

تأثير تمارين خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية
والمهارية والفسولوجية لدى لاعبي الملاكمة الشباب

حسين علي حسين

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Hussein Ali_57@yahoo.com

الملخص

تكمن أهمية البحث من استخدام تمارين خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتنمية بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى اللاعبين الشباب في الملاكمة لذا وجد الباحث ضرورة اجراء هذه الدراسة , بحيث برزت مشكلة البحث بانخفاض القدرات البدنية والحركية والمهارية لدى الملاكمين لقلة استخدام التمارين التي تطور هذه القدرات اذ تناول الباحث طريقة لتطوير وتنمية هذه القدرات من خلال استخدام تمارين خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع كأحد الاساليب التدريبية التي تؤثر على القدرات البدنية والحركية والمهارية والمؤشرات الفسيولوجية من خلال التنوع بالجهد البدني الهوائي واللاهوائي بشكل موضعي في العضلات العاملة للذراعين والرجلين كون اعتماد رياضة الملاكمة في المقام الاول على استخدام الذراع اثناء اللكم والنزالات وتركيز المدربين عليها بالإضافة الى عضلات الرجلين من خلال التحركات التي يؤديها الملاكم اثناء اللكم والنزالات.

ويهدف البحث الى:

- اعداد تمارين خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية

والمهارية والفسولوجية لدى لاعبين الشباب في الملاكمة .

الكلمات المفتاحية: التدريب المتقاطع ، القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية ، الملاكمة

The effect of cross-training exercises to develop some physical motor skill and
physiology abilities of boxing young players

Mr. Hussein Ali Hussein

Iraq. Dhi Qar University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Hussein Ali_57@yahoo.com

Abstract

The significance of the research lies in the use of specific exercises to the cross-training method to develop some of the physical, motor, skill and physiological abilities of young players in boxing. The researcher is a way to develop and develop these abilities through the use of specific exercises to the cross-training method as one of the training methods that affect the physical, motor, skill and physiological abilities through the diversity of aerobic and anaerobic physical effort locally in the working muscles of the arms and legs, since boxing is primarily based on the use of the arm during punching and fights. The coaches focus on them in addition to the muscles of the legs through the movements performed by the boxer during punching and fights.

The research aims to:

Prepare exercises for the cross-training method to develop some physical and motor
-abilities

skill and physiology abilities of boxing young players

Keywords: cross training, physical, motor, skill and physiological abilities, boxing

1- المقدمة:

ان ما تحقق من انجازات على صعيد جميع الفعاليات والالعب هو نتاج لحركة البحث العلمي لحل المشكلات التي تواجه تقدم اللاعبين وتكاتف الاختصاصات المختلفة وتوظيف العلوم الاخرى لتعزيز علم التدريب الرياضي ومنها علم التشريح وفسولوجيا التدريب والاختبارات

والقياس , مما جعل المختصون والعلماء في هذا المجال يجتهدون ويبحثون في سبيل ايجاد احداث الوسائل والاساليب التدريبية الملائمة للحصول على اعلى النتائج والمحافظة عليها وصولا الى المستويات العليا .

اذ ان التدريب الرياضي الحديث هو عبارة عن عملية مخطط لها ومبنية على اسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى ارقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب البدنية والحركية والمهارية والمؤشرات الفسيولوجية ولهذا فان العملية التدريبية لا يمكن ان تحقق تطوراً ملحوظاً مالم تستند الى طرائق واساليب متنوعة تساعد على النجاح , لذلك ساهمت التقنيات الحديثة على وضع اساليب خاصة لعملية التدريب والتي من خلالها تعمل على تحسين الاداء المهاري ومن هذه الاساليب هو اسلوب التدريب المتقاطع الذي يعتبر احد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي الذي يهدف الى تحسين كفاءه المؤشرات الفسيولوجية من خلال استخدام كثير من الانشطة الرياضية , حيث ان التمرينات الخاصة في هذا الاسلوب تساعد في رفع مستوى القدرات البدنية والحركية وتعمل على تحسن عناصر اللياقة البدنية وتطوير مستوى الاداء في النشاط المتخصص .

لذلك تعد لعبة الفن النبيل التي تتميز بالمهارات الهجومية والدفاعية والحركات المستمرة التي يؤديها الملاكمون اثناء النزال والتي تتطلب القدرات البدنية والحركية والمهارية والمؤشرات الفسيولوجية والتي لا يصل لها الملاكمون الا من خلال التخطيط السليم ووضع المناهج التدريبية اضافة الى محتوى التمرينات التي تتناسب مع نوع الضعف الموجود لدى الملاكمين .

وان الملاكمة من الفعاليات التي تمتاز بالالتحام المباشر والحركات المستمرة للتمويه والخداع وتوجيه اللكمات والتخلص من لكمات الخصم مما يتطلب كفاءة عالية بالقدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية كون جميع المهارات هي تعتمد على النظام حامض اللاكتيك غير ان الاستمرار في الجولات التي تمتد الى تسع دقائق هو بالمقابل يحتاج الى قاعدة تحمل عالية مما تساعد على الاستمرار في الاداء المهارات بشكل جيد مما يساعد في تطوير باقي القدرات البدنية والحركية والمهارية .

