

تأثير منهج تدريبي باستخدام جهاز مقترح في تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية
والتصرف الخططي ضد الملائم قصير القامة (الناشئين)

م.م. عمار موسى جعفر/جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية

منهج تدريبي، القدرة اللاهوائية، التصرف الخططي، الملائم قصير القامة

مستخلص البحث

ان عمليات الأعداد البدني والمهاري والخططي لفعالية الملائمة يجب أن تتم من خلال مناهج التدريب التي تهدف الى تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة بالملائم وذلك لما لهذه القدرة من أهمية في أداء جميع أنواع اللكمات والاستجابة السريعة للدفاع والرد بهجوم مضاد. ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال لعبة الملائمة و متابعته وتحكيمه للعديد من البطولات المحلية والدولية ولاسيما فئة الناشئين لاحظ انخفاض مستوى القدرة اللاهوائية للاعبين يبدأ في فترات نهاية الجولة الأولى ومنتصف الجولة الثانية الى نهايتها وبداية الجولة الثالثة الى نهايتها مما يسبب الأخطاء الفنية بمستوى الأداء المهاري والذي يؤثر سلباً في الأداء الخططي وإمكانية اتخاذ القرارات المناسبة , وتكمن أهمية البحث من خلال دراسة الواقع الجديد لهذه المتطلبات بأساليب علمية وتدريبية حديثة، من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لمواكبة التطور الحاصل في هذه اللعبة لتطوير القدرة اللاهوائية والتصرف الخططي ضد الملائم الاعسر ، والذي وضعت الباحثان ودفعهما الى استخدامه لمعرفة مدى تأثيره في تحقيق الأهداف قيد الدراسة.

Effect of a training methodology using a proposed device in the development of anaerobic phospholipid capacity and the planned action against the short boxer (rookies)

Prof.Dr. Ahmed Shaker Mahmoud / Diyala University / College of Basic Education

M) Ammar Musa Jaafar / University of Diyala / College of Physical Education and Sports Science

key words

Curriculum, Anaerobic Ability, Planned Behavior, Short Boxer

Summary of the research

The physical, skill, and planning of the boxing activity should be carried out through training methods aimed at developing the physiological capabilities of

the boxer, because this ability is important in performing all kinds of punches and rapid response to defense and counter-attack. Through the experience of field researchers in the field of boxing and follow-up and arbitration of many local and international tournaments, especially junior category noticed the low level of anaerobic ability of players begins in the end of the first round and mid-second round to the end and the beginning of the third round to the end, causing technical errors in the skill level performance, which It negatively affects the performance of the plans and the possibility of making the appropriate decisions. A game to develop anaerobic ability and to plan action against the left-handed boxer, which the researchers developed and prompted them to use it to see how it influences the achievement of the objectives under study.

