

جامعة آكلي محمد أولحاج-البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي
الموضوع:

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الهجومية في الملاكمة

دراسة تجريبية أجريت على نادي المشعل الرياضي لسوق الخميس

- أكابر -

تحت إشراف الأستاذ:

د. فاتح مزاري .

من إعداد الطلبة :

منصوري حميد.

رمضان بشير .

السنة الجامعية: 2022-2023

شكر وتقدير

قال الله تعالى : "واذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم
ولئن كفرتم إن عذابي لشديد"

سورة إبراهيم الآية "7"

الحمد لله عز وجل الذي وهبنا نعمة العقل ووفقنا في انجاز

هذا العمل المتواضع وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم :

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله" رواه أحمد والترمذي

إذ يدعوننا واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن نتقدم بالشكر والتقدير

إلى كل من ساهم في هذا البحث على رأسهم الأستاذ المشرف البروفيسور

"**هزاري فاتح**" لما قدمه لنا من توجيهات قيمة وعلى

اهتمامه الدائم وتوجيهاته ونصحه وصبره

نقدم شكر خاص الى الأستاذ الدكتور "**منصوري نبيل**" الذي لم يبخل علينا

بعلمه ونصائحه

الى مسؤولي المشعل الرياضي ورئيس الرابطة الولائية للملاكمة بالبويرة

كما نشكر كل من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بالبويرة

والى كل من ساعدنا في انجاز هذا العمل المتواضع

الأهداء الأهداء

الحمد لله الذي وهبنا التوفيق والسداد لانجاز هذا العمل المتواضع

المهدي الى الذين رحلوا عنا ولكن نذكرهم

ما زالت تعيش بيننا

أبي وجدتي رحمهما الله

الى والدتي العظيمة أطال الله في عمرها

الى زوجتي وبناتي: ... نهال ... ندى.. لينة

الى جميع أفراد العائلة صغيرا وكبيرا

الى جميع أساتذة المعهد وزملائي في التدريب الرياضي

كل هؤلاء أهديهم هذا العمل المتواضع

وأسأل الله الكريم أن يمدنا بتوفيقه

منصوري حميد

* الاهداء *

الى من قال فيهم سبحانه وتعالى : (وبالوالدين احسانا)، الى التي حملتني في بطنها وغمرتني بحبها وشملتني بودها، الى التي سهرت الليالي لراحتي ، وانارت دربي بالعلم والاحسان وافنت حياتها في سبيل حياتي الى امي الغالية. اهدي اليها ثمرة عطائي.

الى الذي ارجو من الله ان يجعلني معه في العليين والعلماء والشهداء
والصالحين ابي الغالي - رحمه الله -

الى من تربيت معهم تحت سقف واحد اخوات واخواتي الاعزاء

الى زوجتي وابنائي الاعزاء - نابت ، اسماء ، سندس-

والى اهل زوجتي كل من الاب والام والاخوة

واخص بالذكر الدكتور منصوري نبيل الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته

الى الدكتور المشرف مزارى فاتح الذي قام بتوجيهنا في هذه المذكرة له كل
الشكر والتقدير

كما اشكر صديقي منصورى حميد

بشير رمضان

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
ذ	- قائمة الأشكال.
ر	- ملخص البحث.
ز	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
4	3- أسباب اختيار الموضوع.
5	4- أهمية البحث.
5	5- أهداف البحث.
5	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري : الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
11	تمهيد
المحور الأول: التدريب الرياضي .	
13	1-1 التدريب الرياضي .
13	1-1-1 - مفهوم التدريب الرياضي
13	1-1-2 - خصائص التدريب الرياضي.
15	1-1-3 واجبات التدريب الرياضي .
16	1-1-4 مكونات الحالة التدريبية للرياضي .
16	1-1-5 - الاعداد الشامل للرياضي .
16	1-1-6 - طرق التدريب الرياضي .
18	1-1-7 - شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية .

18	1-1-8- مبادئ التدريب الرياضي.
20	1-1-9- حمل التدريب الرياضي.
20	1-1-9- أنواع حمل التدريب الرياضي.
20	1-1-10- درجات حمل التدريب الرياضي.
المحور الثاني: الملائمة ومهاراتها الأساسية.	
23	1-2- الملائمة .
23	1-2-1- تعريف للملائمة .
23	1-2-2- الدور التربوي للملائمة
23	1-2-3- تطور الملائمة عبر العصور .
25	1-2-4- الأوزان في الملائمة .
25	1-2-5- الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريب الملاكمين.
25	1-2-6 أدوات خاصة بالملاكمين
29	1-2-7 الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين
33	1-2-8- كيفية الفوز في نزال الملائمة.
33	1-2-9- المهارات الأساسية في الملائمة
41	1-2-10- التقسيم الفني للكلمات
42	1-2-11 الدفاعات في الملائمة
المحور الثالث: البرامج التدريبية .	
45	1-3- البرنامج التدريبي .
45	1-3-1- مفهوم البرنامج التدريبي .
45	1-3-2- أهمية البرامج التدريبية .
46	1-3-3- الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية .
46	1-3-4- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح.
46	1-3-5- القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية.
48	1-3-6 الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج
48	1-3-7- المبادئ الهامة الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج.
49	1-3-8 العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية
49	1-3-9 تخطيط الوحدة التدريبية

50	10-3-1 - تكوين الوحدة التدريبية
51	11-3-1 صعوبات تصميم البرامج التدريبية
52	12-3-1 تقويم البرنامج التدريبي
53	خلاصة
	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.
55	-تمهيد.
55	2-الدراسات المرتبطة بالبحث.
56	1-2- فراس عبد المنعم عبد الرزاق 2013.
57	2-2- كمال جلال ناصر 2009
58	3-2- دراسة كمال جلال 2009
60	4-2- محمد أحمد همام سيد 2021
61	5-2- محمود محمد ليب 2020
62	6-2- شيخ نور الدين 2014
64	7-2- التعليق على الدراسات السابقة
	الجانب التطبيقي: الدراسات الميدانية للبحث.
	الفصل الثالث: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية.
67	تمهيد.
68	3-1- الدراسة الاستطلاعية.
68	3-1-1 المرحلة الأولى
68	3-1-2 المرحلة الثانية
68	3-1-3 المرحلة الثالثة
68	3-1-4 المرحلة الرابعة
69	3-2- الدراسة الأساسية
69	3-2-1 منهج البحث
69	3-2-2 متغيرات البحث
70	3-2-3 مجتمع وعينة البحث
72	3-2-4 مجالات الدراسة
73	3-2-5 أدوات البحث
73	3-2-6 الخصائص السيكومترية للاداة

74	3-2-7 الاختبارات المهارية
76	3-2-8 البرنامج التدريبي المقترح
79	3-2-9 الوسائل الاحصائية
81	خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
83	-تمهيد.
84	4-1 عرض وتحليل النتائج
84	4-1-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
86	4-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
87	4-1-3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
89	4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
90	4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى
92	4-2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية
93	4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة
94	4-2-4 تحليل الفرضية العامة
95	4-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة
	-خلاصة
96	-الاستنتاج العام.
98	-خاتمة.
101	- اقتراحات وفروض مستقبلية
-	-البيبلوغرافيا.
-	-الملاحق.
-	الملحق 1
-	الملحق 2
-	الملحق 3
-	الملحق 4
-	الملحق 5



قائمة الجداول

قائمة الجداول

الرقم الجدول	العنوان
جدول رقم (01)	يمثل أوزان الملائمة
جدول رقم (02)	يمثل مجتمع البحث
جدول رقم (03)	يمثل العينة المدروسة
جدول رقم (04)	يمثل تجانس المجموعة التجريبية لبعض المتغيرات
جدول رقم (05)	يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات المهارية
جدول رقم (06)	يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي المقترح
جدول رقم (07)	نتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية للاختبار 30 ثانية
جدول رقم (08)	الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار 30 ثانية
جدول رقم (09)	نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبار 1 دقيقة
جدول رقم (10)	الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار 1 دقيقة
جدول رقم (11)	لنتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار نزال 2دقيقة
جدول رقم (12)	الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار نزال 2دقيقة



قائمة الأشكال

قائمة الأشكال:

رقم الشكل	عنوان الشكل
شكل رقم (01)	يمثل المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي
الشكل رقم(02)	يمثل مكونات الحالة التدريبية للرياضي
الشكل رقم(03)	يمثل مكونات حمل التدريب الرياضي
شكل رقم (04)	يمثل قفاز الملاكمة
الشكل رقم(05)	يمثل البانداج أو رباط اليد
الشكل رقم(06)	يمثل واقي الرأس
شكل رقم (07)	يمثل واقي الأسنان
الشكل رقم(08)	يمثل حذاء الملاكم
الشكل رقم(09)	يمثل حلبة الملاكمة
شكل رقم (10)	يمثل كيس الملاكمة
الشكل رقم (11)	يمثل الكرات المرتدة
الشكل رقم(12)	يمثل دمي الملاكمة
شكل رقم (13)	يمثل قفاز المدرب
الشكل رقم(14)	يمثل وقفة الاستعداد للملاكم
الشكل رقم(15)	يمثل وضعية قبضة اليد في الملاكمة
شكل رقم (16)	يمثل التحركات الأساسية
الشكل رقم(17)	يمثل نموذج للكمة المستقيمة
الشكل رقم(18)	يمثل الكمة المستقيمة للرأس
الشكل رقم(19)	يمثل الكمة المستقيمة للجذع
الشكل رقم(20)	يمثل نموذج للكمة الجانبية
الشكل رقم(21)	يمثل الكمة الجانبية اليسرى للرأس
الشكل رقم(22)	يمثل الكمة الجانبية اليمنى للرأس
الشكل رقم(23)	يمثل نموذج للكمة الصاعدة
الشكل رقم(24)	يمثل لكمة صاعدة باليد اليسرى للرأس
الشكل رقم(25)	يمثل لكمة يمنى صاعدة للجذع

	يمثل التقسيم الفني للكلمات	الشكل رقم (26)
	يمثل الدفاعات الخاصة بالملاكمة	الشكل رقم (27)
	يمثل جوانب تقويم البرنامج التدريبي	الشكل رقم (28)
	يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30 ثا لكم	الشكل رقم (29)
	يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 1 دقيقة لكم	الشكل رقم (30)
	يمثل التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 2 د نزال	الشكل رقم (31)
	يوضح التمثيل البياني لنتائج اختبار ت.	الشكل رقم (32)
	يمثل مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضيات	الشكل رقم (33)



ملخص البحث

ملخص البحث

أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الهجومية في الملاكمة

دراسة ميدانية المشعل الرياضي بسوق الخميس

اشراف البروفيسور: مزارى فاتح

اعداد الطالبين : منصورى حميد

بشير رمضان

ملخص البحث : هدفت الدراسة الحالية الى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الهجومية للملاكمين، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل ابراز الأهمية التي تلعبها البرامج التدريبية المقترحة المبنية على الأسس العلمية في الارتقاء بالمستوى المهاري للملاكمين، وكذا أهمية اختيار المدرب للطريقة التدريبية المناسبة، والاعداد الجيد للمحتوى التدريبي المناسب والمبني أيضا على أسس سليمة لتحقيق الأهداف المرجوة، مراعيًا في ذلك خصائص وامكانيات النادي.

أما من الجانب المنهجي فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وذلك لملائمته طبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث في الأندية المنخرطة في الرابطة الولائية للملاكمة لولاية البويرة للموسم الرياضي 2023/2022، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، تمثلت في 10 ملاكمين من النادي الرياضي الهاوي المشعل الرياضي بسوق الخميس وهي المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح، وتم الاعتماد على الاختبارات مهارية القبلية والبعديّة كأداة للدراسة، وهذا لمعرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية قيد الدراسة لدى الملاكمين، كما اعتمد الباحثان على الوسائل الاحصائية التالية : برنامج الحزم الاحصائية (spss23) وتم اعتماد كل من الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار ت، اختبار تجانس التباين، حجم الأثر.

وفي الأخير وبعد عملية التحليل والتفسير أسفرت نتائج الدراسة عن تحقق نتائج الفرضيات الجزئية المقترحة وكشفت مدى مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تنمية المهارات الهجومية للملاكمين.

من خلال هذا خرج الباحث بمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية على النحو الآتي:

ضرورة اعداد البرامج التدريبية بأسس علمية، مراعاة مختلف المتغيرات أثناء التخطيط، الاهتمام بالتكوين القاعدي، التكوين الدوري والمتواصل للمدربين وجميع الفاعلين في النادي، الاهتمام بالفئات الصغرى.

الكلمات الدالة: البرنامج التدريبي المقترح ، التدريب الرياضي ، المهارات الهجومية في الملاكمة

يشكل التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرضاً أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي الذي تطور بصورة كبيرة، واتخذت نظرياته ميولاً جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التدريب، لأن تحقيق النتائج الجيدة والوصول إلى المستويات العالية يتطلب اتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم ومخطط له، خاصة أن الرياضة التنافسية أصبحت تعتمد على الأعداد المتكامل والمتجانس للرياضي سواء من الجانب البدني أو المهاري.

تعد الملاكمة من أشد وأعنف أنواع رياضات المنازلات الفردية وهو ما يتجلى من خلال اللياقة البدنية العالية التي يتحلى بها الملاكمون . ورياضة الملاكمة واحدة من الألعاب التي تحتاج تطويراً مستمراً لأساليبها من خلال استخدام طرق التدريب بأسس علمية وباستخدام الاختبارات والقياسات الميدانية، وبما أن نشاط الملاكمة يتميز بالعمل الحركي المميز بالقوة والسرعة والذي نلاحظه من خلال حركات الملاكمين أثناء توجيه اللكمات المختلفة أو الدفاع ضد لكمات الخصم ، كان لزاماً على المدربين والمختصين في هاته الرياضة البحث عن حلول ووضعيات تدريبية تواكب هذه الديناميكية والنشاط السريع لرياضي الملاكمة من خلال برامج تدريبية مدروسة.

إن مهارات اللكم الفنية تعتبر من أسلحة الملاكم التي يستخدمها في تنفيذ وإخراج الطرق الخطئية المختلفة أثناء المنافسة الرياضية، حيث أنه لا بد من إتقانها إتقاناً تاماً لتكون لدى اللاعب الثقة والسيطرة على المباراة وقدرة التصرف في أصعب مواقف المنافسة.

كما تسمح البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منظم من أحداث تطورات سريعة ومنظمة في الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهارية لدى الرياضي، وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية، ويقاس نجاح البرنامج التدريبي بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس، مما يدعو إلى الاهتمام بإيجاد البرامج التدريبية العلمية لتطوير طرق وأساليب التدريب. وذلك من خلال توفير القدر الكافي من البرامج الرياضية التدريبية لتطبيق المهارة ومختلف الحركات بصورة وعملية (مفتي حماد، 2002، ص 41).

وبناءً على ما سبق ولضرورة الرفع من مستوى المهارات الهجومية للملاكمين، ارتأى الباحثان القيام بهذه الدراسة والوصول إلى نتائج من شأنها المساهمة أو الرفع من مستوى الملاكمة.

مقدمة

وبما أن أي دراسة علمية أو بحث ما يجب أن يكون مبني وفق اسس متينة صحيحة و يحتوي على جانبين رئيسيين، قمنا بتقسيم هذه الدراسة لجانبين " نظري وتطبيقي " وقد قسمنا البحث كما يلي:

1- **مدخل عام** : يتضمن الاشكالية، الفرضيات، أهداف وأهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع تحديد المفاهيم والمصطلحات، الدراسات المرتبطة بالبحث.

2- **الجانب النظري** : الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول : أدرجت تحته ثلاث محاور وهي كالتالي :

المحور الأول : التدريب الرياضي أشرنا فيه الى مفهوم التدريب الرياضي، خصائص وواجبات التدريب الرياضي، مكونات الحالة التدريبية وشروط نجاح الخطة التدريبية، وكذا مبادئ وحمل التدريب الرياضي.

المحور الثاني : الملائمة ومهاراتها الأساسية تطرفنا فيه الى تعريف الملائمة، تطورها عبر مراحل العصور المختلفة، الأجهزة والأدوات المستخدمة في الملائمة، الأوزان في الملائمة ومختلف المهارات الأساسية في الملائمة.

المحور الثالث: البرامج التدريبية أهميتها، الأسس العلمية في بنائها وشروط تصميمها، العناصر الأساسية للعملية التدريبية، صعوبات تصميم البرامج التدريبية وكذا تقييم البرامج التدريبية .

الفصل الثاني : تناولنا فيه الدراسات المرتبطة بالبحث.

3- **الجانب التطبيقي** : الدراسات الميدانية للبحث

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية المتبعة .

الفصل الرابع : يحتوي على تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها، وصولا الى الاستنتاج العام وكذا اقتراحات وفروض مستقبلية.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية :

علم التدريب الرياضي عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الممتاز، وهذا لا يكون الا من خلال حالة صحية وعقلية وبدنية ونفسية واجتماعية جيدة، و من اجل هذا أخذ علم التدريب الرياضي مكانته اللائقة فهو الوسيلة المضمونة لتحقيق هذا الأداء وتلك النتائج، لهذا اهتم العلماء بهذا العلم الحيوي وأولوه اهتماماتهم حتى أصبح علما له قوانينه وأصوله ونظرياته وأسس ومبادئه . (مروان عبد المجيد ومحمد جاسم ياسر ، 2015. ص 13)

ومن الوسائل التي تساعد التدريب الرياضي على أداء مهامه والوصول الى أهدافه بطريقة منهجية وسليمة هو البرنامج التدريبي، والذي يعتبر أحد عناصر الخطة التدريبية للمدرب الرياضي وبدونه التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف.

والبرنامج التدريبي يتكون من وحدات تدريبية لكل وحدة تدريبية لها متطلبات خاصة وهدف معين يسعى المدرب لتحقيقه الى أن يصل الى تحقيق جميع الأهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب للوصول باللاعب الى مستوى أداء متميز وحالة بدنية جيدة . وخاصة أن أداء أي لاعب يعتمد أساسا على قدراته ومؤهلاته البدنية وكذلك المهارية .(عماد الدين عباس أبو زيد. 2005 ص 15)

والملاكمة هي من أحسن الرياضات التي نمت حبا ممارستها عند الصغار الكبار. كما أن معدل انتشارها يزداد بصورة كبيرة في النوادي الرياضية الخاصة بها في الجزائر وفي جميع أنحاء العالم.

وكما نعلم أن الملاكمة تطورت تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة ويتضح ذلك في زيادة عدد الأعضاء المشتركين في الاتحاد الدولي وكثرة الرياضيين الذين يمارسونها بالإضافة الى المنزلات الدولية العديدة التي تقام فيها الدورات الأولمبية والبطولات العالمية والهالة الاعلامي الكبيرة على المواقع الالكترونية وكذا وسائل التواصل الاجتماعي . وأصبحت الآن بناءا على انتشارها لا تقل شأننا عن كرة القدم وكرة السلة في شعبيتها ومشجعيها .

ان الاسلوب الحديث في الملاكمة يعتمد على قدرة الملاكم على سرعة الانتقال من وضع لآخر . لربط لكلماته 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 والمتناسقة التي سبق التخطيط لها. (مختار سالم 1990)

وقد اختلفت طرق التدريب في الملاكمة وفقا لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب. فقد أصبح التدريب الرياضي الحديث يعتمد أساسا على استعمال برامج رياضية تدريبية خاصة مبنية على أسس علمية وتربوية حديثة مخطط لها مسبقا بما يخدم الهدف المراد تطبيقه أو الوصول اليه وباستعمال طريقة من طرق التدريب الكلاسيكية أو الحديثة .

ومن خلال اطلاع الباحثان على عديد الدراسات والبحوث العلمية والاستعانة بالشبكة العنكبوتية للمعلومات -الانترنت- ومن خلال ملاحظتنا وتتبعنا لتدريبات ملاكمي بعض أندية ولاية البويرة للملاكمة لاحظنا وجود ضعف أو قصر في تنفيذ بعض المهارات الأساسية للملاكمة وعدم التقدم في المستوى البدني والمهاري خاصة في المباريات الرسمية وهذا ما يؤثر على النتيجة النهائية للمباريات . من هنا جاءت فكرة البحث بمحاولة تصميم برنامج تدريبي رياضي يمكن من خلاله اكساب اللاعبين وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية وهذا ما يساعدهم على تحقيق نتائج ايجابية سواء في المباريات التحضيرية أو البطولات الرسمي المختلفة .

ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل الآتي :

- هل البرنامج التدريبي المقترح ينمي بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى الملاكمين ؟

التساؤلات الفرعية :

➤ ما هو تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة اللكمة المستقيمة؟

➤ ما هو تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة اللكمة الجانبية؟

➤ ما هو تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارة اللكمة الصاعدة ؟

2- فرضيات البحث

1-2 : الفرضية العامة :

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية بعض المهارات الهجومية الاساسية في الملاكمة.

2-2: الفرضيات الجزئية :

✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية مهارة اللكمة المستقيمة.

✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية مهارة اللكمة الجانبية.

✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية مهارة اللكمة الصاعدة.

3-أسباب اختيار الموضوع:

3-1 أسباب ذاتية

هناك عدة أسباب جعلتنا نختار موضوع البحث تحت هذا العنوان نذكر:

- نقص الكبير في البرامج التدريبية الخاصة بالملاكمة على مستوى الرابطة الولائية للملاكمة
- التهميش الكبير الذي تعاني منه رياضة الملاكمة بالرغم من تحقيقها نتائج مقبولة في عديد المناسبات.
- محاولة تجسيد البرنامج التدريبي وعدم تركه كدراسة نظرية أو حبرا على ورق.
- حث المدربين على الاعتماد على التخطيط المبني على أسس ونظريات علمية أثناء التدريبات وعدم الاعتماد فقط على الخبرات السابقة.
- محاولة تحسيس المدربين بأهمية اختيار الطريق التدريبية المناسبة للبرنامج والتي تحقق الهدف بأقصر الطرق وأسرعها.
- ميول الباحثان تجاه علم التدريب الرياضي، ومحاولة التعمق اكثر في دراسة طريقة من طرائقه.
- تعلقنا الكبير بالرياضات القتالية وخاصة الملاكمة .

3-2- الأسباب الموضوعية :

- نقص الوعي لدى الناشطين في المجال الرياضي على مستوى الأندية الهاوية للبرامج التدريبية واهميتها والطرق العلمية المتبعة في التدريب .
- محاولة إبراز ما مدى البرامج التدريبية وتأثيرها على بعض المهارات الخاصة بالملاكمة
- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت هذا الموضوع في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.
- إعطاء لمسة وإضافة نوعية في هذا النوع من الدراسات العلمية الخاصة بالمجال الرياضي.

4- أهمية البحث:

ان الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية، بالإضافة إلي الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية المتسلسلة في إعداد البحوث العلمية حيث تنحصر أهمية البحث في جانبين اثنين:

4-1- الأهمية العلمية:

- تقديم إضافة جديدة ومساهمة بناءة في إثراء المكتبات والرصيد العلمي للطلبة والراغبين في البحث أو التعرف على مجال التدريب الرياضي خاصة الراغبين في التخصص في رياضة الملاكمة.
- اثراء الرصيد العلمي للطلبة والمدرين المتمين برياضة الملاكمة.
- التشجيع على استعمال مختلف التقنيات الحديثة في المجال الرياضي سواء الإحصائية، المعلوماتية أو الإختبارات والمقاييس الميدانية.

4-2- الأهمية العملية :

- حيث نرجو من هذه الدراسة كسائر الدراسات والبحوث العلمية الوصول الى الاقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية .
- توفير برنامج تدريبي مناسب لاي مدرب الاطلاع وعليه وتعديله حسب امكانياته.
- بناء برنامج تدريبي مبني على أساس علمي .
- محاولة اقتراح بعض التوصيات النظرية والتطبيقية.
- ابراز دور المدرب في اختيار الطريق العلمية المناسبة لتنفيذ البرنامج التدريبي.

5- أهداف البحث :

لكل بحث علمي مهما كان نوعه وتخصصه فله هدف معين، ومحدد يسعى الباحث للوصول إليه وكشف بعض الحقائق، وتقديم بعض البدائل ونلخصها فيما يلي :

- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تطوير مهارة اللكمة المستقيمة.
- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تطوير اللكمة الجانبية.
- التعرف على مساهمة البرنامج التدريبي المقترح في تطوير اللكمة الصاعدة.

6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات:**❖ التدريب الرياضي**

❖ التعريف الاصطلاحي : عملية تربوية تخضع للمبادئ والأسس العلمية وتهدف أساسا الى اعداد

الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي

التعريف الاجرائي :

هو عملية تربوية تعتمد على أسس علمية . والتي تهدف الى اعداد الفرد الرياضي من مختلف النواحي قصد الوصول به الى أعلى المستويات .

❖ البرنامج التدريبي :**التعريف الاصطلاحي :**

هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وامكانيات تحقق هذه الخطة. (عبد الحميد شرف . 2002 ص 19)

التعريف الاجرائي :

هو عبارة عن مخطط يوضح العمليات المطلوب تنفيذها لتحقيق الهدف، وبدون البرنامج تصعب عملية التخطيط وتنفيذ الهدف .

❖ الملاكمة**التعريف الاصطلاحي :**

تعد الملاكمة من الالعاب الرياضية التنافسية التي تتطلب الفوز والتفوق في النزال وتسديد اكبر عدد ممكن من اللكمات الى المنافس، وهذه اللكمات يجب ان تسدد في المناطق المسموح بها الرأس والصدر والبطن. (عبد الفتاح فتحي 1996 ص 58)

التعريف الاجرائي :

هي رياضة يتبارى فيها خصمان داخل حلبة خاصة حيث يحاول كل ملاكم تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط ضد خصمه خلال جولات محددة وذلك عن طريق ضرب الخصم في أماكن محددة عن طريق قفازين يلبسهما في قبضتيه.

❖ اللكمة المستقيمة :

التعريف الاصطلاحي : هي اللكمات التي تأخذ خطأ مستقيماً إلى الهدف، لذلك تكون أكثر اللكمات دقة، وإصابة للهدف ولكونها أسهل أنواع اللكمات أداءاً، وأكثرها استخداماً فإنها تعطى كأول مهارة لكمية عند

التعلم. (موسى جواد . 2000, ص 17)

التعريف الاجرائي:

هي لكمة تكون باليد أو اليمنى أو اليسرى وتسد مباشرة إلى وجه أو جذع الخصم . وهي من أسرع اللكمات وأدقها ويمكن أن تكون في حالة الدفاع أو الهجوم.

❖ اللكمة الجانبية :

التعريف الاصطلاحي :

تعتبر هذه اللكمة من أقوى اللكمات . وتؤدي من المسافات القريبة والمتوسطة . وتؤدي من وقفة الاستعداد بثني مفصل المرفق بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد تقريبا زاوية قائمة . ويجب أن تنفذ هذه اللكمة بشكل خاطف. (محسن رمضان علي 1999 ص 36)

التعريف الاجرائي :

وتسمى أيضا الخطافية وتؤدي من وضعية يكون فيها جسم الملاكم المهاجم مثنيا نوعا ما وتتميز بالسرعة.