ومن هنا جاءت أهمية البحث تمكن من استخدام تمارينات خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتنمية بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية واثراها على المؤشرات الفسيولوجية لدى للاعبين الشباب في الملاكمة , مما تساهم في تطوير ورفع قدرات اللاعبين بما يتناسب مع القدرات البدنية والحركية العالية التي تتطلبها هذه الفعالية لذا وجد الباحث ضرورة اجراء هذه الدراسة.

وان تحديد المشكلة والوقوف عليها هو جزء من الحل وتصحيح العملية التدريبية بمعالجة تلك المشكلة هو الجزء الآخر في تحسين وتطوير المستوى ومعالجة القصور في الاداء الرياضي ومن خلال خبرة الباحث وإطلاع ومتابعته لبعض التدريبات والتمارين والبطولات الملاكمة لمس من خلال متابعته ان بعض المدربين لا يعتمدون على الاساليب الحديثة من التدريبات على القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسيولوجية رغم اهميتهم في فعالية الملاكمة والتي توضح مع استمرار الجهد البدني اثناء اداء الجولات وعدم الاستشفاء الكافي اثناء الراحة بين الجولات لانخفاض مستوى الاعداد البدني والحركي والمهاري والمؤشرات الفسيولوجية للأجهزة الحيوية ومن خلال متابعة الباحث لاحظ انخفاض في القدرات البدنية والحركية والمهارية والمؤشرات الاجهزة الحيوية نتيجة التعب اثناء الجولة الاخيرة وكذلك نهاية كل جولة مسببة انخفاضا بمستوى الاداء الهجومي والدفاعي للملاكم .

ومن هنا برزت الحاجة الى دراسة هذه المشكلة اذ تكمن المشكلة بانخفاض القدرات البدنية

والحركية والمهارية لقلة استخدام التمارينات التي تطور هذه القدرات واساليب تطويرها اذ تناول الباحث طريقة لتطوير وتنمية هذه القدرات من خلال استخدام تمارينات خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع كأحد الاساليب التدريبية التي تؤثر على القدرات البدنية والحركية والمهارية

والمؤشرات الفسيولوجية من خلال التنوع بالجهد البدني الهوائي و اللاهوائي بشكل موضعي في العضلات العاملة للذراعين والرجلين كون اعتماد رياضة الملاكمة في المقام الاول على استخدام الذراع اثناء اللكم والمباريات وتركيز المدربين عليها بالإضافة الى عضلات الرجلين من خلال التحركات التي يؤديها الملاكم اثناء اللكم والنزلات .

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارينات خاصة بأسلوب التدريب المتقاطع لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبين الشباب في الملاكمة .
- 2- التعرف على تأثير تمارينات خاصه بالأسلوب التدريب المتقاطع في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبين الشباب في الملاكمة .
- 3- التعرف على الفروق في متغيرات البحث (القدرات البدنية والحركية والمهارية والمؤشرات الفسيولوجية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث .

1-1-2 التصميم التجريبي:

أستخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين ذا الأختبارات القبلية والبعدية المحكمة الضبط ، ويتوسطهن معالجة وتصميم مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بحيث تكون المجموعتان "متكافئتين تماماً في جميع ظروفها ماعدا المتغير التجريبي والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين تصميم (المجموعتين متكافئتين)

الخطوات					المجموعات	
الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى		
الفرق بين المجموعتين في الاختبارات البعدية	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى	اختبار بعدي	تمارين خاصة بالمدرّب	اختبار قبلي	المجموعة الضابطة	العينة
	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدى	اختبار بعدي	تمارين وفق أسلوب التدريب المتقاطع	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية	

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من الملاكمين الشباب في محافظة ذي قار بأعمار (17-19) سنة والمسجلين في الاتحاد العراقي للملاكمة فرع ذي قار للموسم الرياضي (2019-2020) في وزن (60-64) كغم البالغ عددهم (20) ملاكماً ، وقد اختار الباحث عينته بطريقة عمدية وعددهم (12) لاعباً من مدرسة ذي قار التخصصية في الملاكمة وبنسبة مئوية بلغت (60%) من مجتمع البحث ، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين التجريبية والضابطة وتكونت من (6) لاعبا لكل مجموعة

جدول (2) يبين اعداد عينة البحث التي أجريت الاختبارات والقياسات عليها

تقسيم العينة	المجموعة	العدد	النسبة
العينة	التجريبية	6	30%
	الضابطة	6	30%
المجموع		12	60%

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

- الملاحظة
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية (*)
- استمارة الاستبيان
- الاختبار والقياس
- شبكة المعلومات الدولية

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

* الملحق (1)

أولاً:- الأجهزة المستخدمة في البحث:

عدد (5) صنع (صيني) ثلاثة للعمل والباقية للاحتياط , جهاز لقياس حامض اللاكتيك ميزان طبي لقياس الكتلة صنع في الصين , كاميرا فيديو عدد (1) هو من نوع نيكون 170 (DSR) صنع في اليابان , جهاز لابتوب hp صنع في الصين , طابعة ملونة عدد (1) صنع في الصين , ساعة توقيت الكترونية عدد (2) (LACTATE PRO TEST METER) .

