البعيد.
- معرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في تطوير مستوى مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة

3-3 الاستنتاجات:

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب



بالأسلوب المختلط في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.

2- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبائي القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومهارة دقة التهديف البعيد البعدين وللمجاميع التدريبية الثلاث.

4- الدراسة الرابعة:

-دراسة محمد عبد الله (2000م) جامعة المنصورة، مصر:

" تحسن بعض المجموعات اللكمية لناشئي الملاكمة لتطوير فعالية الأداء المهاري".

4-1 الهدف العام:

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض مجموعات اللكم لدى الملاكمين الناشئين.

- التعرف على العلاقة بين مجموعة اللكم قيد البحث وتطوير الأداء المهاري للملاكمين الناشئين.

4-2 المنهج المتبع:

اتبع الباحث المنهج التجريبي لما فيه من مواصفات لهذا المنهج لدراسة الموضوع.

4-3 عينة الدراسة:

احتاج الباحث في هذه الدراسة إلى 30 ملاكماً لإجراء البرنامج التدريبي المقترح من طرفه.

4-4 الاقتراحات والنتائج المتوصل إليها:

أ- تحسن أداء المجموعات اللكمية لدى أفراد المجموعة التدريبية.

ب- تحسن أداء الملاكمين الناشئين في المجموعات اللكمية المحددة قيد البحث ساعد على تطوير فعالية الأداء المهاري للملاكمين في المنافسة.

5- الدراسة الخامسة:

دراسة مصطفى محمد أحمد (2002)، جامعة المنصورة، جمهورية مصر العربية، كانت دراسته حول: "تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة". حيث هدفت دراسته



إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة وقد اتبع الباحث في بحثه على المنهج التجريبي واستعان في عينته على 16 ملاكم ناشئ وقد توصل في بحثه إلى النتائج التالية :

أمكن التوصل إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية المختارة والتي منها التحمل (دوري- عضلي- أداء- سرعة) كما أثر إيجابيا على مختلف المهارات الفنية مما زاد من فعالية الأداء المهاري للملاكمين.

6- الدراسة السادسة:

دراسة العيودي نور الدين وآخرون (2007)، جامعة المسيلة، الجزائر:

" دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير قوة الذراعين على فعالية التسديد نحو المرمى في كرة اليد."

1-6 - أهداف الدراسة:

- إيجاد حل لمشكلة ضعف الهجوم في كرة اليد .

- تنبيه المدربين والتقنيين إلى ضرورة تطوير قوة الذراعين للاعب كرة اليد من أجل تحسين الهجوم.

2-6- تساؤلات الدراسة:

- هل يعود ضعف الهجوم لدى اللاعب الجزائري إلى افتقاره لقوة التسديد نحو المرمى؟.

- هل يعود ضعف قوة التسديد نحو المرمى إلى ضعف قوة الذراعين أثناء التسديد؟.

- ما مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير قوة الذراعين؟.

- ماهو تأثير تطوير قوة الذراعين في إحداث فعالية في التسديد نحو المرمى وبالتالي تحسين الهجوم؟.

3-6- فرضيات الدراسة:

- هناك فروق معنوية ذات دلالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية التي تخضع للوحدات التدريبية المقترحة لتطوير قوة الذراعين.

- قوة الذراعين عامل أساسي في تحديد فعالية الهجوم والتسديد نحو المرمى.



- تساهم الوحدات التدريبية في التأثير على قوة الذراعين للاعب وبالتالي على الهجوم.

4-6- المنهج المتبع: اتبع الباحث في بحثه على المنهج التجريبي.

5-6- عينة الدراسة: استعان الباحث في موضوعه واقتراحه على 24 لاعب.

6-6- الاقتراحات والنتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق دالة وتحسن ملحوظ لصالح المجموعة التجريبية.

- قوة الذراعين تلعب دورا مهما في تحديد فعالية التصويب نحو المرمى.

- توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الامكانيات للاعبين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية.

- ادخال المدربين في تربصات وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

7- الدراسة السابعة:

دراسة مجيد عبد الحسين (2009)، بغداد:

" تأثير التمارين مهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الأشبال بالملاكمة".

1-7- هدفت الدراسة إلى:

- وضع تمارين مهارية خاصة لتعليم اللكمات المستقيمة المضادة.

- معرفة علاقة اللكمات المضادة بنتيجة النزال.

2-7- المنهج المتبع: اتبع الباحث في دراسته على المنهج التجريبي.

3-7- عينة البحث: استعان الباحث بـ 20 ملاكم.

4-7- الاقتراحات والنتائج المتوصل إليها:



- التركيز على التمرينات الدفاعية وربطها باللكم المضاد جنب الملائم الإصابة بلجمات المنافس مما انعكس إيجابيا على عملية التعليم.

- زيادة عدد التكرارات والتنوع في الأداء أدى إلى بناء برامج حركية عامة للأداء حول الملائم إلى أداء يمتاز بالسرعة والدقة.

8- الدراسة الثامنة:

قام **وردي احمد (2012)** بدراسة هدفت إلى معرفة أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية للاعب كرة اليد، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة تكونت من 20 لاعب للمرحلة العمرية لأقل 15 سنة مقسمة إلى فوجين ، مجموعة شاهدة ومجموعة تجريبية وكانت أدوات الدراسة عبارة عن اختبارات تطبيقية توصل الباحث إلى النتائج التالية :

نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التجريبي تحسنت وكانت أفضل من المجموعة الشاهدة والتي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف والمناسب.

9- الدراسة التاسعة:

دراسة **فراس عبد المنعم عبد الرزاق (2013)** جامعة ديالى، تناول دراسته حول:

" تأثير تمارين خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة بالملاكمة".

9-1- أهداف البحث:

- اعداد تمارين خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللجمات المستقيمة في الملاكمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تعلم اللكمة المستقيمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

9-2- التساؤل: ما تأثير التمارين الخاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة بالملاكمة؟.

9-3- الفرضية: للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي في تعلم اللكمة المستقيمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

9-4- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.



9-5- عينة الدراسة: استعان الباحث بـ 20 طالب بالطريقة العمدية.

9-6- الاقتراحات والنتائج المتوصل إليها:

- للتمرينات تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية.
- التأكيد على الأداء الصحيح أثناء تطبيق المهارات اللكمية أدى إلى زيادة عدد اللكمات الصحيحة والأداء الصحيح.
- زيادة عدد التكرارات والتنوع في الأداء عند تطبيق التمارين المهارية أدى إلى بناء برامج حركية عامة حول أداء الملاكم مما تؤدي إلى قلة في الوقت والاختصار في الجهد.
- تطبيق التمرينات المهارية المستخدمة في هذا البحث.
- التأكيد على تعليم التمارين المهارية الخاصة بطرائق مختلفة.

2- التعليق على الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة الركيزة والدعم القوي للباحث ، وعلى هذا فإنها تساعده في سيرورة بحثه منذ البداية وحتى النهاية إذ يتم الرجوع إليها دائما وفي كل مجالات البحث ولقد أفادتنا الدراسات السابقة التي تناولناها ، في الجانب النظري من خلال المعارف التي ضمتها وأيضا ساعدتنا في صياغة الاختبارات وفهم الموضوع جيدا والجانب المنهجي للبحث وكذا تحديد أبعاد المشكلة وطرق جمع البيانات والمعلومات وكيفية التحليل والتفسير للنتائج كما اتفقت معظم الدراسات التي تناولناها على تطبيق النهج التجريبي لأنه يتلاءم مع هذا النوع من الدراسات . وكذا البرنامج التدرج الرياضي وكذا الأساليب الإحصائية .

حيث ركزت الدراسة الأولى على برنامج تدريبي مقترح لتصميم مجموعات اللكم المتقدم لناشئي الملاكمة ، وتوصل الباحث إلى أن هناك نسب تحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في زمن مجموعات اللكم . أما الدراسة الثانية فقد ركزت على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين، وتوصل إلى نتائج تمثلت في أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية على بعض المهارات الأساسية قيد البحث وتقدم مستواه. وكذا الاهتمام بزيادة فترة تعليم المهارات الأساسية للملاكمين. بالإضافة إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المهارات الحركية الأساسية منها والمركبة على ناشئي الملاكمة من 12-14 سنة بالأندية ومراكز الشباب وجميع الهيئات الرياضية للحصول على النتائج المرجوة. وتنفيذ دراسات وأبحاث علمية مشاهجة على عينات مختلفة (ناشئين، شباب، ذكور، إناث).



أما الدراسة الثالثة فهي تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديد وضرب الكرة لأبعد مسافة. واستعمل الباحث المنهج التجريبي فيها لما يناسب بحثه حيث كانت مشكلة البحث تنكسر في أن تدريب صفة القوة الانفجارية يتم بشكل عشوائي ومن دون معرفة الأساليب المختلفة لتطويرها و لعدم وجود دراسة في مجال كرة القدم يبحث في هذا المجال و مدى تأثير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في ضرب الكرة لأبعد مسافة ودقة التهديد البعيد ارتأى الباحث ووضع الحلول المناسبة وقد توصل إلى أن هناك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب بالأسلوب المختلط في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختباري القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومهارة دقة التهديد البعيد البعدين وللمجاميع التدريبية الثلاث. وبالنسبة للدراسة الرابعة التي تناولت تحسن بعض المجموعات اللكمية لناشئي الملاكمة لتطوير فعالية الأداء المهاري ، حيث تمكن من التوصل إلى تحسن أداء المجموعات اللكمية لدى أفراد المجموعة التدريبية. وكذا تحسن أداء الملاكمين الناشئين في المجموعات اللكمية المحددة قيد البحث ساعد على تطوير فعالية الأداء المهاري للملاكمين في المنافسة.

وعند تطرقنا للدراسة الخامسة فقد تناول تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة، وتوصل من خلال دراسته إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية المختارة والتي منها التحمل (دوري - عضلي - أداء - سرعة) كما أثر إيجابيا على مختلف المهارات الفنية مما زاد من فعالية الأداء المهاري للملاكمين.

أما بالنسبة للدراسة السادسة والتي تمثلت في دراسة أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطوير قوة الذراعين على فعالية التسديد نحو المرمى في كرة اليد، قد توصل فيها الباحث إلى وجود فروق دالة وتحسن ملحوظ لصالح المجموعة التجريبية. قوة الذراعين تلعب دورا مهما في تحديد فعالية التصويب نحو المرمى. وجوب إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

والدراسة السابعة التي كانت حول تأثير التمارين مهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الأشبال بالملاكمة، وقد وصل إلى أن التركيز على التمرينات الدفاعية وربطها باللكم المضاد جنّب الملاكم الإصابة بلكمات المنافس مما انعكس إيجابيا على عملية التعليم. وكذا زيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء أدى إلى بناء برامج حركية عامة للأداء حول أداء الملاكم إلى أداء يمتاز بالسرعة والدقة.



وفيما يتعلق بالدراسة الثامنة والتي اهتمت بدراسة هدفت إلى معرفة أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية للاعبين كرة اليد، توصل فيها الباحث إلى أن نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التجريبي تحسنت وكانت أفضل من المجموعة الشاهدة والتي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف والمناسب.

أما الدراسة التاسعة والتي تمثلت في تأثير تمارين خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة بالملاكمة، حيث استعان فيها الباحث بالمنهج التجريبي وتوصل إلى أن للتمرينات تأثير إيجابي في تعلم المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية. التأكيد على الأداء الصحيح أثناء تطبيق المهارات اللكمية أدى إلى زيادة عدد اللكمات الصحيحة والأداء الصحيح. وكذا أن زيادة عدد التكرارات والتنوع في الأداء عند تطبيق التمارين المهارية أدى إلى بناء برامج حركية عامة حول أداء الملاكم مما يؤدي إلى قلة في الوقت والاختصار في الجهد.

ومن خلال ما سبق فقد تراوحت عينات الدراسات السابقة من 16 إلى 32 و قد استخدموا في دراساتهم المنهج التجريبي الذي رأوه مناسباً لموضوعاتهم واتبعوا الطرق الإحصائية المناسبة لذلك وهي الاختبارات لكيفية جمع المعلومات وكذا المعاملات الإحصائية من "ستودنت"، "بيرسون"، "انحراف معياري"، "متوسط حسابي" وكذا الحزم الإحصائية (spss).

توظيف الدراسات السابقة وربطها بالدراسة الحالية:

إن نقطة الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية والتي تتمثل في أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لدى الملاكمين هي أن الدراسة الأولى أتت حول برنامج تدريبي مقترح لتصميم مجموعات اللكم المتقدم لناشئي الملاكمة ، بينما الدراسة الثانية كانت على تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين ، أما الدراسة الثالثة فكانت حول تأثير أساليب تدريبيه في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة ، والدراسة السابقة الرابعة فكانت حول تحسن بعض المجموعات اللكمية لناشئي الملاكمة لتطوير فعالية الأداء المهاري ، وبالنسبة للدراسة الخامسة فقد اهتمت بتأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني- مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة، أما الدراسة السادسة فقد تطرقت إلى دراسة أثر وحدات تدريبيه مقترحة لتطوير قوة الذراعين على فعالية التسديد نحو المرمى في كرة اليد، والدراسة السابقة السابعة فقد تناولت تأثير التمارين المهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الأشبال بالملاكمة، أما الدراسة الثامنة فقد هدفت إلى معرفة أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية للاعبين كرة اليد، أما الدراسة التاسعة فقد تمحورت حول تأثير تمارين خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة بالملاكمة.



أما نقطة التشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية فإن كل الدراسات تحاول أن تفهم وتحدد فعالية القوة الانفجارية في التدريب وكيفية تحسين حالة اللكم لدى الملاكمين ومدى توظيفها أثناء المنازلات وطرق تطويرها لرفع المستوى المهاري قبل الخوض في المنازلات.

وفي هذا البحث ننتقل من حيث ما وصلت إليه الدراسات السابقة، ومن هذا نحن ركزنا في هذه الدراسة على ما لم تركز عليه الدراسات السابقة وعليه يكون بحثنا مكتملا لها في تطرقنا للقوة الانفجارية للدرايين ومدى تحسن اللكمات المستقيمة عن طريق التدريب التكراري مع التركيز على أثر استخدامه من أجل رفع المستوى قبل و أثناء المنازلات.

الفصل الثاني (الإطار العام للدراسة)

1. الكلمات الدالة في الدراسة.
2. إشكالية الدراسة.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. فرضيات الدراسة.

تمهيد:

اتبعنا في دراستنا هذه على خطوات الإطار العام للدراسة وهذه الخطوات أولها الكلمات الدالة في الدراسة المرتبطة بموضوعنا وذلك لأن أي باحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل عموميتها في فهم اللغة وتداخل المفاهيم والمصطلحات ولذا فهو مجبر أن يتعرض إلى تحديد المفاهيم التي لها علاقة بموضوع دراسته، ثم بعد ذلك تطرقنا إلى إشكالية الدراسة حيث تم صياغتها وضبطها وبعدها حددنا تساؤلاتها الجزئية، وبعدها تناولنا أهداف وأهمية الدراسة، وبعدها تناولنا فرضيات الدراسة التي تعتبر إجابات عن الأسئلة المطروحة التي دارت حولها مشكلة البحث.

1- الكلمات الدالة في الدراسة .

إن تحديد المفاهيم التي يبنى عليها البحث، من أهم الخطوات العلمية و المنهجية التي ينبغي أن يخطوها أي باحث لأنها تحدد المجال العلمي النظري و التطبيقي للدراسة ، كما أنها تساعد على الفهم الجيد لما يريد الباحث أن يصل إليه و كذا حصر المتغيرات التي يمكنها أن تؤثر في الدراسة، و تحديدها لتجنب الاستنتاجات الخاطئة ، و أهم المفاهيم التي بنيت عليها دراستنا هي:

1-1 التدريب التكراري:

لغة :

تدريب [مفرد]: ج تدريبات لغير المصدر
-مصدر درَّب.

-تزويد الدارسين بالدراسات العلميَّة والعملية التي تؤدِّي إلى رفع درجة المهارة عندهم في الأداء. (1)

- اصطلاحا :

تتميز هذه الطريقة بتكرار مضاعف لجزء من العمل لمدة قصيرة ،مع فترات راحة نسبية ،يرتاح لاعب الكرة الطائرة قدر ما يشاء قبل الإعادة الثانية كي يتم استرجاع قدرات العمل ،تستعمل هذه الطريقة قبل كل شيء أثناء التدريب الفردي لتحسين الأداء الرياضي. (2)

- إجرائيا :

هي طريقة تزداد شدة أداء التمرين فيها من طريقة التدريب مرتفع الشدة قد تصل إلى الشدة القصوى فبالتالي يقل خلالها الحجم ، كما تزداد الراحة الإيجابية الطويلة وتهدف إلى تطوير كل من القوة العضلية القصوى والسرعة والقوة المميزة بالسرعة وتساهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظرا لأن الأداء يكون بأقصى شدة مما يتسبب في التعب. (*)

1-2 القوة:

لغة:

ضد الظرف، والقوة مبعث، و النشاط و النمو و الحركة، جمع قوى (قوات). (3)

1، 3 - معجم الوسيط، ص ص 68 - 135.