❖ اللكمة الصاعدة :

التعريف الاصطلاحي :

من أعنف الضربات القاسية والمؤثرة جدا، تؤدي هذه اللكمة من وقفة الاستعداد حيث يدفع اللاعب الأرض بمشط القدم الخلفية لينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية مع دوران مشط القدم الخلفية للداخل ويلف الجذع بشدة إلى اليسار في نفس الوقت الذي تتجه فيه القبضة من أسفل إلى أعلى. (محسن رمضان علي 1999 ص 38)

التعريف الاجرائي:

تعتبر من أعنف الضربات وتؤدي الر رأس وجذع الخصم من وضعيات مختلفة مع دوران نسبي للجسم أثناء تنفيذ اللكمة .

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة

بالبحث

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

علم التدريب الرياضي عبارة عن صياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم بغرض رفع قدرات الممارسين لتحقيق الأداء الممتاز وهذا لا يكون الا من خلال حالة صحية وعقلية وبدنية ونفسية واجتماعية جيدة و من اجل هذا اخذ علم التدريب الرياضي مكانته اللائقة فهو الوسيلة المضمونة لتحقيق هذا الأداء وتلك النتائج لهذا اهتم العلماء بهذا العلم الحيوي وأولوه اهتماماتهم حتى أصبح علما له قوانينه وأصوله ونظرياته وأسس ومبادئه.

ومن الوسائل التي تساعد التدريب الرياضي على أداء مهامه والوصول الى أهدافه بطريقة منهجية وسليمة هو البرنامج التدريبي الذي يتكون من وحدات تدريبية لكل وحدة تدريبية لها متطلبات خاصة وهدف معين يسعى المدرب لتحقيقه الى أن يصل الى تحقيق جميع الأهداف المرسومة والمخطط والملاكمة تدخل ضمن ما ذكر سابقا، فيجب الاعداد لها من خلال تحضي وتخطيط البرنامج التدريبي وكذا استخدام طرق التدريب المناسبة وفق المبادئ والاسس العلمية للتدريب الرياضي.

وفي ها الفصل سوف نتطرق الى العرض النظري للدراسة من خلال مجموعة من المحاور وهي كالآتي:

المحور الأول : التدريب الرياضي.

المحور الثاني: الملاكمة ومهاراتها الأساسية.

المحور الثالث: البرامج التدريبية

من خلال هذه المحاور سوف نحاول الاحاطة بموضوع بحثنا من مختلف الجوانب، عن طريق مجموعة من المعلومات النظرية المتحصل عليها من عديد المراجع والدراسات السابقة والمشابهة، لكي تكون لدينا قاعدة نظرية قبل الانتقال الى الجانب التطبيقي للدراسة.



المحور الأول:

التدريب الرياضي

1-1 التدريب الرياضي

1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي بأنه كل العمليات التعليمية التنموية التربوية ، التي تهدف الى تنشئة، واعداد اللاعبين والفريق الرياضي ، من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية والميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة . (مفتي حماد 2001 ص21)

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية . وتعلم التكنولوجيا وتطوير القابليات العقلية، ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي الى أعلى مستويات الرياضة الممكنة. (قاسم حسن حسين 1997 ص 78)

ويعرف محمد علاوي التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية . وتهدف أساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية ، أو في نوع معين من أنواع الرياضة. (محمد حسن علاوي 2002 ص 17)

1-1-2 خصائص التدريب الرياضي :

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

• التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا بشكل وثيق. ويكونان وحدة واحدة لا ينفصم عراها . أحدهما 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 الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا الى تربية النشأ على حب الرياضة . والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد بالإضافة الى

تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية وكذلك تربية وتطوير السمات الارادية كالمثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم. (محمد حسن علاوي 2002، ص 19)

• التدريب الرياضي مبني على أسس ومبادئ علمية

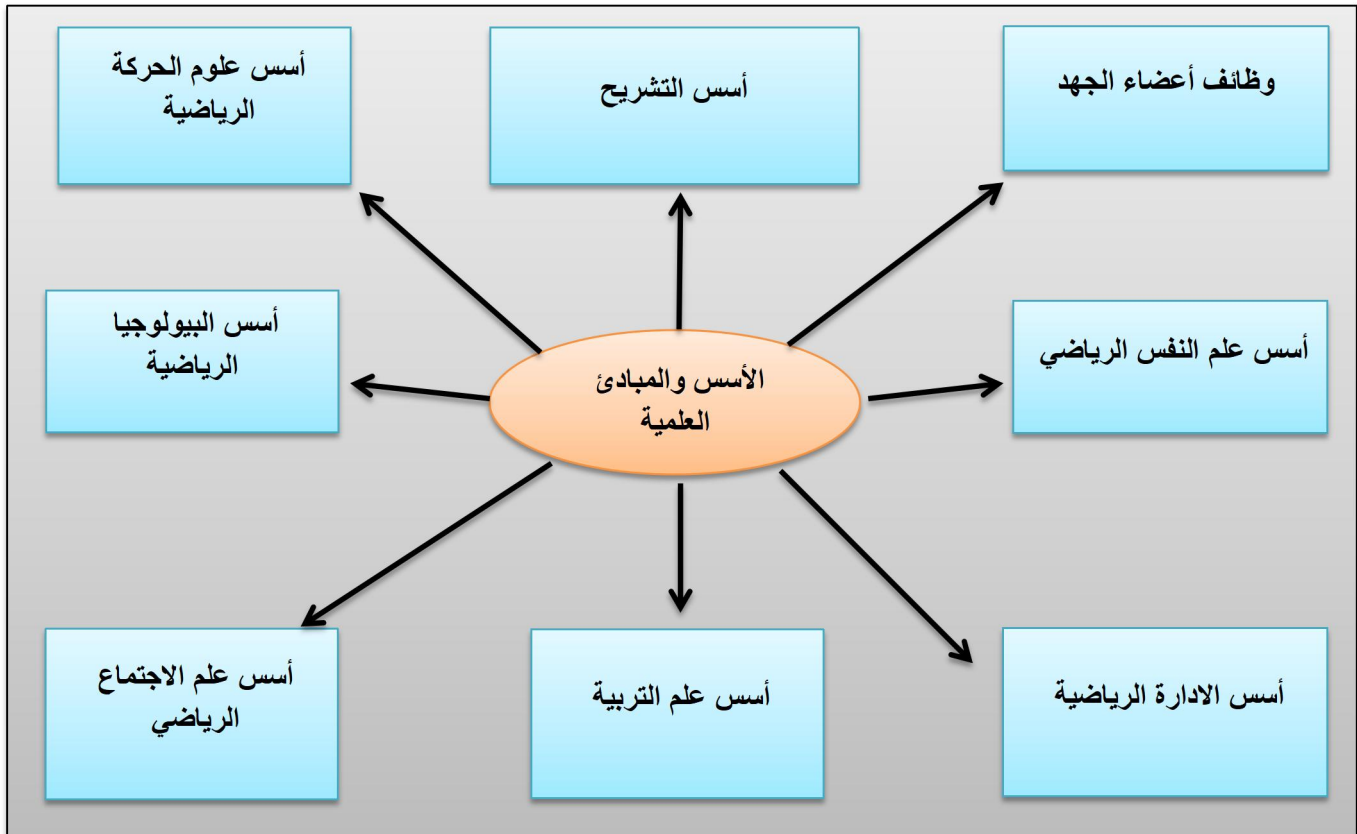
التدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والانسانية . والطب الرياضي . والميكانيك الحيوية وعلم الحركة , وعلم النفس الرياضي.

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 علم النفس الرياضي علوم التربية وعلم الاجتماع الرياضي

الادارة الرياضية . (مفتي ابراهيم حماد، 2001 ص 21 - 22)



الشكل(01): يمثل المبادئ والأسس العلمية للتدريب الرياضي

● 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 وتربيته تربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى مستويات الرياضة التي تتناسب مع قدراته وامكانياته الا أن هذا الدور لن يكتب له النجاح الا اذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفعالية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي اذ أن عملية التدريب تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي.(حسن ابو السيد ابو عبده 2001 ص 27-28)

1-1-3- واجبات التدريب الرياضي:

للتدريب الرياضي مهام وواجبات والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب وهي كما يلي :

✓ الواجبات التربوية :

وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وان يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة أساسية من حاجات الرياضي وتشكيل حاجات ودوافع وميول الرياضي والارتقاء بها بصورة تهدف اساسا الى خدمة الوطن . بالإضافة الى تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية

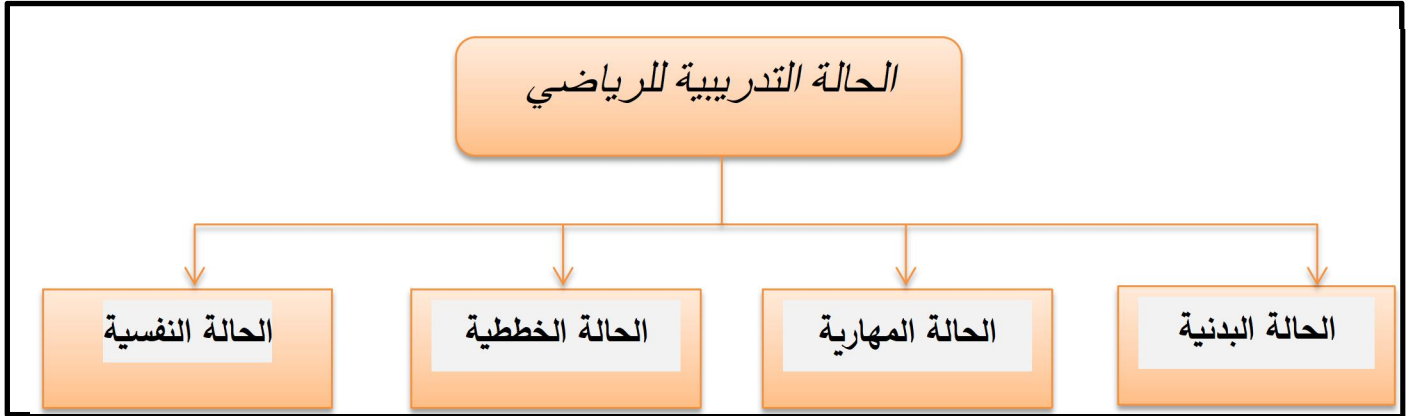
✓ الواجبات التعليمية :

وتتضمن تعلم واتقان المهارات والحركات في الرياضات التخصصية واللازمة للوصول الى أعلى مستوى رياضي ممكن , وتعلم واتقان المهارات الضرورية للمنافسة . ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة المتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية أو الارتقاء بالحالة الصحية .

✓ الواجبات التنموية :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق الى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة . (خالد تميم الحاج 2017 ص 19-20)

1-1-4- مكونات الحالة التدريبية للرياضي:



الشكل 02: يمثل مكونات الحالة التدريبية للرياضي (أمر الله البساطي ، 1998 ، صفحة 18)

1-1-5 الإعداد الشامل للرياضي: نقصد به تهيئة الرياضي لأداء حمل من خلال تمارين على وفق وحدات تدريبية مخطط لها لتطوير قدراته البدنية والمهارية والخطية والفكرية والنفسية أي جميع نواحي الإعداد الرياضي المتكامل ويتضمن الإعداد الرياضي الشامل العناصر الآتية:

❖ **الإعداد البدني:** الإعداد البدني يهدف إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية المتمثلة في القوة والسرعة والداومة والمرونة والمقاومة.

❖ **الإعداد المهاري والخطي:** يهدف الإعداد المهاري والخطي إلى تنمية المهارات الحركية والقدرات الخطية سواء الفردية أو الجماعية التي يستخدمها الرياضي خلال المنافسات.

❖ **الإعداد التربوي والنفسي:**

أي إعداد الفرد من النواحي التربوية والنفسية كتتمية الدافعية والروح الرياضية وتنمية الجانب المعرفي للرياضي وإكسابه مختلف المعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي. (محمد حسن علاوي 1994 صفحة 43).

1-1-6 طرق التدريب الرياضي

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية المستخدمة في تطوير مستوى الحالة البدنية للرياضي. أي هي وسيلة تنفيذ

الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية . (مفتي إبراهيم حماد 2010 ص 18)

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب يعمل بشكل جيد على تحسين مستوى الإنجاز الرياضي، ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

1- طريقة التدريب المستمر:

يقصد بها تقديم حمل تدريبي تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة، لتنمية وتطوير التحمل العام والخاص وترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي وتطوير التحمل العضلي، حيث يكون أداء التمرينات بصورة مستمرة دون انقطاع.

2- التدريب بالأسلوب الدائري:

عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية يتم فيها أداء التمرينات بالتداول في شكل دائرة طبقاً لخطة معينة، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية والمركبة، وتتميز هذه الطريقة بإمكانية تشكيل وتنوع التمرينات ويمكن أن يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في وقت واحد أي التدريب يؤدي بشكل جماعي، كما تساهم في اكساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي، وهي توفر للرياضي الجهد والوقت الكافي لأداء التمرينات، كما تسمح لنا بالمقارنة الذاتية للرياضي من خلال المقارنة لأعضاء الفريق الآخرين. (البيك على فهمي، 1992، صفحة 19).

3- التدريب بالأسلوب التكراري:

يكون فيه التدريب على شكل سلاسل ومجموعات، مجموعة من التمارين أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات، حيث يمكن أن تصل شدة الحمل إلى أقصى حد في هذه الطريقة وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات والمجموعات، وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة كما يجب على المدرب مراعاة طول فترة أداء التمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة بين التكرارات عند تشكيله لشدة حمل التدريب بالأسلوب التكراري. هو طريقة من طرق التدريب التي تكون فيها شدة الحمل عالية قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ بعد ذلك راحة بكيفية كاملة تسمح له لاستعادة الشفاء. (أحمد عربي عودة، 2014، ص 46) تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث الشدة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة عالية.

4- التدريب الفارتيك:

مصطلح الفارتيك يعني (اللعبة السريع) وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية التحمل الهوائي و اللاهوائي، وما يميز هذا النوع من التدريب هو التغيير في مستوى سرعة أداء التمارين وكذا طبيعة الميدان الذي يتم فيه التدريب، ويجب أن تتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية، مرتفعة، منخفضة، حواجز) وكذلك تنوع شدة التمرين من حين إلى آخر مما يساهم بشكل فعال في تطوير العناصر البدنية والمهارية للرياضي. (طلحة حسام الدين وآخرون، 2003، ص 22)

5- طريقة التدريب الفترتي:

تعتبر طريقة التدريب الفترتي من الطرق الهامة في التدريب الرياضي ويمكن استخدامها في العديد من الأنشطة الرياضية لتنمية صفات بدنية مثل القوة والسرعة والتحمل، وقد ارتبطت هذه الطريقة بألعاب القوى منذ فترة طويلة.

والتدريب الفكري تتميز بالتتابع المتتالي بين الجهد والراحة . وقد ذكر بعض العلماء أن التدريب الفكري يعتمد أساسا على العمل في فترات متقطعة يتخللها فترة راحة . (يحي السيد الحاوي 2002.ص 175- 158)

ينقسم التدريب الفكري إلى نوعين:

- التدريب الفكري منخفض الشدة.
- التدريب الفكري مرتفع الشدة.

1-1-7 شروط نجاح استخدام الطريقة التدريبية:

- ✓ تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية.
- ✓ وضوح الهدف العام للوحدة التدريبية.
- ✓ يجب أن توضع الطريقة على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي.
- ✓ يجب أن تتماشى الطريقة مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها. (عادل عبد البصير ، 1999، ص151).

1-1-8 مبادئ التدريب الرياضي: نستعرض فيما يلي أهم مبادئ التدريب الرياضي :

- مبدأ الاستعداد :

يعني الاستعداد الحالة التي يكون عليها الناشئ من حيث القابلية للتعلم والتدريب, إذ ان وسائل وطرق التدريب تفقد قيمتها اذا لم يكن الناشئ فعلا لديه الاستعداد. ويتضمن الاستعداد كلا من النواحي البيولوجية والواحي النفسية. (اسامة كامل راتب . 2005ص 171- 172)

- مبدأ الاستمرارية بالتدريب :

ان نجاح التدريب يعتمد على مدى استمرارية ومواصلة اللاعب للتدريب بأحمال تدريبية مختلفة قد تمتد لسنوات عدة , إذ أن نواة العملية التدريبية هي الحلقة أو الوحدة التدريبية , ويجب الأخذ بنظر الاعتبار بدء الوحدة التدريبية التالية قبل زوال أو اختفاء تأثير التدريب السابق . لكي تتحقق استمرارية التدريب وبالتالي التكيف , ويعول كثيرا على هذا المبدأ كونه أحد الأركان الجوهرية والأساسية لضمان تحقيق المستويات العليا. والانقطاع عنه يؤدي الى انخفاض المستوى خلال مدة انقطاع قصيرة , لا يكتب للتدريب النجاح اذا فقد مبدأ الاستمرارية والمواصلة. (موفق اسعد محمود 2011 ص 50)

- مبدأ زيادة الحمل :

هذا المبدأ يعني أن الفرد المدرب عليه زيادة شدة التمرين من فترة الى أخرى , حتى يستطيع تحسين وتطوير مستواه في اللعبة . فعلى سبيل المثال اذا طلبنا من شخص غير ممارس للنشاط البدني أن يمشي يوميا 30 دقيقة فانه لن عمل ذلك الا اذا قام يوميا بالمشي مدة 5 دقائق في الأسبوع الأول وفي الأسبوع الثاني 7 دقائق وهكذا حتى يصل الى 30 دقيقة. (خالد تميم الحاج 2017ص 10)

● مبدأ التكيف :

يعني التكيف التقدم الذي يحدث في مستوى انجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى اللاعب الراهن . وتؤدي هذه الأحمال الى هدم مواد . ويتم تعويض هذه المواد أثناء مرحلة استعادة استجماع القوى بحيث تزيد عادة عن المستوى الأصلي. (اسامة كامل راتب 2005. ص 173)

● مبدأ خصوصية التدريب :

تعد خصوصية التدريب أحد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه وهو المستوى العالي من الانجاز في النشاط المختار، ويتطلب تحقيق المستويات العالية حتمية التخصص في نوع الرياضات وهو ما أطلق عليه ماتيف 1974 وديك 1992 مبدأ تعميق التخصص , ولتحقيق مستوى عال من الانجاز يتطلب الامر التركيز على تلك القدرات وتحديد الوسائل وطرق التدريب الخاص بها . كما تختلف طبيعة التدريب الخاص داخل تلك الألعاب عندما يتعلق الأمر بالقدرات البدنية الخاصة، حيث يتطلب التدريب على مسافات وسرعات تختلف من نشاط الى آخر ومن مركز لآخر داخل النشاط الواحد وكذا مستويات مختلفة من حجم و شدة الحمل لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس. (احمد البساطي 1998. ص 58)

● الفروق الفردية :

يجب على المدرب أن يراعي الفروق الفردية بين الأفراد. حيث لا يتشابه الأفراد في قدراتهم وخصائصه الفسيولوجية العقلية والنفسية ، وعلى ذلك تختلف قدراتهم على التحمل وأداء حمل التدريب . فحمل التدريب الملائم للاعب قد يؤدي الى تأثيرات سلبية للاعب آخر .

وعلى ذلك فيجب تشكيل حمل التدريب في ضوء هذه الفروق مع الوضع في الاعتبار العوامل الكثيرة المرتبطة والمؤثرة مثل:

العمر التدريبي

العمر الزمني

الحالة الصحية فترة الاستشفاء النمط العصبي والنفسي للفرد

الظروف الاجتماعية والاقتصادية للعائلة. (سعد كمال طه بدون سنة ص 253)

1-1-8 مفهوم حمل التدريب الرياضي:

هو ذلك الجهد الذي يقع على أجهزة الجسم الوظيفية نتيجة أداء الفرد لتمرين رياضية. (فاطمة عبد المالح وآخرون ، 2011، ص155)

إن أي نشاط بدني يؤديه اللاعب يحدث تأثيرات مختلفة في الخصائص الوظيفية والتشريحية والميكانيكية والنفسية ويأتي ذلك من خلال ما نسميه بحمل التدريب، والذي يشمل الشدة والحجم سواء كان ذلك بالتكرارات أو دوام المثير أو سرعة الأداء. (عويس الجبالي ، 2001، ص117).

تحدد شدة وقيمة واتجاه العمليات التكيفية في جسم الرياضي بواسطة صفة وقيمة واتجاه الحمولة . ويكون تقسيم الحمولات من حيث الصفة الى حمولات تدريبية وتنافسية . وتخصصية وغير تخصصه . ومن حيث القيمة فتقسم الى حمولات صغيرة ومتوسطة وكبيرة وكبرى . ومن حيث الاتجاه فتقسم الحمولة الى :

- تلك التي تساعد على تطوير الصفات الحركية الفردية . السرعة والقوة والرشاقة والمرونة وتحمل المرونة
- أو التي تحدد عواملها الامكانيات اللاسديية والامكانيات الاسديية والامكانيات الغازية. (ريسان خريبط 2010 ص10)

1-1-9 أنواع حمل التدريب الرياضي:

❖ الحمل الخارجي:

يقصد به كل التمرينات التي ينفذها الفرد الرياضي لتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والخطوية.

❖ الحمل الداخلي:

يقصد به تأثير الحمل الخارجي على كافة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي .ويمكن قياس الحمل الداخلي من خلال التغيرات الحادثة في الأجهزة الوظيفية مثل قياس الفارق بين نبضات القلب قبل القيام بالجهد وبعده مباشرة وتعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق لقياس الحمل الداخلي. (محمد توفيق متولي ، 2000، ص 32)

1-1-10 - مكونات حمل التدريب الرياضي: تتمثل مكونات حمل التدريب الرياضي في ثلاث عناصر أساسية

نذكرها كالآتي: (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين ، 1997، ص97)

1-1-10 - درجات حمل التدريب الرياضي:

يتميز حمل التدريب بدرجاته أو مستوياته المتعددة، وتتحصر درجات أو مستويات حمل التدريب ما بين الحمل الأقصى أي أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، والحمل المتواضع (الراحة الايجابية) . وتنتج عن هذه المستويات من

حمل التدريب درجات متفاوتة من التعب الذي يعتبر كظاهرة فيسيولوجية طبيعية تؤدي بالارتقاء الى المستوى الوظيفي والعضوي للفرد في حالة عدم زيادته عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة. (علي السعيد ربحان. 2007. ص78) وتنقسم درجات حمل التدريب إلى:

❖ **الحمل الأقصى:**

تتراوح درجته من 90% إلى 100% أين يصل الرياضي إلى درجة تعب شديدة حيث لا يستطيع الاستمرار في الأداء.

❖ **الحمل الأقل من الأقصى:**

الحمل الذي تقل درجته قليلا عن الحمل الأقصى، تتراوح درجته من 75% إلى 90% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

❖ **الحمل المتوسط:**

هو الحمل الذي تتميز درجته بالمتوسط من حيث العبء الواقع على جسم الرياضي، تقدر درجته بنسبة تتراوح ما بين 50% إلى 75% من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله.

❖ **الحمل البسيط (الخفيف أو الأقل من المتوسط):**

هو الحمل الذي يقل عن الحمل المتوسط وتقدر درجته ما بين 30% إلى 50% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله. (مقتي إبراهيم حماد، 2001، ص 75)

المحور الثاني:

الملاكمة ومهاراتها

الأساسية

1-2-1- الملاكمة:

1-2-1- تعريف الملاكمة :

الملاكمة فن قديم للدفاع عن النفس ورياضة تحتاج - الى جانب القوة والمهارة في أداء اللكمات - الى ذكاء في الدفاع والهجوم , ولذلك فهي رياضة ينتصر فيها الفن على القوة , وهي ليست مجرد لكمات قوية ولكنها رياضة متكاملة تبني شخصية الفرد وتعوده على قوة التحمل والاعتماد على النفس وسرعة البديهة والتصرف والجرأة والشجاعة . (محسن رمضان علي . 1999 ص 9)

1-2-2- الدور التربوي للملاكمة:

تلعب الملاكمة بصفاتها احدى الألعاب الرياضية الأولمبية دورا بارزا في تهذيب النفوس للصغار والكبار حيث تتيح لهم الفرصة للمشاركة في رياضة تنافسية رفيعة المستوى تعود عليهم بالفوائد البدنية والصحية .

كما تعتبر رياضة الملاكمة من أفضل الأنشطة الرياضية لاستنفاد الطاقة وقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث التي توصلت الى أن ممارسي الملاكمة يستنفذون الطاقة خلال ممارسة الملاكمة وبما يجعلهم أكثر هدوء وتعاملا مع المجتمع.

كما تعود الملاكمة بعائد تربوي هام لممارسيها من حيث معرفتهم بالعديد من القواعد والقوانين وتاريخ الأبطال وكلها نواحي معرفية هامة تسهم في الارتقاء الثقافي والمعرفي لممارسيها. (محمود حسن العربي وآخرون ص 23 بدون سنة)

1-2-3- تطور الملاكمة عبر العصور

1- الملاكمة قديما :

يذكر اسماعيل حامد أنه منذ وجد الانسان في الحياة وهو يبحث عن مصدر معيشته مستخدما في ذلك يديه وذراعيه ورجليه ويستخدم في ذلك كل السبل المتاحة في البيئة, ولعل استخدام القبضتين في الدفاع عن النفس كان أول ما استخدمه الانسان في بدء الخليقة . (أيمن صبحي عيد الفتاح، 2001 ص 9)

ب - الملاكمة عند الفراعنة:

تؤكد الآثار الموجودة على جدران معابد بني حسين بالمنيا ، على أن قدماء المصريين قد مارسوا لعبة الملاكمة من أجل اعداد الشباب القوي للقتال والاشتراك في الحرب . كما أثبتت هذه الآثار ممارسة قدماء المصريين للكم وهم يلفون عدة لفائف تغطي القبضة والساعد حتى المرفق (محمود حسن العربي وآخرون ص 11)

2- الملاكمة عند الاغريق :

كانت الملاكمة تمارس من أجل الترويح ومن أجل اسعاد وتسلية الملوك والأسياذ في هذا العصر ، كما كانت وسيلة ناجحة لإعداد الشباب بدنيا وقت السلم للعمل ووقت الحرب للقتال.