ثانياً:- الأدوات المستخدمة في البحث:

(مسبح (25 x 50) لأداء تمارين العينة وملحقاته , دراجة هوائية أو دراجة تريدمل ثابتة لغرض التمرينات , قاعة حديد مجهزة بالمستلزمات الضرورية لأداء تمرينات الانتقال , التجهيزات الرياضية بصورة كاملة والمعدة لغرض البحث (تراكسود سيت عدد 2 , حذاء رياضي عدد 6 , فانيلا , شورت , جواريب عدد 6 سيتات) , صافرة عدد 2 , شواخص بأرتفاع 30 سم عدد 10 , حواجز بأرتفاع 30 سم عدد 10 , شريط قياس معدني , شريط لاصق ملون بسمك 5 سم عدد 5 لغرض الاختبارات , حبال مطاطية تستخدم لأغراض التمرينات , كرات طبية عدد (10) بأحجام مختلفة , كرات حديدية تستخدم لتمرينات دفع الجلة عدد 4 , اقراص رمي تستخدم لتمرينات رمي القرص عدد 4 , قطع من الطباشير الملونة , حلبة ملاكمة , كيس اللكم عدد (2) , مقعد بدون ظهر ارتفاعه خمسون (50) سم , مسطره غير مرنة مقسمة من (صفر الى 100 سم) , قفازات الملاكمة عدد (12 زوج) , واقيات الرأس عدد (12) , اقلام , اوراق , كراسي عدد (6) , وسادة تدريب يدوية عدد (2) .

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

لغرض تحديد بعض القدرات البدنية الواجب توافرها لدى اللاعبين الشباب فقد اطلع الباحث على كثير من المصادر العربية والاجنبية التي عنت بموضوع هذه القدرات ولقاء الباحث بالساده الخبراء والمختصين في الملاكمة والتدريب الرياضي تم تحديد القدرات البدنية (القدرة الانفجارية للذراعين , القدرة الانفجارية للرجلين) , تم تحديد القدرات الحركية (الرشاقة) , تم تحديد المهارات الاساسية الملائمة مع البحث (الكمة المستقيمة الامامية) , تم تحديد المؤشرات الفسيولوجية الملائمة مع البحث (تركيز مستوى حامض اللاكتيك بعد الجهد) .

2-4-2 التجارب الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من الوسائل المهمة في اثناء تنفيذ مشاريع البحوث وفي مختلف الاختصاصات اذ من خلالها يستطيع الباحث التعرف على كثير من الامور التي تخص الية تنفيذ البحث .
(نوري الشوك ورافع الكبيسي , 2004 , ص 88)

ومن أجل إعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مفردات الاختبارات المستخدمة في ضوء مشكلة البحث ، وبعد تحديد عينة البحث قام الباحث بإجراء ثلاث تجارب استطلاعية على عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (3) لاعبين من مجتمع البحث للملاكمة يوم بتاريخ

(3/2) من شهر كانون الثاني لسنة 2020 في الساعة الرابعة عصراً في قاعة الملاكمة للمنتدى النموذجي في سومر .

وكان هدف الباحث من التجارب الاستطلاعية التعرف على المعوقات التي ترافق إجراء الاختبارات لتجاوزها أو تفاديها ولضمان الحصول على نتائج دقيقة وصادقة.

اليوم الأول: الاختبارات البدنية والحركية والاختبارات للمهارات الاساسية والاختبارات الفسيولوجية.

اليوم الثاني : قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على وحدة تدريبية من التمرينات المعد من قبل الباحث .

2-4-3 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي للقدرات البدنية لعينة البحث مدرسة ذي قار التخصصية للملاكمة يوم الاحد والاثنين والثلاثاء بتاريخ 2020/1/5 من شهر كانون الثاني وعلى ساحة المدرسة ذي قار للملاكمة في محافظة ذي قار وفي تمام الساعة الرابعة عصراً وعمل الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث الزمان والمكان المناسبين والأجهزة والأدوات ووضع الأسلوب المناسب للاختبار من أجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر الإمكان عند إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث ، وتم إجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية إذ تم البدء في اليوم الأول بعد اعطاء فتره راحة (5 دقائق) بما يأتي:-

- 1- القياسات الجسمية (الكتلة والطول والعمر الزمني والعمر التدريبي , طول الذراع) .
- 2- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين .
- 3- اختبار القدرة الانفجارية للرجلين .
- 4- اختبار اللكمة المستقيمة .
- 5- اختبار الرشاقة .
- 6- قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد .

2-4-4 التمرينات المقترحة لعينة البحث:

قام الباحث بأعداد تمارين خاصة باستخدام احد الاتجاهات الحديثة بأسلوب التدريب المتقاطع

(كمغير تجريبي) في الملاكمة معتمداً في ذلك على المصادر والمراجع والبحوث والدراسات العربية والاجنبية فضلا عن اراء الخبراء والمختصين نتيجة المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث معهم (*) ورأي السيد المشرف لتطوير وتنمية بعض القدرات البدنية والحركية

والمهارات الاساسية والمؤشرات الفسيولوجية وتم تطبيق الوحدات التدريبية بواقع (5) وحدات في الأسبوع وتشتمل (وحدات الأثقال , وحدات دفع الجلة , وحدات رمي القرص , وحدات السباحة , وحدات الملاكمة) وتم تطبيق المنهج التجريبي يوم السبت المصادف (2020/1/18) ولغاية (2020/3/11) المصادف يوم الاربعاء , وعمل الباحث على تطبيق التدريبات مده (8) اسابيع وبمعدل (5) وحدات تدريبية في الاسبوع بواقع (40) وحده تدريبية وبالأيام (السبت , الاحد , الاثنين , الثلاثاء , الاربعاء) وهي مواعيد تدريب عينة البحث , وبعدد الوحدات التدريبية نفسها ستنفذ المجموعة الضابطة الوحدات التدريبية .

وكذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات لمعرفة واقع القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية والقياسات للمؤشرات الفسيولوجية لدى المجموعة التجريبية من اجل التعرف على مستوى أو درجة يمكن ان تكون هي نقطة او معياراً التي يمكن ان نحدد على ضوءها مقدار الحجم والشدة والراحة. قام الباحث ايضا بوضع التمارين الضرورية لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية والمؤشرات الفسيولوجية والتي تستخدم في تطور الاداء البدني والحركي والمهاري للملاكمين من حيث سرعة وقوة اداء اللكمات وكذلك قدرة التحمل تركيز حامض اللاكتيك لأكثر فترة ممكنة خلال الجولات الملاكمة والنزالات والتي تساعد في تطور المستوى الفني لدى أفراد العينة على وفق أسلوب التدريب المتقاطع موضوعه البحث , كذلك تقليل نسبة الاصابات التي تحدث لدى الملاكمين من خلال استخدام التمارين المتنوعة التي اقترحها الباحث وكذلك جعل الملاكم التغير عن طرق التدريب التقليدية فضلا عن استعمال أجهزة وأدوات مساعدة التي تساعد الملاكم على تنمية القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية والفسيولوجية , اشتملت هذه التمارين على رياضة السباحة واللعاب الساحة والميدان والانتقال , تم استخدام وزن الجسم لتدريبات الأثقال عند تقنين الأحمال التدريبية على وفق طريقة التدريب الدائري وكان الحد الأدنى للشدة 40% من وزن الجسم والحد الأعلى للشدة 60%

تم تحديد شدة الحمل التدريبي في تدريبات الاداء البدني والحركي والمهاري من خلال مؤشر النبض على وفق المعادلة الآتية (220 العمر) النبض القصوي = 220 العمر

* ملحق (1)

$$200 =$$

$$= \frac{200 \times \% 60}{100}$$

$$= 120 \text{ نبض.}$$

اعتمد تكرار الوحدات التدريبية الخاصة بالأداء البدني والحركي والمهاري للوحدات التدريبية للملاكمة لمدة أسبوعين أي بمعدل 10 وحدات تدريبية ومن ثم الانتقال بالتدريبات الى مستوى أعلى بعد حصول التكيف المطلوب في الوحدات التدريبية المنفذة , استخدمت طريقة التدرج (1:2) لزيادة الحمل , قام الباحث بالتنسيق مع مدربي العينة التدريبية والضابطة في العمل على توحيد زمن وعدد الوحدات التدريبية المطبقة , كان الحد الأدنى للشدة 60% لوحدات الأداء البدني والحركي والمهاري والحد الأعلى للشدة 95% , وقد اعتمد الباحث الطريقة التدريبية الفترية المرتفعة الشدة والمنخفضة الشدة طيلة المنهج التدريبي.

ابتدأت تدريبات السباحة بشدة حمل 50% كحد أدنى والحد الأعلى للشدة 100% , واعتمد الباحث طريقتين هما طريقة التدريب التكراري والطريقة الفترية المرتفعة الشدة والمنخفضة الشدة.

تم التنوع بالشدة التدريبية الالعب الساحة والميدان وتراوحت كحد أدنى 50% وكحد أعلى 75% واعتمدت تدريبات الالعب الساحة والميدان على استخدام طريقة بالحمل المستمر على وفق أسلوب الاستمرار بثبات الشدة والأسلوب التبادلي المتغير الشدة وطريقة الفارتلك وطريقة التدريب الفتري بنوعيه المرتفع والمنخفض وطريقة التدريب التكراري .

تم استخدام النسب المئوية للطريقة التدريبية (طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والمنخفض الشدة وطريقة التدريب المستمر بأساليبه الثلاثة) على وفق أسلوب التدريب المتقاطع في تدريبات السباحة والالعب الساحة والميدان .

وحرص الباحث على سير ومتابعة الوحدات التدريبية من أجل ضمان الالتزام بتطبيق التمرينات على أن تكون التمارين المقترحة تتميز بعدة خصائص:

1- التمارين التي أعدها الباحث متجهة في تنمية وتطوير الخاصية البدنية كالقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والرشاقة والمرونة والتوافق والاداء المهاري من حيث اداء اللكمات المستقيمة والجانبية وكذلك حركة القدمين وكذلك المؤشرات الفسيولوجية .

2- عمل الباحث على أن تكون الشدة للتمارين تتراوح بين (تحت القصوى، ومتوسطة ومنخفضة) وهي (تمرينات القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمرونة

والرشاقة والتوافق وتمارين الاداء المهاري للكمة المستقيمة واللكمة الجانبية حركة القدمين وكذلك القدرة اللاهوائية والهوائية واللياقة البدنية , أيماناً من الباحث أن هذه التمارين ستساهم في تطوير

بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية والمؤشرات الفسيولوجية وحرص الباحث على أن تكون التمارين المقترحة متناسبة مع شكل الأداء الحركي للمهارة وأن ترتبط بنوعية بعض القدرات البدنية و المهارات الأساسية والمؤشرات الفسيولوجية التي يحتاجها اللاعب خلال النزالات في الملاكمة .