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

للفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة دوراً أساسياً وكبيراً في حياة شعوب الدول المتقدمة كما أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا التي تضمن تحقيق التفوق في مختلف الفعاليات الرياضية ، لذا ان عملية اختيار اللاعبين لممارسة نشاط رياضي معين من أهم وأولى خطوات التفوق في سلم البطولة لهذا النشاط ولهذا نرى الاتجاه الى كثير من الدراسات والبحوث التي تساعد على اكتشاف استعداد الفرد وتوجيهه مبكراً إلى نوع النشاط الرياضي المناسب الذي يتلاءم مع قابليات وقدرات الفرد المختلفة والتنبؤ بدقة ومدى تأثير عملية التدريب في تطوير تلك القدرات الفردية بفاعلية لتحقيق التقدم المستمر في النشاط الرياضي ، ومن ضمنها الملائكة ليس بالأمر السهل وذلك نتيجة المستوى الرياضي العالي الذي وصل إليه الرياضيون بصورة عامة ولاعبو الملائكة بصورة خاصة وذلك من خلال رفع المستوى البدني والنفسي والخططي والمهاري "ان النزالات التي تجري بين الملاكمين تنفذ بواسطة عاملين مهمين هما الفني (التكتيك) والخططي (التكتيك) اما بقية العوامل فتتضح أهميتها من أنها أسهمت في تنفيذ هذين العاملين بصورة فعالة ، ان دقة وتنوع المهارات الفنية الفردية التي يتمتع بها الملاكم وامكانيته لتطبيقها على المتطلبات الخططية في النزالات حيث ان الملاكم الجيد يستطيع استخدام الاساليب الخططية المختلفة في فن الحلقة" (محمد جسام عرب وآخرون ، 2011 ، 121). لذلك تعتمد لعبة الملائكة على القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية لحسم نتيجة النزال ، لذا يتطلب تطوير جميع أنظمة الطاقة بما يتناسب مع زمنها وشدة أدائها العالية وقدرة اللاعب على الأداء باستخدام اللكمات الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وسرعة الاستجابة المركبة ، وعلى ضوء ذلك فان عمليات الأعداد البدني والمهاري والخططي لفاعلية الملائكة يجب أن تتم من خلال مناهج التدريب التي تهدف الى تنمية القدرات الفسيولوجية الخاصة بالملاكم وذلك لما لهذه القدرة من أهمية في أداء جميع أنواع اللكمات والاستجابة السريعة للدفاع والرد بهجوم مضاد. ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية في مجال لعبة الملائكة و متابعتها وتحكيمه للعديد من البطولات المحلية والدولية ولاسيما فئة الناشئين لاحظ انخفاض مستوى القدرة اللاهوائية للاعبين يبدأ في فترات نهاية الجولة الأولى ومنتصف الجولة الثانية الى نهايتها وبداية الجولة الثالثة الى نهايتها مما يسبب الأخطاء الفنية بمستوى الأداء المهاري والذي يؤثر سلباً في الأداء الخططي وإمكانية اتخاذ القرارات المناسبة ، وتكمن أهمية البحث من خلال دراسة الواقع الجديد لهذه المتطلبات بأساليب علمية وتدريبية حديثة، من خلال وضع منهج تدريبي مقترح لمواكبة التطور الحاصل في هذه اللعبة لتطوير القدرة

اللاهوائية والتصرف الخططي ضد الملاك الماعر ، والذي وضة الباحثان ودفعهما الى استخدام معرفة مدى تأثيره في تحقيق الاهداف قيد الدراسة.

2-1 منهج البحث : ان المنهج المتبع تحدده طبيعة المشكلة المطروحة ، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبأسلوب (المجموعة الواحد ذات الاختبارين القبلي والبعدي) لمأمة طبيعة مشكلة البحث اذ ان المشكلة تتطلب المنهج التجريبي ، والذي يقوم على اساس منهج البحث العلمي والذي "يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحاً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغيرات التابعة" (وجيه محجوب ، 1988 ، 235)

2-2 مجتمع البحث وعينته : من الأمور التي تتم مراعاتها في البحث العلمي عينة البحث لكونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري عليه الباحث محور عمله عليه(, اذ تألف مجتمع البحث من ملاكمين (احمد بدر ، 1988 324) نادي ديالى الرياضي فئة(الناشئين) ، اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (6) لاعبين للموسم الدراسي (2018-2019) اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتوافر المشكلة فيها و وجود عدد كافي من الملاكين بأوزان متقاربة والتزام العينة للحضور الى التدريب.

الجدول (1)

تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سنتيمتر	155.5	153.5	3.45	1.739
الوزن	كيلوغرام	55,5	55	1.77	1.406

من الجدول (1) يتضح:-

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

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستعملة :

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

وقد قام الباحثان باستعمال الوسائل الآتية:

- بعض المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- استمارة تسجيل البيانات.
- المقابلات الشخصية.
- فريق العمل المساعد.

بعض الأدوات التي استخدمها الباحث لتنفيذ مفردات البحث:

- كامرة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية المنشأ.
- ميزان الكتروني كوري المنشأ.
- قفازات ملاكمة.
- ساعات توقيت يدوية.
- صافرة.