2 - مسعد علي محمود: " المدخل إلى علم التدريب الرياضي "، دار الطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة، مصر، 2000م، ص 45.
* - تعريف إجرائي.

اصطلاحا:

تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للتصدي إلى مقاومة وذلك في جهد -واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد مقاومة.⁽¹⁾

إجرائيا:

مقدرة الإنسان على تخطي مقاومة أو على الأقل تحملها.^(*)

1-3 المراهقة :

- لغة:

حسب معجم الوسيط هو الغلام الذي قارب الحام.⁽²⁾

- اصطلاحا:

فترة المراهقة فترة زمنية في مجرى حياة اللاعب وهي أكثر المراحل العمرية حساسية تتميز بالتغيرات الجسمية والفيسيولوجية التي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة، ومن ثم تظهر الفروق الفردية بين اللاعبين بوضوح.⁽³⁾

- اجرائيا :

هي من أهم و أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في فترة النمو سواء الجسمية أو النفسية أو العقلية.^(*)

1-4 اللكمة المستقيمة :

- اصطلاحا:

هي أكثر اللكمات استخداما في التلاكم على الحلقة فهي من أسهل و أدق اللكمات وأكثرها فاعلية، كما أن اللاعب يقوم بتسديد هذا النوع من اللكمات من مسافات اللكم الطويل.⁽⁴⁾

- إجرائيا:

هي اللكمات التي تسير في خط مستقيم وتتميز بفتح ثغرات، التمهيد للكمات أخرى، سهولة تعلمها وإتقانها وأدائها، لا تخل بتوازن الملاكمين ومن الصعب الهروب منها.^(*)

1- محمد أبو النصر محمود: " أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة حلوان، مصر، 2000م، ص 12.

*- تعريف إجرائي

2- معجم الوسيط، ص 445.

3- محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي"، ط9، دار المعارف، مصر، 1994، ص 165.

4- سامي محب حافظ: " المدخل إلى الملاكمة الحديثة"، ط2، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، مصر، 2006م، ص 130.

1-5 الملائكة:

- اصطلاحاً:

الملائكة تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملائكم أن يكون على مستوى عالٍ من الأداء الحركي الذي يتصف بالشدّة والدقة والسرعة الفائقة والقدرة على تقدير القوة المناسبة لهذه الأوضاع مع مقاومة التعب، وتسديد اللكمات حتى يتمكن اللاعب من الابتكار والمبادأة في تنفيذ الأساليب الخطئية اللازمة بالدقة والتوقيت المناسب.⁽¹⁾

- إجرائياً:

هي نوع من الأنشطة الرياضية التي تمتاز بالمهارات القتالية من لكم وتمويه وهي رياضة قديمة مارسها الانسان للدفاع عن النفس حتى أصبحت رياضة معترف بها في العالم أجمع، تمتاز بدرجة تحمل ولباقة بدنية عالية من قوة وسرعة ورشاقة، تتخللها مهارات حركية (دفاعية، هجومية، هجومية مضادة) تمتاز بالإتقان والدقة.*

2- الإشكالية:

لقد تطورت الملائكة تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة ويتضح ذلك في زيادة عدد الأعضاء المشتركة في الاتحاد الدولي وكثرة الرياضيين الذين يمارسونها بالإضافة إلى المنافسات الدولية العديدة التي تقام فيها الدورات الأولمبية والبطولات العالمية وأصبحت الآن بناء على انتشارها لعبة لا تقل شأنًا عن كرة القدم وكرة السلة في شعبيتهما ومشجعيهما. والملائكة هي أحسن الرياضات التي نمتى حب ممارستها من الأطفال الصغار كما أن معدل انتشارها يزداد بصورة كبيرة في النوادي الرياضية الخاصة بها وفي جميع أنحاء العالم، كما أن البداية المبكرة في تدريب الملائكة نتجت عن أهمية تكييف الناحية الفيزيولوجية للجسم في هذا السن المبكر لأنه أحسن المراحل للتعلم، ومن هنا يمكن لنا الوصول إلى المستوى العالي في مرحلة البلوغ ولهذا يجب أن يكون الشكل الأساس للأداء الفني كامل وجاهز في مرحلة الطفولة المتأخرة.

وقد اختلفت طرق التدريب في الملائكة وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب فقد أصبح التدريب الحديث يعتمد أساسا على استعمال برامج رياضية تدريبية خاصة وبأحد أساليب طرق التدريب المعروفة، وتعتبر طريقة التدريب التكراري من بين الطرق التدريبية الأكثر فعالية فقد أصبح أغلبية المدربين يحضرون لاعبيهم باعتمادهم على هذه الطريقة لما فيها من تكرار يسمح بتنمية المهارات والصفات البدنية لدى اللاعبين والبرامج التدريبية لتنمية مهارات الملائكة ونخص منها مهارة اللكمة المستقيمة بأسلوب التدريب التكراري، يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات الرياضي والحاجيات المسطرة كأهداف تدريب في كل المستويات ومن أجل الوصول بمستوى الرياضيين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات الرياضة الحديثة

1- عبد الباسط جميل: " تطوير الإعداد البدني الخاص لناشئي الملائكة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر، 1997م، ص 20.

*- تعريف إجرائي.

بعناصرها المختلفة يستلزم تأسيس الرياضي منذ الصغر وفقاً لبرامج مقننة بدنياً وفنياً وخططياً فالصفات البدنية نوعان منها الأساسية كالقوة و السرعة و المداومة و المقاومة و الرشاقة و المرونة و الصفات البدنية المركبة مثل قوة السرعة و القوة الانفجارية حيث تساهم بشكل كبير في تطوير مستوى الملائكم من الناحية البدنية لتسهيل تحقيق الأهداف المسطرة ونظراً لأهمية القوة الانفجارية في المجال الرياضي وارتباطها بكثير من الألعاب الرياضية أصبحت تعتبر من الركائز المهمة التي تستخدم لتدريب اللاعبين وذلك لكي تساعد في زيادة تطوير أدائهم الرياضي.

لقد ازداد التدريب الحديث صعوبة وتعقيداً مقارنة بأساليب التدريب قبل عشرات السنين ، فالقوة الانفجارية التي يحتاج إليها رياضي الملائكة الآن أصبحت كبيرة ، كما أن الحركات الخطئية في الدفاع والهجوم أصبحت متشعبة. مما تعدد القوة الانفجارية إحدى عناصر الإعداد البدني الخاص لرياضي الملائكة، فهي تسهم إسهاماً فاعلاً في نجاحه وتحسين تقنية اللكمة المستقيمة. ولما للقوة الانفجارية أهمية كبيرة في مجال رياضة الملائكة، إذ أنها تمدنا بالعديد من الأسس والمفاهيم التي تبنى عليها عملية تطوير الأداء الرياضي لتحسين أداء الفرق الرياضية المتقدمة⁽¹⁾، وعلى غرار ذلك فإن الدراسة أيضاً أتت من احتكاكي بالمدرّين وبعض الممارسين الذين لدي معهم علاقات تربطني بهم وكذلك من خلال أن رياضة الملائكة مشهورة في المنطقة ولها نجاحات على المستوى الوطني وبقرب النوادي من مكان الإقامة ومن خلال كثرة ملاحظتي للممارسين وهم يقومون بعمليات الإحماء والتدريب وبعض النزالات وحتى أنني سافرت لمشاهدة بعض النزالات للنادي صاحب الدراسة فمن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لدى رياضي الملائكة من 15 سنة وحتى 19 سنة؟

وعليه فان دراستنا تنطلق من التساؤلات الجزئية التالية:

- 1 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الضابطة؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

3- أهداف الدراسة :

1- سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر: " تأثير تنمية المهارات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهاري لناشئي الملائكة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، جامعة المنصورة، مصر، 2010، ص 23.

من خلال معالجتنا للموضوع وتصورنا لطبيعة المشكل ارتأينا أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

-توضيح مدى أهمية القوة الانفجارية للذراعين على أداء اللكمة المستقيمة لدى رياضيي الملاكمة من 15 سنة وحتى 19 سنة.

-التعرف على تأثير طريقة التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لدى رياضيي الملاكمة من 15 سنة وحتى 19 سنة.

- إثراء الجانب التعليمي للمعهد برياضة الملاكمة التي تعتبر رياضة عالمية وهي مهمة تماما من جانبنا ولا توجد دراسات كثيرة عنها في معهدنا.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية، وكذلك إن موضوع الدراسة يعالج مشكلة مطروحة في ميدان التدريب لرياضة الملاكمة في بلادنا بل في الوطن العربي والقارة الإفريقية ككل، وأنه يعطينا صورة ولو مصغرة عن عملية التدريب لهذه المهارة .

- إلقاء الضوء على أهمية القوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لدى رياضيي الملاكمة .

- إظهار أهمية التدريب التكراري للمدربين .

5- الفرضيات:

5-1 الفرضية العامة :

التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين أثر إيجابي في تحسين اللكمة المستقيمة لدى رياضيي الملاكمة من 15 سنة وحتى 19 سنة.

5-2 الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الضابطة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

خلاصة:

من خلا تطرقنا إلى الخطوات السابقة في الإطار العام للدراسة، والتي تتمثل في الكلمات الدالة في الدراسة وكذا تحديد المشكلة والفرضيات، بالإضافة إلى أهمية وأهداف الدراسة، اتضح لنا أن هذا الفصل والمتمثل في الإطار العام للدراسة له دور هام جدا في البحث العلمي ذلك أنه حدد صياغة المشكلة وضبطها وهذا يعتبر إنجاز نصف البحث. وفي الأخير لا يمكن أن تقوم أي دراسة أو بحث علمي دقيق دون التطرق للخطوات السابقة الذكر.

الفصل الثالث (الإجراءات الميدانية للدراسة)

1. الدراسة الاستطلاعية.
2. المنهج المتبع في الدراسة.
3. مجتمع وعينة الدراسة.
4. أدوات جمع المعلومات والبيانات.
5. إجراءات التطبيق الميدانية للأداة.
6. الأساليب الإحصائية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

- إن الدراسة الأولية شملت مجموعة من الخطوات نلخصها فيما يلي:
- معاينة النادي (القاعة) من أجل الاطلاع على سيرورة التدريب.
- التعرف على اللاعبين الممارسين.
- ضبط الاختبارات لصفة قوة الذراعين ومهارة فعالية التسديد.
- الاتصال بمدرب النادي وهذا لتوفير الوسائل لأداء هذه الاختبارات.
- وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:
- معرفة العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال الدراسة الأساسية.
- التعرف على دقة وشفافية الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.
- اختيار الأساليب المناسبة لشرح مراحل الاختبارات، والتعامل مع مختلف المعادلات الإحصائية المستعملة للحساب، حتى تسهل طريقة العمل في الدراسة الأساسية.

1 - 1 - المجال المكاني والزمني:

أ- المجال المكاني:

لقد قمنا بإجراء هذه الاختبارات على النادي الرياضي لهواة الملاكمة بالمركب الجوّاري للشهيد" رواجي ببلدية حمام الضلعة ولاية المسيلة" بحيث اخترنا نسبة 20% عشوائيا من العينة الأصلية (11) وذلك من أجل التجربة الاستطلاعية.

ب- المجال الزمني:

بعد تحديد موضوع الدراسة من طرف الإدارة بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2014 وكان ذلك بالدراسة البيولوجيا أما إجراء الاختبارات للعينة الاستطلاعية فكان في يوم 10 جانفي 2015 و أعيدت يوم 26 جانفي 2015.

1- 2 - الشروط العملية للأداة (الصدق، الثبات، الموضوعية):

أ- ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه: " هو مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين".⁽¹⁾

عند إجراء الاختبار على 20% من العينة الأصلية لـ " النادي الرياضي لهواة الملاكمة " حيث تتكون العينة من 03 ملاكمين وبعد أسبوعين نعيد إجراء نفس الاختبار عليها في نفس الظروف التي أجري فيها الاختبار الأول.

1- مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 52.



- ولمعرفة مدى ثبات الاختبار قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط " سبيرمان " فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:
- نتائج ثبات اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية : 0.97.
 - نتائج ثبات اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 1 دقيقة : 0.97.
 - نتائج ثبات اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 2 دقيقة : 0.97.
 - نتائج ثبات اختبار الانبطاح المائل : 0.99.
 - نتائج ثبات اختبار دفع الكرة الطبية : 0.99.
- ب- صدق الاختبار:**
- للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجدر التربيعي لمعامل الثبات سبيرمان للاختبار.

$$\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}} = \text{صدق الاختبار}$$

وكانت النتائج المحصل عليها كالتالي:

- نتائج صدق اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية : 0.98.
 - نتائج صدق اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 1 دقيقة : 0.98.
 - نتائج صدق اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 2 دقيقة : 0.98.
 - نتائج صدق اختبار الانبطاح المائل : 0.99.
 - نتائج صدق اختبار دفع الكرة الطبية : 0.99.
- ج- موضوعية الاختبار:**

" تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمة، فالنتائج واحدة بالرغم من اختلاف المحكمين " ⁽¹⁾، وبما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالمقاتية والديكاميتر مثلا وهذا في قياس اختبار التسديد على كيس اللكم وكذا اختبار رمي الكرة الطبية بالإضافة إلى اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة وكذا اختبار الانبطاح المائل فإن هذه الاختبارات لا تحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليه فإن موضوعية الاختبار سوف تكون حتما واحد.

ومنه نستخلص أن موضوعية الاختبار واضحة نظرا لطبيعة الاختبار وكذا العتاد الرياضي المستعمل لحسابها.

ولقد لخصنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (01).

1- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، جامعة حلوان، القاهرة مصر، 2002، ص34.



الجدول رقم (01): يبين النتائج المحصل عليها في اختبارات العينة الاستطلاعية .

الاختبارات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	معامل موضوعية الاختبار
اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية.	0.97	0.98	1
اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة.	0.97	0.98	1
اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة 02 دقيقة.	0.97	0.98	1
اختبار الانبطاح المائل	0.99	0.99	1
اختبار دفع الكرة الطبية	0.99	0.99	1

1-3 - ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل النتائج للدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

أ- المتغير المستقل: ويتمثل في التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين .

ب- المتغير التابع: ويتمثل في دراستنا في تحسين اللكمة المستقيمة للملاكم.

1-4 - عينة البحث وكيفية اختيارها:

قمنا بتحديد عينة بحثنا عن طريق اختيار ناد في الملاكمة ينشط على مستوى ولاية المسيلة (النادي الرياضي لهواة الملاكمة) ينشط ملاكموه في البطولة الولائية والوطنية.

وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وذلك لأنها من أبسط الطرق كما أنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من مجموعتين :

- مجموعة شاهدة وتتكون من 04 ملاكمين.

- مجموعة تجريبية وتتكون من 04 ملاكمين.

1-5 - ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

- ضبط الزمن: وهو نفس الوقت المخصص لأداء حصص تدريبية في قاعة المركب الرياضي الجوّاري للشهيد "رواجي" بحمام الضلعة.

وتم إجراء الاختبارات الأولى في 27 جانفي 2015 وأعيد إجرائها في 05 أفريل 2015.



- السن: ويتراوح ما بين 15 سنة وحتى 19 سنة (فئة الأواسط).

- الجنس: وقد تم إجراء الاختبارات على جنس الذكور فقط .

- تجانس العينة:

لأجل التوصل إلى مستوى واحد ومساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين الملائمين قمنا بإجراء التجانس على عينة البحث بأخذ المتغيرات (العمر- الطول- الوزن) وبعد ذلك أجريت المعالجة الإحصائية لهذه المتغيرات:

الجدول رقم (2): يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر- الطول- الوزن).

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	الالتواء
العمر	17.27	17.02	2.41	0.203
الطول	172.63	171.50	6.84	0.470
الوزن	58.81	58.20	9.17	0.165

- الوسائل البداغوجية:

جميع الاختبارات قيست بنفس الوسائل والأجهزة مع كلا المجموعتين, حيث قمنا باستعمال مقياسية+ حلبة الملائمة + كيس اللكم+ قفازات اللكم قانونية+ أوقية رأس قانونية + شريط قياس + صفارة + كرات طبية لاتقل الواحدة عن 2.70 كغ ولا تتعدى 3 كغ + عدد مناسب من بساط الأرضية (واق من رداءة الأرضية) .

2 - المنهج المستخدم:

يعتمد بحثنا على منهج تجريبي يستند في مجمله على مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية نعتبرها كعينة البحث, حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية تخضع كليهما إلى بطارية اختبارات واستخدمنا المنهج التجريبي لأنه هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لكل المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية وعليه وطبقا للمشكلة المطروحة سابقا نجد أن المنهج التجريبي هو المنهج المناسب لحل هذه المشكلة بطريقة علمية.

2 - 1 - أدوات الدراسة:

إن الخطوة التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعد على توزيع جوانب البحث وهي جمع المعلومات

من مختلف المصادر والمراجع وهذا قصد الإلمام بالجانب النظري.