وظهرت الملاكمة في الألعاب الاولمبية القديمة في الدورة الثالثة والعشرون ق 776 ق م وفيها حاز أونوماستوس الاغريقي أول لقب في بطولة الملاكمة وقد قام هذا البطل فيما بعد بإعداد بضعة قواعد وقوانين للملاكمة في الألعاب الأولمبية القديمة . (محمود حسن العربي وآخرون ص 11)

3- الملاكمة عند الانجليز:

ظهرت الملاكمة في انجلترا بعد سقوط الامبراطورية الرومانية وكان من أبرز المؤسسين لها البطل جيمس فيج ثم تلميذه أبو الملاكمة جاك بروتون الذي وضع أول قانون يحد من قسوة وخشونة الملاكمة وابتكر طرق جديدة للدفاع والهجوم وتعليم فن اللكمات وأشتهر الكثير من الأبطال وبدأت تظهر تظهر فنون المباريات وهذا العصر يسمى بالعصر الذهبي للملاكمة . (أعضاء هيئة التدريس بالكلية . 2015 ص 6)

4- الملاكمة في روسيا:

ظهرت الملاكمة في روسيا القيصرية في عام 1898 و أول بطولة أقيمت في روسيا عام 1913 و أول قانون كان عام 1915 بعد ذلك تم تطوير لائحة الملاكمة وتنظيم البطولات بعد عام تم بناء صالات الملاكمة والاهتمام بإعداد الفرق الرياضية ومنذ عام 1925 حتى 1947 ازدهرت وانتشرت الملاكمة في جميع الجمهوريات السوفياتية وتبوتت الملاكمة اهتمام خاص بجميع الهيئات المختلفة بالجمهوريات السوفياتية واتضح هذا من خلال احتلالهم المراكز الاولى عند اشتراكهم في الدورات الاولمبية عام 1952 في هلسنكي . (أعضاء هيئة التدريس بالكلية . 2015 ص 7)

1-2-4- الأوزان في الملاكمة:

حدد القانون الدولي للملاكمة اثنا عشر وزنا و, وفي المسابقات يحدد بطل واحد لكل وزن

وزن خفيف الذبابة	لا يزيد عن
وزن الذبابة	اكثر من 46 كلف حتى 49 كلف
وزن الديك	اكثر من 49 كلف حتى 52 كلف
الوزن الخفيف	أكثر من 56 كلف حتى 60 كلف
وزن خفيف الوسط	اكثر من 60 كلف حتى 64 كلف
وزن الوسط	اكثر من 64 كلف حتى 69 كلف
وزن المتوسط	اكثر من 69 كلف حتى 75 كلف
وزن خفيف الثقيل	اكثر من 75 كلف حتى 81 كلف
وزن الثقيل	اكثر من 81 كلف حتى 91 كلف
وزن فوق الثقيل	اكثر من 91 كلف

الجدول (1) : يمثل أوزان الملاكمة (محسن علي رمضان 1999 ص 97)

1-2-5- الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريب الملاكمين:

لا يمكن نجاح برامج التدريب مهما كانت دقة التخطيط وحسن اختيار أفضل الملاكمين والمدربين

لوصول الى المستوى الدولي بدون توافر مستلزمات التدريب والادوات المساعدة , لضمان تنفيذ هذه البرامج بفاعلية مؤكدة وادارة سليمة لمحتويات الوحدات التدريبية داخل برنامج الخطة العامة على مدار السنة , لذلك نتعرض لأهم أنواع هذه المستلزمات الأساسية و الادوات المساعدة للتدريب كحد أدنى ينبغي توافره بكميات مناسبة لعدد افراد الفريق حتى يمكن ان تؤدي برامج التدريب فاعليتها والغرض منه

فيما يلي: (مختار سالم 2015 ص 50)

1-2-6 : أدوات خاصة بالملاكمين:

وهي تلك الأدوات التي يستخدمها الملاكم لنفسه فقط وغير مسموح لملاكم آخر استخدامها وذلك منعا لانتقال الأمراض بين الملاكمين وأيضا نظرا لاختلاف المقاييس المورفولوجية بين الملاكمين وهي :

أولاً: الملابس الخاصة بالملاكمة:

✓ الفانلة والشورت:

وتكون بدون أكمام ويفضل أن تكون من القطن الخاص حتى تمتص العرق وتكون بلون الركن الخاص باللاعب في المنافسة والا تكون باتساع كبير كي لا تعيقه أثناء الحركة أما الشورت يجب أن يكون بلون الفانلة وبه شريط لا يقل عن 5 سم حيث يوضح المنطقة المصرح بها باللكم ويجب ان يكون فوق الركبة وليس ضيق.

✓ قفازات التدريب:

قفاز كيس اللكم عبارة عن عبارة عن اداة يلبسها الملاكم في يده وتستخدم عند تسديد اللكمات ويشترط فيها لعدم اصابة اي ملاكم ان تكون خالية من اي خدش او تمزق وان يكون الرباط فوق المعصم وان يكون الحشو الداخلي كوزع على جميع اجزاء القفاز بالتساوي وان يكون وزن الجلد مناصفا بالتساوي لوزن القفاز. (عبد الحميد احمد . 1967 ص 12)



الشكل 4 يمثل قفاز الملاكمة

✓ رباط اليد:

يجب استعمال رباط اليد الطبي الأملس للف اليد ولا يمكن للملاكمين اللكم على الحلبة الا وهم مرتدي رباط اليد وذلك لحمايتهم



الشكل 5 : يمثل البانداج أو رباط اليد

✓ واقى الرأس:

وهو عبارة عن غطاء لرأس الملاكم يثبت من الخلف ويربط من أسفل الذقن ويبطن من الداخل بحشو (محمود حسن العربي واخرون ص 149)



الشكل (6) : يمثل واقى الرأس

✓ واقي الأسنان:

وهناك العديد منها يوجد منها ذو وجه واحدة أو وجهين وهو مصنوع من البلاستيك أو المطاط المرن وينص القانون على وجوب ارتدائه لحماية شفاة الملاكم وأسنانه أثناء النزال. (محمود حسن العربي وآخرون ص 150)



الشكل (7): يمثل واقي الأسنان

✓ واقي الخصيتين:

وهو يشبه المايوه الغير المكتمل من الخلف يوجد به مكان من الامام به بلاستيك مقوى لحماية الخصيتين والقانون ينص على وجوب ارتدائه وكذا بما يناسب حجم حوض الملاكم

✓ حذاء الملاكم:

ينص القانون الدولي في الفقرة 4 على وجوب ارتداء حذاء خفيف خالي من المسامير وبدون كعب ويسمح أن يكون ذو رقبة والتي تكفل سلامة الملاكم والمنافس. (محمود حسن العربي وآخرون ص 151)



الشكل (8) : يمثل حذاء الملاكم

1-2-7: الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين

➤ حلبة الملاكمة:

هي إحدى الأدوات الهامة في التدريب للملاكمين حيث أن المفهوم الخاطئ أنها للمباريات أو أداء اللكم الحر فقط عليها في حين أنها إحدى الأدوات التي يجب أن يتدرب عليها الملاكم لاكتساب الاحساس بالمساحة وإدراكه للمسافات أثناء اللكم من حيث بعده أو قربه من الأحمال وتكون مربعة الشكل وطولها حتى 610 سم ولها أربعة حبال، وثلاثة سلالم، سلمين لاستخدامات الملاكمين، وسلم للحكم والطبيب. وهناك تقسيمات مختلفة للحلبة فلكل منها هدفه الخاص حيث أنه يرتبط بالهدف الخاص للوحدة. (محمود حسن العربي وآخرون ص 157)



الشكل (9) : يمثل حلبة الملاكمة

➤ مرآة التدريب:

تظهر أهميتها خاصة في الملاكمة التخيلية حيث يستطيع الملاكم اكتشاف أخطائه بنفسه والعمل على اصلاحها ويفضل ان تكون كبيرة الحجم حتى يستطيع مشاهدة جميعه أجزاء جسمه.

وجود المرآة عبر كامل حائط القاعة من اثنى مستلزمات الملاكمين اذ بواسطتها يستطيع المتدرب تصحيح كثير من الأخطاء سواء في طريقة تموقعه او في وضعية ارجله وكذلك في طريقة خفض ورفع كتفه عند

القيام باللكمات. (john walsh , 1951 p 56)

➤ كيس اللكم الثقيل

يعتبر من افضل الادوات المساعدة في تنمية القوة العضلية المشتركة في أداء اللكمات نظرا لأن درجة رد فعل الضربة في هذا الكيس كبيرة نتيجة لقدرته على الثبات وعدم مرجحته بسهولة مما يؤدي ذلك الى زيادة رد فعل الضربة بشكل ملحوظ ومطلوب جدا لتنمية قوة الضربات . (مختار 2015 سالم ص 51)



الشكل 10: يمثل كيس الملاكمة

➤ كيس اللكم الخفيف

من أهم فوائده استعماله في تدريبات دقة تسديد الضربات وأساليب الاقتراب من الخصم والتدريب على مختلف أنواع اللكمات وقياس مسافة الضرب . ويفضل أيضا تقسيم هذا الكيس بخط طولي ورسم خط

المنصف مع عدة علامات والاتفاق عليها مع المدرب مسبقا حسب تعليمات المدرب ليقوم الملاكم بالتصويب عليها . (مختار سالم 2015 ص 52)

➤ الكرات المترددة

هي كمثرية الشكل مصنوعة من الجلد ومملوءة بالحبوب ومعلقة بسلسلة أو حبل ولها مجال كبير في التآرجح ويتم استخدامها في التدريب بغرض تنمية الدقة في اللكمات والسرعة الحركية للذراعين والتوافق وغالبا ما يتم ذلك قبل فترة المنافسات . (محمود حسن العربي وأخرون ص 164)



الشكل (11) : يمثل الكرات المترددة

➤ الشواخص أو دمية اللكم

وهي عبارة عن هيكل لجسم ملاكم مكون من الرأس جذع المنطقة المصروح بها للكم ويستخدم في التدريب لتعليم وتنمية جميع مهارات اللكم الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة كما ينمي عناصر الدقة والرشاقة وسرعة ردة الفعل الحركي وتحمل الأداء وتحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي وبه نوعان ثابت ومتحرك . (اسماعيل حامد وأخرون، 1997)



الشكل (12) : يمثل دمي الملاكمة

➤ قفاز المدرب

هو عبارة عن قفاز مصنوع من الجلد الطبيعي مستطيل الشكل أو دائري به جزء مقوى من البلاستيك لحماية يد المدرب يستخدمه المدرب أثناء تعليم مهارات اللكم ويستخدم في تنمية رد الفعل الحركي للملاكمين واختبار بعض عناصر اللياقة البدنية. (محمود حسن العريبي واخرون ص 173)



الشكل 13: يمثل قفاز المدرب

1-2-8 كيفية الفوز في نزال الملاكمة

يتحقق الفوز في رياضة الملاكمة بأحد هاتيه الأحكام:

- ✓ الفوز بالنقاط : يعلن الفوز بالنقاط في نهاية المباراة للملاكم الذي حصل على أغلبية أصوات القضاة.
- ✓ الفوز بالانسحاب : اذا انسحب ملاكم من تلقاء نفسه بسبب اصابة أول لأي سبب أخر يعلن فوز المنافس الآخر.
- ✓ الفوز بوقف المباراة : يأمر الحكم بإيقاف المباراة اذا كان مستور أحد اللاعبين ضعيف بالنسبة لخصمه.
- ✓ الفوز لإصابة الملاكم : اذا تراءى للحكم أن حالة أحد اللاعبين لا تسمح له بمتابعة المباراة بسبب اصابة خطيرة فتتوقف المباراة ويعلن الحكم فوز الخصم . وكذا الفوز بالشطب فاذا شطب ملاكم يعلم فوز الخصم.
- ✓ الفوز بالضربة القاضية : اذا وقع الملاكم ولم يتمكن من الوقوف في مدة 10 ثواني يعلن فوز الخصم . (ابراهيم مرزوق الموسوعة الرياضية الدار الثقافية للنشر بدون سنة)

1-2-9 المهارات الأساسية في الملاكمة:

هي مجموعة المبادئ والمهارات الاساسية التي يتعلمها الملاكم ليستخدمها في الدفاع والهجوم وتصيح بذلك خبرات ومهارات تكتسب من خلال التدريب والتنافس والاطلاع بطريقة علمية. (محمود عبد الله واخرون 1990 ص12)

أولا: وقفة الاستعداد للملاكم :

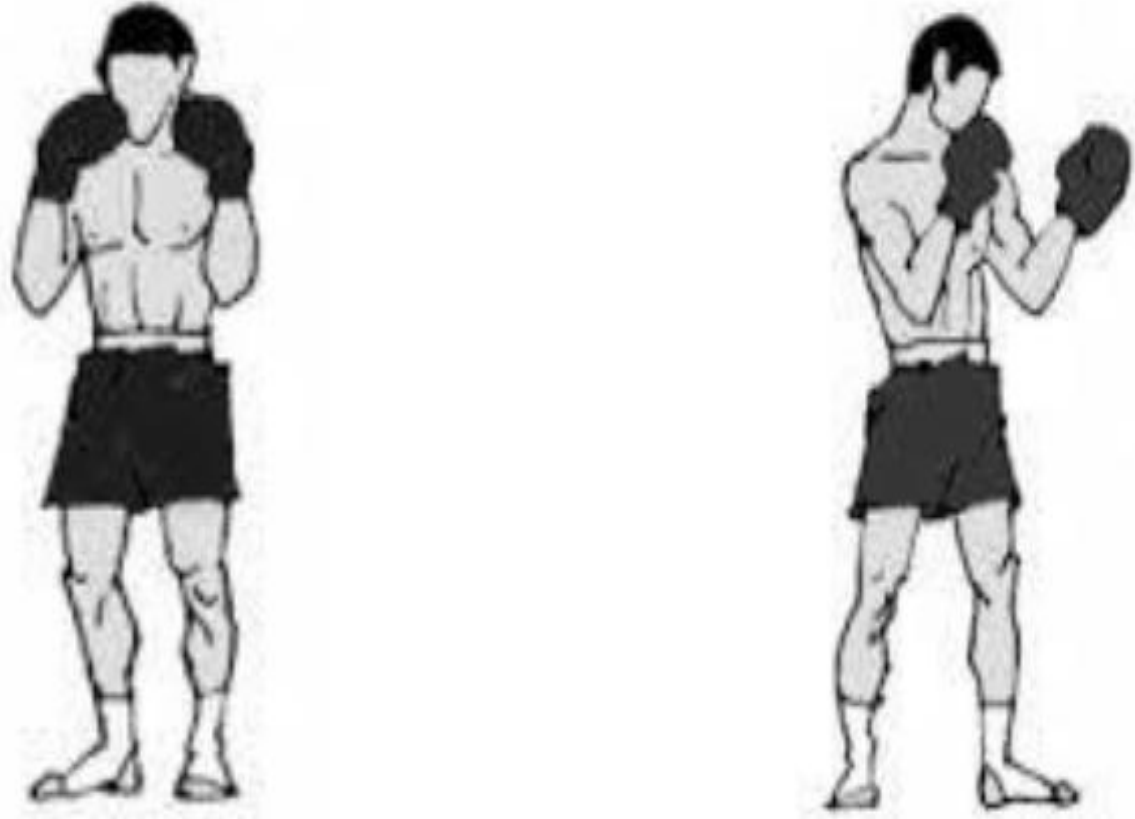
وهو الوضع الذي يستطيع منه الملاكم استخدام وتنفيذ خطته بسرعة وبنفس الوقت تجنب لكمات

الخصم . (يحي اسماعيل الحاوي 1999 ص 60)

هو الوضع الذي يتخذه الملاكم لبداية اللكم مع منافسه , والاحتفاظ بهذا الوضع خلال جولات المبارات وهذا الوضع يتميز بالتغطية و الاتزان وسهولة الحركة واسترخاء العضلات . ويعطي الملاكم القدرة على أداء المهارات الفنية الهجومية والدفاعية في نفس الوقت , وتعتبر وقفة الاستعداد احدى المهارات الأساسية

ولذا تحتل المرتبة الأولى في الدروس التعليمية والتطبيقية في الملاكمة قبل المهارات الفنية الأخرى.

(محمود حسن العربي واخرون ص 37)



الشكل (14) : يمثل وقفة الاستعداد للملاكم

ثانيا : وضع القبضة

تنتهي الاصابع الاربعة حتى تستقر في راحة اليد ويثنى الابهام على العقلة الوسطى لأصبع السبابة



الشكل (15) : يمثل وضع قبضة اليد في الملاكمة

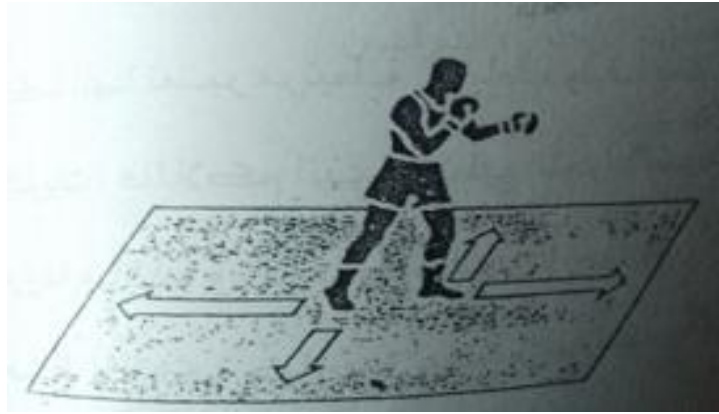
ثالثا: حركات القدمين :

تعتبر حركات القدمين من الأسس الهامة في رياضة الملاكمة، كما أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بخطط الملاكم في الفوز في المباريات . فالملاكم الذي يستطيع التحرك بسرعة وسهولة يتمكن من مراوغة منافسه و خداعه ويتم التحرك زحفا على أمشاط القدمين لكي يحتفظ الملاكم بتوازنه وتكون أشكال التحرك بالقدمين كالآتي :

✓ التحرك للأمام

✓ التحرك للخلف

✓ التحرك للجانب الايمن والايسر. (أعضاء هيئة التدريس بالكلية 2015 ص 47 48)



الشكل (16): يمثل التحركات الأساسية

رابعا: اللكمات

ان الملاكمة ليست بالرياضة الصعبة في التعلم او في التعليم .ولكن الصعوبة في هذه الرياضة تمكن في اتقان الملاكم لأهم اللكمات و كذلك التصدييات من جهة وفي القدرة على تعليم وتبسيط المدرب للتقنيات في هذه الضربات من جهة اخرى. اذا اتقن المتدرب لثلاث لكمات: لكمة جانب و لكمة سترايت بالإضافة إلى لكمة هوك لاشك انه سيفوز في كل مبارياته . (john walsh ,1951 p 38)

1- اللكمات المستقيمة

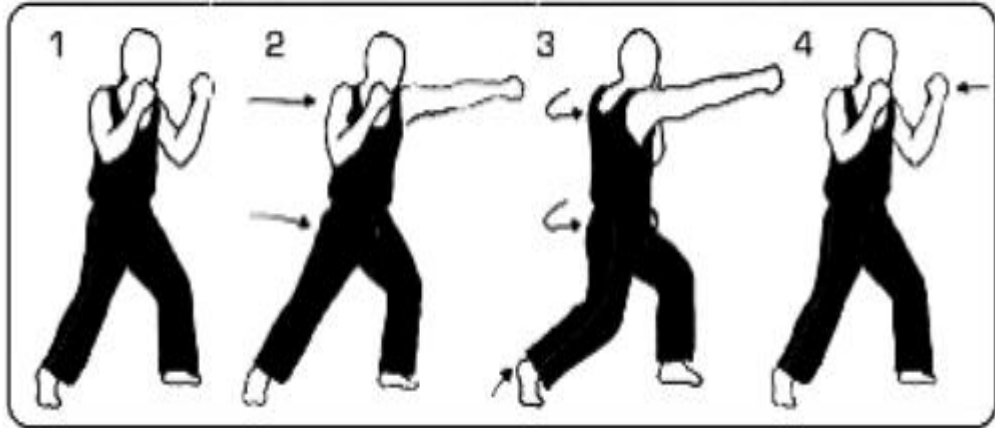
هي اللكمات التي تأخذ خطأ مستقيما الى الهدف، لذلك تكون اكثر اللكمات دقة، واصابة للهدف ولكونها اسهل انواع اللكمات أداءا ، وأكثرها استخداما فإنها تعطى كأول مهارة لكمية عند التعلم. (موسى جواد . 2000, ص 17)

هي من أقصر وأسرع الطرق لإصابة الخصم في الهجوم أو الدفاع ، أو الاستشعار من بعد ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول ضد هجمات الخصم ، بالإضافة الى قدرته على تشتيت انتباهه ومساعدتنا في فتح الثغرات لإحراز المزيد من النقاط طوال الجولات . نظرا لأن الضربات المستقيمة هي لكلمات دقيقة مباشرة وسريعة . (مختار سالم 2015ص 66)

وتتقسم اللكمات المستقيمة الى :

➤ **اللكمة المستقيمة:** اليسرى واليمنى للرأس تستخدم هذه اللكمة في توجيه اللكمات من المسافات الطويلة من اللاعب المنافس وتكون فيها الذراع على كامل امتدادها والقبضة والساعد والعضد والكتف في خط مستقيم للأمام عمودي على الجسم وموازي تقريبا للأرض.

ان من انجح الضربات المضادة لإيقاف الخصم هي سترايت اليسرى وذلك عندما يكون هذا الاخير قد قام بعدة ضربات متتالية .وان من المتعارف عليه كذلك ان تقوم بالقفز على الخصم في أي وقت من النزال حيث انك عند القفز تكون اسهل لان تضرب من طرف الخصم لان رجلك او احدهما لا تكون ملامسة للأرض مما يفقدك التوازن بالكامل. (bohun lynch , p 78)



الشكل (17) : يمثل نموذج لللكمة المستقيمة



الشكل (18): يمثل اللكمة المستقيمة للرأس

➤ اللكمة المستقيمة اليسرى واليمنى للجذع :

وتؤدي هذه اللكمة بنفس طريقة أداء اللكمة المستقيمة للرأس , غير أن اللكمة تؤدي الى منطقة الجذع وذلك بواسطة فرد الذراع اليسرى أو اليمنى على كامل استقامتها مع ثني الركبتين بالقدر الذي يسمح بأداء اللكمة الى منطقة الجذع , كما يجب لف الجذع الى الداخل (أعضاء هيئة التدريس 2015 ص 87)



الشكل (19): يمثل اللكمة المستقيمة للجذع

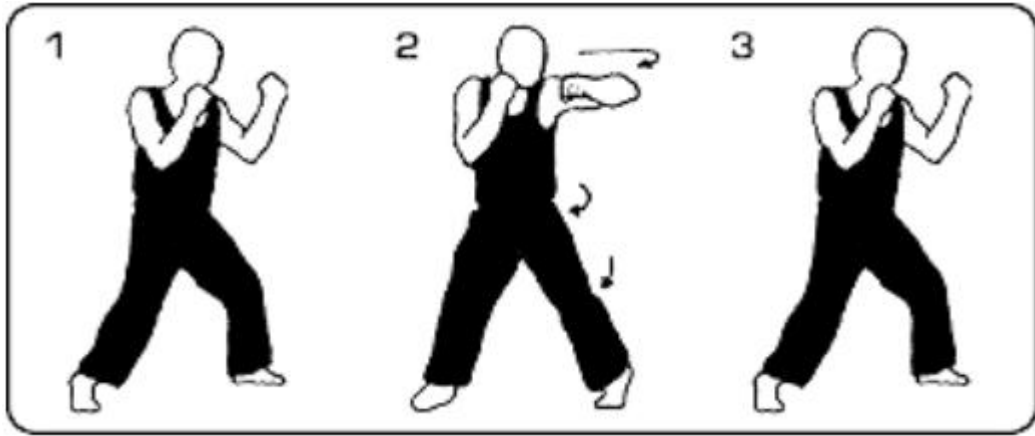
2- اللكمات الجانبية

وتشتمل على ما يلي :

- اللكمة الجانبية اليسرى للرأس
- اللكمة الجانبية اليمنى للرأس
- اللكمة الجانبية اليسرى للجذع
- اللكمة الجانبية اليمنى للجذع

➤ اللكمة الجانبية اليسرى واليمنى للرأس :

تعتبر هذه اللكمة من أقوى اللكمات . وتؤدي من المسافات القريبة والمتوسطة . وتؤدي من وقفة الاستعداد بثني مفصل المرفق بحيث تكون الزاوية بين العضد والساعد تقريبا زاوية قائمة . ويجب أن تنفذ هذه اللكمة بشكل خاطف . (محسن رمضان علي 1999ص 36)



الشكل (20) : يمثل نموذج للكمة الجانبية



الشكل (21): يمثل اللكمة الجانبية اليسرى للرأس



الشكل (22) : يمثل اللكمة الجانبية اليمنى للرأس

➤ اللكمة الجانبية للجذع:

طريقة أداء اللكمة الجانبية للجذع تشابه طريقة أداء اللكمة الجانبية للرأس , غير أنه يتم ثني مفصلي الركبتين بالقدر الذي يسمح بتسديد اللكمة في منطقة الجذع مع مراعاة الحفاظ على وضعية الاستعداد لحماية الرأس والجذع من لكمات المنافس المقابلة . (محسن رمضان علي 1999ص 37)

3- اللكمات الصاعدة :

تشتمل على ما يلي :

- اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس
- اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس
- اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع
- اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع

➤ اللكمات الصاعدة للراس:

من أعنف الضربات القاسية والمؤثرة جدا, تؤدي هذه اللكمة من وقفة الاستعداد حيث يدفع اللاعب الارض بمشط القدم الخلفية لينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية مع دوران مشط القدم الخلفية للداخل ويلف الجذع بشدة الى اليسار في نفس الوقت الذي تتجه فيه القبضة من أسفل الى أعلى .