3-4 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية "هي تدريب عملي لوقوف الباحث بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي ستقبله أثناء إجراء البحث لتفاديها مستقبلاً" (قاسم حسن حسين وآخرون ، 1988 ، 107) قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس بتاريخ 2018/12/27 على عينة من لاعبي نادي ديالى الرياضي عددهم (3) لاعبين ، وذلك لغرض التعرف على معرفة وقدرة الباحث على إجراء الاختبار وحاجته إلى فريق العمل المساعد والفترة الزمنية المحددة لإجراء الاختبارات.

3-5 الاختبار القبلي:

اجري الباحثان الاختبار القبلي على عينة البحث في يوم الخميس المصادف 2019/1/3 في قاعة الملاكمة نادي ديالى الرياضي الساعة الرابعة مساءً ، وقد تم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبة منها قدر الإمكان في الاختبارات البعدية.

3-6 تطبيق التجربة:

اجري الباحثان تجربة البحث الرئيسية على عينة البحث بعد إعداد المنهج التدريبي المقترح والذي تم عرضه على مجموعة من الخبراء لإبداء آرائهم ومقترحاتهم ومدى ملاءمتها لعينة البحث ، وتم العمل بالتجربة الرئيسية في يوم السبت 2019/1/5 ولغاية الأربعاء 2019/3/6 ، وتم العمل بتطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث ، إذ كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وتم العمل في المنهج التدريبي وفقاً للآتي:-

- 1- تضمن الهدف التدريبي تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي.
- 2- تضمنت الوحدة التدريبية ثلاثة أقسام وهي القسم التحضيري (20) دقيقة القسم الرئيسي (60) دقيقة القسم الختامي (10) دقيقة.
- 3- الوقت المخصص للإحماء العام والخاص (20) دقيقة.
- 4- الشدة المستخدمة لتدريب التمرينات في المنهج التدريبي (80-100%).
- 5- نسبة العمل إلى الراحة (1-3).
- 6- استمر تدريب المنهج التدريبي المقترح خلال (24) وحدة تدريبية ولمدة (2) شهر وفي (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.
- 7- العمل في تمرين القدرة اللاهوائية يبدأ قبل التمرين الخططي وبشكل متعاقب ومستمر حيث يبدأ اللاعب بأداء تمرين يستهدف القدرة الفوسفاجينية بشدة عالية يليه تمرين يستهدف التصرف الخططي بشدة معتدلة وبدون فترة راحة بين التمرينين وبـ (6) تكرارات للتمرينين معاً وبشدة تدريبية مختلفة بينهما.

8- يتم تطبيق (5) تمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية زمن كل تمرين منها (480) ثانية والراحة بين تمرين وآخر (240) ثانية تشمل راحة فترية يقوم اثناءها الرياضي بأداء تمرينات المشي والهرولة والاسترخاء.

9- يكرر تطبيق كل تمرين من تمرينات الملائكة التدريبية خلال الأسبوع أي خلال ثلاث وحدات تدريبية متتالية وعلى النحو الآتي (الأسبوع الأول ينفذ فيه تمرين 1) (الأسبوع الثاني ينفذ فيه تمرين 2) (الأسبوع الثالث ينفذ فيه تمرين 3) (الأسبوع الرابع ينفذ فيه تمرين 4) وهكذا إلى نهاية الأسابيع والتمارين الثمانية.

10- لتطبيق التمرينات الخططية بين اللاعبين يؤدي فيه اللاعب الأول الواجب الحركي خلال اربعة تكرارات متتالية ثم يبدل الواجب الحركي للزميل الثاني ليطبق الواجب الحركي لأربعة تكرارات اخرى بعد فترة الراحة.

11- الجزء الختامي مدته (10) دقائق يحتوي على تمرينات تهدئة واسترخاء تساعد على سرعة استعادة الاستشفاء.

7-3 الاختبارات المستعملة بالبحث

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

اسم الاختبار : اختبار الوثب العمودي الشغل .