2-4-5 الاختبارات البعدية لعينة البحث:

عمل الباحث بعد الانتهاء من تنفيذ جميع التمرينات المعدة المستخدمة في البحث للوحدات التدريبية على عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بأجراء الاختبارات البعدية يوم السبت وبتاريخ 2020/3/14 على ساحة مدرسة ذي قار التخصصية للملاكمة مراعيًا في ذلك كل الظروف وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة إذ اتبع الباحث الإجراءات والأساليب نفسها في إجراءات القياس والاختبار ، التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية: استخدام الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج عن طريق:

- النسبة المئوية . - الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات غير المرتبطة.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج القدرات البدنية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

3-1-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) مستوى الخطأ والدلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعد في القدرات البدنية والحركة والمهارة والفسيولوجية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى خطأ

ودلاله الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		قيمة (T) المحسوبة	خطا المستوى sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	7.475	0.272	5.242	0.456	12.489	0.000	معنوية
القدرة الانفجارية للرجلين	سم	53.33	3.077	32	5.099	17.354	0.000	معنوية
اختبار الرشاقة	ثانية	11.400	0.947	16.098	0.613	21.048	0.000	معنوية
اختبار اللكمة المستقيمة	درجة	8.118	0.470	2.633	0.799	13.385	0.000	معنوية
تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد	ملغم\100مللتر	16.530	0.128	14.182	0.110	48.108	0.000	معنوية

* درجة الحرية (5-1=6).

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05).

من الجدول في أعلاه يتبين:

- في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين : بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (7.475) بانحراف معياري مقداره (0.272)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.242) وبانحراف معياري مقداره (0.456) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (12.489)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي.

- في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين : بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقداره (53.33) بانحراف معياري مقداره (3.077)، و بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي مقداره

(32) وبانحراف معياري مقداره (5.099) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (17.354)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي.

- في اختبار الرشاقة : بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (11.400) بانحراف معياري مقداره (0.947)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (16.098) وبانحراف معياري مقداره (0.613) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (21.048)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي.

- في اختبار تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد : بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (16.530) بانحراف معياري مقداره (0.128)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.182) وبانحراف معياري مقداره (0.110) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (48.108)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والحركية والمهارية والفسيولوجية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		قيمة (T) المحسوبة	خطأ المستوى sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	6.275	0.468	5.419	0.450	7.210	0.000	معنوية

القدرة الانفجارية للرجلين	سم	47.167	1.472	33.33	5.317	7.472	0.001	معنوية
اختبار الرشاقة	ثانية	14.512	0.443	15.917	0.578	15.158	0.000	معنوية
اختبار اللكمة المستقيمة	درجة	5.490	0.310	2.850	0.472	11.452	0.000	معنوية
تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد	ملغم/100م للتر	15.463	0.491	14.083	0.268	14.939	0.000	معنوية

* درجة الحرية (5=1-6).

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05)

من الجدول في أعلاه يتبين:

- في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين: بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (6.275) بانحراف معياري مقداره (0.468)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.419) وبانحراف معياري مقداره (0.450) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.210)، في حين كان مستوى الخطأ (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي.

- في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين: بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقداره (47.167) بانحراف معياري مقداره (1.472)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي مقداره (33.33) وبانحراف معياري مقداره (5.217) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.472)، في حين كان

مستوى الخطأ (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي.

- في اختبار الرشاقة : بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (14.512) بانحراف معياري مقداره (0.443)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (15.917) وبانحراف معياري مقداره (0.578) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (15.158)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي.

- في اختبار اللكمة المستقيمة : بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (8.118) بانحراف معياري مقداره (0.470)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.633) وبانحراف معياري مقداره (0.799) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (13.385)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي .

- في اختبار تركيز حامض اللاكتيك: بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (15.463) بانحراف معياري مقداره (0.491)، وبلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (14.083) وبانحراف معياري مقداره (0.268) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (14.939)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدي و القبلي للمجموعة الضابطة عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي.

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدي والقبلي:

من خلال عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية (القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين

والرشاقة واللكمة المستقيمة ونسبة تركيز حامض اللاكتيك) للمجموعة التجريبية والموضح في الجدول (4,3) أذا تم استخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة فظهرت هناك تأثير معنوي في مستوى القدرة الانفجارية والرشاقة واللكمة المستقيمة ونسبة تركيز حامض اللاكتيك بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي يعزو الباحث الفروق المعنوية الى تطوير القدرات البدنية علاقة بتطور عمل العضلات العاملة لدى الملاكمين نتيجة التمرين والتدريب وتهيئة البيئة التدريبية الفعالة بالاعتماد على استخدام بيئات تدريبية متنوعة وتطبيق مبادئ التكيف من خلال التدريبات المعدة التي تعمل على تحسين مستوى كفاءة الأداء وهذا ما حصل لدى مجموعة البحث التجريبية من خلال ما قدمه الباحث من تمارين تدريبية اعتمدت على تقديم تدريبات متنوعة لألعاب وفعاليات

مختلفة تعمل على تطوير عمل العضلات العاملة وبالتالي خلق التكيفات المرغوبة وهنا يبين (علي فهمي البيك واخران , 2009) "ان التدريب الرياضي بانه كل الاحمال والمجهودات الجسمية التي تؤدي الى تكيف بدني وينتج عنها ارتفاع المستوى الرياضي للاعب" (علي فهمي البيك و(اخران) , 2009 , ص 18)

وبالتالي تطوير القدرات البدنية وخصوصا القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة اذ "ان العمل التدريبي وفقاً لمتطلبات الحمل السليم يؤدي الى حصول حالة التكيف , واحد اهم قوانين الطبيعة في قدرة الكائن الحي على التكيف مع الظروف البيئة المختلفة , وامكانية هذه القدرات البدنية على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة .

(منصور جميل العنبي , 2013 , ص 169)

وتتفق هذه النتيجة مع أشار اليه وجيه محبوب(2001) الى انه من الأهداف الكبرى للمدرب الذي يسعى الى التدريب الكفوء والمؤثر زيادة وقت التدريب او زيادة الكفاءة في وقت محدد للتدريب وان الوقت التدريب هو ليس العنصر الوحيد المؤثر المهم ان ينظم مقدار من التدريب للحصول على درجة عالية من الكفاءة (وجيه محبوب , 2002 , ص 201)

نتيجة اعتماد التدريبات المتقاطعة كالسباحة ورفع الاثقال ودفع الجلة ورمي القرص التي تعمل على تطور القدرات الهوائية واللاهوائية لدى اللاعبين وتقنين احمال التدريبات على وفق مؤشرات التنفسية وحامض اللاكتيك اذ ان التدريبات المتقاطعة المعد كالسباحة ورفع الاثقال والعباب الرمي تم تقنين احمالها على وفق مؤشرات البحث فأثرت تأثيراً واضحاً وفعالاً في تحسين الجهاز الدوري التنفسي , فضلاً عن ذلك تمرينات رفع الاثقال (القوة العضلية) اذا تعد ذات أهمية في تحسين عمليات إنتاج الطاقة اللاهوائية والقدرة اللاهوائية من خلال زيادة نسبة مايوكلوبين العضلة أو المجاميع العضلية نتيجة تدريبات القوة لهذه المجاميع العضلية وأهمية الهيموكلوبين في نشر الأوكسجين خلال غشاء الخلية العضلية وتوصيله إلى المايوكونديريا , وهنا يبين(طلحة حسام الدين) "تزيد نسبة هيموكلوبين العضلات(المايوكلوبين) بشكل ملحوظ نتيجة التدريب ويمثل المايوكلوبين المخزون الرئيس للأوكسجين في العضلات ووظيفته الرئيسة نشر الأوكسجين من خلال غشاء الخلية العضلية وتوصيلة إلى المايوكونديريا وزيادة هذه النسبة ترتبط إلى حد كبير بالقدرة اللاهوائية" (طلحة حسام , 1994 , ص 83)

ويتفق مع ما اشار اليه (ابو العلا) "تعتمد برامج تنمية كفاية العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة العضلة وسرعتها وتحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي على استخدام أنواع مختلفة من المقاومات لتدريب هذه العضلة ومن بينها مقاومة ثقل الجسم نفسه ، كما تستخدم أدوات وأجهزة كثيرة ومتنوعة لتحقيق ذلك" (أبو العلا عبد الفتاح ، 2003 ، ص 235)

3-1-3 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية والاساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية قيد البحث في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	خطأ المستوى sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	7.475	0.272	6.275	0.468	5.426	0.000	معنوية
القدرة الانفجارية	سم	53.33	3.077	47.167	1.472	4.429	0.001	معنوية

للرجلين								
اختبار الرشاقة	ثانية	11.400	0.947	14.512	0.443	7.293	0.000	معنوية
اختبار اللكمة المستقيمة	درجة	8.118	0.470	5.490	0.310	11.437	0.000	معنوية
تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد	ملغم/100 مللتر	16.530	0.128	15.463	0.491	5.147	0.000	معنوية

* درجة الحرية (10=2-6+6).

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر أو يساوي (0.05)

من الجدول في أعلاه يتبين:

- في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين: بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (7.475) بانحراف معياري مقداره (0.272)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.275) وبانحراف معياري مقداره (0.468) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.426)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (10) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

- في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين: بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (53.33) بانحراف معياري مقداره (3.077)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (47.167) وبانحراف معياري مقداره (1.472) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.429)، في حين كان مستوى الخطأ (0.001)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (10) ولمصلحة المجموعة التجريبية.

- في اختبار الرشاقة: بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (11.400) بانحراف معياري مقداره (0.947)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (14.512) وبانحراف معياري مقداره (0.443) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.293)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة المجموعة التجريبية .

- في اختبار اللكمة المستقيمة : بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (8.118) بانحراف معياري مقداره (0.470)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.490) وبانحراف معياري مقداره (0.310) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (11.437)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة المجموعة التجريبية .

- في اختبار تركيز حامض اللاكتيك : بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (16.530) بانحراف معياري مقداره (0.128)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (15.463) وبانحراف معياري مقداره (0.491) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.147)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة المجموعة التجريبية .