كما يعتمد بحثنا على بطارية اختبارات بدنية لقياس قوة الذراعان وتقنية لقياس فعالية اللكم تجرى على العنيتين (الضابطة والتجريبية) على شكل اختبار قبلي وآخر بعدي كما تم استعمال وحدات تدريبية على شكل تمارين تساهم في تطوير قوة الذراعين تخضع لها المجموعة التجريبية قيد البحث.



أ- الملاحظة والتجريب: حيث قمنا بملاحظات الظاهرة وهذا بصياغة الفروض ثم قمنا بالتجربة من أجل التأكد من صحتها.

ب- الاختبارات المستخدمة:

- التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية .
- التسديد على كيس اللكم لمدة 1 دقيقة.
- تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 2 دقيقة.
- الانبطاح المائل.
- دفع الكرة الطيبة.

عرض الاختبارات.

الاختبار الأول:

التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية.

الغرض من الاختبار:

- قياس تحمل قوة اللكمة.

الأدوات:

- كيس لكم + ساعة إيقاف (ميقاتية) + قفازات اللعب على الكيس.

طريقة الأداء:

-يقف اللاعب على مسافة مناسبة من كيس اللكم، متخذاً وضع الاستعداد المناسب، يقوم الزميل بثبيت كيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة (يسرى ويمنى) خلال 30 ثانية مع ملاحظة الأداء الفني السليم.
-يسمح بفترة إحماء كافية.

القواعد:

- ضرورة اتخاذ وضعية الاستعداد المناسبة.

- يسدد الملائم اللكمة المستقيمة صحيحة.

التسجيل:

-يحتسب عدد اللكمات المستقيمة الصحيحة خلال 30 ثانية⁽¹⁾.

الاختبار الثاني:

(1) - سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر: مرجع سابق، ص 139.



التسديد على كيس اللكم لمدة 1 دقيقة:

الغرض من الاختبار:

- قياس التحمل العضلي الخاص للملاكم " تحمل الأداء".

الأدوات:

- كسي لكم + ساعة إيقاف (ميقاتية) + قفازات اللعب على الكيس.

طريقة الأداء:

- يقف اللاعب على مسافة مناسبة من كيس اللكم، متخذاً وضع الاستعداد المناسب، يقوم الزميل بتثبيت كيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة (يسرى ويمنى) خلال 01 دقيقة مع ملاحظة الأداء الفني السليم.

-يسمح بفترة إحماء كافية.

القواعد:

- ضرورة اتخاذ وضعية الاستعداد المناسبة.

- يسدد الملاكم اللكمة المستقيمة صحيحة.

التسجيل:

- - يحسب عدد اللكمات المستقيمة الصحيحة خلال 01 دقيقة⁽¹⁾.

الاختبار الثالث:

تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة.

الغرض من الاختبار.

- قياس عدد اللكمات المستقيمة خلال جولة اللكم مع الزميل خلال 02 دقيقة.

الأدوات:

- حلقة الملاكمة + ساعة إيقاف (ميقاتية) + قفازات لكم قانونية + أوقية رأس قانونية.

التخطيط وتوزيع الأدوات:

1- سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر: مرجع سابق، ص 140.



كما بالصورة الموضحة.



طريقة الأداء.

- تقام مباراة بين كل زميلين من نفس الوزن والمباراة من جولة لكم زمنها 02 دقيقة.
- يطلب من كلا الملاكمين تأدية مهارة اللكمة المستقيمة.
- يسمح بفترة إحماء كافية.

القواعد:

- استعمال اللكمة المستقيمة فقط في جولة اللكم.
- المحافظة على وضعية الاستعداد المناسبة عند اللكم.

التسجيل:

- يسجل عدد اللكمات المستقيمة الصحيحة التي أداها الملاكم⁽¹⁾.

الاختبار الرابع:

اختبار الانبطاح المائل.

الغرض من الاختبار:

قياس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتفين.

الأدوات: أرضية مستوية+ بساط أرضي (واق من رداءة الأرضية).

طريقة الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض، بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس للأسفل أو الأعلى.
- يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع.
- يستمر المختبر في تكرار الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب.

1 - سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر: مرجع سابق، ص 141.



- يجب أن يلمس المختبر بصدرة يد المحكم في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين.
- يجب على المختبر عند مد الذراعين أن يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس للأسفل أو الأعلى.
- عند مد الذراعين غير مسموح سحب الجسم من الخلف إلى الأمام أو الأعلى بينما المطلوب أن تكون حركة الجسم وحدة واحدة من أسفل إلى أعلى.
- يجب أن لا يتخلل الأداء أي توقف.
- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

حساب الدرجات:

- يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين، دون التوقف للراحة وذلك لتسجيل أكبر عدد من ثني ومد الذراعين حتى التعب.
- تحسب عدة واحدة من كل مرة يقوم فيها المختبر بثني ومد الذراعين بطريقة صحيحة.
- ينتهي العد بالنسبة للمختبر عندما يتوقف لأداء الراحة.
- لا يحتسب الأداء صحيحا في الحالات التالية.
 - عند سحب المقعدة للأعلى.
 - في حالة عدم فرد الذراعين كاملا في نهاية الدفع.
 - في حالة عدم لمس يد المراقب بالصدر عند ثني الذراعين.
- درجات المختبر هي عدد المرات الصحيحة التي يقوم فيها بثني ومد الذراعين .
- لا تحسب أنصاف المحاولات.⁽¹⁾

الاختبار الخامس:

اختبار دفع الكرة الطبية 3 كغ:

هدف الاختبار:

قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.

الملعب والأدوات:

منطقة فضاء مستوية في الملعب المجاور للقاعة.

- كرات طبية وزن الواحدة لا تقل عن 2.70 كغ ولا تزيد عن 3 كغ.

- شريط قياس + عدد مناسب من الرايات والأعلام.

طريقة الأداء: - يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهها بالجانب لمنطقة الرمي واضعا الكرة الطبية على إحدى يديه واليد الأخرى تستند من فوق الكرة.

1 - كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : مرجع سابق، ص ص 182-183.



- يتحرك المختبر بالجانب في اتجاه خط الاقتراب وفي حدود مسافة $2/41$ م وعندما يصل إلى الخط يدفع الكرة من الجانب كما في دفع الكرة بحيث لا يتعدى خط الاقتراب.

التسجيل:

للمختبر الواحد ثلاث محاولات متتالية والأداء الخاطئ لا يحتسب كمحاولة وإذا جاءت المحاولات الثلاث خطأ يجب أن يستمر المختبر في دفع الكرة حتى يحقق محاولة واحدة صحيحة. تسجيل المحاولة 15 سم من أقرب نقطة ناحية خط البداية. تحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاث.⁽¹⁾

ج - الدراسة الإحصائية:

- **المتوسط الحسابي:** وهو الطريقة الإحصائية الأكثر استعمالاً حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس : س1 . س2 . س3... س ن، على عدد القيم ن.

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

حيث : س : هو المتوسط الحسابي.

مجم س : هي مجموع القيم.

ن : عدد القيم.⁽²⁾

- **الانحراف المعياري:** ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة وصيغة الانحراف المعياري تكتب على الشكل التالي:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - \bar{س})}^2}{ن - 1}}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختيار).

ن: عدد العينة.⁽³⁾

- **معامل الارتباط سبيرمان البسيط:**

$$ر = 1 - \frac{6 - \text{مجم ف}^2}{ن(ن-1)}$$

يتم حسابه لمعرفة مدى ثبات الاختبار وصيغته على الشكل التالي:

حيث: ر: معامل الارتباط.

1 محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، 1987، ص 237.

2-3 نزار الطالب، محمد السمراني: المرجع السابق، ص 75، 89، 110.



ف: الفرق مربع.

ن: عدد العينة.⁽¹⁾

- اختيارات (ستودنت) :

يمكن من خلال هذا الاختبار حساب الفرق بين المتوسطات الحسابية وتقسيمها تقسيما مجردا من التدخل الشخصي، وبما أن العينة أقل من 30 لاعبا نستعمل صيغة ت التالية:

$$t = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{(1ع)^2 + (2ع)^2}{1 - ن}}}$$

حيث: \bar{s}_1 = المتوسط الحسابي للعينة الأولى (القبلي).

\bar{s}_2 = المتوسط الحسابي للعينة الثانية (البعدي).

$(1ع)^2$ = تمثل مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$(2ع)^2$ = تمثل مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

$1 - ن$ = عدد قيم المجموعة ناقص 1 (ناقص واحد).⁽²⁾

3 - إجراءات التطبيق الميداني:

3 - 1 - التمرينات المدمجة في مذكرة المدرب:

بعد انتهائنا من إجراء الاختبارات القبلية لكلى المجموعتين الشاهدة والتجريبية أخذنا الموافقة من طرف مدرب الملاكين بالسماح لنا بإدخال تمرينات على المجموعة التجريبية لتطوير القوة الانفجارية للذراعين حيث خصص لنا مدة 20 دقيقة من كل حصة تدريبية لإجراء ثلاث تمارين وكل تمرين مدته 7 دقائق حيث بدأنا العمل بتاريخ 2015/01/27، ولقد قمنا باختيار 09 تمارين.

التمرين الأول: مشية السرطان (انبطاح مائل معكوس).

المشي على القدمين واليدين للخلف وهذا لمدة 07 دقائق مع وجود راحة نسبية كل دقيقتين تقدر ب: 20ثا.
الهدف والإرشادات: - قوة عضلات الذراعين.

- استخدام اليد اليمنى مع القدم اليمنى واليد اليسرى مع القدم اليسرى.

- تحديد مسافة المشي بخط بداية ونهاية.⁽³⁾

1- 2- نزار الطالب، محمد السمراي: المرجع السابق، ص 76.

3 - أيمن فاروق: اللياقة البدنية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، مصر، 2002، ص 16.



التمرين الثاني : مشية الدودة.

جر القدمين أماما بالتبادل ببطء باتجاه اليدين مع استقامة الركبتين أو المشي خلفا باتجاه القدمين مع استقامة الركبتين، حيث مدة التمرين 07 دقائق مع وجود راحة نسبية كل دقيقتين تقدر بـ 20 ثا.

الهدف والإرشادات:

- قوة عضلات الذراعين والرجلين.
- عدم تحريك الذراعين من مكانهم أثناء تحريك القدمين.
- المحافظة على استقامة الركبتين.
- تكون الحركة بطيئة لتقليد مشية الدودة.⁽¹⁾

التمرين الثالث: الدفع لأعلى

انبطاح مائل وثني الذراعين كاملا، وهذا لمدة 07 دقائق مع وجود راحة نسبية كل دقيقة لمدة 40 ثانية.

الهدف والإرشادات:

- قوة وتحمل عضلات الذراعين.
- الاستناد على أصابع القدمين.
- عدم دفع الجذع لأعلى أو ثني الركبتين.
- تكرار التمرين عدة مرات.⁽²⁾

التمرين الرابع: الانبطاح المائل.

ثني الذراعين كاملا ثم دفع الأرض باليدين لرفع الجسم عاليا والتصفيق أماما باليدين (4×5) حيث 5 هو عدد المحاولات و 4 عدد التكرارات مع راحة نسبية بين كل تكرار لمدة 30 ثا (مدة التمرين 07 دقائق).

الهدف والإرشادات:

- يراعي أن يكون الجسم مفرودا وعلى استقامة واحدة والرجلين مضمومة إلى بعضها.
- مراعاة ترك اليدين للأرض.⁽³⁾

1- أيمن فاروق: المرجع السابق، ص 17.

2 - 3- المرجع نفسه: ص ص 14، 23.



التمرين الخامس: انبطاح مائل.

المشي أماما على اليدين, مدة التمرين 07 دقائق حيث كل دقيقة يقوم براحة نسبية مدتها 30 ثا.

الهدف والإرشادات: - يهدف التمرين إلى تنمية القوة وتحمل الذراعين.

- يراعى أن يبقى الجسم مفرودا وعلى استقامة واحدة.

- الرجلين مضمومتين إلى بعضها.

- التقدم للأمام بنقل كف اليد واحدة بعد الأخرى.⁽¹⁾

التمرين السادس: النقالة.

من وضعية النقالة حيث يتخذ اللاعب وضعية الانبطاح المائل واللاعب الآخر يقوم بحمل رجله من الخلف

ويرتكز على كلتا يديه ويقوم بالمشي أماماً.

الهدف والإرشادات:

- قوة عضلات الذراعين

- مدة التمرين 07 دقائق.⁽²⁾

التمرين السابع:

من وضعية الانبطاح المائل يقوم اللاعب بالتمديد في فتح الذراعين ثم يعمل على الدفع لأعلى، مدة التمرين

07 دقائق حيث كل دقيقة يقوم براحة نسبية لمدة 30 ثا.

الهدف والإرشادات:

- قوة عضلات الذراعين.

- قوة عضلات الصدر.⁽³⁾

التمرين الثامن:

من وضعية الانبطاح المائل يتقابل لاعبان وجها لوجه حيث يكون ارتكازهما على يد واحدة ويتبادلان كرة يد

باليدين الأخرى مع ترك مسافة 3 أمتار بينهما مدة التمرين 07 دقائق حيث كل دقيقة يقوم اللاعبان براحة نسبية لمدة

30 ثا.

1- أيمن فاروق: المرجع السابق, ص 24.

2-3- Remé kinling: 1000 exercices et jeux de hand ball,ed; vigot,23 rue de l'écoule de medecine 75006 paris, 1989, p:100,13.



الهدف والإرشادات:

- قوة وتحمل عضلات الذراعين.
- تبديل اليد.
- المحافظة على عدم سقوط الكرة.⁽¹⁾

التمرين التاسع:

يقف اللاعب وضع الاستعداد في الملائمة أمام المدرب المسك بوسادة في اليدين ثم يقوم المدرب بالتحرك الحر ويقوم اللاعب بملاحقته بالخطوات للحفاظ على مسافة اللكم وهي المسافة الطويلة بعدها يقوم المدرب بتحديد اللكمات يسرى ثم يعنى (اللكمة المستقيمة) أثناء التحرك ويقوم اللاعب بالتنفيذ بسرعة.⁽²⁾

الهدف والإرشادات:

- تنمية الأداء المهاري للعضلة.
- تنشيط العضلات العاملة والمجاورة في استخدام الذراعين.
- تحسين اللكم المباشر.

4 - حدود الدراسة:

4 - 1 - المجال المكاني: لقد قمنا بإجراء هذه الاختبارات على النادي الرياضي لهواة الملاكمة بالقاعة الجوارية للشهيد "رواجي" ببلدية حمام الضلعة ولاية المسيلة.

4 - 2 - المجال الزمني: بعد تحديد موضوع الدراسة من طرف الإدارة بدأ العمل في هذه الدراسة في بداية شهر نوفمبر 2014 وكان ذلك بالدراسة البيليوغرافيا، أما إجراء الاختبارات للمجموعتين (الشاهدة والتجريبية) كان:

- الاختبارات القبليّة 27 جانفي 2015.

- الاختبارات البعدية 05 أفريل 2015.

1 -2-Remé kinling: idem , p:70,96.

الفصل الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها)

1. تحليل النتائج.
2. مناقشتها.
3. خلاصة عامة.

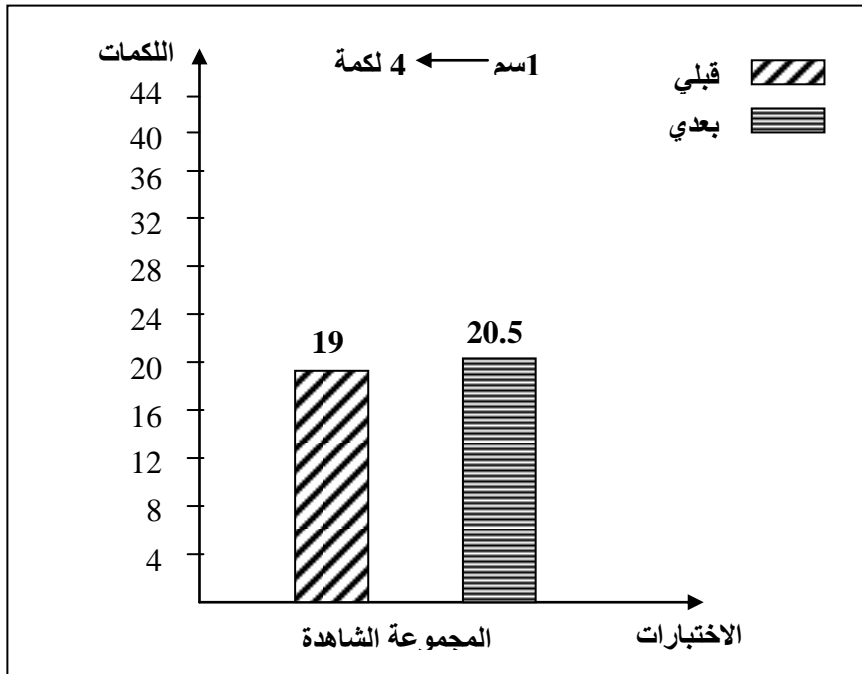


عرض وتحليل نتائج الدراسة:

جدول رقم (03): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثا.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
19	2.16	-1.73	3.18	نتائج غير دالة إحصائياً
20.5	1.29			

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة الشاهدة للاختبار القبلي في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية كان يساوي 19 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 2.16 وكما يتضح لنا من الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان يساوي 20.5 أما الانحراف المعياري فكان يساوي 1.29 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي -1.73 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية وهي تعني أن النتائج غير دالة إحصائياً معناه عدم وجود فروق معنوية وهذا يفسر بعدم وجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية.