- **هدف الاختبار :** قياس القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية.
- **وصف الاداء :** يقوم المختبر بعمل بعض التمرينات لغرض الاجهاد قبل بدء تنفيذ الاخبار لغرض التهيئة والتمطية ، بمسك المختبر قطعة من الطباشير الملون ثم يقوم في الوقوف في مواجهة الحائط بالجانب بحيث يكون العقبين متلاصقين والقامة ممدودة والارجل مفرودة ويقوم المختبر بمد الذراع القريبة من الحائط لمدىها عاليا لاقصى مما يمكن لتحديد علامة على الحائط قبل القفز للأعلى لكي يتم تحديد مستوى القفز من هذه الإشارة وبعد اداء اللاعب مرحلة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للإمام وإلى الأسفل وثنى الركبتين إلى وضع القائمة يقوم بالقفز عاليا للوصول أقصى ارتفاع ، للتأشير بواسطة الطباشير على الحائط .
- **التسجيل :** يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له نتائج افضل محاولة لأقرب (1) سم ، ويتم حساب القدرة اللاهوائية من خلال المعادلة الآتية:

$$\text{القدرة اللاهوائية} = 2.21 \times \text{وزن الجسم} \times \text{مسافة الوثب}$$

اختبار التصرف الخططي للملاكم للعب ضد الملائك الأعسر:

- **اسم الاختبار :** اختبار التصرف الخططي ضد الملائك الأعسر.
- **الغرض من الاختبار :** تقويم التصرف الخططي للعب ضد الملائك الأعسر.

الأدوات والاجهزة اللازمة لأداء الاختبار :

- 1- كامرة للتصوير الفديوي عدد (2).
- 2- حلبة ملاكمة. قفازات ملاكمة.

• طريقة الأداء :

- 1- يتم تثبيت وتنصيب الكاميرات خارج الحلبة للجانبين.
 - 2- يؤدي الملاكمان جولة واحدة مدتها دقيقة ونصف.
 - 3- يكون اللكم مشروطا للاعبين.
 - 4- يشرط الملاكمان الأول (الأعسر) بـ المستقيمتان اليمنى واليسرى والمنحنية الجانبية اليمنى.
 - 5- يشرط الملاكمان الثاني (الأيمن) بـ المستقيمتان اليسرى واليمنى والمنحنية الجانبية اليسرى
- **طريقة التسجيل :** لغرض تقييم الأداء يتم تصوير الجولة وعرضها على السادة الخبراء(*) , لتقييم النتيجة من عشرة درجات للتصرف الخططي ضد الملاكمان الأعسر.

8-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في قاعة الملاكمة نادي ديالى الرياضي , يوم الخميس المصادف 2017/3/10 وقد حرص الباحثان بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

9-3 المعالجات الإحصائية

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

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

4- (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

4-1 عرض نتائج اختبارات القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

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

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

تم عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لاختبارات القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها في الجدولين (2) و(3).

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور في نتائج القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
		س	ع	س	ع	
القدرة اللاهوائية	سم	1028.41	75.31	1213.45	48.31	15.249
التصرف الخططي	درجة	3.196	0.515	5.898	0.779	42.729

الجدول (3)

فرق الوسط الحسابي وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات القدرة اللاهوائية والتصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي

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

(*) درجة الحرية (5=1-6).

مناقشة نتائج متغير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية :

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

ويرى الباحثان إن القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية أهمية بالغة في تكرار أداء لكلمات انفجارية مضادة بعد استجابة دفاعية مناسبة وتنفيذ خطة مهارية معينة طول فترة النزال ، فيمكنه من خلال اللكمات الانفجارية حسم النزال بالضربة القاضية ، كما وإن لتطوير هذا النظام من أنظمة الطاقة أثر فعال في رياضة الملاكمة بشكل خاص لما له من تأثير في أداء جميع مهارات الهجوم والدفاع واللكم المضاد لارتباط هذه القدرة بسرعة الاستجابة والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ولهذه العناصر التدريبية أهمية واضحة جدا في الملاكمة.