3-1-4 مناقشة النتائج الاختبارات القدرات البدنية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة:

من خلال عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة

وتحمل القوة) والموضح في الجدول (5) إذا تم استخدام اختبار (t) ظهر هناك فرق معنوي في مستوى القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والرشاقة واللكمة المستقيمة ونسبة تركيز حامض اللاكتيك بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ولصالح المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث هذه الفروق الى تأثير التمرينات باستخدام أسلوب التدريب المتقاطع الذي طبقه الباحث على أفراد المجموعة التجريبية بانتظام وحرص فضلا عن جدية الملاكمين والتزامهم بتطبيق الوحدات التدريبية التي ساعدتهم على اكتساب النشاط الرياضي المطلوب، إضافة الى مراعاة الباحث للفروق الفردية والتأكيد على تدريب الملاكمين حسب قابلياتهم وقدراتهم على إتقان القدرات البدنية وخلق حالة من التفاعل بين اللاعبين مما كان له تأثير ايجابي لتمرينات الأثقال المستخدمة .

وهذه النتيجة يتفق مع ما أشار اليه (محمد شحاتة , 1997) الى ان إشراك الرياضيين في برامج تدريب الأثقال تحت إشراف خاص له منافع رئيسية تكمن في زيادة القوة العضلية والقدرة العضلية والرشاقة إضافة الى إحداث تغيرات في حجم العضلة وتحسين الأداء الرياضي بصورة كبيرة . (محمد إبراهيم شحاتة ، 1997 ، ص 17)

ومن خلال تحسن في مستوى القوة العضلية لدى الملاكم نتيجة استخدام التمرينات التي اعدّها الباحث ادى الى زيادة مستوى الرشاقة لدى الملاكم وهذه يتفق ما اشار له (عبد الرحمن عبد العظيم) "اذ ان تحسين جهاز حفظ التوازن والقوة والتحمل والمرونة والتوافق واستخدام بعض تمرينات السباحة وكذلك التمرينات التي تؤدي مع تغير الاتجاهات اوضاع الجسم فيؤثر ايجابياً في تحسن الرشاقة لدى الملاكم" (عبد الرحمن عبد العظيم سيف ، 2011 ، ص 296)

وتأتي من العلاقة بين الخصائص الفسلجية والقدرات البدنية والتوافق المنظم بين عمل الجهازين العصبي والعضلي من خلال أيجاد علاقة متوافقة في أثناء الأداء الحركي التي تؤثر بمجموعها في إكساب جسم الملاكم الحركة الدقيقة ، والسريعة واتخاذ مسار حركي على وفق الشروط الميكانيكية وهي تمثل حالة من التوافق للجهاز الحركي وهنا يذكر (عادل عبد البصير ، 1999)

(عادل عبد البصير علي ، 1999 ، ص 155)

اما بالنسبة تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد فيرى الباحث ان ظهور هذه النتائج المعنوية يعود الى المجموعة التجريبية فقد تطورت بشكل واضح نتيجة تحملها الى اعلى درجة من حامض اللاكتيك نتيجة التمرينات التي اعدّها الباحث من حيث خصوصية لتأثيرات الأحمال التدريبية وشدها بسبب طبيعة اللعبة ومتطلباتها فقد وضع هذه تمرينات بحيث كان لها تأثير في الجوانب الفسيولوجية وتعمل على تطوير الحالة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي بعد الجهد من الناحية الفسيولوجية وهنا يبين (شاكر محمود) "ان قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك هو قياس مباشر لشدة التدريب وتأثيرها في العضلة . (شاكر محمود زينل ، 2001 ، ص 56)

وهذا "يعود إلى خصوصية كل نشاط رياضي من شدة أدائه والمدة الزمنية المستغرقة، والخاصية الفردية للاعب سواء أكان بالغاً أم ناشئاً (شاكر محمود زينل ، 2001 ، ص 50)

لذلك فمن المنطقي ان تظهر هذه النتائج بهذه الصورة .

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان التمرينات المعدة من قبل الباحث أثرت في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبي الملاكمة بوزن (60-64) فئة الشباب .
- 2- ان التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب المتقاطع تزيد من قدرة جسم الملاكم على تحمل الزيادة الحاصلة لمقدار تركيز حامض اللاكتيك بعد الجهد البدني .

4-2 التوصيات:

- 1- استخدام تمرينات بأسلوب التدريب المتقاطع في برامج التدريب المختلفة وفي فترة الاعداد او المنافسات والتعرف على التطور الحاصل لديهم.
- 2- لفت وتوجيه الانتباه للمدربين واللاعبين الى أهمية استخدام تمرينات التدريب المتقاطع واحتواء برنامج التدريب للناشئين على أنشطة متنوعة وذلك لاستثارة دوافع اللاعبين وعدم اصابة اللاعبين.

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح : فسولوجية التدريب والرياضة ، ط1 ، مدينة نصر ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي ، 2003.
- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مكتب الكتاب للنشر، 1999.
- علي فهمي البيك و (اخران) : طرق واساليب التدريب لتنمية و تطوير القدرات اللاهوائية و الهوائية ، ج3 ، ط1 ، الاسكندرية ، منشاة المعارف ، 2009.
- محمد إبراهيم شحاتة : تدريبات القوة والأثقال ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- منصور جميل العنكي : التدريب الرياضي وفاق المستقبل ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013.
- نوري الشوك ورافع الكبيسي : دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، شركة البركة للدعاية والنشر والاعلان ، 2004.
- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 2002.