الشكل (23) : يمثل نموذج للكمة الصاعدة الشكل (24) : يمثل لكمة صاعدة باليد اليسرى للرأس

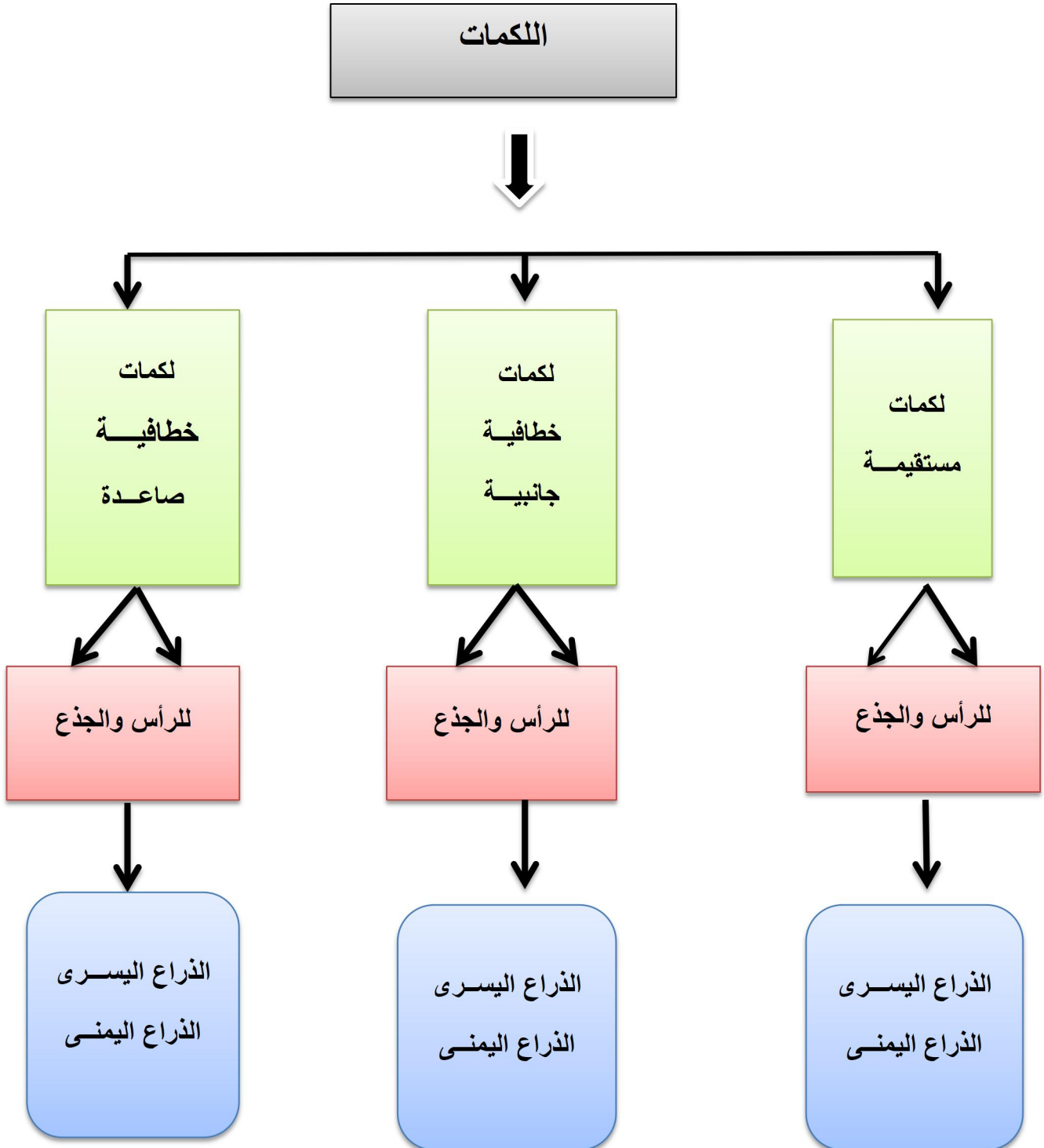
➤ اللكمات الصاعدة للذرع :

تشابه طريقة اداء اللكمة الصاعدة للذرع طريقة اداء اللكمة الصاعدة للرأس غير أنه تفتح الزاوية بين العضد والساعد لتصبح زاوية قائمة



الشكل (25) : يمثل لكمة يمنى صاعدة للذرع

1-2-10 - التقسيم الفني للكلمات:

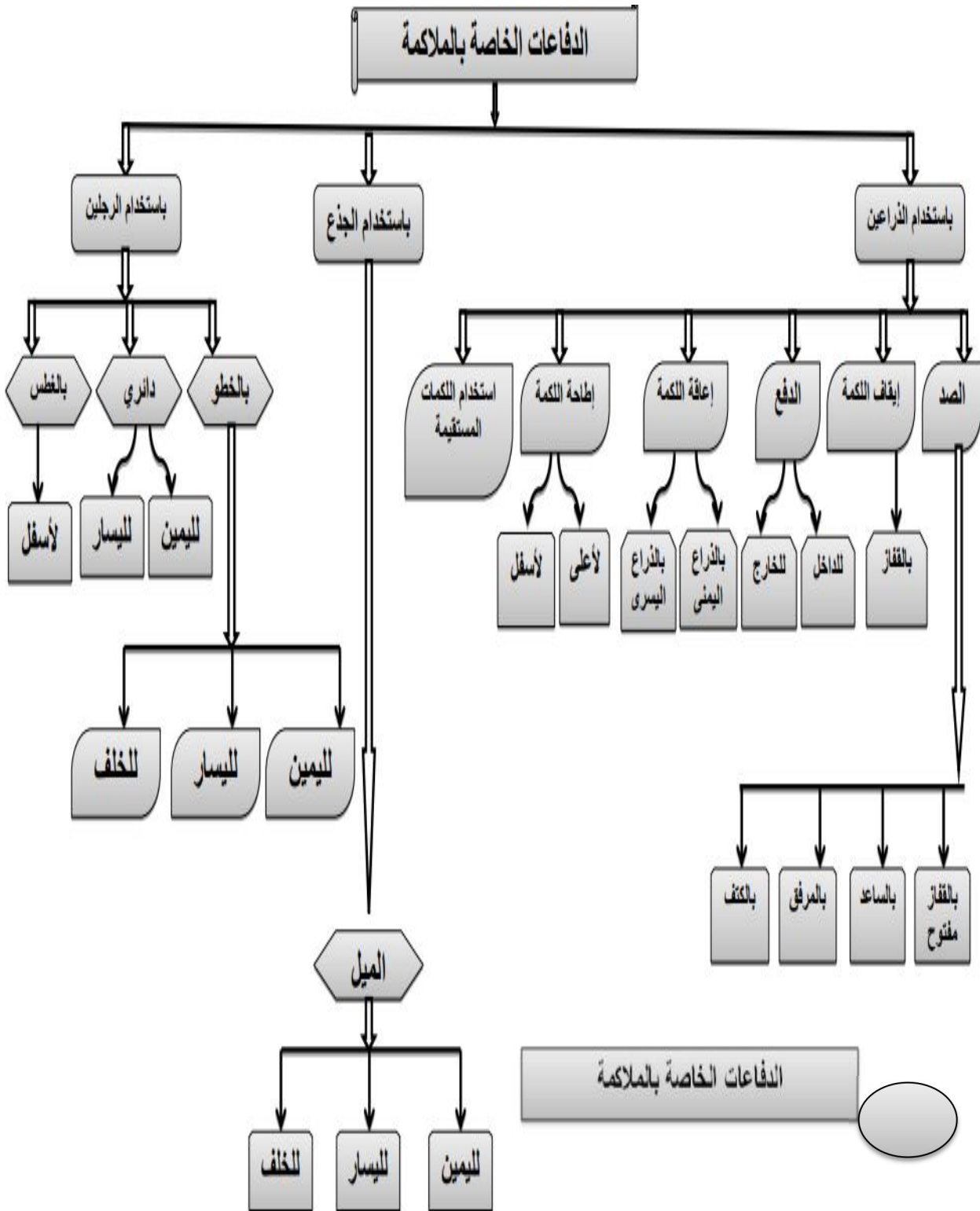


الشكل (26): يمثل التقسيم الفني للكلمات

11-2-1 الدفاعات في الملاكمة:

يعرف اسماعيل عثمان الدفاع على أنه قدرة الملاكم على تفادي لكمات المنافس . بحيث لا تصل الى المنطقة المسموح بالكم فيها , وذلك عن طريق مقابلة لكمات المنافس بحركات منسقة تشتت اللكمات الهجومية دون أن يفقد الملاكم المدافع موقف التحفز والاستعداد لاستئناف اللكم مرة أخرى.(اسماعيل حامد 1997 ص 21 - 22)

ويرى صلاح قادوس أن الدفاعات هي تلك الحركات التي يلجأ اليه الملاكم لكي يتفادى لكمات الخصم ويتعد عن مدى تأثيرها بسرعة وبسهولة بالقدر المناسب من الحركة . (صلاح قادوس 1993 ص 99)



الشكل (27): يمثل الدفاعات الخاصة بالملاكمة

المحور الثالث:

البرامج التدريبية

1-3-1 البرنامج التدريبي

1-3-1 مفهوم البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية . لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب . (حسام عز الرجال ابراهيم الحلمي 2002 ص 26).

ويعرفه مفتي ابراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف .
بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص . (مفتي ابراهيم محمد حمادة 1997 ص 261)

1-3-2 أهمية البرامج التدريبية :

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج التدريبية فيما يلي :

- ✓ **اكتساب عنصر التخطيط فاعليته :** حيث أن البرنامج عنصر أساسي وحيوي من عناصر التخطيط , ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة , وبالتالي تصبح عملية عديمة الفعالية .
- ✓ **تكسب العملية الادارية بأكملها النجاح والتوفيق :** ان التخطيط عنصر من عناصر الادارة وغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة . وبالتالي تكون العملية الادارية غير مكتملة . وبدون جدوى ويصح القول عنها كمن يحرق في الماء . فتكون العملية التعليمية متعثرة تماما والسبب يكمن في غياب البرنامج.
- ✓ **ضياع الأهداف :** ان عدم اكتمال العملية الادارية لفقدها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاام . لأن أساليب تحقيق الأهداف وتنفيذها يكمن في وجود البرامج.
- ✓ **الاقتصاد في الوقت :** حيث تعطي البرامج للوقت قيمة وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز العمل في أقل وقت ممكن بحيث تستغل الوقت أحسن استغلال .
- ✓ **تساعد على نجاح الخطط التدريبية :** اذا اكتملت العملية الادارية بكل عناصرها تصبح القدرة على تحقيق وتنفيذ اهداف الخطط الموضوعه . وطالما تحقق الخطط أهدافها وتصبح خططا ناجحة . (عبد الحميد شرف 1997، ص 17-64)

✓ 1-3-3 الخصائص التي يجب أن تتوفر لدى مصممي البرامج التدريبية :

- مراعاة الجانب التأهيلي سواء العلمي أو الثقافي فيمن يقومون بتصميم وبناء البرامج
- ضرورة الاعتماد على المربين المتخصصين الذين يستطيعون مراعاة الجانب التربوي في عملية التدريب
- يفضل ذوي الخبرة في القائمين على تصميم البرامج سواء من حيث ممارسة اللعبة أو ممارسة مهنة التدريب في احدى الفرق الرياضية .
- يفضل عند اختيار مصمم برامج التدريب البحث عن الأفراد الذين يهتمون بالتجديد . التطوير . والتنوع المستمر في وطرق وأساليب التدريب والمهتمين بالخبرات الأجنبية .
- يفضل في القائمين على تصميم برامج التدريب الذين يهتمون بخصائص طبيعة الأفراد ويراعون الفروق الفردية لهم خلال وضع وبناء البرنامج التدريبي .
- يفضل الأفراد الذين يراعون الامكانيات المتيسرة لديهم سواء كانت مادية أو بشرية . (الحاوي . 2004 ص 106)

1-3-4 السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح :

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم
- أن ينمي ادى الرياضيين الاستجابة للبرنامج التدريبي ، وأن يكون لديهم نوع من الثقة فيما يبذلونه من جهد
- أن يتعود الرياضي على حد سواء على التركيز الكامل في الاداء أثناء التدريب الرياضي.
- أن يساعد البرنامج على تنمية وتطوير قدرات الرياضيين .
- أن يساهم في اكتشاف قدرات الرياضيين .
- أن يكون يحتوي على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى الرياضيين .
- يمكن تنفيذه واقعياً وفق الامكانيات والتسهيلات المتاحة .
- يساهم في اظهار الفكر التدريب للمدرب والمكون ويبين قدراته ومعارفه العامة والخاصة ، ومدى قدرته في استعاب مستجدات العصر في التقنية الحديثة. (الحاوي . 2004 ص 106)

1-3-5 القواعد التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج التدريبية:

- لكي يتم تصميم البرامج التدريبية التي من خلالها تنفيذ مجموعة من النشاطات في إطار التخطيط المتكامل في شتى الرياضات الجماعية أو الفردية، إنه من الأهمية أن يشمل البرنامج التدريبي العناصر التالية :
- المبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج:

هو أن يبنى البرنامج التدريبي على الأسس والمبادئ العلمية بالدرجة الأولى مثل الاعتماد على مختلف العلوم ذات الصلة بالمجال الرياضي في إعداد البرامج التدريبية كعلم وظائف الأعضاء، علم الحركة، علم النفس الرياضي...إلخ.

• **الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي:** يجب أن يكون هدف البرنامج قابلاً للتحقيق، وأن لا يفصل هدفه عن محتواه وتحديد الأهداف بدقة يسهم بدرجة كبيرة في اختيار الأنشطة المناسبة وتحديد أفضل الطرق التدريبية والأساليب التي من خلالها تحقيق الهدف العام للبرنامج.

• **تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:**

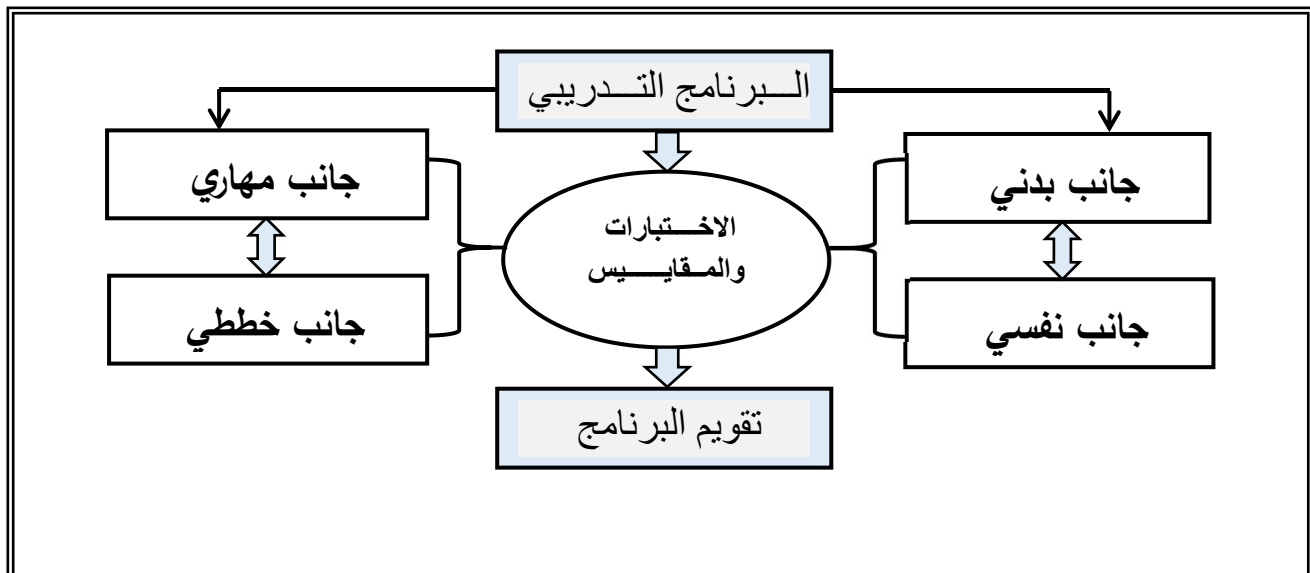
هنا يتم وضع التمرينات الرياضية الخاصة بكل قسم من أقسام الوحدة التدريبية، أي تحديد تمارين الإحماء والتقوية العضلية وتمرين التمديد العضلي والتهدة، والتمارين الأساسية التي تخدم الهدف الرئيسي للوحدة وكذلك التحديد الدقيق لطريقة التدريب وفقاً لطبيعة العمل وفترات الراحة.

• **تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي:**

يعتمد تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي عدة عناصر منها حمل التدريب الرياضي بكل مكوناته (الشدة، الحجم، الكثافة) ودرجته وكذلك توزيع أزمانه التدريب أي أوقات العمل والراحة. (بو زيد ، 2005 ص 277)

• **تقويم البرنامج التدريبي:**

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي عن طريق مجموعة من الاختبارات وبعد ذلك يتم استخدام النتائج في تعديل البرنامج التدريبي سواء كان تعديل كلي أو جزئي.



الشكل (28): يمثل جوانب تقويم البرنامج التدريبي (مفتي إبراهيم حماد ، 1997، صفحة 189)

1-3-6 الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي : نذكر منها

- تحديد هدف البرنامج , وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابات الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوى
- تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين .
- تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب .
- الموازنة بين عمومية وخصوصية التدريب .
- مرونة البرنامج التدريبي وصالحيته للتطبيق العملي .
- تناسب درجة الحمل في التدريب من الشدة والحجم والكثافة .
- التدرج في زيادة الحمل.
- زيادة الدافعية .
- الاهتمام بقواعد الاحماء والتهدئة.(ابو زيد . 2005 ص 276)

1-3-7 المبادئ الهامة الواجب مراعاتها عند تنفيذ البرامج

يمكن تلخيص الخطوات التنفيذية الواجب إتباعها من طرف المدرب في تطبيق البرنامج التدريبي فيما يلي:

- لقاء المدرب مع اللاعبين لشرح محتويات البرنامج.
- إعداد المدرب لمكان التدريب من ملعب أو قاعة.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي تتطلبها تنفيذ الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدات التدريبية بشكل نظامي.
- إجراء تمارين الاحماء.
- إجراء تمارين تحقق أهداف الوحدة التدريبية.
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم للتعرف على مدى تأثير الحمل عليهم.(مفتي إبراهيم حماد ، 1996، ص 186)

1-3-8 العناصر الأساسية لمضمون العملية التدريبية :

يعد التدريب الرياضي عملية تتصف بالمتابعة ومراحل ذات علاقات متبادلة وتتوقف كل منها على الأخرى كما يتضمن على عمليات ومراحل فرعية صممت كي تساهم في تحقيق هدف عام

يكون الهدف الرئيسي للتدريب هو تحسين الأداء في الألعاب الرياضية التنافسية وقد تشكل هذه العناصر أهداف أخرى مثل (النمو - التطور الشخصي للاعب) تكون ذات قيم أسمى وأهم بالنسبة لبعض المدربين . ولكنها يجب أن تكون مصاحبة للهدف الرئيسي

يتضمن التدريب سلسلة من العلاقات الشخصية المتبادلة وقد تختلف في مداها وقوتها

يكون تحقيق أهداف الأداء مقيد بالالتزام اللاعب وانتظامه وخبرة ومعرفة المدرب والموارد المتوافرة والطبيعة التنافسية لتحقيق الانجاز في الرياضة

يعتبر التدريب الرياضي برنامج للتدخل بمعنى أنه لا نضج للاعبين ولا لخبراتهم المتواضعة سوف يقودهم الى الوصول الى أقصى امكانياتهم . ألا أن ادارة العملية التدريبية بطريقة جيدة سوف يساعد في تعزيز أداء اللاعبين ويتم ذلك من خلال تخطيط وبناء استراتيجيات للتحسين وتعلم عناصر الأداء المختلفة والمتنوعة والمرتبطة بالرياضة المعنية

يكون دور المدرب بالإضافة الى الدور القيادي والتوجيهي هو ادارة عملية التدريب نحو تحسين الأداء القائم على أساس طموح وقدرات اللاعب وذلك في الوقت المناسب (فكري وعبد الرحمن . 2004 . ص 32.33)

1-3-9 تخطيط الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية أساس عملية التخطيط اليومي وينظر اليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي وينبغي أن تشمل الوحدة التدريبية على ما يلي :

- تحديد وسيلة وجرعة عملية التهيئة والاعداد والاحماء
- ترتيب وتسلسل تمارين الجزء الرئيسي
- تحديد حمل التدريب (كثرة التمارين ودوامها وعدد مرات تكرارها وفترات الراحة ...)
- تحديد أهم النقاط التعليمية للمهارة الحركية أو الخططية . (البشتاوي والخوجة . 2005 ص 166)

1-3-10 تكوين الوحدة التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية غالبا من ثلاثة أجزاء وهي:

1- الجزء الاعدادي : ومن واجبات هذا الجزء أو الهدف :

• **الاسترخاء :**

العمل على اكتساب العضلات الاسترخاء أو المرونة والمطاطية اللازمة.

• **الاحماء :**

العمل على زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم في كل ضربة ووصول معدل

ضربات القلب الى الشدة نفسها أو صعوبة أداء الوحدة التدريبية

ومن فوائد الاحماء :

- العمل على توسعة الأوعية الدموية

- العمل على زيادة التهوية

- العمل على رفع درجة حرارة الجسم

• **التنظيم الحركي:**

هو الاعداد والتهيئة للمهارة الحركية الخاصة وكذلك محاولة الوصول لأقصى قدرة لاستجابة ردة الفعل .

• **الناحية النفسية :**

وتعني الاستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة التدريب . ومحاولة خلق أقصى استعداد نفسي للتدريب

الجزء الاعدادي: وينقسم الى قسمين :

➤ **الاعداد العام :** يهدف الى رفع درجة استخدام أجهزة الجسم وممارسة العمل وابقاظ أسس

الاستعدادات القياسية للفرد.

➤ **الاعداد الخاص :** يهدف مباشرة الى اعداد الفرد في الواجب الذي سيقوم بممارسة الجزء

الرئيس في هذا الجزء الذي يحتوي على التمرينات الخاصة وتمرينات المسابقة وملاحظة كل

ما يتعلق بالارتفاع التدريجي في الحمل . لضمان الانتقال للجزء الرئيس .(عامر فاخر شغاتي

2014 ص 107 - 108)

ب - الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية :

يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على تلك الواجبات التي تسهم في تنمية الحالة التدريبية للفرد وتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذي ترمي اليه الوحدة التدريبية.

وعلى المدرب أن يضع في اعتباره أن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية يجب أن يبدأ بتلك التمرينات التي تتطلب أقصى جهد وانتباه نظراً لأن قدرة الفرد على الاستجابة والتركيز والانتباه والتوافق تكون في أحسن حالاتها عقب الجزء الاعدادي مباشرة.

ج- الجزء الختامي من الوحدة التدريبية :

في نهاية الفترة التدريبية يفضل دائماً ان ينتهي التدريب بشكل متدرج . لتخفيض معدل دقات القلب ونشاط الاجهزة الحيوية وخاصة التنفس والدورة الدموية ، ويتم ذلك من خلال التنقل من الجري الى الهرولة الى المشي مثلاً ، او بأداء بعض المرجحات وتحريك الاطراف سواء بالمشي او الاسترخاء (فاروق عبد الوهاب 1995 ص 146-147)

وفي هذا الجزء من الوحدة التدريبية ينخفض مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد بصورة تدريجية مع ملاحظة عدم تكليف الفرد بتلك الواجبات التي تتميز بصعوبتها أو تركيز الانتباه . وفي معظم الأحيان يرتبط هذا الجزء بالطابع الانفعالي السار الناتج عن ممارسة الالعاب الصغيرة بالإضافة الى تمرينات الاسترخاء المختلفة . وفي نهاية هذا الجزء يمكن البدء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التدريبية . (محمد حسن علاوي 1990 ص 327_328)

1-3-11 صعوبات تصميم البرامج التدريبية :

- عدم معرفة الجهات الراغبة في التدريب الاحتياجات الفعلية لها
- التدريب يحل مشكلة ضعف الأداء وليس عدم وجود سياسات
- تحميل البرامج أهداف ومهام أكبر من امكانيات التنفيذ بسبب ضيق الوقت أو قلت المواد
- تعذر تجريب البرامج المصممة قبل البدء في البرنامج

- الاستعجال في تنفيذ البرامج
- غياب التقييم العلمي لما ينفذ من برامج (السكارنة . بلال خلف 2011 ص 148 - 149)

1-3-12 تقويم البرنامج التدريبي :

لغرض التعرف على ما تحقق من مفردات البرنامج التدريبي والأهداف التي وصل إليها للوقوف على نقاط القوة والضعف . وبالتالي معرفة حالات القصور فيه من أجل وضع الحلول والمعالجات لها . ولكي نصل بالعملية التدريبية الى تحقيق الأهداف المرسومة والنجاح لكل مفاصلها لابد من تشخيص جميع هذه الحالات والمشاكل التي ظهرت في البرنامج من خلال التقييم العلمي الدقيق يحصل التقييم للبرنامج من لدن المدرب وفق ما يأتي :

➤ من الناحية البدنية :

من خلال الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الموضوعة في البرنامج التدريبي

➤ من الناحية المهارية :

أي اختبارات خاصة بالجوانب المهارية المحددة في البرنامج التدريبي

➤ من الناحية النفسية :

اجراء اختبارات نفسية للتعرف على الحالة النفسية للاعبين والتي يسعى البرنامج ضمن مفرداتها

لتحقيقها . (موفق أسعد محمود الهيتي 2011 ص 241)

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من بناء قاعد معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولنا فيها عملية التدريب الرياضي وذلك بإبراز خصائصها وأهدافها كما تطرقنا إلى البرامج التدريبية وخصائصها موضحين أسس بنائها ونجاحها والخطوات التي يجب إتباعها في تصميمها ومعرفة كيفية تقويم وتطوير هذه البرامج والصعوبات التي تواجهها ، كما تطرقنا الملائمة ومختلف مراحل تطورها عبر العصور وتناولنا أيضا أدوات الملائمين الفردية والجماعية ومختلف المهارات الاساية الهجومية والتي هي موضوع دراستنا.

ولذلك فإن للخلفية النظرية للدراسة الدور الكبير في توجيه الطالب الباحث في مسار بحثه من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بالبحث العلمي بهدف الوصول إلى تمهيد المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصول إلى الفهم الجيد للموضوع الطريق للانطلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات، أو مناقشة نتائج البحث، وعلى هذا الأساس قمنا بمراجعة الأبحاث العلمية المشابهة، وفي حدود استطاعتنا للاطلاع على المراجع العلمية والبحوث حول تدريبات الملاكمة وكذا البرامج التدريبية، و لم يتسنى لنا الحصول على القدر الكافي والوافي من الدراسات الحديثة المشابهة لدراستنا ونقص بصفة عامة في تناول موضوع تدريبات والبرامج التدريبية للملاكمة، ولكن بالرغم من ذلك سوف تساعدنا هذه الدراسات في كيفية تصميم برامج تدريبية خاصة بالملاكمة ، مما حفزنا أيضا التعرف على تأثير هذه البرامج التدريبية على الجانب المهاري للملاكمة .

2- الدراسات المرتبطة بالبحث :

1-2 الدراسة الأولى :

فراس عبد المنعم عبد الرزاق تأثير تمرينات خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارات اللكمة المستقيمة بالملاكمة. 2013 مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة جامعة ديالي

الإشكالية :

- ما مدى تأثير تمرينات خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة في الملاكمة لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية؟ .

أهداف البحث :

- اعداد تمرينات خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة في الملاكمة لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية .
- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تعلم اللكمة المستقيمة لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية.

فرضيات البحث :

- للتمرينات الخاصة أثر ايجابي في تعلم اللكمة المستقيمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

مجتمع البحث : طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة ديالي.

عينة البحث : 20 طالب.

طريقة اختيار العينة : الطريقة العمدية.

أدوات البحث : اختبارات مهارية .

توصيات البحث :

- ✓ تطبيق التمرينات المهارية المستخدمة في هذا البحث ضمن مناهج كليات التربية الرياضية وضمن مناهج مادة الملاكمة.
- ✓ التأكد على تعليم التمارين المهارية الخاصة بطرائق مختلفة على مهارات أساسية أخرى وضمن المنهج الخاص للكلية.

2-2 الدراسة الثانية:

كمال جلال ناصر تأثير منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات الملاكمة. جامعة بغداد 2009

الإشكالية :

- ما مدى تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة على بعض مهارات الملاكمة؟ .

أهداف البحث :

- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لطلاب المرحلة الثانية .
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين لطلاب المرحلة الثانية .
- التعرف على تأثير القوة المميزة بالسرعة في تطوير الأداء لبعض مهارات الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية .

فرضيات البحث :

- يؤثر المنهج التدريبي ايجابا في تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لطلاب المرحلة الثاني.
- تؤثر القوة المميزة بالسرعة ايجابا في تطوير مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

مجتمع البحث : طلاب المرحلة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بغداد .

عينة البحث : 24 طالب .

طريقة اختيار العينة : عشوائية .

أدوات البحث : اختبارات بدنية مهارية.

توصيات البحث :

- ✓ ضرورة الاهتمام بتدريب القوة المميزة بالسرعة من خلال تطوير عضلات الذراعين والكتفين وعضلات البطن .
- ✓ التأكيد على استخدام أساليب تدريبية سهلة وسريعة في تطوير القوة العضلية للطلاب تناسب وقابليتهم البدنية .
- ✓ اجراء اختبارات مستمرة للقوة العضلية للتعرف على القابلية البدنية للطلاب .
- ✓ التأكيد على الأداء الفني الجيد للمهارات الحركية خلال الامتحانات كي يهتم الطلاب في تطوير قابليتهم البدنية .
- ✓ ضرورة اهتمام مدرسي الملاكمة بتدريب عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر القوة خلال درس الملاكمة .

2-3 الدراسة الثالثة :

كمال جلال: تأثير دمج بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد 2009

الإشكالية :

- ما مدى تأثير دمج بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية؟ .

أهداف البحث :

- التعرف على تأثير أسلوب التعلم بالأوامر على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة .
- التعرف على تأثير أسلوب التعلم التبادلي على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة .
- التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة .
- التعرف على تأثير أسلوب تعلم المنافسات الجماعية على مستوى الاداء البدني والمهاري في الملاكمة .

- التعرف على تأثير أسلوب الدمج بين أساليب العلم بالأوامر . التعلم التبادلي . التعلم التعاوني . المنافسات الجماعية على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة .

فرضيات البحث :

- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأسلوب التعلم بالأوامر على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة .
- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأسلوب التعلم التبادلي على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة.
- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأسلوب التعلم التعاوني على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة .
- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأسلوب التعلم المنافسات الجماعية على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة.
- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأسلوب الدمج على مستوى الأداء البدني والمهاري في الملاكمة .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

مجتمع البحث : طلبة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد المرحلة الثانية 2008./2009

عينة البحث : 100 طالب .

طريقة اختيار العينة :

أدوات البحث : اختبارات مهارية وبدنية.

نتائج البحث :

- ✓ استخدام أسلوب الدمج لأساليب التعلم (الاوامر _ التبادلي _ التعاوني _ المنافسات) عند تعليم الطلبة.
- ✓ العمل على توفير الامكانيات المادية والبشرية لتطبيق أسلوب الدمج .
- ✓ تنظيم دورات لتطوير المدرسين والمدربين بهدف زيادة امكانياتهم على دمج اساليب التعلم والتدريس.

2-4 الدراسة الرابعة :

محمد أحمد همام سيد تأثير تدريبات التحمل الخاص على مستوى أداء اللكمات المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة
جامعة جنوب الوادي . مصر . 2021

أهداف البحث :

- يهدف البحث الى التعرف الى مدى تأثير استخدام تدريبات التحمل الخاص المقترحة على تحسين مستوى التحمل الخاص ومستوى الأداء .

فرضيات البحث :

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء اللكمات المستقيمة لصالح القياس البعدي.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة.

مجتمع البحث : لاعبي الملاكمة المسجلين بالاتحاد المصري 20 ملاكم 17_19 سنة .

عينة البحث : 10 ملاكمين.

طريقة اختيار العينة : الطريقة العمدية..

أدوات البحث : اختبارات مهارية وبدنية

نتائج البحث :

- ✓ استخدام أسلوب الدمج لأساليب التعلم (الاوامر _ التبادلي _ التعاوني _ المنافسات) عند تعليم الطلبة.
- ✓ العمل على توفير الامكانيات المادية والبشرية لتطبيق أسلوب الدمج .
- ✓ تنظيم دورات لتطوير المدرسين والمدربين بهدف زيادة امكانياتهم على دمج اساليب التعلم والتدريس .

2-5 الدراسة الخامسة:

محمود محمد ايب . السيد مصطفى حسن . م خالد حمد الله تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الملاكمة بهيج 2020.

الاشكالية :

- ما مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير التحمل الخاص لدى لاعبي الملاكمة؟ .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح :

- تطوير التحمل الخاص لدى لاعبي الملاكمة .
- مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الملاكمة .

فرضيات البحث :

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى التحمل الخاص لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

مجتمع البحث : لاعبي الملاكمة المسجلين بالاتحاد المصري 25 ملاكم 17_19 سنة بمنطقة الأقصر .

عينة البحث : 15 ملاكمين .

طريقة اختيار العينة : الطريقة العمدية .

أدوات البحث : اختبارات مهارية وبدنية .

توصيات البحث :

- ✓ الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التحمل الخاص لمستوى قطاع الموهوبين في رياضة الملاكمة.
- ✓ ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل المستويات العليا من خلال استخدام تدريبات التحمل الخاص في رياضة الملاكمة وذلك لما لها من تأثير ايجابي على رفع مستوى الأداء المهاري.
- ✓ اجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنوية مختلفة.
- ✓ استخدام اختبارات (تحمل القوة - تحمل السرعة تحمل الأداء) في تقييم مستوى لاعبي الملاكمة وعمل مستويات معيارية لهم في تلك المرحلة السنوية وتطبيقها على لاعبي الملاكمة في مراحل سنوية أخرى وعمل معاملات علمية لهم .

2-6 الدراسة السادسة :

شيخ نور الدين أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحين اللكمة المستقيمة لرياضي الملاكمة مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر جامعة محمد بوضياف المسيلة 2015/2014

الإشكالية :

- ما أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لدى رياضيي الملاكمة من 15 الى 19 سنة ؟

أهداف البحث:

- توضيح مدى أهمية القوة الانفجارية للذراعين على أداء اللكمة المستقيمة لدى رياضيي الملاكمة من 15 الى 19 سنة .
- التعرف على تأثير طريقة التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لدى رياضيي الملاكمة من 15 الى 19 سنة .
- اظهار أهمية التدريب التكراري للمتدربين.

فرضيات البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة التجريبية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري عند المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة بطريقة التدريب التكراري بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

مجتمع البحث : النادي الرياضي لهواة الملاكمة حمام الضلعة.

عينة البحث : 11 ملاكمين.

طريقة اختيار العينة : الطريقة العشوائية .

أدوات البحث : اختبارات مهارة وبدنية.

توصيات البحث :

- ✓ تطوير الجانب البدني يعتبر العامل الأساسي الذي يخدم الملاكم ايجاد برامج مختلفة حول تطوير الصفات البدنية خاصة القوة لمل لها من تأثير واضح في المحافظة ورفع نسق الملاكم .
- ✓ اقتراح ادخال بعض الوسائل السمعية والبصرية حتى تكون للملاكمين فكرة عن كيفية التدريب على مهارة اللكمة المستقيمة.

2-7 التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث:

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية كبيرة في انجاز دراستنا، حيث أننا نستمد منها المعلومات والمركزات والتي من خلالها بناء بحثنا وتركيبه منهجيا ومعرفيا سواء من الناحية الشكلية أو من ناحية المضمون.

فالدراسات المذكورة والتي تناولت بحثنا كانت كلها في اتجاه واحد وهو التدريبات والبرنامج التدريبي والمهارات الخاصة بالملاكمة. وكان الهدف الرئيسي من هذه الدراسات هو تطوير القدرات البدنية والمهارية من خلال استخدام المنهج التجريبي، وذلك للبحث في العلاقة الموجودة بين التدريب البرنامج التدريبي المقترح، وبعض الصفات المهارية في الملاكمة .

فمن خلال عرض هذه الدراسات يتضح لنا على أن هذه الأبحاث لها اتصال مباشر مع موضوع بحثنا سواء في الجانب النظري أو الجانب التطبيقي، لذلك قمنا بجمع هذه الدراسات وحاولنا إيجاد كل النقاط المشتركة بينها وبين بحثنا والتي رأينا أنها تخدم دراستنا بشكل كبير.

وبعد القراءات التي قمنا بها واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث المرتبطة بموضوع الدراسة تم استخلاص النقاط التالية:

- التدريب والبرنامج التدريبي هو موضوع كل دراسة.
- تنوع في المجال البشري (أشبال، أوسط، أكابر) وكذا في المجال المكاني حيث شملت الدراسات المشابهة أكثر من ثلاث دول عربية .
- اختلافات في طرق التدريب .
- اعتماد كل الدراسات على الاختبارات البدنية والمهارية.
- تشابه في الوسائل الإحصائية المستخدمة أثناء تحليل النتائج.
- تشابه في المنهج المستخدم الذي تمثل في المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي.
- ولقد استقننا من الدراسات المرتبطة ببحثنا في مجموعة من النقاط نذكرها كالاتي:
- استعملناها كمرجع لإثراء بحثنا بشكل عميق سواء في الدراسة النظرية أو الميدانية.
- اعتمدنا عليها في عملية اختيار منهج البحث وهو المنهج التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي.
- في كيفية اختيار عينة بحثنا.
- في كيفية اختيار الاختبارات المهارية.
- في كيفية بناء البرنامج التدريبي والاختبارات البدنية والمهارية.
- في كيفية تحليل نتائج الاختبارات.
- تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
- المنهجية المتبعة في الدراسة بصفة عامة.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة بها من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكناً من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية إستعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية إستغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث نقصد كل من المجال المكاني والمجال الزمني. كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجريت عليها الدراسة.

كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الأدوات والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير إفتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث.

1-3 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية. (موريس أنجرس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298)

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت للبحث مجموعة من المراحل في الدراسة الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

1-3-1 المرحلة الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة وإختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف والادارة الوصية عليه قام الباحثان بزيارة مقر الرابطة الولائية للملاكمة بغرض توضيح الهدف من الدراسة وكذا من أجل ضبط مجتمع الدراسة حيث تحصل الباحثان على قائمة إسمية لجميع الأندية المنخرطة في الرابطة الولائية للملاكمة للموسم الرياضي 2022_2023.

1-3-2 المرحلة الثانية:

بعد إختيار مجتمع البحث قام الباحث بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، بعدها تم التوجه مباشرة إلى الفريق محل الدراسة وهو النادي الرياضي للهواة المشعل الرياضي بسوق الخميس ، بحيث تم عقد جلسة مع المدرب ورئيس النادي لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة الميدانية وتطبيق الاختبارات بحيث تحصل الباحثان على موافقة مسؤولي النادي فيما يخص القيام بتطبيق الاختبارات وكذا البرنامج التدريبي.

1-3-3 المرحلة الثالثة:

قام الباحثان بالإطلاع على مجموعة من الكتب والمراجع العلمية والدراسات والبحوث المشابهة، من أجل بناء البرنامج التدريبي بحيث أستغرق بناء البرنامج التدريبي قرابة الشهر وكذا من أجل إستخلاص أهم المهارات الأساسية التي يحتاجها رياضيي الملاكمة ، ثم تم بعد ذلك إقتراح مجموعة من الإختبارات المهارية (03 إختبارات) ومن أجل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء هذه الدراسة والحصول على نتائج دقيقة ، قام الباحث بعرض البرنامج التدريبي المقترح وإستمارة الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين (أساتذة، دكاترة، مدربين) من داخل الجامعة و عددهم (05)، قصد تعديل البرنامج أو تصحيحه إن وجدت فيه أخطاء أو نقائص وكذا ترشيح أهم الإختبارات المهارية والبدنية التي تتناسب مع الملاكمين خلال الفترة الممتدة بين ديسمبر 2022 و فيفري 2023

1-3-4 المرحلة الرابعة:

بعد تحديد فريق العمل المساعد في تطبيق الاختبارات المهارية تم عقد مجموعة من الجلسات معهم من أجل شرح وتوضيح مفردات الإختبارات المكتوبة وغرض كل واحد منها أولاً ثم التطبيق العملي لها ، بالإضافة إلى توضيح

فيما يخص الأدوات المستعملة في تنفيذ الإختبارات وكيفية التعامل معها واستعمالها وتقديم شروحات وافية عن كيفية تسجيل و تفرغ النتائج في هذه الإستمارة الخاصة بالمعلومات الفردية و الإختبارات القبلية للمجموعة التجريبية ، من خلال تسجيل محاولات كل اختبار في المكان المخصص لها كما تم توزيع المهام على أعضاء فريق العمل المساعد، من خلال إعطاء كل شخص مسؤولية محددة طوال فترة الإختبارات تفاديا لخلط الأمور وحتى يتم الحصول على نتائج دقيقة خالية من الأخطاء .

2-3- الدراسة الأساسية:

3- 2- 1 منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الإستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب وإستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35).

بما أن موضوع بحثنا هذا يتعلق بتطبيق برنامج تدريبي مقترح على مجموعة من الملاكمين لتحديد تأثيره على تنمية بعض المهارات الأساسية لديهم فإننا نرى أنها الدراسة تقتضي إتباع **المنهج التجريبي**. يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية. والتجريب سواء تم في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في مكان آخر.. هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد.. حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية. (أحمد بدر 267 بدون سنة)

إن **المنهج التجريبي** هو المنهج الذي يكون الإختبار الحقيقي لفرض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يمثل الإقترب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية بالإضافة إلى إسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والإجتماعية ومن بينها علوم الرياضة. (محمد حسن علاوي، أسامة أنور راتب، 1999، صفحة 217)

وقد إستخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج التجريبي وذلك بإستخدام القياس القبلي والبعدي، ويعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية استعمالا في البحوث العلمية، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث وبذلك يتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وصولا بنا إلى إثبات التأثير الإيجابي من خلال تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية بعض المهارات الأساسية في الملاكمة .

3- 2- 2 متغيرات البحث:

* **المتغير المستقل:** ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغيير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع.

ويمكن تعريفه أيضا بأنه العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج، في دراستنا المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي المقترح .

* **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، الصفحات 82-84)

ويمكن تعريفه أيضا بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

في دراستنا المتغير التابع تتمثل في **بعض المهارات الأساسية في الملاكمة (الضربة المستقيمة، الضربة الجانبية . الضربة الصاعدة)**.

3-2-3 مجتمع وعينة البحث:

• المجتمع الأصلي للدراسة:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة بحيث تمثل مجتمع البحث في جميع الاندية الرياضية للهواة المنخرطة و التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية للملاكمة للموسم الرياضي 2022/2023.

الرقم	الفريق	عدد الاجازات
01	نفات مشدالة	28
02	الجمعية الرياضية لاعوان الحماية المدنية الدار البيضاء	31
03	الاتحاد الرياضي للحماية المدنية الاخضرية	13
04	النجم الرياضي لبلدية الاخضرية	12
05	نوميديا الشرفة اولمبيك مدينة البويرة	8
06	النجم الرياضي تاوريت	14
07	النجم الرياضي اث منصور	2
08	النادي الهاوي اسيرم	10
09	مستقبل سور الغزلان	3
10	ترجي مدينة سور الغزلان	1
11	المشعل الرياضي سوق الخميس	
	المجموع	119

الجدول رقم (2): يمثل مجتمع البحث

• عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93) ، إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحثان أن يحددا عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

إشتملت هذه الدراسة على 10 ملاكمن كعينة وإختيار العينة من 10 ملاكمن كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة والوسائل الموجودة. وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة ،على بعض ملاكمي النادي الرياضي الهاوي المشعل الرياضي بسوق الخميس .

أ- المجموعة التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها: تحتوي 10 ملاكمن من النادي الرياضي للهواة بسوق الخميس والتي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح .

العينة	التسمية	عدد اللاعبين
النادي الهاوي المشعل الرياضي بسوق الخميس	ASFS	12

يمثل العينة

جدول رقم(03):

المدرسة

➤ تكافؤ مجموعة البحث:

أجري التكافؤ لمجموعة البحث على وفق المتغيرات (السن، الطول والوزن)

* تجانس المجموعة التجريبية:

نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات.

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
السن	20	7.77	20	0.61
الطول	180	4.02	180	1.03-
الوزن	67	8.77	67	1.19

الجدول رقم (04): يمثل تجانس المجموعة التجريبية لبعض المتغيرات

من خلال الجدول (4) الذي يمثل نتائج الدلالة الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات (السن، الطول، الوزن)، نلاحظ أن جميع قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات محصورة بين (3، -3)، وهذا ما يدل على أن المجموعة التجريبية متجانسة في متغيرات السن، الطول، الوزن أي يوجد تكافؤ بين أفراد المجموعة بالنسبة للمتغيرات المذكورة.

3-2-4 مجالات الدراسة:

- **المجال البشري:** أجريت الدراسة على 10 ملاكمن من النادي الرياضي للهواة المشعل الرياضي لسوق الخميس صنف اكابر والتابعين للرابطة الولائية للملاكمة لولاية البويرة والذين تفوق أعمارهم 21 سنة
- **المجال المكاني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:
 - **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة)
 - **الجانب التطبيقي:** تم تطبيق الاختبارات القبلية والبعديّة والبرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية لملاكمي النادي الرياضي الهاوي المشعل الرياضي بالمركب الجوّاري عايد خالد بسوق الخميس.
- **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين وهما:
 - **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من نهاية بداية شهر سبتمبر 2022 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية بداية ديسمبر 2022.
 - **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي تم تقسيمه على النحو التالي:
 - 1- **الاختبار القبليّة:** قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية و التي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح عليها وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وقد تم إجراء هذه الاختبارات :
 - يوم 12 ديسمبر 2022 أجريت الاختبارات المهارة للمجموعة التجريبية .

2- البرنامج التدريبي المقترح: تم إجراء البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبية في الفترة الممتدة من 15 ديسمبر 2022 إلى غاية 13 مارس 2023 بحيث تم تنفيذ جميع الوحدات التدريبية الموجودة ضمن البرنامج التدريبي المعد . حيث تم تنفيذ البرنامج بمعدل ثلاث حصص في الاسبوع مع تعويض الحصص الضائعة.

3- الاختبار البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية يومي 19 و20 مارس 2023 أي 3 أشهر من تطبيق البرنامج البرنامج.

3-2-5 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث ، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا" ، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،... الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2- البرنامج التدريبي المقترح: قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي سنتطرق إليه لاحقا في هذا الفصل.

3- الإختبارات المهارية:

حاول الباحثان من خلال استعمال الاختبارات المهارية تحديد ما يلي:

تحديد مستوى اللاعبين، ومتابعة التقدم الذي أحرزه البرنامج، كما استعملت لغرض القياس القبلي والبعدي للعينة الخاصة بالمجموعة التجريبية والفروق الموجودة بينهما سواء قبل أو بعد للمقارنة بينهما.

3-2-6 الخصائص السيكومترية للاداة:

الصدق الظاهري:

تم عرض أدوات الدراسة والمتمثلة في الاختبارات المهارية (اختبار لكم الكيس 30 ثانية، لكم الكيس 1دقيقة، و اختبار نزال 2دقيقة) وكذا البرنامج التدريبي المعد على مجموعة من السادة الأساتذة الخبراء في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، على مستوى جامعة اكلي محند أولحاج بالبويرة، والذين أجمعوا على ملائمة الاختبارات المعدة مع موضوع الدراسة وكذا البرنامج التدريبي المعد وفق الخصائص التالية:

1- تم التأكيد على أن البرنامج التدريبي المقترح هو تكميلي للبرنامج الاجمالي المعد مسبقا من طرف المدرب سواء من حيث المدة أو الوقت أو الشدة التدريبية.

2- البرنامج التدريبي المقترح يهدف الى تطوير أنواع متعددة من اللكمات، وهو اضافة للبرنامج العام الذي يهدف الى الاعداد المتكامل للرياضي.

3- البرنامج التدريبي المعد هو تكملة للبرنامج العام وليس مستقلا عنه.

الرقم	اسم ولقب المحكم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	علوان رفيق	أستاذ التعليم العالي	البويرة	موافق+ملاحظات
2	لوناس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	البويرة	موافق+ملاحظات
3	منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	البويرة	موافق+ملاحظات
4	طاهري راجح	دكتوراه	البويرة	موافق+ملاحظات
5	رافع أحمد	دكتوراه	البويرة	موافق+ملاحظات

الجدول رقم (05): يمثل الأساتذة المحكمين للاختبارات المهارية:

• ثبات الاختبار:

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993 ص 52)

عند اجراء الاختبار على 20 بالمئة من العينة الأصلية للنادي الرياضي لهواة الملاكمة، حيث تتكون العينة من 03 ملاكمين وبعد أسبوعين نعيد اجراء نفس الاختبار عليها في نفس الظروف التي أجري فيها الاختبار الأول. ولمعرفة مدى ثبات الاختبار قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط سبيرمان فكانت النتائج المحصل عليها كالاتي:

- ✧ نتائج ثبات اختبار التسديد للكلمة المستقيمة على كيس اللكم لمد 30 ثانية : 0.97
- ✧ نتائج ثبات اختبار التسديد للكلمة الجانبية على كيس اللكم لمد 1 دقيقة : 0.97
- ✧ نتائج ثبات اختبار تكرار اللكمة الصاعدة خلال 2 دقيقة نزال : 0.97
- ✧ وكانت النتائج المتحصل عليها كالاتي:
- ✧ نتائج صدق اختبار التسديد للكلمة المستقيمة على كيس اللكم لمد 30 ثانية : 0.98
- ✧ نتائج صدق اختبار التسديد للكلمة الجانبية على كيس اللكم لمد 1 دقيقة : 0.98
- ✧ نتائج صدق اختبار تكرار اللكمة الصاعدة خلال 2 دقيقة نزال : 0.98 (شيخ نور الدين 2014_2015)

3-2-7 الاختبارات المهارية:

- إختبار اللكم على الكيس لمدة 30 ثانية.
- اختبار اللكم على الكيس لمدة 1دقيقة.
- النزال لمدة 2 دقيقة .

عرض الاختبارات

الاختبار الأول

1- اختبار اللكم على الكيس لمدة 30 ثانية :

الغرض من الاختبار: قياس عدد اللكمات المستقيمة.

الأدوات :

- قفازات . كيس اللكم . ميقاتية . استمارة للتسجيل . قلم . صافرة .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب على مسافة قريبة من الكيس وعند سماع الإشارة يحاول تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات

المستقيمة على الكيس بمختلف الأنواع .

- ملاحظة : تسجيل اللكمات الصحيحة فقط والقوية .

التسجيل:

- تسجل اللكمات الصحيحة فقط .

الاختبار الثاني:

2- اختبار اللكم على الكيس لمدة 1 دقيقة :

الغرض من الاختبار : قياس عدد اللكمات الجانبية.

الأدوات :

- قفازات . كيس اللكم . ميقاتية . استمارة للتسجيل . قلم . صافرة .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب على مسافة قريبة من الكيس وعند سماع الإشارة يحاول تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات

الجانبية على الكيس بمختلف الأنواع لمدة 30 ثانية .

- ملاحظة : تسجيل اللكمات الصحيحة فقط.

التسجيل:

- تسجل اللكمات الصحيحة فقط والقوية .

الاختبار الثالث:

3- اختبار النزال لمدة 2 دقيقة :

الغرض من الاختبار : قياس عدد اللكمات الصاعدة لمدة 2 د ضد زميل

الأدوات :

- قفازات . . ميقاتية . استمارة للتسجيل . قلم . صافرة . حكمان

طريقة الأداء :

- يقف اللاعبان على مسافة قريبة ومن وضعية الاستعداد وبعد اعطاء الإشارة يحاول كل ملاكم تسجيل أكبر

عدد ممكن من النقاط ضد زميله, مع استعمال مختلف أنواع اللكمات الصاعدة .

- ملاحظة : تسجيل اللكمات حكم لكل رياضي.

التسجيل:

- تسجل اللكمات الصحيحة فقط والمتفق عليها

3-2-8 البرنامج التدريبي المقترح:

- إسم البرنامج التدريبي: برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية للملاكمين
- نوع البرنامج : برنامج تدريبي جماعي وفردى
- الشدة: 60 الى 75
- عدد الحصص: 36 حصة تدريبية + الاختبارات.
- طبيعة الحصص: تعليمية + تدريبية + تنافسية.
- مكونات الوحدة التدريبية :

تشمل الوحدة التدريبية ثلاث مراحل أساسية المرحلة التمهيديّة ، الرئيسية ، الختامية.

*المرحلة التمهيديّة: وهي تشتمل على تمارين تحضيرية لدخول في النشاط.

1- الإحماء (العام) الجري حول لقاعة . 2 - تمارين الإطالة. . 3- الإحماء الخاص

*المرحلة الرئيسية: وهي تشتمل على التمارين الخاصة بالمهارات المختارة لدراسة

- تمارين القوة العضلية - تمارين العمل الثنائي بالقفزات

- تمارين لكم الكيس - قتال الظل

- نزال ثنائي بالوقت - تمارين النط بالحبل

*المرحلة الختامية (العودة إلى الهدوء):

1- جري خفيف حول البساط.

2- أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية مع مرحة الذراعين وأخذ شهيق وزفير.

• صدق المحتوى للبرنامج التدريبي المقترح:

تم عرض البرنامج التدريبي المقترح بصورته الأولية على دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجال

التدريب الرياضي، نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وفق مخطط كتابة البطاقات الفنية للحصص التدريبية وشاركوا في تحكيمه وتقييمه.

الجدول رقم (06) يمثل الأساتذة المحكمين للبرنامج التدريبي:

الرقم	اسم ولقب المحكم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار
1	علوان رفیق	أستاذ التعليم العالي	البويرة	موافق+ملاحظات
2	لوناس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	البويرة	موافق+ملاحظات
3	منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	البويرة	موافق+ملاحظات
4	طاهري راجح	دكتوراه	البويرة	موافق+ملاحظات
5	رافع أحمد	دكتوراه	البويرة	موافق+ملاحظات

الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح

يعتبر بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التدريب الرياضي، لأن التخطيط الجيد للبرامج والمبني وفق قواعد وأسس علمية هو الضامن الوحيد لأحداث النمو والتطور المطلوب، حيث تضمن الارتقاء بمستوى الرياضي.

أما فيما يخص البرامج التدريبية فلقد أكدت العديد من الدراسات أن البرنامج التدريبي في لابد أن يكون مبني وفق أسس علمية وله أهداف واضحة وفي مستوى قدرات وإمكانيات اللاعبين ومتطلبات المرحلة العمرية والتدريبية.

• الأسس العلمية في وضع البرنامج المقترح:

لقد إعتد الباحثان على المراجع والدراسات والأبحاث المشابهة في تخطيط وإعداد البرنامج التدريبي، كما اعتمدنا على رأي دكاترة وخبراء من ذوي الاختصاص في مجالات التدريب الرياضي، وكانت للدراسة الاستطلاعية أثر كبير في رسم خريطة الطريق نحو بناء هذا البرنامج، وتم بناؤه وفق أسس يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- مراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملعب والوسائل المتوفرة.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تطبيق حمل التدريب من التدرج في الحمل، الفروق الفردية، استمرارية التدريب.
- مراعاة عنصر المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة، وكذلك من خلال وضع العديد من البدائل.
- احترام مبادئ التدريب وأسس التخطيط الرياضي.
- الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ البرنامج وذلك بالاعتماد على طريقة التدريب الدائري.
- بناء البرنامج المقترح وفق الإمكانيات المتاحة.

- الاهتمام بالجانب الترويحي وعدم إهمال عنصر التشويق والمنافسة.

بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثان خلال مرحلة بناء البرنامج التدريبي المقترح بالاعتماد على:

- تحديد الهدف بحيث يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير بعض المهارات وهي: اللكمة المستقيمة والجانبية واللكمة الصاعدة .

- كما تم الاهتمام أيضا بتنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية باعتبارها عنصرا مهما لرياضة الملاكمة ولم يغفل أيضا عن بعض المهارات الأخرى كالتحرك والتموقع والخداع... الخ

من خلال الإطلاع على أهم المؤلفات وأحدث الدراسات التي تحدد أهم المهارات، تم اختيار التمارين الفعالة والوضعيات التدريبية التي تتماشى والأهداف المسطرة وفي حدود القدرات البدنية والمهارية والإمكانات والوسائل المتاحة.

• مدة البرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح ب (12 أسبوع)، بواقع (3) حصص تدريبية أسبوعيا يوم السبت، الاثنين والأربعاء ابتداء من الساعة الخامسة والنصف مساء ، بذلك بلغ إجمالي عدد الحصص التدريبية في البرنامج المقترح (36) حصة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق تطبيق هذا البرنامج ثلاث أشهر في الفترة الممتدة من ديسمبر 2022 إلى غاية مارس 2023. ولقد تم تطبيق وحدات البرنامج التدريبي بالمركب الجوّاري عايد خالد بسوق الخميس .

• تحديد وسائل تنفيذ المحتوى:

لتطبيق هذا البرنامج قام الباحثان بتحديد المحتوى:

- عدد اللاعبين الذين سيتم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد فريق العمل المساعد لتنفيذ هذا البرنامج
- مكان ووقت التدريب والوسائل البيداغوجية.
- الإختبارات المهارية للوقوف على مستوى التطور .
- الزمن الكلي لمختلف الفترات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

• الوسائل البيداغوجية :

- كرات طبية.
- أكياس للملاكمة
- قفازات تدريب
- وسائل تدريب
- قفازات للمدرب
- أحبال مطاطية

- ميزان
- شواهد وشواخص مختلفة الأحجام.
- صفارة
- ميقاتييه.
- بساط خاص بالملاكمة .
- ديكامتر لقياس المسافات.
- شريط لتقسيم المساحات.
- الحلاقات البلاستيكية.