مناقشة نتائج متغير التصرف الخطي ضد الملامك الاعسر :

لوحظ تطورها بمقدار (42.729) درجة ، وهو مؤشر جيد لتحسن هذه المهارة الخطية القدرة إذ إن لها علاقة ارتباط قوية مع المهارات الدفاعية واللكمات المضادة والهجومية واللكمات المضادة ، ويعزو الباحثان سبب التطور الحاصل في مستوى التصرف الخطي الى تمرينات الملاكمة التطبيقية التي جاءت مشابهة الى الأداء الخطي والمهاري والفني في مجال تدريب الملاكمة والذي يؤديه الملامك على عدة اشكال من هجوم ومضاد ودفاع ودفاع مضاد هذا فضلا عن امكانية الجهاز العصبي في توجيه العمل العضلي المميز بالتفكير والتوافق العالي المستخدم لأداء التمرين ، " يعتمد التفكير في هذه الحالة على معلومات وخبرة اللاعب ، إذ يتمثل التفكير الخطي في قدرة اللاعب على دقة إدراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأساليب و أوضاع النشاط وسرعة تقديرهم تقديراً سليماً ثم اختيار القرارات المناسبة لهذه المواقف وتنفيذها في توقيتهم المناسب " (عبد الحميد أحمد ، 1989 ، 155)

ويذكر محمد رضا عن (بومبا 2000) بأنه "يمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقا جيدا يكون قادرا على أداء المهارة بشكل دقيق ، فضلا عن الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع". (محمد رضا إبراهيم ، 528)

ويرى الباحثان أن خطط اللعب مع الملامك الاعسر يجب ان تكون متقنة بدرجة عالية لأن المضادة اليسرى التي يمتاز بها الملامك الاعسر تكون مؤثرة نتيجة وجود ثغرة كبيرة في وقفة الاستعداد بين الملاكمين وعليه يفضل أن يبدأ الملاكم بالأسباق بتوجيه لكمة مستقيمة يمينى تليها لكمة منحنية جانبية يسرى مع الدوران على الجهة اليمنى للملامك الاعسر وتسديد لكلمات مستقيمة يسرى تكون بمثابة دفاع مستمر ضد الخصم الاعسر التوافق ، هذا فضلا عن امكانية التغيير في الخطة من خلال التخلص من المستقيمة اليسرى للملامك الاعسر للجانب وتوجيه مستقيمة مضادة يمينى والدوران الى الجهة اليسرى للملامك الاعسر .

الخاتمة

اهم الاستنتاجات:

1. إن استخدام المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخطي ضد الملامك الأعسر.
2. إن تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية يدل على أن هناك أثرا ايجابيا لهذه القدرة في الملاكمة.
3. إن استخدام الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة في تطبيق تمرينات الأداء الخطي كان له الأثر الكبير في تطوير التصرف ضد الملامك الأعسر.

اهم التوصيات:

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

المصادر

- عبد الحميد شرف ؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق : (مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 1996).
- محمد رضا إبراهيم المدامغة ؛ التطبيق الميداني – النظريات وطرائق التدريب الرياضي : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2008).
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998م).
- عباس فاضل جابر ؛ الملائمة تعليم ، تحكيم ، تدريب : (ط1، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، 2011).
- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه : (ط2، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988).
- عبد الحميد أحمد ؛ الملائمة للناشئين : (القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، 1989).

ملحق رقم (1)

التمرينات الخاصة بالجزء الرئيسي في المنهج التدريبي المقترح

تمرينات الوحدة التدريبية الاولى شدتها 80%

تمرين رقم (1) شدته 90%

- اللكم على الوسادة اليدوية عند التأشير وحسب اشارة الزميل للكلمة (20) ثانية بشدة 100%

- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 80%

تمرين رقم (2) شدة 85%

- لكومات منحنية جانبية بأقصى قوة وأقصى سرعة (20) ثانية بشدة 95%

- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 75%

تمرين رقم (3) شدته 85%

- لكومات منحنية صاعدة بأقصى قوة وأقصى سرعة (20) ثانية بشدة 95%

- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 75%

تمرين رقم (4) شدة 80%

- الاستناد الأمامي ولمس الأرقام من 1 الى 4 باليد للأمام والجانبين وبالتسلسل (20) ثانية بشدة

90%

- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 70%

تمرين رقم (5) شدة 60%

ملاكمة مشروطة بين الزميلين بعكس وقفة الاستعداد واللكم باللكمة المستقيمة اليمنى واللكمة المنحنية الجانبية اليمنى واللكمة المنحنية الصاعدة اليمنى (120) ثانية.