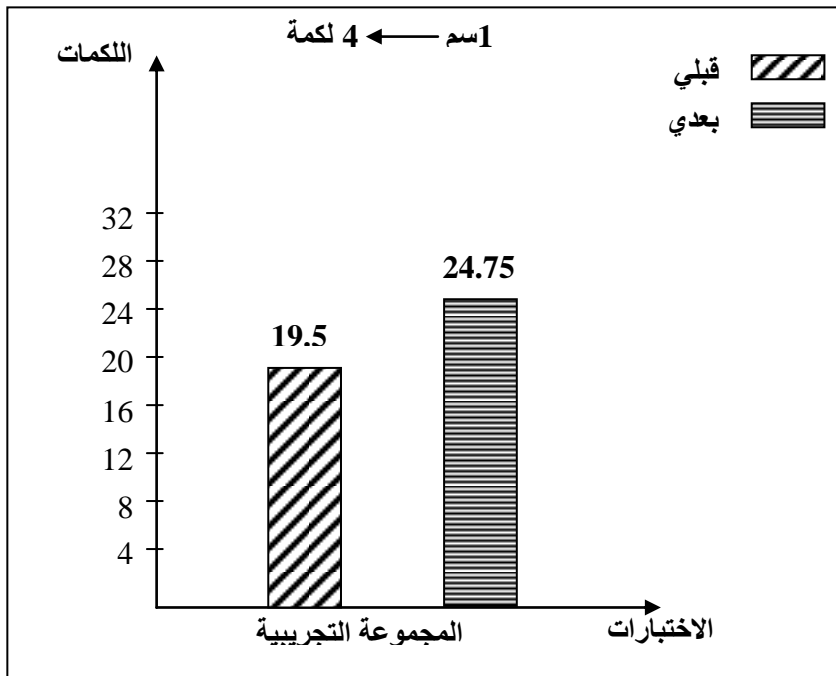
الشكل رقم (05): مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية.



جدول رقم (04) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية.

الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج دالة إحصائية	3.18	5.42	1.29	19.5	الاختبار القبلي
			2.95	24.75	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (02) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي لاختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية للاختبار القبلي للعينة التجريبية كان يساوي 19.5 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 1.29 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة التجريبية كان يساوي 24.75 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 2.95 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 5.42 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهي تعني أن النتائج دالة إحصائية معناه وجود فروق معنوية وهذا يفسر بوجود تحسين بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية.



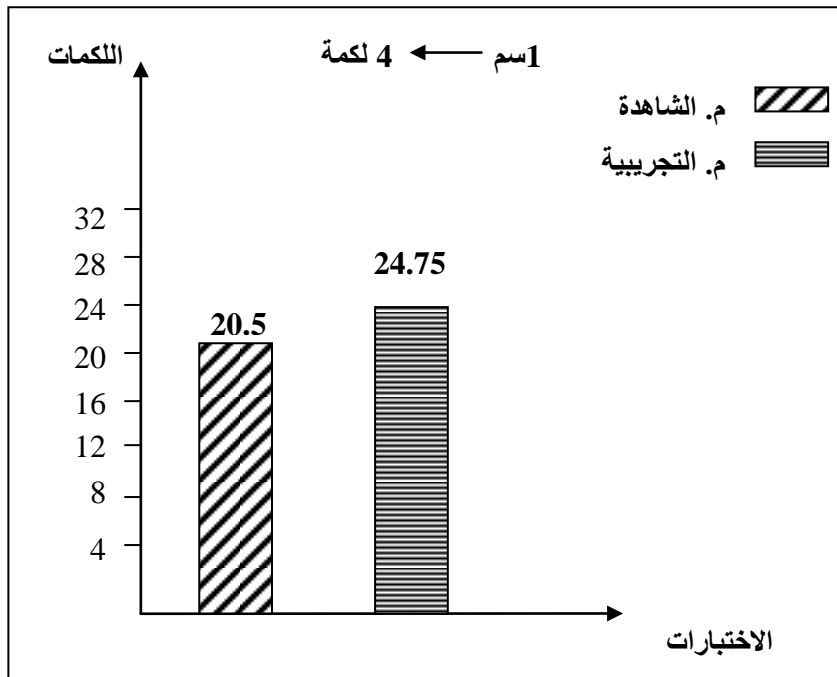
الشكل رقم (06) : مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية.



جدول رقم (05) : يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
24.75	2.95	3.96	3.18	نتائج دالة إحصائياً
20.5	1.29			

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار البعدي في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية وجدناه يساوي 24.75 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 2.95 ومن خلال نفس الجدول يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الشاهدة وجدناه يساوي 20.5 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 1.29 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 3.96 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهي تعني أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين (التجريبية والشاهدة) في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية لصالح المجموعة التجريبية.



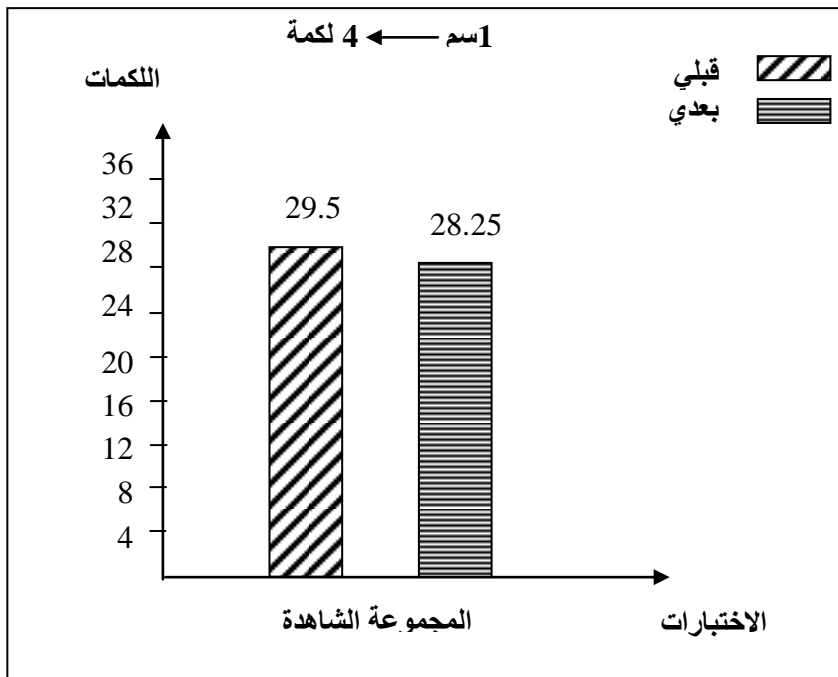
الشكل رقم (07) : مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية.



الجدول رقم (06): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج غير دالة إحصائياً	3.18	1.12	3.41	29.5	الاختبار القبلي
			3.86	28.25	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (04) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 1 دقيقة كان يساوي 29.5 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 3.41 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الشاهدة وجدناه يساوي 28.25 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 3.86 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 1.12 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية وهي تعني أن النتائج غير دالة إحصائياً معناه عدم وجود فروق معنوية وهذا يفسر بعدم وجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة.



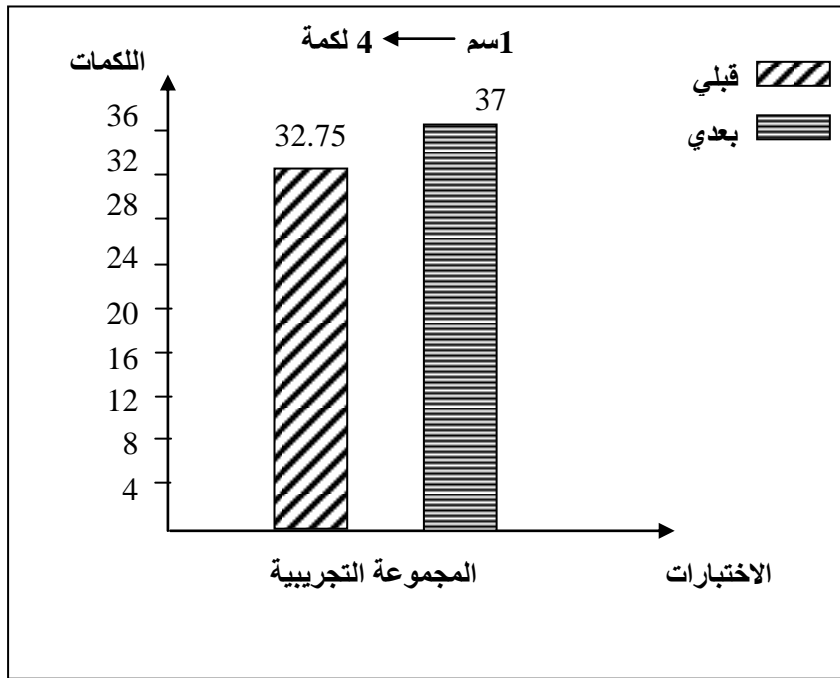
الشكل رقم (08): مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة.



الجدول رقم (07): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة.

الدالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج دالة إحصائيا	3.18	7.00	2.75	32.75	الاختبار القبلي
			2.58	37	الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم (05) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة وجدناه يساوي 32.75 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 2.75 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدى للعينة التجريبية وجدناه يساوي 37 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 2.58 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 7.00 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهي تعني أن النتائج دالة إحصائيا معناه وجود فروق معنوية وهذه النتائج تبين بوجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة.



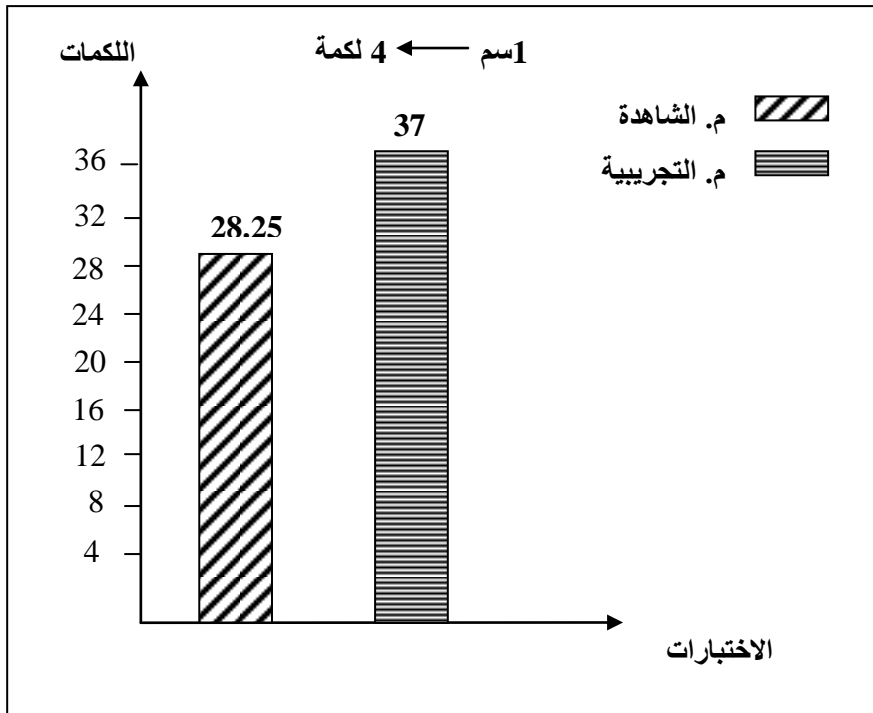
الشكل رقم (09): مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة.



الجدول رقم (08): يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
37	2.58	3.88	3.18	نتائج دالة إحصائيا
28.25	3.86			

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا من مقارنة نتائج المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار البعدي في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة وجدناه يساوي 37 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 2.58 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الشاهدة وجدناه يساوي 28.25 أما الانحراف المعياري وجدناه يساوي 3.86 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناه تساوي 3.88 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا يعني أن النتائج دالة إحصائيا معناه وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية و الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة لصالح المجموعة التجريبية.



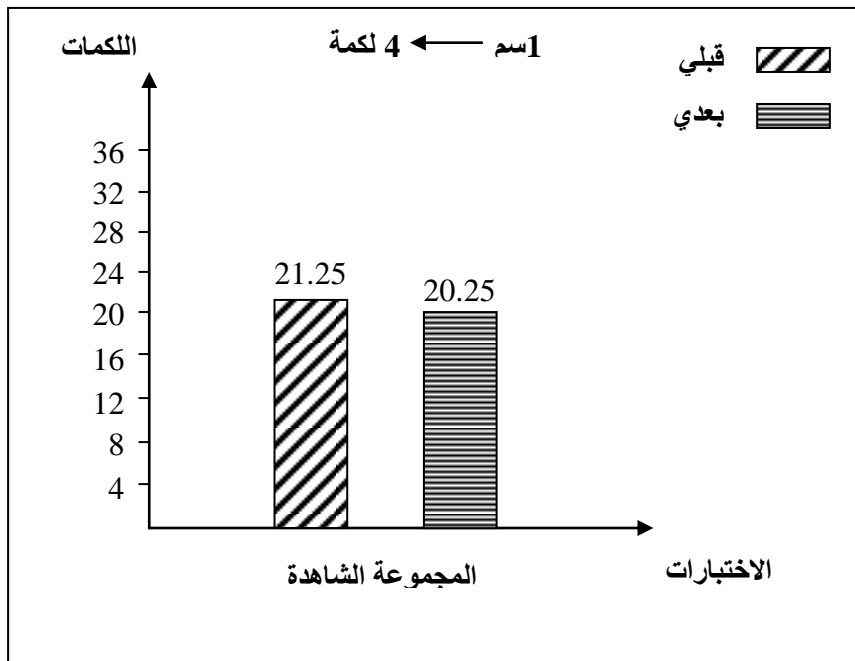
الشكل رقم (10): مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة.



الجدول رقم (09): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج غير دالة إحصائياً	3.18	0.86	2.21	21.25	الاختبار القبلي
			2.49	20.25	الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعيبة الشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكم المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة كان يساوي 21.25 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 2.21 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدى للعيبة الشاهدة وجدناه يساوي 20.25 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 2.49 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 0.86 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية وهذا ما يفسر بعدم وجود تحسین بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة.



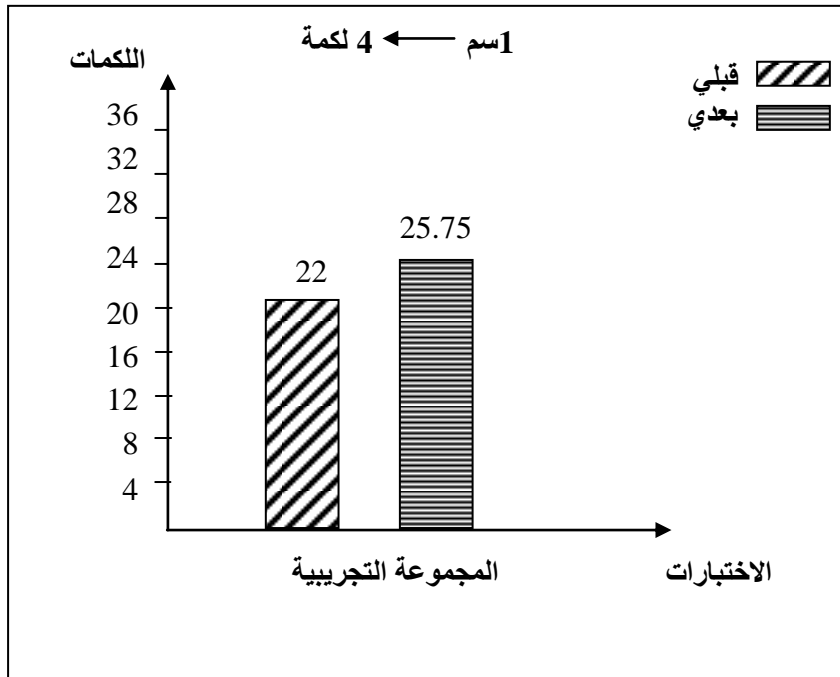
الشكل رقم (11): مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة.



الجدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج دالة إحصائياً	3.18	3.38	2.94	22	الاختبار القبلي
			4.78	25.75	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينه التجريبية في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة وجدناه يساوي 22 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 2.94 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينه التجريبية وجدناه يساوي 25.75 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 4.78 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 3.38 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهي تعني أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق معنوية وهذه النتائج تبين بوجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة.



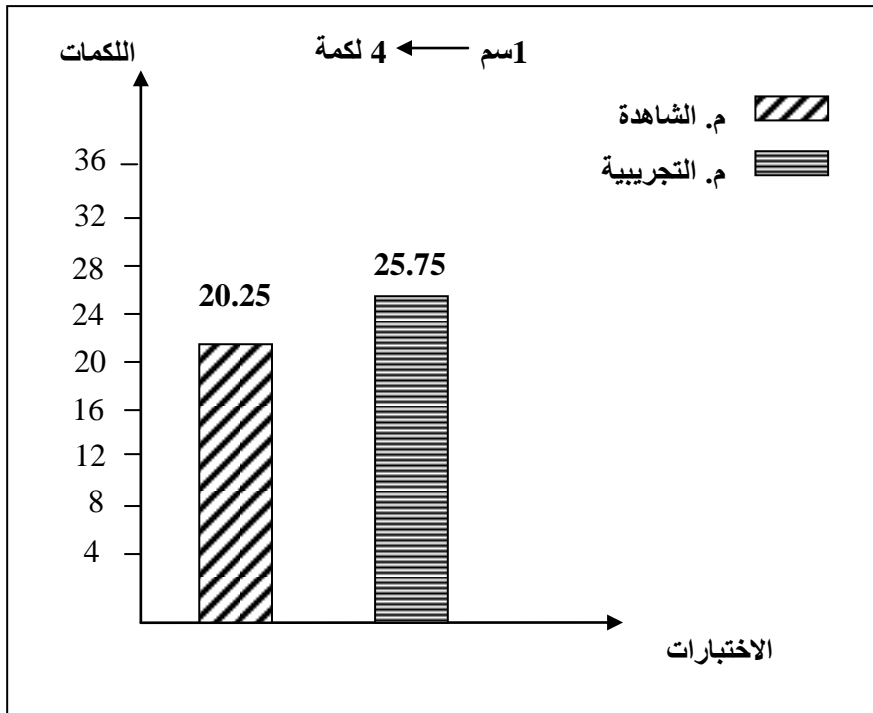
الشكل رقم (12): مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة.



الجدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج دالة إحصائياً	3.18	4.56	4.78	25.75	المجموعة التجريبية
			2.49	20.25	المجموعة الشاهدة

من خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للعينتين التجريبية للاختبار البعدي في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة وجدناه يساوي 25.75 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 4.78 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة وجدناه يساوي 20.25 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 2.49 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 4.56 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا يعني أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة لصالح المجموعة التجريبية.



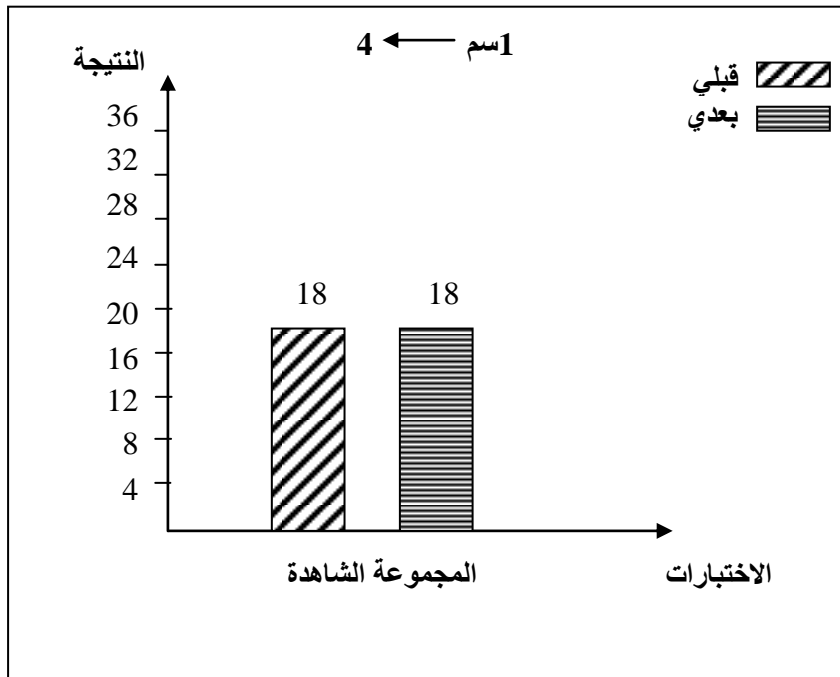
الشكل رقم (13): مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة في اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة.



الجدول رقم (12) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الانبطاح المائل.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج غير دالة إحصائياً	3.18	2.98	1.82	18	الاختبار القبلي
			2.94	18	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة الشاهدة في اختبار الانبطاح المائل، كان يساوي 18 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 1.82 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الشاهدة وجدناه يساوي 18 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 2.94 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 2.98 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية وهذا يعني أن النتائج غير دالة إحصائياً معناه عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الانبطاح المائل.



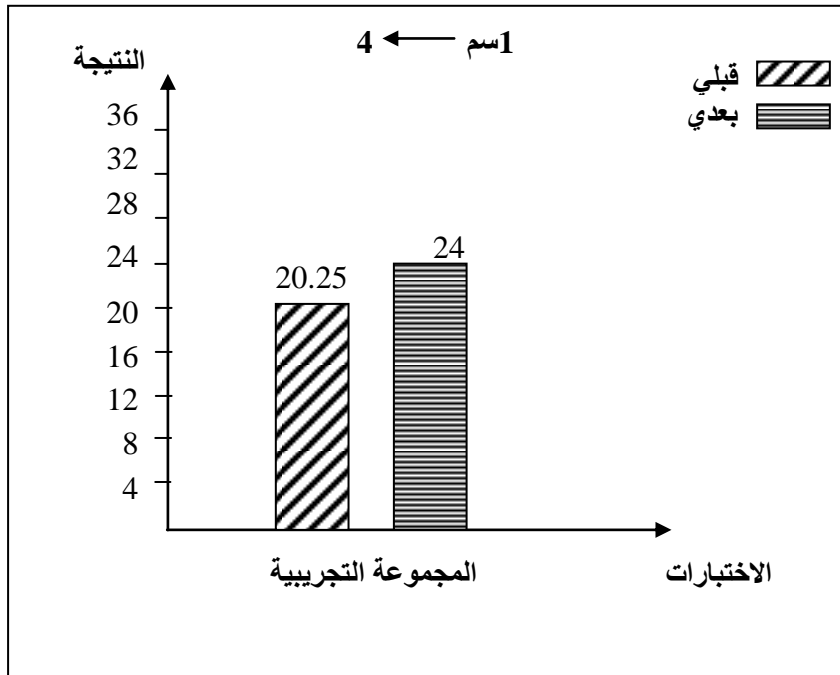
الشكل رقم (14) : مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الانبطاح المائل.



الجدول رقم (13) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للاختبار الانبطاح المائل.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج دالة إحصائيا	3.18	7.83	3.30	20.25	الاختبار القبلي
			3.74	24	الاختبار البعدى

من خلال الجدول رقم (11) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للعينة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل كان يساوي 20.25 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 3.30 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدى للعينة التجريبية وجدناه يساوي 24 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 3.74 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 7.83 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا يفسر بوجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار الانبطاح المائل.



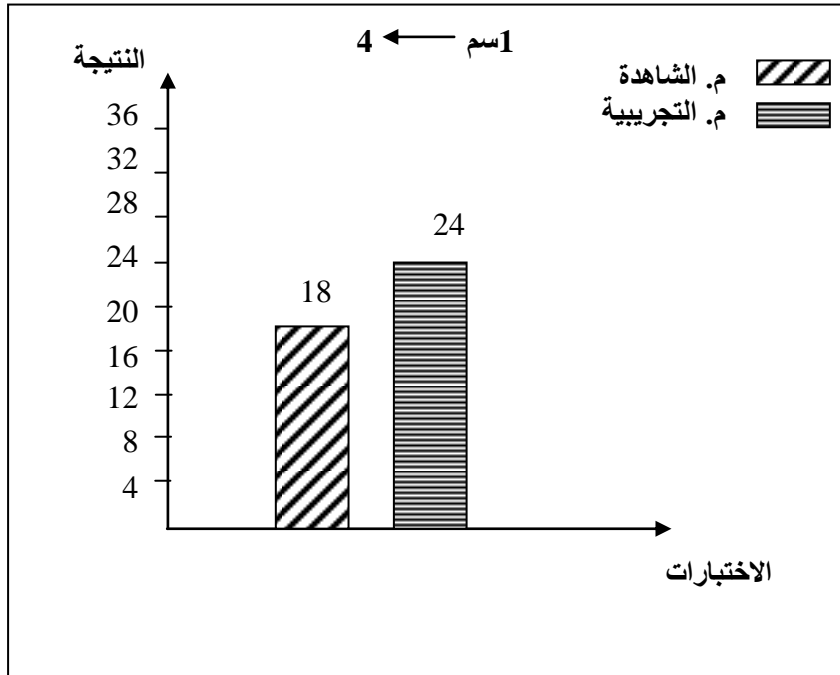
الشكل رقم (15) : مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للاختبار الانبطاح المائل.



الجدول رقم (14) : يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة في اختبار الانبطاح المائل.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج دالة إحصائيا	3.18	5.28	3.74	24	المجموعة التجريبية
			2.94	18	المجموعة الشاهدة

من خلال الجدول رقم (12) يتضح لنا بمقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للعينه التجريبية للاختبار البعدي للانبطاح المائل وجدناه يساوي 24 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 3.74 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينه الشاهدة وجدناه يساوي 18 أما الانحراف المعياري لها كان يساوي 2.94 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 5.28 بالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهي تعني أن النتائج دالة إحصائيا معناه وجود فروق بين النتائج والاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة في اختبار الانبطاح المائل لصالح المجموعة التجريبية.



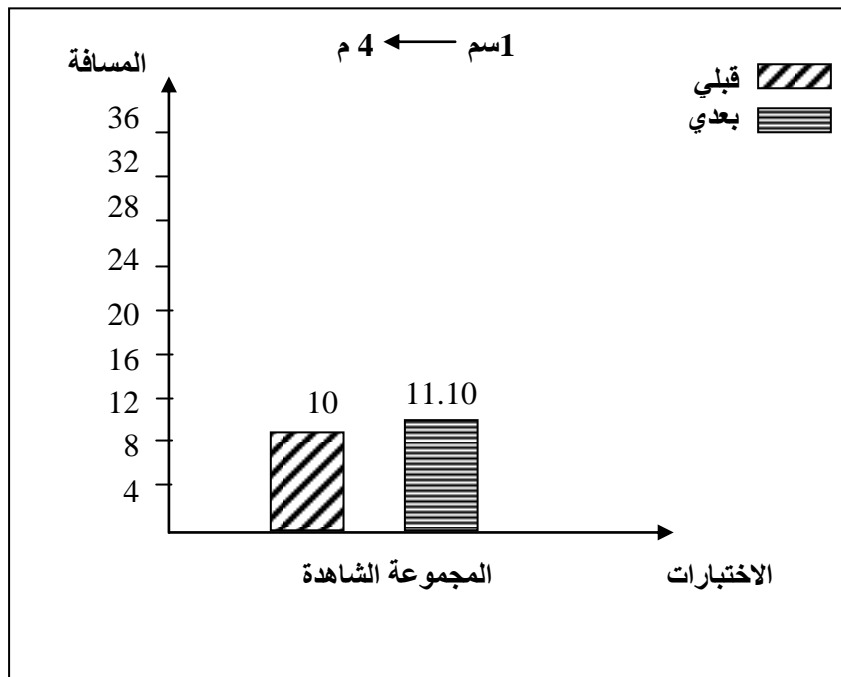
الشكل رقم (16) : مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للعينتين التجريبية والشاهدة في اختبار الانبطاح المائل.



الجدول رقم (15) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج غير دالة إحصائياً	3.18	-4.26	1.38	10	الاختبار القبلي
			1.16	11.10	الاختبار البعدي

من خلال الجدول رقم (13) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة الشاهدة للاختبار القبلي في اختبار رمي الكرة الطبية كان يساوي 10 وكان الانحراف المعياري لها يساوي 1.38 وكما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان يساوي 11.10 أما الانحراف المعياري فكان 1.16 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي -4.26 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد "ت" المحسوبة أقل من "ت" الجدولية وهي تعني أن النتائج غير دالة إحصائية معناه عدم وجود فروق معنوية وهذا يفسر بعدم وجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية.



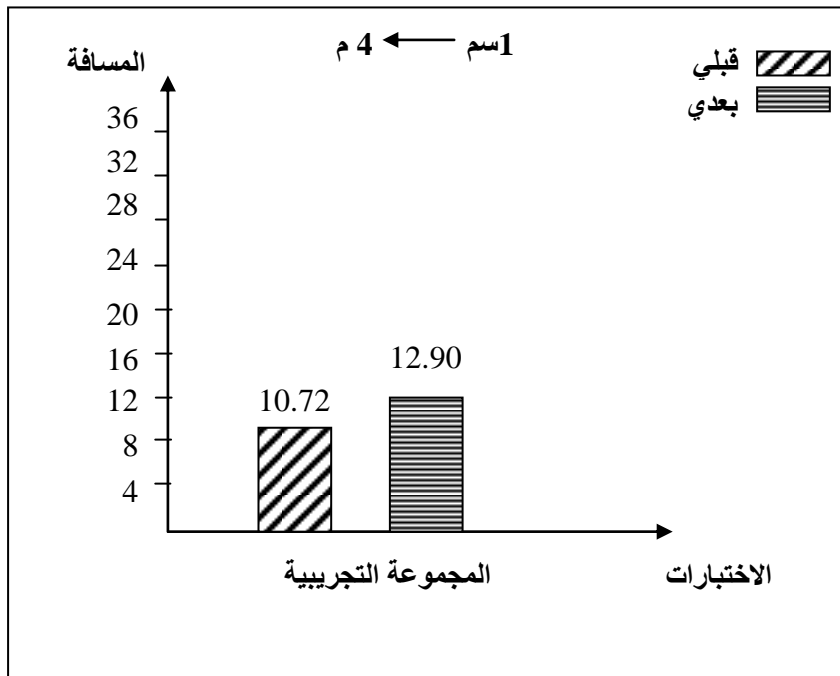
الشكل رقم (17) : مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية.



الجدول رقم (16) : يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
10.72	2.05	3.94	3.18	نتائج دالة إحصائيا
12.90	1.15			

من خلال الجدول رقم (14) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار القبلي لاختبار رمي الكرة الطبية وجدناه يساوي 10.72 أما الانحراف المعياري فوجدناه يساوي 2.05 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لاختبار رمي الكرة الطبية يساوي 12.90 أما الانحراف المعياري فيساوي 1.15 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 3.94 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهي تعني أن النتائج دالة إحصائيا معناه وجود فروق معنوية وهذا يفسر بوجود تحسن بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.



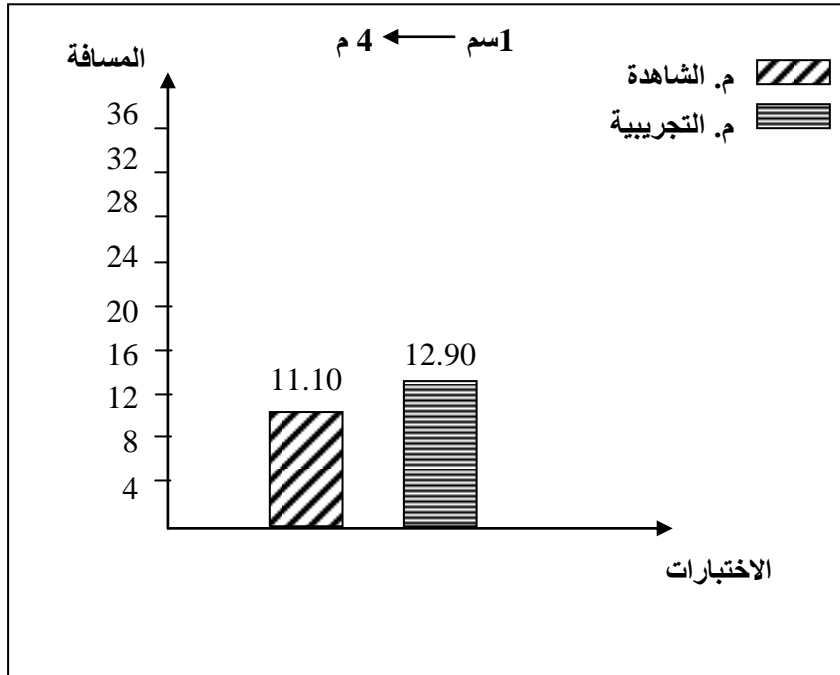
الشكل رقم (18) : مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية.



الجدول رقم (17): يبين نتائج الاختبار البعدي مع المجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية.

الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
نتائج دالة إحصائياً	3.18	3.76	1.15	12.90	المجموعة التجريبية
			1.16	11.10	المجموعة الشاهدة

من خلال الجدول رقم (15) يتضح لنا من مقارنة النتائج أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية للاختبار البعدي في اختبار رمي الكرة الطبية وجدناه يساوي 12.90 أما الانحراف المعياري لها فيساوي 1.15 كما يتضح لنا من خلال نفس الجدول أن المتوسط الحسابي للاختبار البعدي للعينة الشاهدة يساوي 11.10 أما الانحراف المعياري فيساوي 1.16 وبحساب "ت" المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وجدناها تساوي 3.76 وبالمقارنة مع "ت" الجدولية التي تساوي 3.18 نجد أن "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية وهذا يعني أن النتائج دالة إحصائياً معناه وجود فروق بين نتائج الاختبار البعدي للعينة التجريبية والشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية لصالح المجموعة التجريبية.



الشكل رقم (19): مدرج تكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والشاهدة في اختبار رمي الكرة الطبية.

مناقشة وتحليل نتائج الدراسة:

في إطار موضوع بحثنا هذا والذي يتطرق إلى "دراسة أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة من 15 سنة وحتى 19 سنة".

ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء الاختبارات التقنية التي شملت (اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية، اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 1 دقيقة، اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة، اختبار الانبطاح المائل، اختبار رمي الكرة الطبية) لقياس قوة الذراعين وكذلك فعالية تسديد اللكمة المستقيمة والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجدول من 01 إلى 15، والتي من خلالها سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة، كما سنقوم باستعمال التحليل الإحصائي لهذه الأخير، وذلك من أجل إبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فما قد حققته المجموعة التجريبية في اختبارات قوة الذراعين (اختبار تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة واختبار الانبطاح المائل واختبار رمي الكرة الطبية) بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لتكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة على نتيجة 22 لكمة كمتوسط حسابي، وفي الاختبار البعدي على نتيجة 25.75 لكمة كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية ($3.38 < 3.18$) كما حصلت في الاختبار القبلي للانبطاح المائل على نتيجة 20.25 مرة كمتوسط حسابي وفي الاختبار البعدي على نتيجة 24 مرة كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة ل (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية ($7.83 < 3.18$) عكس المجموعة الشاهدة التي تبدو نتائجها سوى انعدام الدلالة في كل من الاختبارات الثلاث بل على العكس، فقد كانت نتائجها ا في الاختبارات البعدية لاختبارات التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية، الانبطاح المائل ودفع الكرة الطبية تدل على ارتفاع طفيف في النتيجة، إذ حصلت المجموعة الشاهدة على نتيجة 19 لكمة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي للتسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية ونتيجة 20.5 لكمة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية ($-1.73 < 3.18$) وكذلك نتيجة 18 مرة كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي للانبطاح المائل ونتيجة 18 مرة أيضاً كمتوسط حسابي للمجموعة في الاختبار البعدي ودون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية ($2.98 < 3.18$).

وكذلك نتيجة 10م كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي لرمي الكرة الطبية ونتيجة 11.10م كمتوسط حسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية ($-4.26 < 3.18$)، وبالتالي فالتحسن دال معنويًا للمجموعة التجريبية وعكس للمجموعة الشاهدة في اختبار قوة الذراعين يجعلنا نقول بأن التمرينات المدججة لتنمية قوة الذراعين باستخدام التدريب التكراري قد أبدت نوعاً

من النجاعة رغم قصر مدتها كما أن صفة القوة مهمة في هذا السن (15 وحتى 19 سنة) والتي ثبتت حسب "Weineck Manuael" سنة 1990م الذي أشار إلى أن "السن المناسب لتدريب القوة يبدأ من سن 14 سنة فما فوق"⁽¹⁾، مما يجعل التدريب له دور كبير في تنميتها وتطويرها حيث أثبت وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد سنة 2002م أنه يمكن تحسين القوة من خلال الوسائل التدريبية التالية:

- تمرينات المقاومة الخارجية: وهي التمرينات الأكثر شيوعا والأكثر أهمية في تحسين القوة وهذه التمرينات تنقسم إلى تمرينات الأثقال، تمرينات بالكرات الصلبة وأكياس الرمل تمرينات زوجية مع الزميل.

- تمرينات باعتبار وزن الجسم هو المقاومة مثل الوثبات، الضغط من الانبطاح، تسلق الجبال الجلوس من الرقود.⁽²⁾

هذا ما يجعلنا نعمل على هذا المنوال بإدماج التمرينات المتاحة التي تم عرضها سابقا على شكل تمارين مدججة أثناء الحصص التدريبية بمعدل ثلاث تمرينات في كل حصة بلغ وقتها الإجمالي 20 دقيقة كان الهدف منها تطوير صفة قوة الذراع الضاربة لدى المجموعة التجريبية الخاضعة لهذه التمرينات والتي أبدت فروق معنوية دالة إحصائيا، عكس نظيراتها المجموعة الشاهدة التي سجلت تحسنا طفيفا لكنه غير كاف لإحداث فروق دالة وهذا لعدم استفادتها من التمرينات المدججة، هذه النتائج المحصل عليها في اختبارا ت قوة الذراعين أدت إلى الحصول على نتائج مصاحبة لها في اختباري التسديد (التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية - اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة)، والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح المجموعة التجريبية ففي اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية حصلت المجموعة على نتيجة 19.5 لكمة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 24.75 لكمة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدى بإحداث فرق معنوي دال لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية ($3.18 < 5.42$) كما حصلت في الاختبار القبلي لاختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة على نتيجة 32.75 لكمة كمتوسط حسابي وفي الاختبار البعدى على نتيجة 37 لكمة كمتوسط حسابي، لتحديث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية ($3.18 < 7.00$)، في حين حصلت المجموعة الشاهدة في اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية على نتيجة 19 لكمة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 20.5 لكمة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدى، دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية ($3.18 > -1.73$)، كما حصلت في الاختبار القبلي للتسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة على نتيجة 29.5 لكمة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 28.25 لكمة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدى، دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (ت) المحسوبة على (ت) الجدولية ($3.18 > 1.12$)، هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختباري التسديد، وعلى غرار النتائج المتحصل عليها في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كافة الاختبارات البعدية السابقة الذكر بين المجموعتين التجريبية والشاهدة حيث أسفرت النتائج على أن "ت" المحسوبة كانت أكبر من "ت"

1- weineak manuael : idem,p76

2- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: المرجع السابق، ص110.



المجدولة في جميع الاختبارات (اختبار بعدي لتسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية بين المجموعتين (3.18 < 3.96) الاختبار البعدي لتسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة بين المجموعتين (3.18 < 3.88) وفي الاختبار البعدي لتكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة بين المجموعتين (3.18 < 4.56) وكذا الاختبار البعدي للانبطاح المائل بين المجموعتين (3.18 < 5.28)، الاختبار البعدي لرمي الكرة الطبية بين المجموعتين (3.18 < 3.76)، ومن منطلق النتائج الواضحة والمحصل عليها في اختبارات قوة الذراعين التي سبق ذكرها، يتضح لنا وجود علاقة بين قوة الذراعين وفعالية تسديد اللكمة المستقيمة بدليل أنه كانت النتائج إيجابية بالنسبة للمجموعة التجريبية، والعكس عند نظيرتها مما يدل على أن القوة الانفجارية للذراعين تلعب دورا هاما في تحديد فعالية تسديد اللكمة المستقيمة لدى الملاكمين، وهي الفرضية الأولى التي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ومنه فقوة الذراعين عامل أساسي في تحديد فعالية تسديد اللكمة المستقيمة والتي تم إثباتها عن طريق النتائج المتحصل عليها، نفس الشيء ينطبق على صحة الفرضية الثانية التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة وكذا بالنسبة للفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية التي تخضع للتمرينات المدججة لتطوير القوة الانفجارية الذراعين لصالح المجموعة التجريبية.



خلاصة عامة:

تعتبر مهارة اللكمة المستقيمة في الملاكمة من أهم المهارات الممارسة في هذه الرياضة، وهي إحدى الوسائل التي من ضمنها يكون هناك إحراز للنقاط بشكل أسرع، والتي تتطلب تجمع عدة عناصر من رشاقة وسرعة أثناء الأداء وقوة أثناء التسديد.

وحتى تكون التسديدة أكثر قوة في الملاكمة يجب على الملاكم أن يمتلك قوة ذراع ضاربة وهذا من أجل إحراز أكبر عدد من النقاط في جولة الملاكمة.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة التي تهدف إلى توضيح أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة للاعب الملاكمة ومعرفة أثر هته الصفة (القوة الانفجارية) على فعالية التسديد (اللكمة المستقيمة)، وكذلك في محاولة لفهم الإشكال الذي يدور حول فعالية التسديد للكمة الراجع أساسا إلى قوة الذراعين للملاكم وهذه التمرينات المدججة ساهمت إلى حد ما في تطوير قوة الذراعين، والتي صاحبها تحسنا لا بأس به في فعالية تسديد اللكمة المستقيمة وأحدثت فروقا معنوية لصالح المجموعة التي استفادت من إدماج هذه التمرينات، فأبرزت نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى المجموعة التجريبية في اختبارات (تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة، الانبطاح المائل، رمي الكرة الطبية)، والتي كانت غرضها تطوير قوة الذراعين لدى الملاكمين فوفا معنوية دالة لصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية.

أما في اختبارات فعالية التسديد فقد حصلت المجموعة التجريبية على قيم ل (ت) المحسوبة لكل من (اختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثانية، واختبار التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة) على "5.42"، "7.00" وهذا ما يدل على وجود فروق دالة وتحسن ملحوظ لصالح المجموعة التجريبية من خلال النتائج المحصل عليها.

إذا فالمجموعة التجريبية التي خضعت للتمرينات المدججة في مذكرة المدرب التدريبية ورغم إحداثها لفروق دالة إلا أن نتائجها تبقى بعيدة عن النتائج الحدية للاختبارات، الشيء الذي نفتح به المجال نحو دراسات مكملّة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقا لبحث أشمل وأوسع يؤخذ فيه بعين الاعتبار كل العوامل التي يمكن أن تتدخل في تحسين فعالية التسديد للكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة، وبالتالي محاولة تعميم النتائج على أكبر شريحة ممكنة لهته الفئة العمرية (15 وحتى 19 سنة) التي أضحت تشكل العصر الذهبي لتعلم المهارات والقدرات الخاصة للرفع من المستوى المهاري والتقني للاعب الفتي الجزائري.

الفصل الخامس (الاستنتاجات والاقتراحات)

1. الاستنتاجات.

2. الاقتراحات والتوصيات.



الاستنتاجات والاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محصورة في الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك نود أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال والتي نفتقر إليها خاصة في رياضة الملاكمة، حيث أوضحت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى أهمية مهارة اللكمة المستقيمة في الملاكمة، وعلى ضوء هذا يمكن إعطاء بعض الاستنتاجات والاقتراحات التي يمكن أن يعمل بها مدربو ومسؤولو النوادي والفرق الرياضية للملاكمة.

- الاستنتاجات:

- 1- أن استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين له تأثير ذو دلالة إحصائية على تحسين اللكمة المستقيمة للاعب الملاكمة لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات الباقية للمجموعة الشاهدة.
- 2- ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والشاهدة لصالح المجموعة التجريبية باستخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين مما أكد على فكرة وصحة التمرينات المدججة في مذكرة المدرب التدريبية.
- 3- هناك أثر واضح وموجب بين صفة القوة الانفجارية للذراعين وفعالية أداء مهارة اللكمة المستقيمة لمجموعة البحث (المجموعة التجريبية).
- 4- تنمية الأداء المهاري من خلال التمرينات المدججة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري وكذا المستوى البدني والاقتصاد في الجهود المبذول وذلك من خلال ما ظهر من نتائج البحث المتوصل إليها بدلالات إحصائية أسفرت أن التدريب البدني (القوة الانفجارية) والتدريب المهاري (اللكمة المستقيمة) لهما علاقة موجبة.

- الاقتراحات:

1. نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من مهارة اللكمة المستقيمة ومرحلة الأواسط التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ المهارات والمكتسبات والخبرات.
2. نرجو إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.
3. نرجو تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تعلم مهارة اللكمة المستقيمة وكذا توضيح أن رياضة الملاكمة رياضة نبيلة بالرغم من خشونتها وإعطاء ولو جانب نظري بسيط حول المقررات الدراسية التي تبرمج على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.



4. نرجو إدخال المدربين في تربية وطنية ودولية حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
 5. نقترح إدخال بعض الوسائل السمعية والبصرية (فيديو، كاميرا، .. الخ) حتى تكون للملاكمين فكرة عن كيفية التدريب على مهارة اللكمة المستقيمة.
 6. نقترح الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية، وهذا من أجل تكوين جيل صاعد جديد.
 7. نقترح توفير مختلف العتاد ووسائل الممارسة ومستلزماتها وكل الإمكانيات للملاكمين والتي تعمل على تطوير وتنمية قدراتهم البدنية والمهارية.
 8. النظر في الطاقة الشبانية الهائلة التي تزخر بها البلاد واستغلالها في مختلف الرياضات وذلك عن طريق الاكتشافات والتشجيع على الممارسة الرياضية في شتى الرياضات وليست الرياضات الجماعية فقط.
- وفي الأخير نأمل أن يعود مستوى الرياضة عامة والملاكمة خاصة في الجزائر إلى المستوى الذي كانت عليه وهذا من أجل رفع الألوان الوطنية في مختلف المناسبات الرياضية الدولية.
- الآفاق المستقبلية:**

1. إيجاد برامج مختلفة حول تطوير الصفات البدنية خاصة القوة منها لما لها من تأثير واضح في المحافظة ورفع نسق الملاكم.
 2. تطوير الجانب البدني يعتبر العامل الأساسي الذي يخدم الملاكم لهذا نرجو الاهتمام بحالة الملاكم بدنيا ومدى تطوره.
 3. بناء وفتح نواد وقاعات رياضية من أجل تطوير رياضة الملاكمة ومواكبة التطور الحاصل في هذه الرياضة بغية استقطاب أكبر عدد ممكن من الممارسين محبي الملاكمة.
 4. خلق فرص تدريب ومناصب عمل في مجال التدريب الرياضي من وسعه أن يساعد في تطوير فكر الباحث النظري ميدانيا وعمليا
 5. من خلال دراستي في شهادة الليسانس حول دور المهارات الحركية المركبة في تحسين فعالية الأداء المهاري للملاكمين ومن خلال الدراسة الحالية في شهادة الماستر حول أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة للاعبي الملاكمة هل يمكن اقتراح برنامج تدريبي لصفتي القوة والسرعة للرفع من مستوى الملاكم فنيا ومهاريا؟
- هذا ما سنتركه لفتح باب من التساؤلات الأخرى حول دراسة جديدة و نظرة جديدة لرياضة الملاكمة راجين من من يبحثون في العلم أن يزودونا بدراسات مفيدة حول هذا الجانب.

قائمة المصادر والمراجع

المصادر:

- القرآن الكريم : سورة الإسراء الآية 36.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: " التدريب الرياضي والأسس الفيسيولوجية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 2- اسماعيل حامد عثمان: " القانون والتحكيم والتنظيم والملاكمة عالميا ومحليا"، مطبعة المليجي، القاهرة، مصر، 1990.
- 3- اسماعيل حامد عثمان: " كتاب الملاكمة الحديثة"، مطبعة دار السعادة، القاهرة، مصر، 2002.
- 4- اسماعيل حامد عثمان: " كتاب تعليم وتدريب الملاكمة"، مطبعة دار السعادة، القاهرة، مصر، 1997.
- 5- أمر الله البساطي: " قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته"، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 6- أيمن الفاروق: " اللياقة البدنية"، ط1، مكتبة وطباعة الإسعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002.
- 7- بسطويسي أحمد: " أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
- 8- حامد عبد السلام زهران: " علم النفس النمو"، ط4، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 1977.
- 9- حسن السيد أبو عبده: " الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإسعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 10- حنفي محمود مختار: " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995.
- 11- سامي حافظ: " المدخل إلى الملاكمة الحديثة"، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، مصر، 2005.

- 12- سامي محب حافظ: " المدخل إلى الملاكمة الحديثة"، ط2، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، مصر، 2006.
- 13- ستانلي هول: المراهقة، 1904.
- 14- صلاح قادوس: " الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة"، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1993.
- 15- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: " كرة اليد"، دار الكتب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 2001.
- 16- عادل عبد البصير علي: " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- 17- عبد الحميد محمد الهاشمي: " علم النفس التكويني وأسس"، مكتبة الخليج، القاهرة، مصر، 1976.
- 18- عبد الرحمان العيساوي: " دراسات في تفسير السلوك الإنساني"، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999.
- 19- عبد الفتاح فتحي خضر: " المرجع في الملاكمة"، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996.
- 20- فاضل سلطان شريدة: " وظائف الأعضاء في التدريب البدني"، مطابع دار الهلال الرياضي، 1990.
- 21- قاسم حسن المنديلاوي: " تدريب اللياقة والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية"، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987.
- 22- قاسم حسن المنديلاوي، محمود عبد الله الشاطي: " التدريب الرياضي والأرقام القياسية"، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1987.
- 23- قاسم حسن حسين: " علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة"، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997.