- ميزان طبي

➤ وسائل أخرى:

- الآلة الحاسبة.
- جهاز كمبيوتر محمول من نوع HP.
- البرنامج الإحصائي SPSS 18.
- أقلام.

3-2-9 الوسائل الإحصائية :

الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، فهي تمده بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقوده إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، وقد استخدمنا برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ذا الإصدار: IBM SPSS V23

وفي ما يلي نذكر المعادلات التي تم حسابها من خلال برنامج (SPSS):

*Mean.

* الوسط الحسابي:

*Standard Déviation.

* الانحراف المعياري:

*Skewness.

* معامل الالتواء:

- Levene' s Test**كولوموجروف -

اختبار تجانس التباين.

*Kolmogorov-smirnov**شابيرو ويلك. *Shapiro-Wilk.

سميرنوف.

*T-test.

:

* *إختبار "ت"

- معادلات المعالجة الإحصائية اليدوية:

* حجم التأثير (E.Size): يتم حسابه من خلال المعادلة التالية:

$$E. SIZE = \sqrt{T^2 \div T^2 + DF}$$

ومن ثم نستدل على الأثر من خلال مقارنة القيمة المحسوبة بالصيغ التي وضعها بيرسون (Person) وهي:

- إذا كانت قيمة (E.Size) أقل من (0.10) لا يمكن القول أنه يوجد أثر.

- إذا كانت قيمة (E.Size) محصورة بين (0.10 - 0.29) يعتبر حجم الأثر صغيرا.

- إذا كانت قيمة (E.Size) محصورة بين (0.30 - 0.49) يعتبر حجم الأثر متوسطا.

- إذا كانت قيمة (E.Size) من (0.50 - فما فوق) يعتبر حجم الأثر كبيرا.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل اتضحت لنا الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، كما قمنا بعرض هذه الوسائل والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية إستعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا عينة الدراسة التي تم تطبيق عليها البرنامج التدريبي، كما أننا عرضنا محتوى البرنامج التدريبي المقترح، كل هذه الإجراءات تمت في أحسن الظروف وتم عرضها في أحسن صورة، لكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية من الدراسة، وإنما الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل يكسوا أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي إعتد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية (ذات دلالة علمية) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها

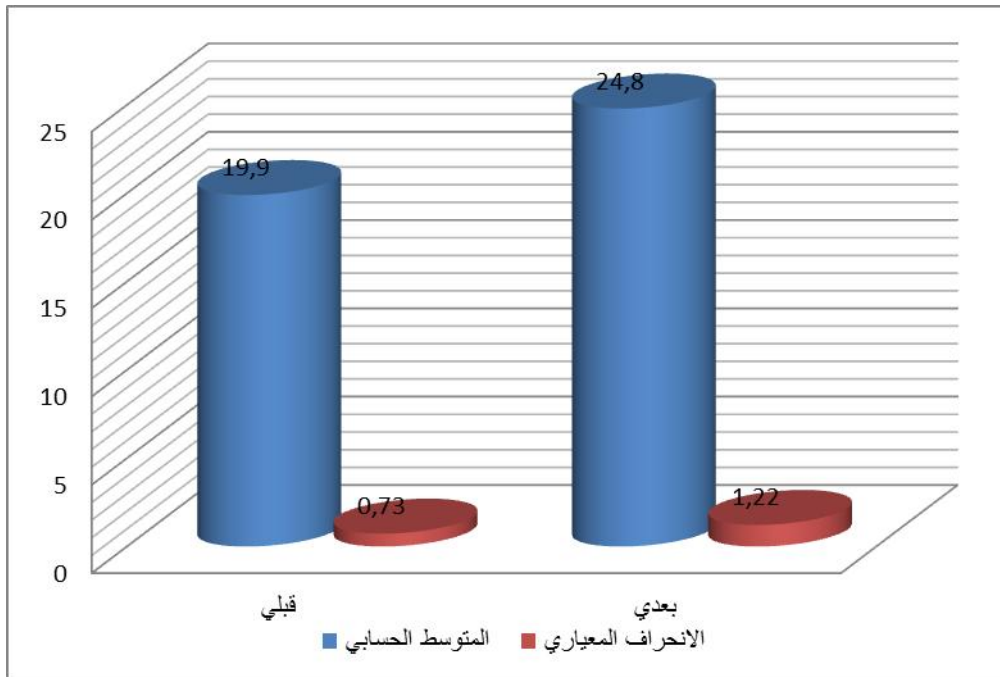
1-4 عرض وتحليل النتائج

1-1-4 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 30 ثا لكم:

نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	القياس	الأبعاد
0.73	19.9	10	القبلي	اختبار 30 ثا لكم
1.22	24.8		البعدي	

الجدول (07): يبين الإحصاءات الوصفية لنتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية



الشكل (29): يوضح التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 30 ثانية لكم

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (07) الذي يبين نتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، والشكل (29) التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 30 ثا لكم، نلاحظ أن في: اختبار 30 ثا لكم كانت نتائج القياس القبلي في قيمة المتوسط الحسابي (19.9) بانحراف معياري قدره (0.73)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكانت قيمة المتوسط الحسابي (24.8) بانحراف معياري قدره (1.22).

الجدول (08): الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

الاختبار	(T-test) المحسوبة	Df	(T-test) المجدولة	p.value (sig)	دلالة الفروق	حجم الأثر	دلالة الأثر
اختبار 30 ثا لكم	15.58	9	2.268	0.00	دال	0.97	كبير

من خلال الجدول (08) والشكل (29) نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 30 ثا لكم، قيمة "ت" (15.58)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها (0.00)، وهي أقل من مستوى الدلالة 5%.

الاستنتاج :

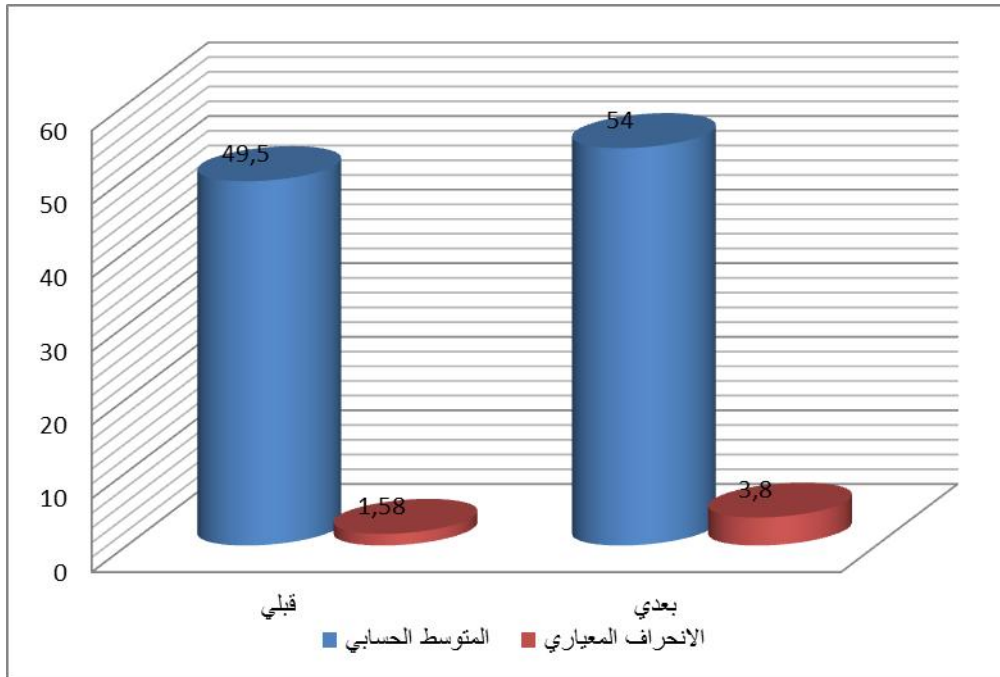
من خلال القراءة المقدمة لنتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والموضحة في الجدول (08) نستنتج أنه توجد فروق (معنوية) ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وتشير هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح المقدم والمطبق على أفراد المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تنمية والرفع من مستوى مهارة اللكمة المستقيمة وهو ما أكدته "محمد محمود" على أن "البرامج التدريبية المقننة والمنظمة وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين". (عبد الدايم، محمد محمود، 1985، صفحة 136)

4-1-2 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 1دقيقة لكم

نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الأبعاد	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار 1د لكم	القبلي	10	49.50	1.58
	البعدي		54.00	3.80

الجدول (09): يبين الإحصاءات الوصفية لنتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية



الشكل (30): يوضح التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 1دقيقة لكم

من خلال الجدول (09) الذي يبين نتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، والشكل (30) التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 1د لكم، نلاحظ أن في:

اختبار اد لكم كانت نتائج القياس القبلي في قيمة المتوسط الحسابي (49.5) بانحراف معياري قدره (1.58)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكانت قيمة المتوسط الحسابي (54.00) بانحراف معياري قدره (3.80).
الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

أبعاد المقياس	(T-test) المحسوبة	Df	(T-test) المجدولة	p.value (sig)	دلالة الفروق	حجم الأثر	دلالة الأثر
اختبار اد لكم	4.64	9	2.268	0.001	دال	0.83	كبير

الجدول (10): الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

من خلال الجدول (10) والشكل (30) نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار ادقيقة لكم، قيمة "ت" (4.64)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها (0.001)، وهي أقل من مستوى الدلالة 5%.

الاستنتاج:

من خلال القراءة المقدمة لنتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والموضحة في الجدول (10) نستنتج أنه توجد فروق (معنوية) ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وتشير هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح المقدم لأفراد المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تنمية والرفع من مستوى مهارة الجانبية .

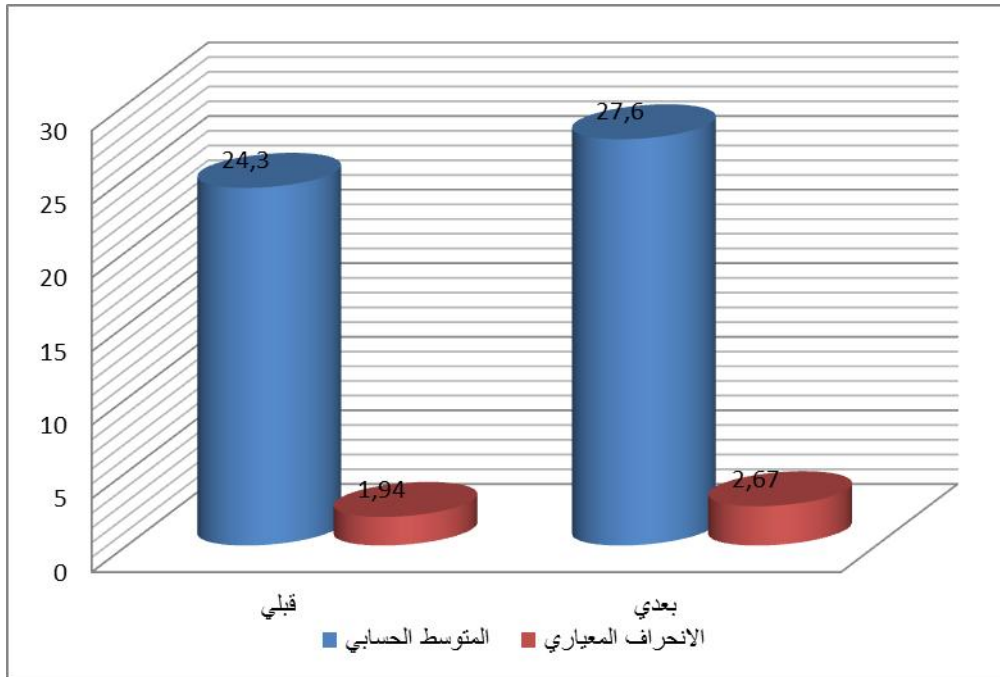
4-1-3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق معنوية (دالة إحصائية) بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار اد2 نزال:

نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبار اد2 نزال:

الجدول(11): يبين الإحصاءات الوصفية لنتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الأبعاد	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
اختبار اد2 نزال	القبلي	10	24.30	1.94

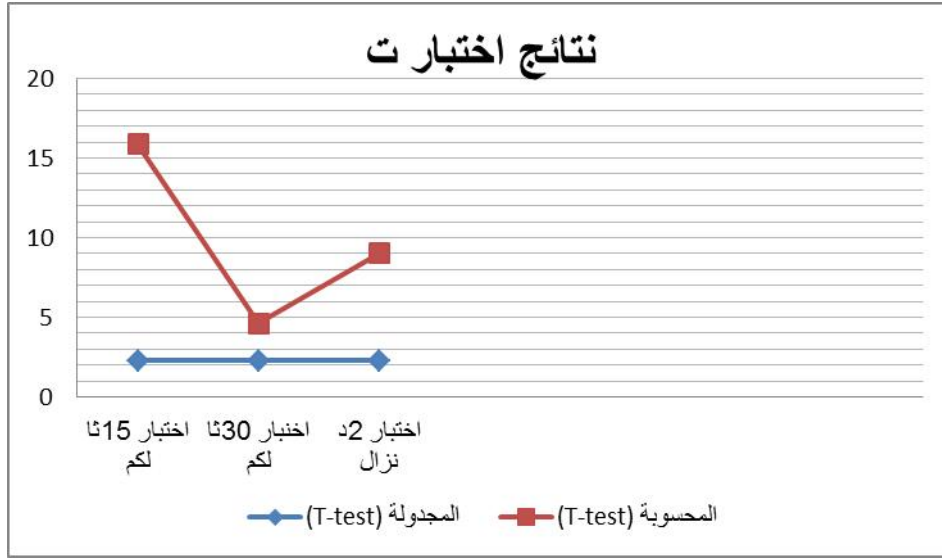
2.67	27.6	البعدي	
------	------	--------	--



الشكل (31): يوضح التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 2د نزال

من خلال الجدول (11) الذي يبين نتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، والشكل (31) التمثيل البياني لنتائج القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في اختبار 2د نزال، نلاحظ أن في: اختبار 2د نزال كانت نتائج القياس القبلي في قيمة المتوسط الحسابي (24.3) بانحراف معياري قدره (1.94)، أما بالنسبة للقياس البعدي فكانت قيمة المتوسط الحسابي (27.6) بانحراف معياري قدره (2.67).
الجدول (12): الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

أبعاد المقياس	(T-test) المحسوبة	Df	(T-test) المجدولة	p.value (sig)	دلالة الفروق	حجم الأثر	دلالة الأثر
اختبار 2د نزال	9.00	9	2.268	0.000	دال	0.94	كبير



الشكل (32) يوضح التمثيل البياني لنتائج اختبارات.

من خلال الجدول (12) نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار 2 دقيقة نزال، قيمة "ت" (9.00)، بالإضافة إلى القيمة الاحتمالية التي جاءت قيمتها (0.00)، وهي أقل من مستوى الدلالة 5%.

الاستنتاج:

من خلال القراءة المقدمة لنتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والموضحة في الجدول (12) نستنتج أنه توجد فروق (معنوية) ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وتشير هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح المقدم لأفراد المجموعة التجريبية والذي أدى إلى تنمية والرفع من مستوى مهارة اللكمة الصاعدة.

2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الهجومية الأساسية لدى الملاكمين. وجاءت الفرضية العامة للدراسة على النحو التالي :

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية بعض المهارات الهجومية الاساسية في

الملاكمة.

وكانت الفرضيات الجزئية كما يلي :

- ✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية مهارة اللكمة المستقيمة.
- ✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية مهارة اللكمة الجانبية.
- ✓ يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية مهارة اللكمة الصاعدة.

4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى :

تحليل ومناقشة الفرضية الأولى : التي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر على مهارة اللكمة المستقيمة. حيث جاءت النتائج على النحو التالي :

فيما يخص نتائج العينة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المدروسة ، بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي 19.9 والانحراف المعياري 0.73 ، أما فيما يخص القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي 24.8 والانحراف المعياري 1.22 وبلغت المحسوبة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية 15.58 في حين كانت الجدولة 2.26 وهذا يدل على فرق كبير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . فيما بلغ حجم الأثر 0.97.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة أن البرنامج التدريبي المعد ساهم بشكل كبير في تنمية وتحسين مهارة اللكمة المستقيمة، من خلال مجموعة من التمارين والوضعيات، والتي ساهمت في تحسين هذه المهارة باعتبار أن اللكمة المستقيمة هي من المهارات الأساسية الواجب تعلمها.

ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق والتطور في المجموعة التجريبية الى التمرينات المقترحة التي اعدّها الباحثان والتي كان لها الدور الفاعل والبارز في تطوير ودقة اداء اللكمة المستقيمة، حيث ان التمرينات الخاصة المشكّلة للبرنامج التدريبي المعد والتي استندت الى خصوصية المهارة حققت واجبات هامة كونها تعمل عند تعليم المهارات الحركية المختلفة الى ارسال اشارات للمخ عند تغيرات وضع الجسم الحادثة عن اتجاهه وسرعته اثناء تنفيذ المهارة " ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة بها " (عبد الخالق، 1994، ص 18) فعندما يتمكن المتعلم من تحديد وضع جسمه واتجاه حركته بطريقة صحيحة عندئذ تتوفر لديه اهم شروط الاحتفاظ بتوازنه الحركي والتي تمكنه من اداء الواجبات الحركية بشكل عال ودقيق وهذا يتفق مع ما جاءت به (مها محمد، 2003) عندما ذكرت " ان تمرينات التوازن تهدف الى تدريب الجهاز الخاص بحفظ التوازن (الموجد في الاذن الوسطى) حتى يمكن بذلك اكتساب القدرة على التحكم في الجسم وتطوير التوافق العضلي العصبي

ي". (خطاب، 2006، ص11) ان التوازن الحركي يأتي من خلال التمرين والممارسة المتكررة لأداء الحركات المختلفة وهذا ما قام به الباحثان من خلال ادخال التمرينات الخاصة في البرنامج التدريبي للكلمة المستقيمة التي ترتبط بالتوازن الحركي والتي تتطلب السيطرة والتحكم بالجهاز العصبي العضلي وهذا يؤدي الى تطوير التوازن الحركي بالتدريج مع التكرار وهذا يتفق مع (ريسان خريبط 1989) " ان الدراسات التي قام بها بعض المختصين اثبتت جميعها على الرغم من تاثير الخصائص الموروثة في التوازن الحركي الا ان التعلم له دور كبير في تطوير هذا المكون المهم " (محد، 1989، ص185)

كما ان التمرينات المقترحة ساعدت ايضا على تفوق المجموعة التجريبية في اكتساب دقة الاداء " ان الممارسة على الاداء الفني للمهارة مع ادخال بعض التمرينات الخاصة تساعد في تحسين دقة الاداء الحركي اذ اصبت لدى المجموعة التجريبية القدرة على التحكم بمسار الحركة وبما يخدم الاداء الفني للحركة (المهارة) وهذا يعد الى طبيعة التمرينات المقترحة التي نفذتها المجموعة التجريبية فالتمارين المقترحة ساعدت على التحكم في عضلات الجسم وتركيز العمل فقط على العضلات العاملة وبالتالي فان معظم الطاقة توجهت الى الاجزاء العاملة في الحركة وهذا ما يساعد على نجاح الاداء ودقته مهما كانت صعوبته وهذا ما رفع نسبة تطور دقة الاداء للمجموعة التجريبية وتؤكد ذلك (بورمان 1989) " ان الغرض من التمارين هو التنمية العامة لاداء الانواع الحركية الاساسية بصورة صحيحة تتميز بالاقتصاد في الجهد مع انسيابية الاداء ودقته مما يشكل الاساس الناجح للاداء الحركي من كل ما تقدم فان التمرينات الخاصة المقترحة في المنهج التعليمي كانت وراء تقدم المجموعة التجريبية في نسب التطور على المجموعة الضابطة .

إذ تتميز الملائمة بتنوع تكتيكي عالي حيث انها تشتمل على عدد لا نهائي من مجموعات اللكم فيمكن تركيزه وربط عدد كبير جدا من اللكمات بالتغيير في اللكمات اثناء الاداء يعطى مجموعات جديدة ومتنوعة فكل لكمية يعقبها نوع اخر من اللكم يؤدي لمجموعة جديدة وعلى سبيل المثال اذا قام الملاكم بأداء لكمة مستقيمة يسرى للرأس ثم سدد لكمة جانبية يميني للرأس ثم سدد لكمة صاعدة باليد اليسرى للجذع , فتلك المجموعة اذا قمنا بتغيير مكان اللكم _ مثلا لو ادى الملاكم اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع _ فبذلك نكون قد صنعنا مجموعة جديدة , كذلك لو قام الملاكم في نفس المجموعة بأداء لكمة جانبية يسرى للرأس بدلا من اللكمة الصاعدة اليسرى فبذلك نكون قد صنعنا مجموعة جديدة... الخ عدد كبير جدا من المجموعات التي يمكن ادائها ويتوقف ذلك على مدى المام الملاكم بالمهارات وقدرته على ادائها بالشكل الصحيح.

ويجب تنظيم عملية اعداد الملاكم بحيث يعرف اكبر عدد ممكن من مجموعات اللكم والطريقة الصحيحة لأدائها وملاحظة أدائه والتركيز على افضل المجموعات التي يقوم بأدائها بفاعلية اثناء أدائه، ويلاحظ ان اللاعب لا يد

مكن بأي حال من الاحوال تنمية مستواه بصورة جيدة اذا كانت ذخيرة المهارات التكتيكية للملاكم الناشئ تتحدد بـ ذخيرة المهارات الفنية التكتيكية التي كان المدرب يعتمد عليها اثناء ممارسته للملاكمة.

كما أن طبيعة المجموعة (10 رياضيين) كانت لهم القدرة على التكيف الايجابي مع متطلبات التمارين المهاريّة المتعلقة باللكمة المستقيمة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة شيخ نور الدين (أثر استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين في تحسين اللكمة المستقيمة لرياضيي الملاكمة) 2014-2015 وذلك من خلال النتائج والتوصيات التي تدّ ص على :

❖ استخدام التدريب التكراري للقوة الانفجارية للذراعين له تأثير على تحسين اللكمة المستقيمة .

❖ تنمية الأداء المهاري من خلال التمرينات المدمجة يؤدي الى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والاداء البدني

كما تتفق النتائج أيضا مع دراسة فراس عبد المنعم (تأثير تمرينات خاصة باستعمال أسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة للملاكمين) 2013 والتي من نتائجها :

❖ أن التمرينات المهارية المقترحة ساهمت في زيادة قدرة الطلاب على الاداء المهاري الصحيح للمهارة

❖ ان للتمرينات المهارية تأثيرا ايجابيا في تعلم المهارات الاساسية

❖ التأكيد على التطبيق الصحيح اثناء اداء المهارة

4-2-2 تحليل ومناقشة الفرضية الثانية: التي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر على مهارة اللكمة الجانبية.

حيث جاءت النتائج على النحو التالي:

فيما يخص نتائج العينة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المدروسة، بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي 49.50 والانحراف المعياري 1.58، أما فيما يخص القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي 54 و الانحراف المعياري 3.80 وبلغت المحسوبة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية 4.64 في حين كانت المحسوبة للمجموعة 2.268 وهذا يدل على فرق كبير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية . حيث بلغ حجم الأثر 0.83 وهو أثر دال وكبير.

ويفسر الباحثان هذه النتيجة أن البرنامج التدريبي المعد ساهم بشكل كبير في تنمية وتحسين مهارة اللكمة الجانبية. باعتبارها مهارة من المهارات الهجومية الاساسية وذلك من خلال مجموعة من التمارين والوضعيات والتي ساهمت في تحسين هذه المهارة وباعتبارها مهارة أساسية يستخدمها العديد من الملاكمين للمباغنة وقلب موازين القوى أثناء النزال. كما أن طبيعة المجموعة (10 رياضيين) كانت لهم القدرة على التكيف الايجابي مع متطلبات التمارين المهارية المتعلقة باللكمة الجانبية .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمود محمد لبيب . السيد مصطفى حسن. م خالد حمد الله

تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الملاكمة بهيج 2020

✓ والتي كان من اهدافها تطوير التحمل الخاص وكذا الاداء المهاري لمختلف المجموعات اللكمية . ومن بين توصيات الباحث أيضا:

✓ الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التحمل الخاص لمستوى قطاع الموهوبين في رياضة الملاكمة.

✓ ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة بمراحل المستويات العليا من خلال استخدام تدريبات التحمل الخاص في رياضة الملاكمة وذلك لما لها من تأثير ايجابي على رفع مستوى الأداء المهاري لمختلف اللكمات

4-2-3 تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة : التي تنص على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر على مهارة اللكمة الصاعدة. حيث جاءت النتائج على النحو التالي :

فيما يخص نتائج العينة في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المدروسة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي 24.30 والانحراف المعياري 1.94 ، أما فيما يخص القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي 27.6 والانحراف المعياري 2.67 وبلغت المحسوبة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية 9.00 في حين كانت ت المجدولة 2.268 وهذا يدل على فرق كبير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ حجم الأثر 0.94 وهو أثر كبير ودال. ويفسر الباحثان هذه النتيجة أن البرنامج التدريبي المعد ساهم بشكل كبير في تنمية وتحسين مهارة اللكمة الصاعدة باعتبارها من اخطر اللكمات واعنفها ولها دور كبير في انهاء النزالات والتي جسدت في البرنامج التدريبي المعد من خلال مجموعة من التمارين والوضعيات والتي ساهمت في تحسين هذه المهارة كما أن طبيعة المجموعة (10 رياضيين) كانت لهم القدرة على التكيف الايجابي مع متطلبات التمارين المهارية المتعلقة باللكمة الصاعدة .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كمال جلال ناصر بعنوان تأثير منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة في تط وير مستوى الأداء لبعض المهارات في الملاكمة 2009 . والذي أكد من خلالها مساهمة القوة المميزة بالسرعة من خلال منهج تدريبي مقترح على تنميه المهارات الحركية للملاكمة للمجموعة التجريبية.

3-4 تحليل الفرضية العامة:

من خلال عرض نتائج الفرضيات الجزئية الثالثة والتي تحققت كلها وأظهرت أن البرنامج التدريبي ساهم في تحسين أداء الرياضيين الملاكمين وهو الهدف التدريبي الى أي مدرب هدفه يتعدى التكوين الى اعداد بطل الغد يستطيع تحقيق النتائج الرياضية.

اذ يعمل معظم المدربين والخبراء في مجال الملاكمة أن فن الحلقة يعنى قدرة الملاكم في التغلب على مختلف المواقف التي تواجهه على الحلقة أثناء المباراة، وهي مهارة يجب أن يتحلى بها الملاكم حتى تتاح له فرصة الفوز في المباريات والوصول إلى المستويات العليا، وهذا لا يأتي إلا بالتدريب حيث أن الملاكم يكتسب فن الحلقة عن طريق أكبر عدد من التدريبات والمباريات التدريبية الفعلية ، وبعد أن يتم تعليم الملاكم تلك المواقف ويصل إلى مرحلة الإتقان والتنشيط يكون دور المدرب بعد ذلك هو التوجيه والإرشاد تاركاً للملاكم استخدام مهارته حسب ما يترأ له الموقف وهنا تتكون شخصية الملاكم وتنمو خبرته بفن الحلبة.