ملحق (1)

استمارة يوضح فيها الأسماء والألقاب العلمية و مكان العمل فضلاً عن الاختصاص للأساتذة والمختصين الذين أجرى الباحث معهم المقابلات الشخصية لغرض تحديد الاختبارات للقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية

ت	الاسم الخبير الثلاثي	اللقب	مكان العمل	الاختصاص
1	د. عبد الكاظم جليل حسان	استاذ	جامعة البصرة	علم النفس الرياضي/ملاكمة
2	د. جبار علي جبار	استاذ	جامعة ذي قار	التدريب الرياضي
3	د. امين خزل عبد	استاذ	جامعة ذي قار	فسلجة تدريب
4	د. عباس حسين عبيد	استاذ	جامعة بابل	تأهيل/اثقال
5	د . علي عطشان	أستاذ	جامعة القادسية	التدريب الرياضي/ملاكمة
6	د. سامر عبد الهادي احمد	استاذ مساعد	جامعة كربلاء	تعلم حركي/ملاكمة
7	د. عبد الجليل جبار ناصر	استاذ مساعد	جامعة بغداد	التدريب الرياضي/ملاكمة
8	د. حكمت عبد الستار	استاذ مساعد	جامعة ذي قار	التدريب الرياضي
9	د. فؤاد عبد المهدي محمود	استاذ مساعد	جامعة البصرة	أداره وتنظيم/ملاكمة
10	د. محمد قصي محمد	مدرس	جامعة بغداد	أدارة و التنظيم/ملاكمة
11	عقيل عبد الجبار عبد الرسول	مدرس	جامعة بابل	التدريب الرياضي/ملاكمة

الملحق (2) يبين استمارة التمرينات التدريبية المقترحة للوحدات التدريبية
نموذج التمرينات للوحدة التدريبية الاولى للأسبوع (الاول) من شهر (كانون الثاني)
هدف الوحدة التدريبية : التدريب الدائري تنمية القوة العضلية بكافة اشكالها
الشدة :40%

اليوم : السبت التاريخ:2020/1/18 زمن الوحدة (35) دقيقة

أقسام الوحدة	التمرينات المقترحة	الشدة	المجاميع	التكرار	الراحة بين المحطات	الراحة بين الدوائر التدريبية
القسم الرئيسي	الضغط من الوضع المنحدر	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	5 د
	التدوير للداخل ثم للخارج	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	
	نشر دمبلص من الوقوف	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	
	رفع السمانتين في وضع الوقوف	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	
	ضغط الكتفين بالدمبلص	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	
	ترايسبيس من وضع الوقوف	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	
	الثني بالبار (كيل)	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	
	القفصاء بالبار	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	
	الثني بالمطرقة	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	
	سحب عريض بالجهاز من الجلوس	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	
	التجذيف بالدمبلص	40 %	3 دوائر	8	15 ثا	

	ضغط الساقين	40 %	3 دوائر	8	15 ثا
	النهوض جالساً	40 %	3 دوائر	8	15 ثا
الوقت الكلي للتمارين : 19.45 دقيقة					

أنموذج التمرينات للوحدة التدريبية الثالثة للأسبوع (الأول) من شهر (كانون الثاني)
 هدف الوحدة التدريبية : تنمية القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين وتحمل قوة للذراعين
 الشدة : 50%
 اليوم : الاثنين التاريخ : 2020/1/20 زمن الوحدة : (57) دقيقة

أقسام الوحدة	التمرينات المقترحة	التكرار	الراحة بين التكرارات	الشدة	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التمرينات
القسم الرئيسي	مسك الثقل ثم دفعه لأبعد مسافة للأمام	3	30 ثا	50%	2	1 د	1 د
	دفع جانبي مع لف جذع (كرات طبية , اثقال بأوزان مختلفة)	4	30 ثا	50%	2	1 د	1 د
	دفع الجلة من الثبات الرجل اليسرى مرتكزة على لوح الايقاف	3	30 ثا	50%	2	1 د	1 د
	يقفز اللاعب من فوق صندوق الوثب ماسكا الكرة الطبية بيده ثم يلف جذعه لليمين ويقذف الكرة للأمام ويقوه	3	30 ثا	50%	2	1 د	1 د
	رمي الثقل من وضع الثبات وهو مواجه لمقطع الرمي بالجانب	9	30 ثا	50%	1	-	2 د

الايسر						
الركض بالحجل او برجل واحد	9	30 ثا	50%	1	-	2 د
20م						
الزمن الكلي : 41.30 دقيقة						

أنموذج التمرينات للوحدة التدريبية الخامسة للأسبوع (الأول) من شهر (كانون الثاني)
 هدف الوحدة التدريبية : سباحة.. نشاط ترويجي متعدد لتنمية تحمل القوة الشدة : 50%
 اليوم : الاربعاء التاريخ : 2020/1/ 22 زمن الوحدة : (68) دقيقة

أقسام الوحدة	الزمن بالدقيقة	التمرينات المقترحة	زمن أداء التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الشدة	الراحة بعد التمرين
القسم الرئيس	14د	لعب كرة ماء .	10 د	-	-	50 %	4 د
	14 د	سباق مشي بالحوض 25م .	2 د	4	1 د	50 %	3 د
	8 د	الغوص بالماء لمسافة (5 م).	36 ثا	5	30 ثا	50 %	3 د
	17 د	تمارين مائية متنوعة 1- اداء حركات الذراعين مع وضع الطفو الافقي لمسافة قصيره مع تشبك الرجلين بواسطة الزميل او عوامات الشد الطافية.	1 لكل تمرين	5	1 د	50 %	3 د

					2- مسك النجادة بالذراعين وتحريك الرجلين باتجاهات متعددة.		
الزمن الكلي للتمرينات : 53 دقيقة							