- 24- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: " القياس والتقويم وتحليل مباراة كرة اليد "، ط1، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، 2002.
- 25- محمد حسن علاوي: " علم التدريب الرياضي "، ط12، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1992.
- 26- محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية "، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 27- محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي "، ط9، دار المعارف، مصر، 1994.
- 28- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: " البحث العلمي في المجال الرياضي "، دار الفكر العربي، مصر، 1987.
- 29- محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطىء: " نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية "، ديوان المطبوعات الجامعية، القاهرة، مصر، 1991.
- 30- محمود أبو العينين، مفتي ابراهيم حماد: " تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم "، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، (ب.س).
- 31- مختار سالم: " حرفية الملاكمة "، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان، 1990.
- 32- مسعد علي محمود: " المدخل إلى علم التدريب الرياضي "، دار الطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة، مصر، 2000.
- 33- معجم الوسيط.
- 34- مفتي ابراهيم حماد: " التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة "، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
- 35- مفتي ابراهيم حماد: " التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة "، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 36- مفتي ابراهيم حماد: " التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة "، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.

37- مقدم عبد الحفيظ: "الإحصاء والقياس النفسي والتربوي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.

38- مهند حسين الشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2005.

39- نزار الطالب، محمود السامرائي: "مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية"، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1981.

40- هارا: "أصول التدريب"، ط3، (ترجمة عبد علي نصيف)، مطابع التعليم العالي، بغداد، العراق، 1990.

قائمة الرسائل والأطروحات:

41- سعيد جميل عبد الفتاح الأشقر: "تأثير تنمية المهارات الحركية المركبة على فعالية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضي، جامعة المنصورة، مصر، 2010.

42- عبد الباسط جميل: "تطوير الاعداد البدني الخاص لناشئي الملاكمة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر، 1997.

43- محمد أبو النصر محمود: "أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية خاصة بلاعبي كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية للبنين، جامعة حلوان، مصر، 2000.

44- محمود خليفة: "تأثير استخدام أسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، مصر.

45- موسى جواد: "تأثير منهج تعليمي مقترح للكفة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملاكمة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2000.

46- موسى طلعت: "استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مجموعات اللكم لناشئي الملاكمة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 47- Danna, S : Boxing the complete guide to training and fitness, Berkley, publishing group, NEW YORK, U.S.A, 2000.
- 48- Jurgen Weineck : Manuel d'entraînement, 4^{ème} édition, Education Vigot, Novembre 2003, De mathien fourré, le Karaté, préparation physique & performance.
- 49- Remé Kinling : 1000 exercices et jeux de hand ball, ed ; Vigot, 23 rue de l'école de médecine 75006, Paris ; 1989.
- 50- Remoto Manno : « les bases de l'entraînement sportif, traduit de l'italien par pierre carrer, Vigot, Paris, 1998.

قائمة الدوريات والمجلات:

- 51- Boxing ancien history & cartoon fun from Bronnie locks على الساعة 16:10.
- 52- اسماعيل حامد عثمان: " كتاب الملاكمة الحديثة", رئيس لجنة الحكام الدولية ورئيس الاتحاد المصري للملاكمة، ويكيبيديا الموسوعة الحرة، يوم 2014/11/04، على الساعة 15:20.
- 53- "الموسوعة البريطانية"، ويكيبيديا الموسوعة الحرة يوم 2014/11/04.
- 54- www.phy-edu.net يوم 2014/12/03 على الساعة 15:20.



الملاحق

أداء مهارة استمارة تسجيل فعالية اللمة المستقيمة واللمات الفنية:

الملاكم	الوزن	عدد اللمات المستقيمة الصحيحة	إجمالي اللمات الفنية المستخدمة	سلوك الملاكم الهجومي (جيد - متوسط - ضعيف)	سلوك الملاكم الدفاعي (جيد - متوسط - ضعيف)
1					
2					
3					
4					

الملحق رقم (2):

الاختبارات القبليـة لمجموعة العينة الاستطلاعية:

الملاكم	التسديد على كيس اللكم لمدة 30ثا	التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	الانبطاح المائل	رمي الكرة الطبية
1	18 لكمة	21 لكمة	24 لكمة	16	9.75م
2	20 لكمة	26 لكمة	22 لكمة	25	13.20م
3	16 لكمة	22 لكمة	27 لكمة	21	13.30م

الاختبارات البعدية لمجموعة العينة الاستطلاعية:

الملاكم	التسديد على كيس اللكم لمدة 30ثا	التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	الانبطاح المائل	رمي الكرة الطبية
1	19 لكمة	20 لكمة	22 لكمة	18	9.5م
2	20 لكمة	25 لكمة	26 لكمة	25	11.5م
3	18 لكمة	23 لكمة	30 لكمة	20	13.50م

الاختبارات القبلية لمجموعة العينة الشاهدة:

الملاكم	التسديد على كيس اللكم لمدة 30ثا	التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	الانبطاح المائل	رمي الكرة الطبية
1	22 لكمة	26 لكمة	19 لكمة	19	9.5م
2	19 لكمة	30 لكمة	20 لكمة	17	8.5م
3	17 لكمة	34 لكمة	24 لكمة	20	11م
4	18 لكمة	28 لكمة	22 لكمة	16	11.5م
المتوسط الحسابي	19	29.5	21.25	18	10
الانحراف المعياري	2.16	3.41	2.21	1.82	1.38

الاختبارات البعدية لمجموعة العينة الشاهدة:

الملاكم	التسديد على كيس اللكم لمدة 30ثا	التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	الانبطاح المائل	رمي الكرة الطبية
1	21 لكمة	23 لكمة	20 لكمة	21	11م
2	22 لكمة	28 لكمة	17 لكمة	20	9.60م
3	19 لكمة	32 لكمة	21 لكمة	16	11.40م
4	20 لكمة	30 لكمة	23 لكمة	15	12.40م
المتوسط الحسابي	20.5	28.25	20.25	18	11.10
الانحراف المعياري	1.29	3.86	2.49	2.94	1.16

الاختبارات القبليـة لمجموعة العينة التجريبية:

رمي الكرة الطبية	الانبطاح المائل	تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثا	الملاكم
9.5م	16	23 لكمة	34 لكمة	20 لكمة	1
11م	20	25 لكمة	36 لكمة	21 لكمة	2
13.5م	24	22 لكمة	30 لكمة	18 لكمة	3
8.90م	21	18 لكمة	31 لكمة	19 لكمة	4
10.72	20.25	22	32.75	19.5	المتوسط الحسابي
2.05	3.30	2.94	2.75	1.29	الانحراف المعياري

الاختبارات البعدية لمجموعة العينة التجريبية:

رمي الكرة الطبية	الانبطاح المائل	تكرار مهارة اللكمة المستقيمة خلال جولة ملاكمة لمدة 02 دقيقة	التسديد على كيس اللكم لمدة 01 دقيقة	التسديد على كيس اللكم لمدة 30 ثا	الملاكم
12.80م	19	26 لكمة	38 لكمة	23 لكمة	1
11.80م	25	30 لكمة	40 لكمة	25 لكمة	2
14.50م	28	28 لكمة	34 لكمة	20 لكمة	3
12.50م	24	19 لكمة	36 لكمة	24 لكمة	4
12.90	24	25.75	37	24.75	المتوسط الحسابي
1.15	3.74	4.78	2.95	2.95	الانحراف المعياري

الحصة: الأولى	يوم:
المكان: قاعة متعددة الرياضات الجوارية	النادي الرياضي لهواة الملاكمة
الشهيد رواجي بحمام الضلعة	المدرّب: محمد بوهلال.
الوسائل: صفارة، ميقاتيه، أكياس لكم، قفازات تدريب، حلقة ملاكمة، واقي أسنان، واقي رأس، وسادة ملاكمة	المدة: 1 سا و 30 د .
الهدف العام: تنمية القدرات العضلية والعضلات العاملة والمشاركة.	

الملحق رقم
(3)

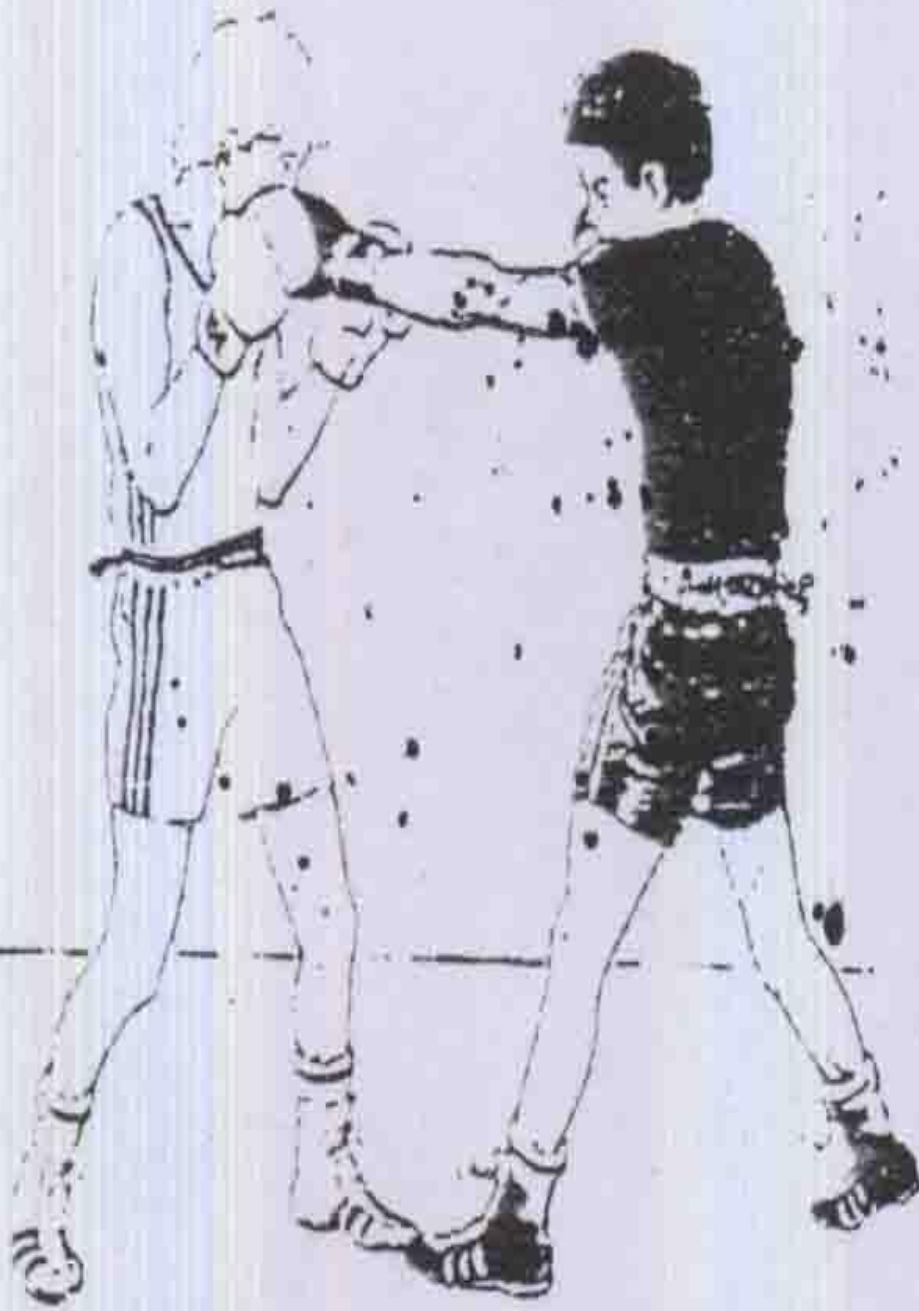
المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تحضير نفسي سيكولوجي	- المناادة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	5 د	
		تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	15 د	
المرحلة الأساسية	تدريب تنمية القدرات العضلية والعضلات العاملة والمشاركة.	تمارين 01: يقف الملاكم ممسك بكل يد وسادة ملاكمة ويقوم بأداء المهارات الحركية على حلقة الملاكمة (الحلبة). - أداء مهارات تسديد اللكمات المختلفة.	10 د	تمرنات مدجة.
		تمارين 02: من وضع الملاكمة الأساسي يقف الملاكم أمام كيس اللكم المعلق، ثم يقوم بالتحرك حول كيس اللكم مع خروج اللكمات المختلفة المستقيمة والمنحنية مع الحفاظ على وقفة الاستعداد.	15 د	
		تمارين 03: مشية السرطان: انبطاح مائل معكوس، المشي على القدمين واليدين إلى الخلف (التكرار 4 مرات ، مدة الراحة 30ثا).	7 د	
		تمارين 04: مشية الدودة: تحريك القدمين أماما بالتبادل ببطء في اتجاه اليدين مع استقامة الركبتين (التكرار 5 مرات، مدة الراحة 30ثا).	7 د	
		تمارين 05: انبطاح مائل وثني الذراعين كاملا (التكرار 6 مرات، مدة الراحة 30 ثا).	6 د	
		تمارين 06: في حلبة الملاكمة يقوم ملاكمن بالتلاكم الحقيقي على أساس المنافسة مع سماع تعليمات المدرب والتنويع في اللكم.	10 د	
المرحلة النهائية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول القاعة. تمديد العضلات	10 د	

الحصة: الثانية	يوم:
المكان: قاعة متعددة الرياضات الجوارية	النادي الرياضي لهواة الملاكمة
الشهيد رواجي بحمام الضلعة	المدرّب: محمد بوهلال.
الوسائل: صفارة، ميقاتيه.	
	المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام: تنمية القوة	

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	تسخين نفسي سيكولوجي	- المناادة.	5 د	
		- شرح طريقة العمل (الحصة).		
المرحلة الأساسية	تسخين الجهاز التنفسي والدوراني	- جري خفيف حول الملعب، القيام بالتسخينات العلوية والسفلية.	15 د	
		- تدوير الذراعين على شكل دائرة.		
المرحلة النهائية	تدريب تنمية القوة	تمرين 01: مناوبة ما بين ثلاث لاعبين في شكل لولبين بريتم متوسط على مسافة 15م (5مرات، مدة الراحة دقيقة).	10 د	تقريبات مدمجة
		تمرين 02: رفع الرجل اليسرى والمشى بها على مسافة 15م (التكرار 5 مرات، مدة الراحة دقيقة).	15 د	
		تمرين 03: ثني الذراعين كاملا ثم دفع الأرض باليدين برفع الجسم عاليا والتصفيق أماما باليدين (4 مرات تكرار، مدة الراحة دقيقة).	7 د	
		تمرين 04: المشى أماما على اليدين (التكرار 4 مرات، مدة الراحة 30ثا).	7 د	
		تمرين 05: من وضعية النقالة حيث يتخذ اللاعب وضعية الانبساط المائل واللاعب الآخر يقوم بحمل رجله من الخلف ويرتكز على يد واحدة واليد الأخرى تقوم بتنطيط الكرة (التكرار 4 مرات، مدة الراحة 30 ثا).	6 د	
		تمرين 06: انطلاق وقوفا على طول القاعة بعد الإشارة انطلاقا في 15م ثم مشى المسافة من 3 إلى 7م (التكرار 4 مرات، مدة الراحة دقيقة)	10 د	
المرحلة النهائية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول القاعة. تمديد العضلات	10 د	