ويشير مختار سالم (1990) أنه في الغالب ما يتعرض الملاكم لأحد المواقف الحرجة المفاجئة أثناء المباراة ذ ظراً لأن الملاكم دائماً ما يمر بعدة مراحل متغيرة طوال الجولات ويضطر التعامل مع أنماط مختلفة من أجسام ا لمنافسين ومواقف متنوعة، فإذا لم يستطع مواجهتها أو تعديلها لصالحه كانت المباراة في غير صالحة لذلك نجد أن معالجة مثل هذه المواقف تحتاج إلى خبرة ميدانية كافية ، خاصة بكيفية تعديل هذه المواقف والتغلب عليها أ و على الأقل مواجهتها بفاعلية وعقلانية.

فرضيات البحث

الفرضية الجزئية الأولى

يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية مهارة اللكمة المستقيمة

تحققت

الفرضية الجزئية الثانية

يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية مهارة اللكمة الجانبية

تحققت

الفرضية الجزئية الثالثة

ساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية مهارة اللكمة الصاعدة

تحققت

الفرضية العامة

يساهم البرنامج التدريبي المقترح ايجابا في تنمية بعض المهارات الهجومية الاساسية في الملاكمة

تحققت

الشكل رقم (33) يمثل مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضيات

الخلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من اعطاء القيمة العلمية الحقيقية لنتائج الرياضيين المسجلة من خلال الاختبارات المهارية ، وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية المهارات الأساسية الهجومية للملاكمين . ومن ثم الخروج باستنتاج لهاته المهارات، و لقد تطرقنا في هذا الفصل الى عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ومن ثم استنتاج أهم النتائج. وحاولنا الوقوف على التطور المهاري المسجل على المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي. واستخدمنا للحصول على النتائج كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ت ، وفي الأخير توصلنا الى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

من خلال كل ما تم تقديمه في الجانب النظري وكذا الدراسة الميدانية التي قمنا بها على ملاكمي النادي الرياضي للهواة المشعل الرياضي بسوق الخميس ومن خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية ومن ثم مناقشتها، وفي حدود المنهجية العلمية المتبعة والعينة التي قمنا بتطبيق الاختبارات عليها توصلنا إلى الكشوف عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح على المهارات الأساسية الهجومية لدى الملامكين والتي كانت كما يلي :

- المجموعة التجريبية التي مارست البرنامج التدريبي المقترح ثلاث مرات في الأسبوع كانت تمتلك نفس المستوى المهاري ولها تقارب من حيث المتغيرات المذكورة في الجدول
 - هناك فروق في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في الاختبارات والمهارية.
 - توجد فروق ذات دلالة احصائية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
 - البرنامج المقترح أثر ايجابا أيضا على الجانب المهاري وبالضبط للكلمة المستقيمة والجانبية والصاعدة ومن خلال مناقشة وتحليل نتائج الإختبارات المهارية للمجموعة ، تم التوصل إلى أن المجموعة كانت تمتلك نفس المستوى المهاري وهذا قبل تنفيذ البرنامج على المجموعة التجريبية، أما في الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فقد وجدت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهذا ما حقق صحة جميع الفرضيات الجزئية :
 - للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية وتطوير الكلمة المستقيمة.
 - للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية وتطوير الكلمة الجانبية.
 - للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية وتطوير الكلمة الصاعدة.
- ومن خلال كل النتائج المتحصل عليها توصلنا الى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابا على المهارات الهجومية للملامكين

خاتمة

تعد رياضة الفن النبيل من أكثر الرياضات الفردية ممارسة لدى مختلف الفئات العمرية خاصة الفئات الشبانية، ونتيجة للتطور العلمي الحاصل في مختلف الميادين خاصة الميدان الاعلامي لاقت هذه الرياضة اهتماما متزايدا على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة خاصة مع دخولها في الرياضات القتالية الاكثر مشاهدة وممارسة.

لقد بدأنا هذا العمل من خلال إختيار موضوع الدراسة ومن ثم جمع المعطيات النظرية لموضوع الدراسة، إذ بدأناه بإشكالية وافتراضات والان نحن ننهيه بحلول ونتائج، و في خاتمة بحثنا هذا سنحاول تقديم زبدة الموضوع ومدى قدرة الباحثان على تقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات و معالجتها و تحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي. إذ يتمحور الهدف الرئيسي في هذه الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح على المهارات الأساسية للملاكمين (اللكمة المستقيمة، الجانبية والصاعدة)، وذلك من خلال برنامج تدريبي معد ومقترح على أساتذة خبراء ومحكمين، يتميز بمجموعة من الوحدات التدريبية المتناسقة فيما بينها والتي تعمل على تطوير المهارات السابقة الذكر، واعتمدنا أيضا على مجموعة من الاختبارات والتي اعتبرناها كأداة لقياس أو تقييم البرنامج التدريبي وقياس مدى تطور المهارات .

ولقد تم اجراء هاته الدراسة على النادي الرياضي الهاوي المشعل الرياضي بسوق الخميس، حيث قمنا باعداد البرنامج التدريبي والاختبارات المهارية وعرضها على المحكمين، وبعدها قمنا باختيار عينة البحث وهي 10 ملاكمين من المشعل الرياضي لسوق الخميس .

وتم اختيار العينة التجريبية من 10 ملاكمين من النادي الرياضي، حيث قام الباحثان باجراء الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية، وقد كان هذا الاجراء بعد القيام بالتجربة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات الاختبارات وذلك يوم 16 ديسمبر 2022، وتؤكد الباحثان من عدم وجود فروق في المستوى المهاري للمهارات المختارة في الدراسة الشئ الذي سوف يسمح للباحثان من التعرف على تأثير البرنامج التطبيقي وفعالته بعد تطبيقه.

انطلق الباحثان في تنفيذ البرنامج التدريبي يوم 21 ديسمبر 2022 وذلك حسب البرنامج المتفعل عليه مع المدرب ومسؤولي النادي، حيث اشتمل البرنامج التدريبي على 36 حصة بمعدل ثلاث في الأسبوع، واستغرق فترة زمنية مدتها 3 أشهر، أما فيما يخص محتوى الأسبوع التدريبي فيشتمل على حصة السبت التي تخص العمل البدني وبالنسبة للثلاثين والاربعاء فيكون فيها دمج بين المهاري و الخططي والبدني

خاتمة

وفيما يخص محتوى الوحدة التدريبية فإنه تم تحديدها وفق الأهداف التي وضعت من أجلها مع مراعاة الحجم الساعي والشدة وطريقة التدريب المناسبة للهدف، ولم يسجل أثناء تطبيق البرنامج أي تأخر في الحصص المبرمجة، وبعدها تم اجراء الاختبارات المهارية البعدية في 22 مارس 2023، تبين من خلال النتائج المتحصل عليها بعد اجراء الاختبارات البعدية واخضاعها للتحليل الاحصائي أن البرنامج التدريبي المقترح والمطبق قد حقق نجاح ملحوظ في تنمية وتطوير المهارات الأساسية للملاكمين قيد الدراسة، وهذا ما أكدته عملية مقارنة نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية، والتي كانت كلها لصالح الاختبارات البعدية وبفارق كبير. وهذا ما يؤكد على نجاعة البرنامج التدريبي المطبق والذي راعى مختلف المهارات وذلك من خلال تخصيص تمارين ووضعيات تشمل جميع المهارات الأساسية بصورة فردية أو بصورة مدمجة .

فالبرامج التدريبية المبنية على أسس علمية وتحترم قوانين ونظريات التدريب الحديث هي الكفيل الوحيد بوصول اللاعب الى مستوى وفورمة رياضية عالية، ومن هنا تطرح فكرة وأهمية اعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف وتعديل النقائص بطرق مدروسة بدل اعتماد المدربين على خبرتهم الميدانية فقط للوصول بالرياضي الى مستويات عليا.



اقتراحات وفروض

مستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية :

من خلال ما توصلنا اليه من نتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها ، والتي أتبتت أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر على تنمية بعض المهارات الهجومية للملاكمين .وفي ضوء أهداف الدراسة والنتائج المتوصل اليها يمكن تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية على النحو الاتي :

- ضرورة اعداد البرامج التدريبية المقترحة المبنية على أسس علمية لتنمية مختلف الجوانب المهارية والبدنية للرياضيين .
- الاهتمام باستخدام مختلف طرق التدريب وفقا للهدف والامكانيات المتوفرة .
- مراعاة مختلف المتغيرات أثناء التخطيط لعملية التدريب.
- ضرورة الاهتمام بالاختبارات المهارية أثناء وبعد تنفيذ البرنامج التدريبي .
- التكوين الدوري والمتواصل للمدربين وكذا المشاركين في تكوين وتأطير الرياضيين .
- الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية حديثة أثناء القيام بإعداد البرامج التدريبية.
- اعداد برامج تدريبية للصغار ومناقشتها مع المختصين .



البيبليوغرافيا

- 1) ابراهيم مرزوق الموسوعة الرياضية الدار الثقافية للنشر، مصر ، القاهرة
- 2) أبو زيد، عماد الدين عباس، التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات ط1 الاسكندرية منشأة المعارف ، 2005.
- 3) احمد البساطي قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الاسكندرية ،1998
- 4) أحمد عريبي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2014.
- 5) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2000.
- 6) اسامة كامل راتب . الاعداد النفسي للناشئين دار الفكر العربي القاهرة 2005 .
- 7) اسماعيل حامد واخرون، تعليم وتدريب الملاكمة ، دار السعادة للطباعة، القاهرة، 1997.
- 8) أعضاء هيئة التدريس بالكلية محاضرات في اساسيات الملاكمة الفرقة الثانية جامعة سوهاج 2015
- 9) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، الاسكندرية، دار المعارف 1994
- 10) عطيات محمد خطاب واخرون، أساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية، اقااهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006
- 11) ريسان خريبط مجيد، موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، 1989.
- 12) أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر 1998 .
- 13) البشتاوي والخوجة أحمد ابراهيم، مبادئ التدريب الرياضي ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان، 2005
- 14) البيك على فهمي، أسس اعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الاسكندرية، مصر، 1992.
- 15) الحاوي، يحي، اسماعيل السيد، الموهبة الرياضية والابداع الحركي، المركز العربي للنشر مصر 2004
- 16) حسام عز الرجال ابراهيم الحملي، برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة الاستقبال للاعبي كرة الطائرة، مصر ، 2002.

- 17) حسن ابو السيد ابو عبده الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ط 1 مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية الاسكندرية مصر 2001.
- 18) ، مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث - تطبيق - قيادة " 2 :. دار الفكر العربي القاهرة. 2001.
- 19) خالد تميم الحاج، اساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، الاردن عمان ، الطبعة الاولى 2017.
- 20) ريسان خريبط الحمل التدريبي والمتغيرات الفيزيائية والبيوفسيولوجية والجغرافية لتكيف الرياضيين الطبعة الاولى 2010 .
- 21) سعد كمال طه، الرياضة ومبادئ البيولوجي مصر
- 22) السكارنة، بلال خلف ، تصميم البرامج التدريبية، دار اليسرة للنشر والطباعة والتوزيع، عمان، 2011
- 23) صلاح قادوس الاسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة دار المعارف القاهرة، مصر، 1993
- 24) طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، دار المعارف، ط1 القاهرة، 2003
- 25) عادل عبد البصير، التدريب الدائري والتكامل في النظرية والتطبيق ، مطبعة مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999.
- 26) عامر فاخر شغاتي ، علم التدريب الرياضي مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان الاردن . 2014
- 27) عبد الحميد احمد . الملاكمة مطابع دار النشر للجامعات المصرية، مصر، 1976
- 28) عبد الحميد شرف، البرامج في التربية البدنية بين النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. 2002.
- 29) عبد الفتاح فتحي، المرجع في الملاكمة مطبعة القاهرة ، مصر، 1996.
- 30) عبد الفتاح فتحي ومحمد الكيلاني، الملاكمة بين النظرية والتطبيق ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا مصر 1987
- 31) عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، الأسس المنهجية والاستخدامات الاحصائية في بحوث العلوم التربوية، أراء للنشر والتوزيع ،الأردن ، 2009.

- 32) عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات، تطبيق، الطبعة 11 منشأة المعارف الاسكندرية ، مصر،
- 33) علي السعيد ريجان. ثقافة اللياقة البدنية للجنسين الطبعة الثانية دار الكتاب. مصر 2007
- 34) عماد الدين عباس، التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، مصر 2005.
- 35) عويس الجبالي، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار النشر والتوزيع، ط1 ، القاهرة، مصر، 2001.
- 36) فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية ط 1 دار الشروق بيروت 1995
- 37) فاطمة عبد المالح وآخرون، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية والرياضية، مكتبة المجتمع العربي "1، عمان، 2011 .
- 38) فكري عبد الرحمن، منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 2004.
- 39) قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة دار الفكر للطباعة، والنشر والتوزيع ط1 عمان الأردن 1997
- 40) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين ،اللياقة البدنية ومكوناتها الطبعة الثالثة دار الفكر العربي القاهرة ، 1997.
- 41) محسن علي رمضان، الملائمة للمبتدئين، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 1999
- 42) محمد حسن علاوي ، أسامة أنور راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ،1999.
- 43) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي ط 11، دار المعارف، القاهرة ، 1990
- 44) محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، 1994.
- 45) محمد حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية ط 2 دار الفكر العربي القاهرة مصر 2002 .
- 46) محمد متولي توفيق، تدريب المنافسات، دار النشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2000.
- 47) محمود حسن العربي وآخرون، مدخل الى رياضة الملائمة، جامعة أسيوط، مصر .
- 48) محمود عبد الله وآخرون تعليم وتدريب الملائمة بغداد مطابع التعليم العالي 1990
- 49) مختار سالم، الملائمة، المكتبة المصرية، 2015

50) مروان عبد المجيد ومحمد جاسم ياسر، اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان 2015.

51) مفتي ابراهيم حماد، المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، ط1 القاهرة، مصر 2010 .

52) مفتي ابراهيم محمد حمادة، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997

53) موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، منهجية البحث في العلوم الانسانية ط2 ، دار القصة للنشر الجزائر ، 2004 .

54) موفق اسعد محمود الهيتي، اساسيات التدريب الرياضي جامعة الانبار 2011 .

55) يحي اسماعيل الحاوي، الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية ط 2 جامعة الزقازيق 1999

56) يحي السيد الحاوي المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، الطبعة الاولى المركز العربي للنشر مصر 2002 .

57) عبد الدايم محمد محمود أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة السلة ، مجلة بحوث المؤتمر العلمي الدولي، رياضة المستويات العالية القاهرة 1985

المجلات

58) مجلة بنها للعلوم الانسانية ، العدد 2022.

59) مجلة علوم الرياضة، العدد الأول 2009.

60) مجلة واسط للعلوم الرياضية 2020

الاطروحات

61) موسى جواد . تاثير منهج تعليمي مقترح للكلمة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملاكمة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 2000

62) ايمن صبحي عبد الفتاح قديم تصميم قفاز الكتروني في رياضة الملاكمة ضمن متطلبات الحصول على دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية 2001 جامعة طنطا



الملاحق

ملحق رقم

01



قسم التدريب الرياضي

إلى السيد (ة): رئيس المتعل الرباعي
بسوت الطيس

الرقم: .../2022/ع ت ن ب ر

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

الطالب (ة): منصور محمد رقم التسجيل: 22210133488

تاريخ ومكان الميلاد: 3 - 2 - 1983 ب... عن بسام

من أجل القيام بالتربص الميداني لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2023/2022 الذي يندرج

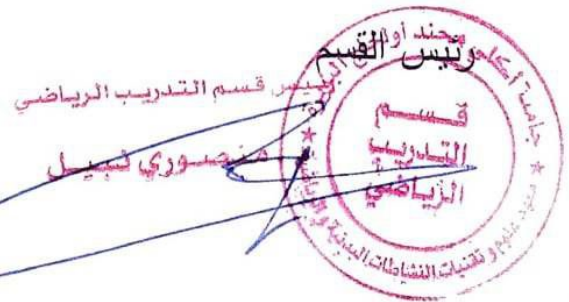
ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



رئيس النادي
بوزيني محمد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الشباب والرياضة

مديرية الشباب والرياضة

الرابطة الولائية للملاكمة بالبويرة

الموضوع : قائمة النوادي المستفيدة من الاجازات الخاصة بالملاكمين التابعين للرابطة الولائية لولاية

البويرة

المجموع : 129 اجازة

ذكور : 109 اجازة

اناث 20 اجازة

عدد اجازات المدربين : 09

عدد الاجازات	الفريق	الرقم
28	نفات مشدالة	01
31	الجمعية الرياضية لاعوان الحماية المدنية الدار البيضاء	02
13	الاتحاد الرياضي للحماية المدنية الاخضرية	03
12	النجم الرياضي لبلدية الاخضرية	04
8	نوميديا الشرفة	05
7	النجم الرياضي تاوريت	06
2	النجم الرياضي اث منصور	07
10	النادي الهاوي اسيرم	08
3	مستقبل سور الغزلان	09
1	ترجي مدينة سور الغزلان	10
14	اولمبيك مدينة البويرة	11
129	المجموع	

رئيس الرابطة
رئيس الرابطة
بوعواش سعيد





قسم التدريب الرياضي:

الرقم: / ق ت ر / م ع ت ن ب ر / ج ب.

الى السيد (ة): رئيس الرابطة الولائية
الملاكمة بالبويرة

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): د. ز. ص. ح. م. ب.

- رقم التسجيل: 222 101 33 46 48

- تاريخ ومكان الميلاد: 03/03/1983 بن عتيق بسبام

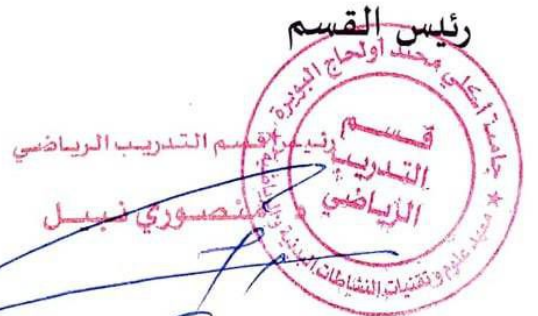
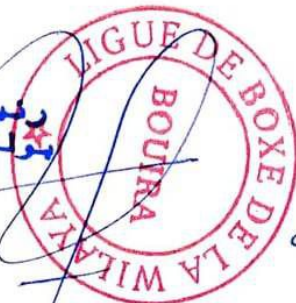
- في اطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2023/2022. الذي يندرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

مدير الهيئة المستقبلية

رئيس الرابطة
بنو لحواش سعيد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
X•O٧•٤X •K١٤ □•X:١٨ :١١•X - X:O٤O:t -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي:

الرقم:..... / ق ت ر / م ع ت ن ب ر / ج ب.

الى السيد (ة): رئيس المجلس الرياضي
سيدي محمد

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): سيدي محمد

- رقم التسجيل: 222 100 333 925

تاريخ ومكان الميلاد: 1 / 9 / 1979 بن غراب

- في اطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2023/2022. الذي يندرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

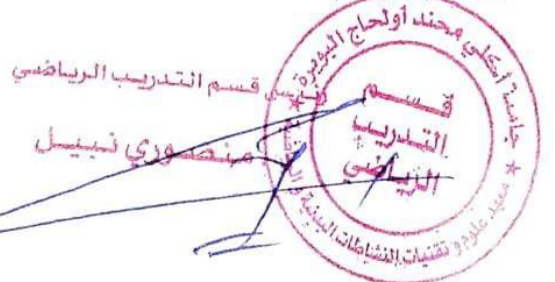
تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

مدير الهيئة المستقبلية



رئيس النادي
بوازيني محمد

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي
منصور نسييل



الملحق 02

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البرنامج التدريبي المقترح للملاكمة

على ملاكمي

النادي الرياضي المشعل الرياضي بسوق الخميس

الاستاذ الدكتور

مزابي فاتح

- الطالب :

- منصور حميد.

- بشير رمضان

السنة الجامعية: 2022 - 2023

رقم الحصة: 01	مدة الحصة : 60د	الوسائل :	التاريخ: السبت
المركب الجوارى عايد خالد		الهدف: تحسين القوة العضلية	

التشكيلات		الوضعية التدريبية	المراحل
		<p>❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص</p>	<p>المرحلة التمهيدية</p> <p>15د</p>
   		<p>التكرار 15 الراحة بين التكرار 0ثا</p> <p>المجموعات 8 الراحة بين المجموعات 30ثا</p> <p>✓ عمل سلسلة من التمارين تتكون من ✓ التمرين 01: عمل تمارين les jampes من وضعيات مختلفة ✓ التمرين 02: عمل تمارين المضخة بوضعيات وطرق مختلفة ✓ التمرين 03: وضعية الطاولة أو تمارين ombarge من وضعيات مختلفة التمرين 04: تمارين عضلات البطن ومن وضعيات مختلفة</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p> <p>30د</p>
 		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	<p>المرحلة الختامية</p> <p>15د</p>

رقم الحصة: 02	مدة الحصة : 90د	الوسائل :قفازات وسائد التدريب كرونومتر	التاريخ: الاثنين
المركب الجواربي عايد خالد		الهدف: تحسين مختلف المهارات	

التشكيلات		الوضعية التدريبية		المراحل	
		<p>❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص</p>		15د	المرحلة التمهيدية
		<p>التكرار 12 الراحة 00 المجموعات 04</p>		30د	المرحلة الرئيسية
		<p>الراحة بين المجموعات 1د</p> <p>التكرار 3+12 الراحة 20ث المجموعات 6 الراحة بين المجموعات 1د</p>		30د	
		<p>التكرار 3+12 الراحة 20ث المجموعات 6 الراحة بين المجموعات 1د</p>		30د	
		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>		15د	المرحلة الختامية

--	--	--	--	--




رقم الحصة: 03	مدة الحصة : 90 د	الوسائل : قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	التاريخ: الأربعاء
المركب الجواري عايد خالد			الهدف: تحسين قوة اللكم





التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	المرحلة التمهيدية 15د
	التكرار 1د الراحة 1د المجموعات 8	المرحلة الرئيسية 60د
	التكرار 15 المجموعات 4 الراحة 1د	
	التكرار 12 الراحة 3 المجموعات 3	
	<p>✓ يقسم الفريق الى ثلاث افواج ✓ الفوج الأول: ✓ التمرين 01: لكم الكيس لمدة 1دقيقة وبعدها راحة دقيقة العمل يكون على ثمانية أكياس</p> <p>الفوج الثاني ✓ التمرين 02: تمارين التقوية العضلية ✓ مع تمارين ombarg زائد ✓ تمارين عضلات البطن</p> <p>الفوج الثالث ✓ التمرين 03 عمل سلسلة لكمات مختلفة مع الزميل او بالوسائد ✓ 2د مع 6 مجموعات</p>	

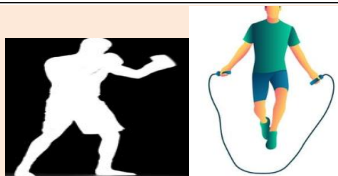

		❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	د15	المرحلة الختامية
--	--	--	-----	---------------------

رقم الحصة: 04	مدة الحصة : 60د	الوسائل :	التاريخ: السبت
المركب الجواربي عايد خالد		الهدف: تطوير وتنمية القوة العضلية	



التشكيلات	الوضعيات التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	د15
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ عمل سلسلة من التمارين تتكون من ✓ التمرين 01: عمل تمارين les jampes من وضعيات مختلفة ✓ التمرين 02: عمل تمارين المضخة بوضعيات وطرق مختلفة ✓ التمرين 03: وضعية الطاولة أو تمارين ombarge من وضعيات مختلفة ✓ التمرين 04: تمارين عضلات البطن ومن وضعيات مختلفة 	د30
	<p>التكرار 15 الراحة بين التكرار 0ثا</p> <p>المجموعات 6</p> <p>الراحة بين المجموعات 30ثا</p>	المرحلة الرئيسية
<p>التكرار 2د</p> <p>الراحة بين المجموعات 30ثا</p> <p>المجموعات 2</p>	<p>التمرين 05: النط على الحبل د2 x 3 تكرارات قتال الظل د3 مع تكرارين</p>	





				
			❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	المرحلة الختامية 15د
رقم الحصة: 05	مدة الحصة : 80د	الوسائل : قفازات وسائد تدريب حبل للنط	التاريخ: الاثنين	
المركب الجواري عايد خالد		الهدف: زيادة التحمل الخاص أثناء اللكم		


التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	المرحلة التمهيدية 15د
	التكرار 15 الراحة بين التكرار 0ثا	المرحلة الرئيسية
	المجموعات 4 الراحة بين المجموعات 30ثا	30د
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ عمل سلسلة من التمارين تتكون من ✓ التمرين 01: عمل تمارين les jampes من وضعيات مختلفة ✓ التمرين 02: عمل تمارين المضخة بوضعية وطرق مختلفة ✓ التمرين 03: وضعية الطاولة أو تمارين ombarge من وضعيات مختلفة ✓ التمرين 04: تمارين عضلات البطن ومن وضعيات مختلفة 	






	<p>التكرار 3د الراحة بين المجموعات 30ثا المجموعات 2</p>	<p>التمرين 05: قتال الظل 2د مع 1د نط للحبل بسرعة</p> <p>التمرين 06 قتال ثنائي sparring ثلاث جولات كل جولة 2د و30ثا مع 30ثا تمارين المضخة من الحركة</p>		
		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	15د	<p>المرحلة الختامية</p>

رقم الحصة: 06	مدة الحصة : 90 د	الوسائل : قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	التاريخ: الأربعاء
المركب الجواري عايد خالد		الهدف: زيادة سرعة اللكمات	

التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	<p>❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص</p>	<p>المرحلة التمهيدية</p> <p>15د</p>
	<p>التكرار 1د الراحة 30ثا المجموعات</p> <p>✓ يقسم الفريق الى ثلاث افواج ✓ الفوج الأول: ✓ التمرين 01: لكم الكيس لمدة 30 ثانية برتم عادي وبعدها 30 ثا بسرعة العمل يكون على ثمانية أكياس</p>	<p>المرحلة</p>

 	8		60 د	الرئيسية
	التكرار 1-3 المجموعات 4 الراحة 30 ثا	الفوج الثاني ✓ التمرين 02: قتال الظل 30 ثا بسرعة بعدها 30 ثا تمارين المضخة ✓ العمل يكون ثلاث تكرارات بدون راحة		
	التكرارات 3 المجموعات 3 الراحة 30 ثا	الفوج الثالث ✓ التمرين 03: النط على الحبل لمدة 3د مع زيادة السرعة لاقصى سرعة ممكنة في 10 ثا الأخيرة		
 		❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	15 د	المرحلة الختامية
رقم الحصة: 07	مدة الحصة : 75 د	الوسائل :	التاريخ: السبت	الهدف: تحسين التحمل الخاص
المركب الجوارى عايد خالد				

التشكيلات	الوضعيات التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	15 د المرحلة التمهيدية

 	<p>التكرار 15 الراحة بين التكرار 0ثا</p> <p>المجموعات 4</p> <p>الراحة بين المجموعات 30ثا</p>	<p>✓ عمل سلسلة من التمارين تتكون من</p> <p>✓ التمرين 01: عمل تمارين les jampes من وضعيات مختلفة مع تغيير التمرين من كل مجموعة لأخرى</p> <p>✓ التمرين 02: عمل تمارين المضخة بوضعيات وطرق مختلفة</p> <p>عدم أداء نفس التمرين بنفس الشكل</p> <p>✓ التمرين 03: وضعية الطاولة أو تمارين ombarge من وضعيات مختلفة</p> <p>✓ التمرين 04: تمارين عضلات البطن ومن وضعيات مختلفة</p>	<p>30د</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
	<p>التكرار 3د 1د المجموعات 3 الراحة بين المجموعات 1د</p>	<p>التمرين : قتال الظل 3×3 بين كل تمرين عمل 1د نط بالحبل</p>	<p>15د</p>	
 		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	<p>15د</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