تمرينات الوحدة التدريبية الثانية شدتها 85%

تمرين (1) شدة 90%

- استناد امامي (25) ثانية بشدة 100%

- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 80%

تمرين (2) شدة 90%

- لكومات مستقيمة بالدمبلص (25) ثانية بشدة 100%

- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 80%

تمرين (3) شدة 85%

- لكومات منحنية جانبية بالدمبلص (25) ثانية بشدة 95%

- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 75%

تمرين (4) شدة 85%

- التخلص من لكومات الزميل (25) ثانية بشدة 95%

- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 75%

تمرين رقم (5) شدة 75%

ملاكمة مشروطة بين الزميلين بعكس وقفة الاستعداد واللكم باللكمة المستقيمة اليمنى واللكمة المنحنية الجانبية اليمنى واللكمة المنحنية الصاعدة اليمنى.

تمارين الوحدة التدريبية الثالثة شدتها 80%

تمرين (1) شدة 90%

- من وضع الاستناد الأمامي الدفع والتصفيق حسب الإشارة (25) ثانية بشدة 100%
- ملاكمة تدريبية (75) ثانية بشدة 80%

تمرين (2) شدة 85%

- الاستناد الأمامي على مسطبة بارتفاع 25 سم الدفع والسقوط الدفع للعودة على المسطبة (20) ثانية بشدة 95%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 75%

تمرين (3) شدة 85%

- لكمات منحنية صاعدة على الوسادة اليدوية مع الزميل (20) ثانية بشدة 95%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 75%

تمرين رقم (4) شدة 80%

- من الوقوف السقوط نحو الحائط والدفع للعودة واقفا (20) ثانية بشدة 90%
- ملاكمة تدريبية (60) ثانية بشدة 70%

تمرين رقم (5) شدة 60%

ملاكمة مشروطة بين الزميلين بعكس وقفة الاستعداد واللكم باللكمة المستقيمة اليمنى واللكمة المنحنية الجانبية اليمنى واللكمة المنحنية الصاعدة اليمنى.

ملحق (2)

تمارين الملاكمة التدريبية

تمرين رقم (1)

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

تمرين رقم (2)

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

تمرين رقم (3)

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

تمرين رقم (4)

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

تمرين رقم (5)

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

• الملاكم (أ) تخلص بالغطس مرتان من اللكمتان المنحنية الجانبية.

تمرين رقم (6)

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

تمرين رقم (7)

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

تمرين رقم (8)

- الملاكم (أ) يوجه لكمة مستقيمة يمنى ولكمة منحنية جانبية يسرى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (ب) تخلص بالميلان للجانب الايسر من اللكمة المستقيمة اليمنى وتخلص بالغطس من اللكمة الجانبية اليسرى ثم يوجه لكمة منحنية صاعدة يسرى للجذع ولكمة منحنية جانبية يمنى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس الاتجاه
- الملاكم (أ) تخلص بالصد بالمرفق الايمن من اللكمة المنحنية الصاعدة اليسرى ثم تخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليمنى ثم يوجه لكمتان منحنية جانبية يسرى ويمنى للوجه مع الدوران بالقدم لجهة اليمين

- الملاكم (ب) تخلص بالغطس من اللكمتان المنحنية الجانبية اليسرى واليمنى ثم يوجه لکمتان منحنية صاعدة يمنى ويسرى للجدع
 - الملاكم (أ) تخلص بالصد بالمرفقين.
- جهاز اللكم التبادل