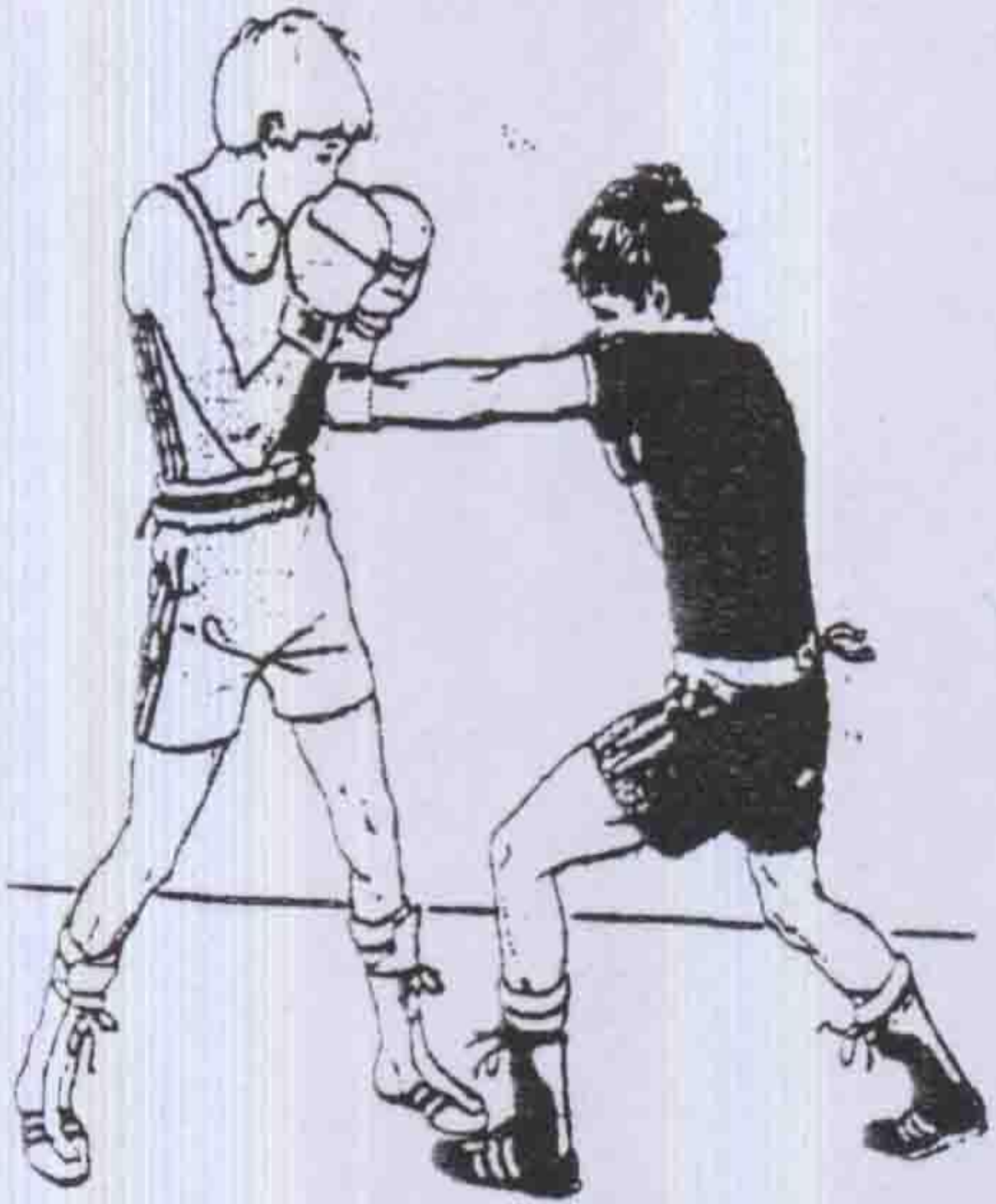
الحصة: الثالثة	يوم:
المكان: قاعة متعددة الرياضات الجوارية	النادي الرياضي لهواة الملاكمة
الشهيد رواجي بحمام الضلعة	المدرّب: محمد بوهلال.
الوسائل: صفارة، ميقاتييه، أكياس لكم، فزازات تدريب، حلقة ملاكمة، واقي أسنان، واقي رأس.	المدة: 1 سا و 30 د
الهدف العام: تنمية القوة المميزة بالسرعة	

المراحل	الأهداف	التمارين	المدة	الشكل التخطيطي للتدريبات
المرحلة التحضيرية	مرحلة الأخذ باليد	- المناداة. - شرح طريقة العمل (الحصة). - هدف التدريب.	5 د	
	العمل البدائي في البداية	- تسخين عام. - تسخين خاص للقوة.	15 د	
المرحلة الأساسية	تدريب على السرعة الاختصاصية	تمارين 01 : مجموعة اللاعبين على شكل خط مستقيم عند إشارة المدرب المجموعة الأولى تهرّب والمجموعة الثانية تلاحقها ويجب للمس في أقرب وقت ممكن لمسافة 20م (4مرات تكرار، مدة الراحة 30ثا).	10 د	تمرينات مدمجة
		تمارين 02 : من وضعية الجلوس لنفس التمرين الأول (التكرار 5 مرات، مدة الراحة 30ثا).	10 د	
		تمارين 03 : من وضعية الانبطاح المائل يقوم اللاعب بالتمديد في فتح الذراعين ثم يعمل على الدفع لأعلى، (4 مرات تكرار، مدة الراحة 30ثا).	7 د	
		تمارين 04 : من وضعية الانبطاح المائل يتقابل لاعبان وجها لوجه حيث يكون ارتكازهما على يد واحدة ويتبادلان كرة يد باليد الأخرى مع ترك مسافة 3 أمتار بينهما (4 مرات تكرار، مدة الراحة 30 ثا).	7 د	
		تمارين 05 : يقف اللاعب وضع الاستعداد في الملاكمة أمام المدرب المسك بوسادة في اليدين ثم يقوم المدرب بالتحرك الحر ويقوم اللاعب بملاحقته بالخطوات للحفاظ على مسافة اللكم وهي المسافة الطويلة بعدها يقوم المدرب بتحديد اللكمات يسرى ثم بمعنى (اللكمة المستقيمة) أثناء التحرك ويقوم اللاعب بالتنفيذ بسرعة (4 مرات تكرار، مدة الراحة 30 ثا).	6 د	
		تمارين 06 : يقوم الملاكم بتسديد المهارات الحركية على كيس اللكم لمدة 15ثا ثم على وسادة الحائط ثم أمام المرآة بنفس الأداء وعند سماع الإشارة ينتقل من الأولى إلى الثانية وهكذا (4 مرات تكرار، مدة الراحة 30ثا)	20 د	
المرحلة النهائية	الرجوع إلى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول القاعة. تمديد العضلات	10 د	



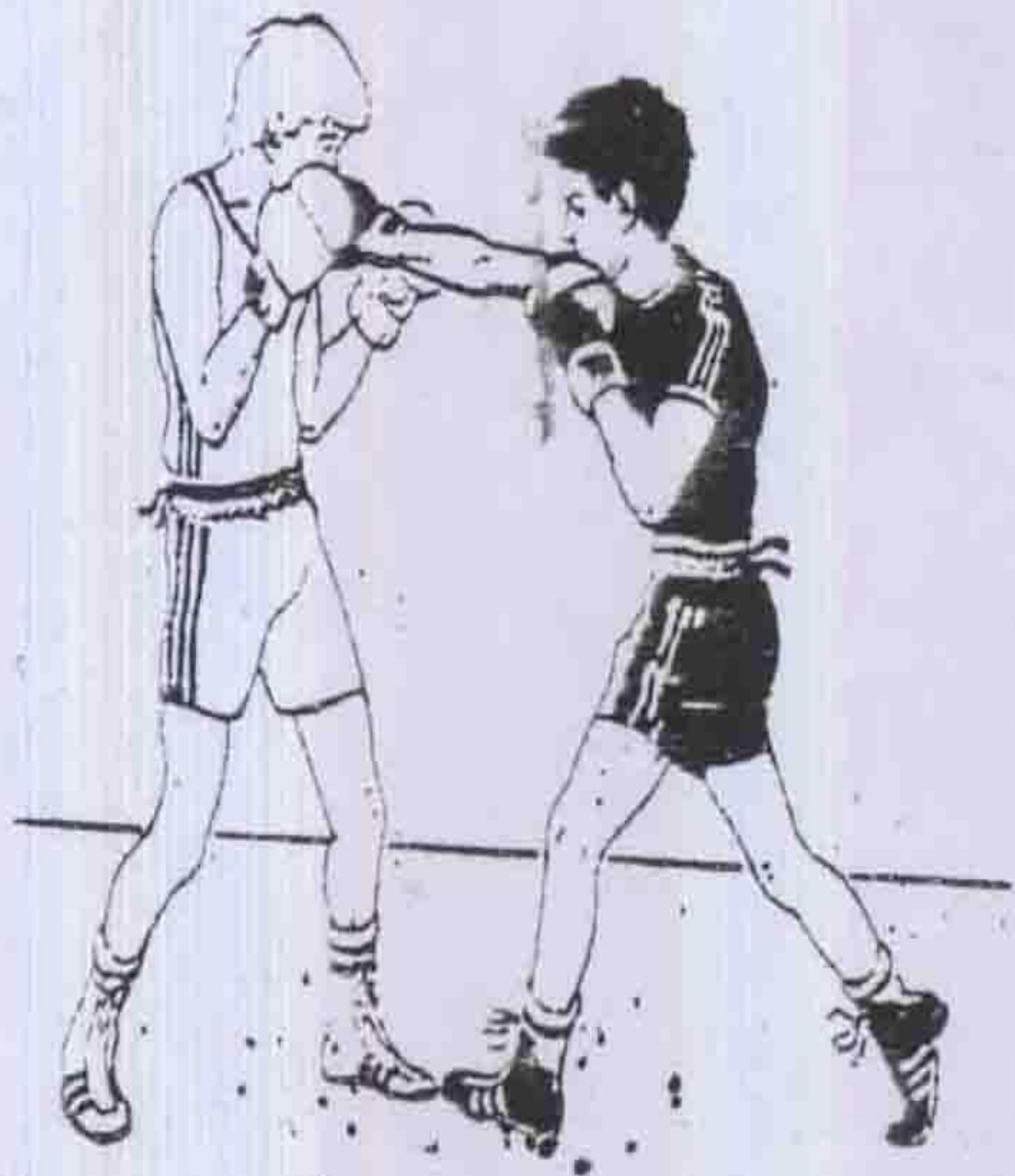
شكل رقم (١)

يوضح اللكمة المستقيمة اليسار إلى الرأس



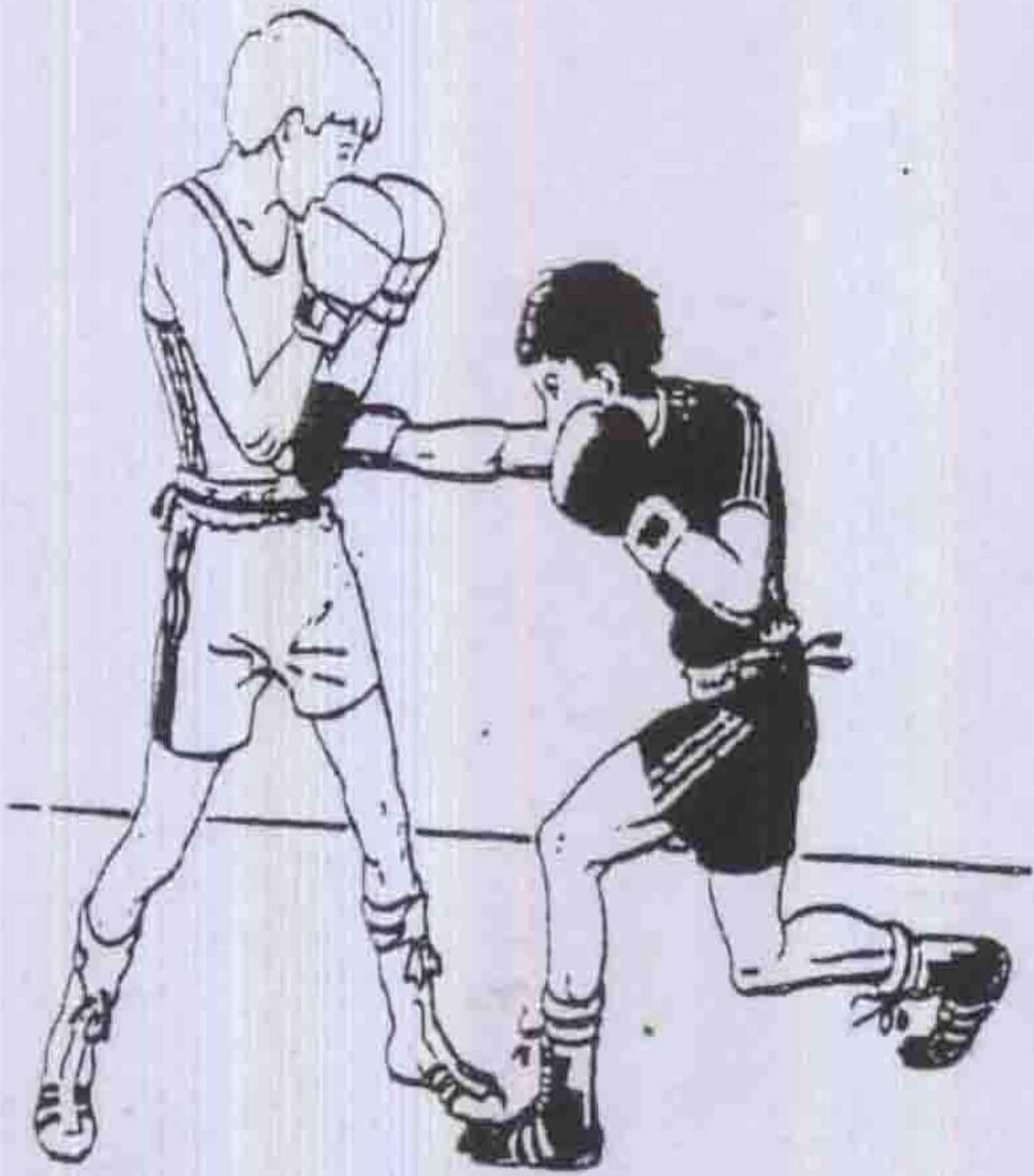
شكل رقم (٢)

يوضح اللكمة المستقيمة اليسار إلى الجذع



شكل رقم (٣)

يوضح اللكمة المستقيمة اليمين إلى الرأس



شكل رقم (٤)

يوضع اللكمة المستقيمة اليمين إلى الجذع

The abstract

Title of the study: Effect of using repeated training for arm's explosive force, in optimising boxer's stright punch.

Objectives of the Study:

- To highlight the Importance of arm's explosive force in the performance of the boxer's stright punch.
- To Identify Boxing and it's specifications. Cause we just know a little bit about this field inspite of the fame of this sport.

The problematic of the study:

- What is the effect of repeated training for arm's explosive force in optimising boxer's stright punch, for 15 to 19 years old boxers.

We can limit the problematic with these quetions:

- 1- Are there any static differences between pretest and final test of repeated training for arm's explosive force, in optimising boxer's stright punch, using repeated training in the experimental group?
- 2- Are there any static differences between pretest and final test of repeated training for arm's explosive force, in optimising boxer's stright punch, using repeated training in the control group?
- 3- Are there any static differences between pretest and final test of repeated training for arm's explosive force, in optimising boxer's stright punch, using repeated training in both the control and experimental group?

General hypothesis:

The repeated training has a positive effect on in optimising boxer's stright punch, for 15 to 19 years old boxers.

Partial hypotheses:

- There are static differences between pretest and final test of repeated training for arm's explosive force, in optimising boxer's stright punch, using repeated training in the experimental group.
- There aren't static differences between pretest and final test of repeated training for arm's explosive force, in optimising boxer's stright punch, using repeated training in the control group.
- There are static differences between pretest and final test of repeated training for arm's explosive force, in optimising boxer's stright punch, using repeated training in both the control and experimental group for the experimental group .

Sample of the study:

- The sample has been selected hazardly, it is represented by eleven boxers belong to Hammam Dalaa Amateur Boxers Sportive Club.

The Method: The used scientific method in this study is the experimental one.

- Tools used in the study:

- The followed technic is tests. Which is considered as the best way to get information about a subject or an issue or position in the mentioned method.

- The achieved results:

The use of the repeated training for arm's explosive force has a static effect on optimizing Boxers' stright punch for dimentional experimental tests, while there were not any static differences in the rest of the tests of witnessed group.

The essential outcomes and suggestions:

- 1- We hope to give both, the talent of stright punch and the junior period a big care, cause this later is considered as main period to sharpen talents to get more experience and achievements .
- 2- We hope to give more importance to practicing sports and physical activities in the teenagers life.
- 3- We hope plan theoritical sessions to teach an explain the different levels in which the stright punch talent could be tough or trained.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لاعبي الملاكمة.

هدف الدراسة: - توضيح مدى أهمية القوة الانفجارية للذراعين على أداء اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة.

- التعرف على تأثير طريقة التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة

- التعريف برياضة الملاكمة وخصائصها لندرة وغياب هذا الجانب في التدريس رغم شهرة الرياضة.

مشكلة الدراسة: ما أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين

اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة من 15 سنة وحتى 19 سنة؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

1 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في

تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في

تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الضابطة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للذراعين في

تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

فرضيات الدراسة :

للتدريب التكراري أثر إيجابي على القوة الانفجارية للذراعين لتحسين اللكمة المستقيمة لدى

لاعبي الملاكمة من 15 سنة وحتى 19 سنة.

الفرضيات الجزئية :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في

تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في

تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الضابطة.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين

اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

العينة: تم اختيار العينة بشكل عشوائي وتمثل في 11 ملاكماً من النادي الرياضي لهواة الملاكمة ببلدية حمام الضلعة ولاية المسيلة.

المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج التجريبي .

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تم إتباع تقنية الاختبارات، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات

حول موضوع أو مشكلة أو موقف في المنهج المذكور بالإضافة إلى الطرق الإحصائية .

النتائج المتوصل إليها: استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين له تأثير ذو دلالة إحصائية

على تحسين اللكمة المستقيمة للاعبي الملاكمة لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية بينما لم تكن هناك

فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات الباقية للمجموعة الشاهدة.

الاستنتاجات والاقتراحات :

1. نرجو إعطاء أهمية بالغة لكل من مهارة اللكمة المستقيمة ومرحلة الأواسط التي تعد المرحلة الأساسية لترسيخ

المهارات والمكتسبات والخبرات.

2. نرجو إعطاء أهمية للممارسة الرياضية والنشاطات البدنية في حياة المراهق.

3. نرجو تخصيص حصص نظرية لتدريس وتوضيح المراحل التي يتم فيها تدريب أو تعلم مهارة اللكمة المستقيمة.