رقم الحصة: 8	مدة الحصة : 90 د	الوسائل : قفزات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	التاريخ: الاثنين
	المركب الجواري عايد خالد		الهدف: تطوير المهارات الحركية مع التحمل

التشكيلات	الوضعيات التدريبية	المراحل
-----------	--------------------	---------

		❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	د15	المرحلة التمهيدية
	التكرار د1 الراحة د1 المجموع دات 7	✓ يقسم الفريق فوجين ✓ الفوج الأول: ✓ التمرين 01:لكم الكيس لمدة 1دقيقة وبعدها راحة دقيقة مع لف الذراعين بحبل مطاطي خاص العمل يكون على سبعة أكياس	د15	المرحلة الرئيسية
	التكرار 15 المجموع دات 4 الراحة بين التكرار دات 15	الفوج الثاني ✓ التمرين 02: اللكمة المستقيمة المباشر 3×15 ✓ اللكمة الدائرية 3×15 ✓ اللكمة الصاعدة 3×15 ✓ عمل تمرين مركب يشمل المهارت السابقة 3×15 باستعمال الحبل المطاطي حول الذراعين	د20	
	التكرار 12 الراحة المجموع دات 3	التمرين 3: قتال الظل كل تكرار فيه 1د بحيث تا الأولى عادية والأخيرة بسرعة عمل 5 مجموعات		
		❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	د15	المرحلة الختامية

رقم الحصة: 09


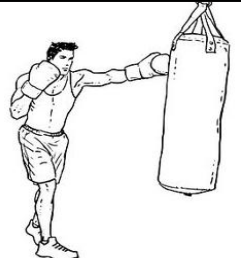

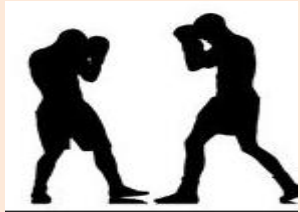
مدة الحصة : 90 د

الوسائل : قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر

التاريخ: الاربعاء

المركب الجواربي عايد خالد

الهدف: تحسين قوة التحمل اثناء اللكم





التشكيلات	الوضعيات التدريبية	المراحل	
	<p>❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص</p>	د15	المرحلة التمهيدية
  	<p>التكرار د2 الراحة 30ثا المجموعات 8</p> <p>التكرار د3 المجموعات 3 الراحة 30ثا</p> <p>التكرار د2 المجموعات 6 الراحة 10ثا</p>	د60	المرحلة الرئيسية
	<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	د15	المرحلة الختامية



التاريخ: السبت	الوسائل: دوائر بلاستيكية صندوق	مدة الحصة: 75د	رقم الحصة: 10
الهدف: تحسين القوة الانفجارية للارجل		المركب الجوارى عايد خالد	

التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
		المرحلة التمهيدية مشي خفيف لعبة تنشيطية 10د
  	التكرار 12 التكرار 3 1د المجموعات 3 الراحة بين المجموعات 1د	المرحلة الرئيسية ✓ التمرين : ✓ الجري ثنائي لمدة 30 دقيقة ✓ التمرين 02: القفز الجانبي بين الحلقات (06 حلقات) ثم القيام بـ 05 pompes ✓ التمرين 03: القفز العمودي على المقاعد أو الصناديق مع مراعاة الارتداد الجيد مع ثني الركبتين 90° عند ملامسة الأرض (استعمال 05 مقاعد/صناديق)
 		المرحلة الختامية ❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme ❖ 15د




--	--	--	--	--


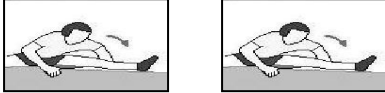
التاريخ: الاثنين	الوسائل: قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	مدة الحصة: 90 د	رقم الحصة: 11
الهدف: زيادة سرعة التحركات وسرعة اللكم	المركب الجوارى عايد خالد		

التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	المرحلة التمهيدية 15د
	التكرار 1د الراحة 1د المجموعات 7	المرحلة الرئيسية 15د
	التكرار 15 المجموعات 4 الراحة بين التكرار 15ثا	20د
	التكرار 12 الراحة المجموع	3: التمرين قتال الظل كل تكرار فيه 1د بحيث 30 ثا الأولى عادية والأخيرة بسرعة عمل 5 مجموعات

	ات 3			
			❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	المرحلة الختامية 15د

رقم الحصة: 12	مدة الحصة : 90 د	الوسائل : قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	التاريخ: الأربعاء
	المركب الجواري عايد خالد		الهدف: تطوير قوة وسرعة اللكمات مع القوة الانفجارية لليدين

التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	المرحلة التمهيدية 15د
	التكرار 1د الراحة 1د المجموع 7 ات	المرحلة الرئيسية 15د
	التكرار 15 المجموع 4 ات الراحة	20د
	<p>الفوج الثاني</p> <p>✓ التمرين 02: اللكمة المستقيمة المباشر 3×15</p> <p>✓ الكمة الدائرية 3×15</p> <p>✓ اللكمة الصاعدة 3×15</p> <p>✓ عمل تمرين مركب يشمل المهارت السابقة 3×15</p> <p>التكرار الأخير يتم عمله بسرعة قصوى</p>	

	<p>بين التكرار 15ثا</p> <p>التكرار 12 الراحة المجموع 3ات</p>	<p>التمرين 3: قتال الظل كل تكرار فيه 1د وبعدها 30 تمارين المضخة عمل 5 مجموعات</p>		
		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	15د	<p>المرحلة الختامية</p>

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة تحكيم البرنامج التدريبي المقترح موجه الى الأساتذة

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في اطار التحضير لانجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية للملاكمين بحث تجريبي على ملاكمي النادي الرياضي الهاوي المشعل الرياضي بسوق الخميس، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي والذي سيكون له أثر كبير في اثراء هاته الدراسة .

يرجوا الباحثان تفضلكم بالموافقة على ابداء رأيكم حول البرنامج التدريبي المقترح والمبني وفق المراجع العلمية والخبرة الميدانية للأستاذ المشرف، وكذا المكتسبات المعرفية للطابين الباحثين، وهذا قصد تعديله أو تصحيحه أن وجدت فيه اخطاء أو نقص ما في هذا البرنامج التدريبي المقترح، ومن ثم تطبيقه على عينة الدراسة والمتمثلة في ملاكمي نادي المشعل الرياضي ، ولمعرفة تأثير هذا البرنامج في تطوير المهارات الهجومية للملاكمين، وباكانكم تعديل أو حذف أو اضافة ما ترونه مناسباً.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

اسم ولقب الأستاذ.....

الدرجة العلمية.....

التخصص.....

الخبرة الميدانية.....

التوقيع.....

اشراف الأستاذ الدكتور: مزارى فاتح

الطالبين :

منصوري حميد

بشير رمضان

البرنامج التدريبي المقترح

• البطاقة الفنية للبرنامج التدريبي المقترح

- الهدف: تطوير وتحسين الهارات الهجومية للملاكمين (مختلف أنواع اللكمات)
- الأهداف الثانوية: تنمية مختلف الصفات البدنية ومختلف المهارات المرتبطة بالمهارات الهجومية
 - الحمل :
 - الشدة:
- عدد الوحدات المبرمجة: 36 وحدة خلال 12 أسبوع بعدل 3 حصص أسبوعيا السبت الاثنين الأربعاء
 - مدة الوحدة التدريبية : من 60 د الى 90 دقيقة
 - مجتمع البحث : الأندية المنخرطة في الرابطة الولائية للملاكمة البويرة
 - عينة البحث: 10 ملاكمين من المشعل الرياضي بسوق الخميس

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



جامعة البويرة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

البرنامج التدريبي المقترح للملاكمة

على ملاكمي

النادي الرياضي المشعل الرياضي بسوق الخميس

الاستاذ الدكتور

مزابي فاتح

- الطالب :

- منصور حميد.

- بشير رمضان

السنة الجامعية: 2022 - 2023

رقم الحصة: 01	مدة الحصة : 60د	الوسائل :	التاريخ: السبت
المركب الجواربي عايد خالد		الهدف: تحسين القوة العضلية	

التشكيلات		الوضعيات التدريبية	المراحل	
		<p>❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص</p>	15د	المرحلة التمهيدية
   		<p>التكرار 15 الراحة بين التكرار 0ثا</p> <p>المجموعات 8 الراحة بين المجموعات 30ثا</p>	30د	المرحلة الرئيسية
 		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	15د	المرحلة الختامية



رقم الحصة: 02	مدة الحصة : 90د	الوسائل :قفازات وسائد التدريب كرونومتر	التاريخ: الاثنين
المركب الجواربي عايد خالد		الهدف: تحسين مختلف المهارات	

التشكيلات		الوضعية التدريبية	المراحل		
		<p>❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص</p>	15د	المرحلة التمهيدية	
 		<p>التكرار 12 الراحة 00 المجموعات 04</p> <p>الراحة بين المجموعات 1د</p>	<p>✓ عمل سلسلة من التمارين تتكون من ✓ التمرين 01: عمل تمارين les jambes من وضعيات مختلفة ✓ التمرين 02: عمل تمارين المضخة بوضعية وطرق مختلفة ✓ التمرين 03: وضعية الطاولة أو تمارين ombarge من وضعيات مختلفة التمرين 04: تمارين عضلات البطن ومن وضعيات مختلفة</p>	30د	المرحلة الرئيسية
		<p>التكرار 3+12 الراحة 20ث</p> <p>المجموعات 6 الراحة بين المجموعات 1د</p>	<p>✓ التمرين 02: باستخدام وسائد التدريب او قفازات المدرب ✓ تمارين اللكمة المستقيمة المباشرة ✓ تمرين ضربة خطافية زائد ضربة داعرية باليسرى تمرين يدمج فيه ثلاث ضربات دفعة واحدة ملاحظة : يتم عمل تكنيك الميل الجانبي للهروب من الضربة</p>	30د	
		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	15د	المرحلة الختامية	




--	--	--	--	--




رقم الحصة: 03	مدة الحصة : 90 د	الوسائل : قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	التاريخ: الأربعاء
المركب الجواري عايد خالد			الهدف: تحسين قوة اللكم





التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	المرحلة التمهيدية 15د
	التكرار 1د الراحة 1د المجموع 2د	المرحلة الرئيسية 60د
	التكرار 15 المجموع 4 الراحة 1د	
	التكرار 12 الراحة 3 المجموع 15	
	الفوج الثاني ✓ التمرين 02: تمارين التقوية العضلية ✓ مع تمارين ombarg زائد ✓ تمارين عضلات البطن	
	الفوج الثالث ✓ التمرين 03 عمل سلسلة لكمات مختلفة مع الزميل او بالوسائد ✓ 2د مع 6 مجموعات	



			❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	د15	المرحلة الختامية
---	---	--	--	-----	------------------

رقم الحصة: 04	مدة الحصة : 60د	الوسائل :	التاريخ: السبت
المركب الجوارى عايد خالد			الهدف: تطوير وتنمية القوة العضلية



التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	المرحلة التمهيدية د15
  	التكرار 15 الراحة بين التكرار 0ثا المجموعات 6 الراحة بين المجموعات 30ثا	المرحلة الرئيسية د30
	التكرار 2د الراحة بين المجموعات 30ثا المجموعات 2	التمرين 05: النت على الحبل 2د x 3 تكرارات قتال الظل 3د مع تكرارين





				
			❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	المرحلة الختامية 15د
رقم الحصة: 05	مدة الحصة : 80د	الوسائل : قفازات وسائد تدريب حبل للنط	التاريخ: الاثنين	
	المركب الجواري عايد خالد		الهدف: زيادة التحمل الخاص أثناء اللكم	


التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	المرحلة التمهيدية 15د
	التكرار 15 الراحة بين التكرار 0ثا	المرحلة الرئيسية
	المجموعات 4 الراحة بين المجموعات 30ثا	30د
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ عمل سلسلة من التمارين تتكون من ✓ التمرين 01: عمل تمارين les jampes من وضعيات مختلفة ✓ التمرين 02: عمل تمارين المضخة بوضعيات وطرق مختلفة ✓ التمرين 03: وضعية الطاولة أو تمارين ombarge من وضعيات مختلفة ✓ التمرين 04: تمارين عضلات البطن ومن وضعيات مختلفة 	






	<p>التكرار 3د الراحة بين المجموعات 30ثا المجموعات 2</p>	<p>التمرين 05: قتال الظل 2د مع 1د نط للحبل بسرعة</p> <p>التمرين 06 قتال ثنائي sparring ثلاث جولات كل جولة 2د و30ثا مع 30ثا تمارين المضخة من الحركة</p>		
		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	15د	<p>المرحلة الختامية</p>

رقم الحصة: 06	مدة الحصة : 90 د	الوسائل : قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	التاريخ: الأربعاء
المركب الجواري عايد خالد		الهدف: زيادة سرعة اللكمات	

التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	<p>❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص</p>	<p>المرحلة التمهيدية</p> <p>15د</p>
	<p>التكرار 1د الراحة 30ثا المجموعات</p> <p>✓ يقسم الفريق الى ثلاث افواج ✓ الفوج الأول: ✓ التمرين 01: لكم الكيس لمدة 30 ثانية برتم عادي وبعدها 30 ثا بسرعة العمل يكون على ثمانية أكياس</p>	<p>المرحلة</p>

 	8		60 د	الرئيسية
	التكرار 1-3 المجموعات 4 الراحة 30 ثا	الفوج الثاني ✓ التمرين 02: قتال الظل 30 ثا بسرعة بعدها 30 ثا تمارين المضخة ✓ العمل يكون ثلاث تكرارات بدون راحة		
	التكرارات 3 المجموعات 3 الراحة 30 ثا	الفوج الثالث ✓ التمرين 03: النط على الحبل لمدة 3د مع زيادة السرعة لاقصى سرعة ممكنة في 10 ثا الأخيرة		
 		❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	15 د	المرحلة الختامية
رقم الحصة: 07	مدة الحصة : 75 د	الوسائل :	التاريخ: السبت	الهدف: تحسين التحمل الخاص
المركب الجواربي عايد خالد				

التشكيلات	الوضعيات التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	15 د
		المرحلة التمهيدية

 	<p>التكرار 15 الراحة بين التكرار 0ثا</p> <p>المجموعات 4</p> <p>الراحة بين المجموعات 30ثا</p>	<p>✓ عمل سلسلة من التمارين تتكون من</p> <p>✓ التمرين 01: عمل تمارين les jampes من وضعيات مختلفة</p> <p>مع تغيير التمرين من كل مجموعة لأخرى</p> <p>✓ التمرين 02: عمل تمارين المضخة بوضعيات وطرق مختلفة</p> <p>عدم أداء نفس التمرين بنفس الشكل</p> <p>✓ التمرين 03: وضعية الطاولة أو تمارين ombarge من وضعيات مختلفة</p> <p>✓ التمرين 04: تمارين عضلات البطن ومن وضعيات مختلفة</p>	<p>30د</p>	<p>المرحلة الرئيسية</p>
	<p>التكرار 3د 1د المجموعات 3 الراحة بين المجموعات 1د</p>	<p>التمرين : قتال الظل 3×3</p> <p>بين كل تمرين عمل 1د نط بالحبل</p>	<p>15د</p>	
 		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	<p>15د</p>	<p>المرحلة الختامية</p>

رقم الحصة: 8	مدة الحصة : 90 د	الوسائل : قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	التاريخ: الاثنين
	المركب الجواري عايد خالد		الهدف: تطوير المهارات الحركية مع التحمل

التشكيلات	الوضعيات التدريبية	المراحل
-----------	--------------------	---------

		❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	د15	المرحلة التمهيدية
	التكرار د1 الراحة د1 المجموع دات 7	✓ يقسم الفريق فوجين ✓ الفوج الأول: ✓ التمرين 01: لكم الكيس لمدة 1 دقيقة وبعدها راحة دقيقة مع لف الذراعين بحبل مطاطي خاص العمل يكون على سبعة أكياس	د15	المرحلة الرئيسية
	التكرار 15 المجموع دات 4 الراحة بين التكرار دات 15	الفوج الثاني ✓ التمرين 02: اللكمة المستقيمة المباشر 3×15 ✓ اللكمة الدائرية 3×15 ✓ اللكمة الصاعدة 3×15 ✓ عمل تمرين مركب يشمل المهارت السابقة 3×15 باستعمال الحبل المطاطي حول الذراعين	د20	
	التكرار 12 الراحة المجموع دات 3	التمرين 3: قتال الظل كل تكرار فيه 1د بحيث تا الأولى عادية والأخيرة بسرعة عمل 5 مجموعات		
		❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	د15	المرحلة الختامية

رقم الحصة: 09


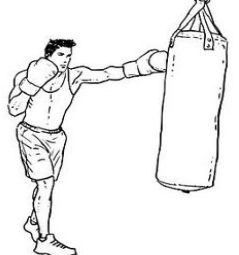

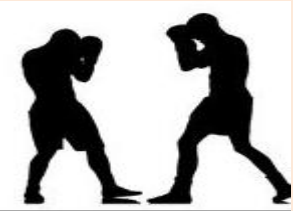
مدة الحصة : 90 د

الوسائل : قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر


التاريخ: الاربعاء

المركب الجواربي عايد خالد

الهدف: تحسين قوة التحمل اثناء اللكم





التشكيلات	الوضعيات التدريبية	المراحل	
	<p>❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص</p>	د15	المرحلة التمهيدية
  	<p>التكرار د2 الراحة 30ثا المجموعات 8</p> <p>التكرار د3 المجموعات 3 الراحة 30ثا</p> <p>التكرار د2 المجموعات 6 الراحة 10ثا</p>	د60	المرحلة الرئيسية
	<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	د15	المرحلة الختامية



التاريخ: السبت	الوسائل: دوائر بلاستيكية صندوق	مدة الحصة: 75د	رقم الحصة: 10
الهدف: تحسين القوة الانفجارية للارجل		المركب الجوارى عايد خالد	

التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
		المرحلة التمهيدية مشي خفيف لعبة تنشيطية 10د
  	التكرار 12 التكرار 3د 1د المجموعات 3 الراحة بين المجموعات 1د	المرحلة الرئيسية ✓ التمرين : ✓ الجري ثنائي لمدة 30 دقيقة ✓ التمرين 02: القفز الجانبي بين الحلقات (06 حلقات) ثم القيام بـ 05 pompes ✓ التمرين 03: القفز العمودي على المقاعد أو الصناديق مع مراعاة الارتداد الجيد مع ثني الركبتين 90° عند ملامسة الأرض (استعمال 05 مقاعد/صناديق)
 		المرحلة الختامية ❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme ❖ 15د




--	--	--	--	--


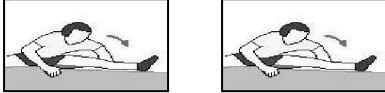
التاريخ: الاثنين	الوسائل: قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	مدة الحصة: 90 د	رقم الحصة: 11
الهدف: زيادة سرعة التحركات وسرعة اللكم	المركب الجوارى عايد خالد		

التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	المرحلة التمهيدية 15د
	التكرار 1د الراحة 1د المجموعات 7	المرحلة الرئيسية 15د
	التكرار 15 المجموعات 4 الراحة بين التكرار 15ثا	20د
	التكرار 12 الراحة المجموع	3: التمرين قتال الظل كل تكرار فيه 1د بحيث 30 ثا الأولى عادية والأخيرة بسرعة عمل 5 مجموعات

	ات 3			
			❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme	المرحلة الختامية 15د

رقم الحصة: 12	مدة الحصة : 90 د	الوسائل : قفازات و سائد التدريب اكياس الملاكمة كرونومتر	التاريخ: الأربعاء
	المركب الجوارى عايد خالد		الهدف: تطوير قوة وسرعة اللكمات مع القوة الانفجارية لليدين

التشكيلات	الوضعية التدريبية	المراحل
	❖ احماء بدني عام (تنشيط الجهاز الدوري والتنفسي) احماء بدني خاص	المرحلة التمهيديّة 15د
	التكرار 1د الراحة 1د المجموع ات 7	المرحلة الرئيسية
	التكرار 15 المجموع ات 4 الراحة	15د
	التكرار الأخير يتم عمله بسرعة قصوى	20د
	الفوج الثاني	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ يقسم الفريق فوجين ✓ الفوج الأول: ✓ التمرين 01: لكم الكيس لمدة 2د دقيقة وبعدها راحة دقيقة مع لف الذراعين بحبل مطاطي خاص التناوب بين العمل المتوسط واللكم السريع كل 30ثا 	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ التمرين 02: اللكمة المستقيمة المباشر 3×15 ✓ الكمة الدائرية 3×15 ✓ اللكمة الصاعدة 3×15 ✓ عمل تمرين مركب يشمل المهارت السابقة 3×15 	

	<p>بين التكرار 15 ثا</p> <p>التكرار 12</p> <p>الراحة المجموع 3 ات</p>	<p>التمرين 3:</p> <p>قتال الظل كل تكرار فيه 1د وبعدها 30 تمارين المضخة</p> <p>عمل 5 مجموعات</p>		
		<p>❖ الرجوع الجسم الى حالة الهدوء retour ou calme</p>	<p>15د</p>	<p>المرحلة الختامية</p>



الملحق 03

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة تحكيم الاختبارات المهارية المقترح موجه الى الأساتذة

الأستاذ المحترم، تحية طيبة:

في اطار التحضير لانجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية للملاكمين بحث تجريبي على ملاكمي النادي الرياضي الهاوي المشعل الرياضي بسوق الخميس، ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر التي تطرقت الى الاختبارات المهارية الخاصة بالملاكمة ، تم وضع جدول في الورقة المرفقة والذي يحتوي على اختبارات لها علاقة بالجانب المهاري موضوع الدراسة ، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال التدريب الرياضي والذي سيكون له أثر كبير في اثراء هاته الدراسة .

يرجوا الباحثان تفضلكم بالموافقة على ابداء رأيكم حول الاختبارات المهارية ، و بإمكانكم تعديل أو حذف أو اضافة ما ترونه مناسباً .

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

اسم ولقب الأستاذ.....

الدرجة العلمية.....

التخصص.....

الخبرة الميدانية.....

التوقيع.....

اشراف الأستاذ الدكتور: مزارى فاتح

الطالبين :

منصوري حميد

بشير رمضان

الرقم	الاختبار	الغرض من الاختبار	موافق	غير موافق
01	اختبار لكم الكيس لمدة 30 ثانية	قياس عدد الكلمات المستقيمة والصحيحة		
02	اختبار لكم الكيس لمدة 1 دقيقة	قياس عدد الكلمات الجانبية والصحيحة فقط		
03	اختبار 2 دقيقة نزال مع صديق	قياس عدد الكلمات الصاعدة والصحيحة فقط		

ملاحظة: يرجى اضافة أي اختبارات ترونها مفيدة للدراسة

.....

.....

.....

.....

.....



الملحق 04

الملحق 5

قائمة الأساتذة المحكمين للاختبارات المهارية

الرقم	اسم ولقب المحكم	الرتبة العلمية	الجامعة	القرار	الامضاء
1	علوان رفیق	أستاذ التعليم العالي	البويرة		
2	نوناس عبد الله	أستاذ التعليم العالي	البويرة		
3	منصوري نبیل	أستاذ التعليم العالي	البويرة		
4	طاهري راجح	دكتوراه	البويرة		
5	رافع أحمد	دكتوراه	البويرة		

الموضوع: أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية للملاكمين

اعداد الطالبين

منصوري حميد

اشراف الأستاذ الدكتور: مزاري فاتح

بشير رمضان



الملحق 04

* تجانس المجموعة التجريبية في متغير السن ، الطول، الوزن

		السن	الوزن	الطول
N	Valid	10	10	10
	Missing	0	0	0
Mean		27.2000	70.9000	178.7000
Mode		20.00	67.00	180.00 ^a
Std. Deviation		7.77174	8.77433	4.02906
Skewness		.614	1.197	-1.039-
Std. Error of Skewness		.687	.687	.687

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

* نتائج الإحصاءات الوصفية واختبار للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الاختبارات
المهارية (30 ثا لكم، 1د لكم، 2 د نزال) + نتائج اختبار ت:

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1 بعدي	24.8000	10	1.22927	.38873	
قبلي	19.9000	10	.73786	.23333	

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - بعدي قبلي	4.90000	.99443	.31447	4.18863	5.61137	15.582	9	.000

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 بعدي	54.0000	10	3.80058	1.20185
قبلي	49.5000	10	1.58114	.50000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - بعدي قبلي	4.50000	3.06413	.96896	2.30805	6.69195	4.644	9	.001

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 بعدي	27.6000	10	2.67499	.84591
قبلي	24.3000	10	1.94651	.61554

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 - بعدي قبلي	3.30000	1.15950	.36667	2.47054	4.12946	9.000	9	.000

* التحقق من التوزيع الطبيعي للمتغيرات:

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
30 ثا.بعدي	.265	10	.046	.841	10	.045
30 ثه.قبلي	.254	10	.067	.833	10	.036
1د.بعدي	.215	10	.200*	.803	10	.016
1د.قبلي	.224	10	.168	.863	10	.083
2د.بعدي	.234	10	.127	.856	10	.069
2د.قبلي	.209	10	.200*	.871	10	.103

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

The effect of a suggested training program on some of the attacking skills in boxing

Field study :Souk el Khemis Sports Torch (Boxing Club)

Prepared by: Hamid Mansouri

Supervised by: Fateh Mazari

Ramdane Bachir

Abstract:the purpose of the current study was to suggest a kind of training program to enhance the boxing skills as far as the attack is concerned. Choosing this subject was aiming at showing how essential the training programs are ,mainly if they are based on scientific bases. Moreover ,the responsibility of the coach is to find a suitable training method that goes hand in hand with the club's abilities in order to achieve the best goals.

As far as the methodological side is concerned , the two researchers used the experimental approach which suits and serves the nature of the very research paper and the research in the clubs engaged in the boxing association of Bouira for 2022/2023 season. A sample of 10 boxers were randomly selected from the amator boxing club of Souk el khemis where the suggested program took place . In order to evaluate the program's efficiency , a test was given before the beginning of this latter and another after the end . The researchers based their paper on the following statistical tools: statistical package for social sciences (SPSS2023), Arithmetic mean, standard deviation, torsion modulus, t test, least squares method (OLS) and effect size.

Finally , after a deep analysis , the results showed positively the achievement of the suggested partial hypotheses . It also showed the effectiveness of the designed training program in improving the boxing skills.

In this way , the researchers found many suggestions and hypotheses :

ملخص البحث

The necessity of remaking new training programs on pure scientific bases , give more importance to the basic formation , take into account the continuous formation of the coach and the staff around him and give more importance to the junior.

Key words: suggested training program , sports training , attacking skills in boxing.



نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي اسفله،

السيد(ة).....
الصفة: طالب، استاذ، باحث.....
الصفة: باحث.....
الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية:.....
المسجل(ة) بكلية / معهد.....
والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث(مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).
عنوانها:.....
تحت إشراف الأستاذ(ة):.....
أصبح بشرفي انيألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية
المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.
التاريخ:.....

توقيع المعني(ة)

رأي هيئة مراقبة السرقة العلمية:

% 26

النسبة: Turnitin

الامضاء:

