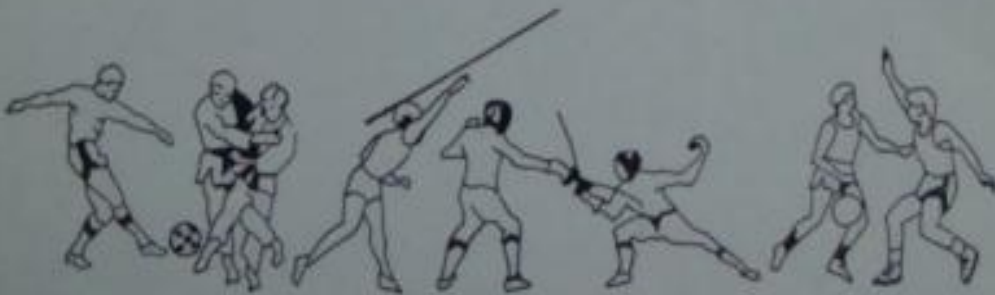




مجلة بحوث التربية الرياضية



الجمعية
التربية
الرياضية للبحوث
بالتعاون مع



نائب برنامج مقرر للتطوير ورسم الاملا كمت
لطلاب التخصص على بعض المقاررات والتركيبات الخاصة
وبعض المتغيرات والوظائف

دكتور

عائده مر هليله

مدرس بقسم المنارلات

والرياضات المائيه

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الرقايه

دكتور

يحيى السيد اسماعيل الفتاوى

استاذ مساعد بقسم المنارلات

والرياضات المائيه

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الرقايه

محتويات العدد

رقم الصفحة	الباحث	عنوان البحث
١٥٩	د/ يحيى السيد إسماعيل الحاروي د/ مصطفى محمد مرسى	تأثير بعض التدريبات المقتنة بإستخدام حبال الوثب على تفسير بعض مكونات الدم لدى طلاب التخصص (تربية بدنية) بكلية المعلمين فى بيشة بالمملكة العربية السعودية .
١٨١	د/ يحيى السيد إسماعيل الحاروي د/ عاصفت لمر خليفة	تأثير برنامج مقترح لتطوير درس الملاكمة لطلاب التخصص على بعض المهارات الحركية الخاصة وبعض المتغيرات الوظيفية .
٢٠٢	د/ ناهد على محمد على	تأثير إستخدام الترمبولين على التوازن بتوعيه ورفع مستوى أداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنية الحديثة
٢٣٠	د/ مجدى أحمد حجازى د/ أحمد محمود محمد إبراهيم	فاعلية تأثير ترمينات مقترحة على تحسین المستوى الرقى للوثب العمودى للاعبين الكرة الطائرة .

تأثير برنامج مقترح لتطوير درس الملاكمة لطلّاب التخصص علي بعض
المهارات الحركية الدفاعية وبعض المتغيرات الوظيفية

* دكتور/ يحيى السيد اسماعيل العاصي

** دكتور/ عاطف نصر خليفة

ملّقة البحث وأهميته:

تعتبر عملية التعلم، عملية أساسية لا يغلو أي نشاط بشري فيها، ولا شك أن
تعلم المهارات الحركية ودراسة أسسها من أهم الموضوعات بالنسبة لدرسي التربية البدنية
وللفائمين بتدريس أنشطة الممارات الفردية بعدد خاصة.

وإذا كانت الملاكمة أحد هذه الأنشطة الفردية، فإن لها متطلبات خاصة سواء كانت
جسمانية أو حركية أو فنية والتي تساعد الملاكسين في حركاتهم الدفاعية أو الهجومية أو
الهجومية المضادة، ذلك نتيجة للمواقف المتغيرة والظروف المتغيرة الناتجة لردود أفعال
المنافسين أثناء صير المباراة.

ويذكر عصام عبد الغالق (١٩٧٧) (١٣٨:١٨) أن الملاكمة الحديثة في السنوات
القليلة الماضية، تطورت في حركاتها الفنية مثل الرياضات الأخرى، وأصبحت الملاكمة
مشيرة بأدائها الفني المتقدم لأنها تعتمد على أوضاع معينة وحركات فنية تتطلب التفهم في
الأداء، وفي المواقف تبعاً لحركات المنافس وطبيعة أدائه. ويضيف عبد النّاج عمر (١٩٨٦)
(٦) أنه في العصر الحديث ظهرت بعض الطرق الحركية والمتمدة لأوضاع الاستعداد
المختلفة منها وقت الاستعداد الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة، وهي مزج لمركب من
الطرق المختلفة لأوضاع الاستعداد المتعددة، وهذا يتفق مع عبد الحميد أحمد (١٩٧٨)
(٢٥٤:٤) بأن أسلوب اللّكم الحديث يعتمد علي سرعة اللّكم ومطابقته لتنفيذ الأساليب
التشكيكية والتاكسيكية المتمدة في حركاتها الممزوجة بالهجوم والدفاع والهجوم المضاد، وهذا
ما يجب مراعاته عند تدريس الملاكمة.

وحيت أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتفهم المتعاقب، لأوضاع
اللّكم المختلفة والتي تتطلب من اللّكّ أن يكون علي مستوى عال من الأداء الحركي الذي

يتمتع بالرشاقة والسرعة والقدرة على التحدي حسب موافق اللعب المغلفة مع تحمل عبء المنافسة ،لذا كان الاهتمام بالتحركات الفسيولوجية المناسبة للأداء.

ويشير يحيى السيد العارفي [١٩٨٢] [١٢] بأن سلامة أجهزة الجسم المغلفة ضمان حقيقي لقيام اللاعب بتفدية ما يتطلبه نشاط الملاكمة من عضلات واحتياجات وهذا ما وضعه محمد حسن علاوي (١٩٢٩) (١٢٨:٩) بأنه عند ممارسة أي نشاط بدني لابد من سلامة جميع أجهزة الجسم المغلفة ،لأنه لو أصيب أي جهاز بخلل تسبب في خروج حركات اللاعب ضعيفة والمجهود المبذول قليل والتعب واضح وطويل.

ومع أن الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية نالت اهتمام العلماء في جميع أنحاء العالم على اعتبار أنها تساهم بقدر كبير في الحكم على الكفاءة العامة للفرد ،ويشير هارا Harro (١٩٢٥) (١٩٢:١٠) أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني بصورة جيدة تؤدي إلى تغير في معدلات الوظائف الحيوية ،لأجهزة الجسم المغلفة ،ويظهر هذا التأثير في رد فعل هذه النظم واستجابتها للأحمال البدنية مفتقة القدرة ،ويؤكد يوسف الصنيح «ويس العادق» (١٩٦٦) (١١ : ٢٢٨) بأن ممارسة النشاط الرياضي له تأثير كبير على تنظيم إفرازات أجهزة الجسم الحيوية تنظيمًا حسنًا ،لأن ذلك يساعد على تحسين عمل القلب وكفاءة الجهاز الدوري والتنفس ويزيد من قدرة الجسم على التخلص من مخلفات التمثيل الغذائي بكفاءة عالية.

وتؤكد الدراسات التي قام بها الباحثان مع كل من عبد الفتاح غنفر ،محمد الكيلاني إبراهيم [٥] (٦١) ،(٢) ، والتي تهدف إلى تحسين أداء الملاكمين وتطوير دروس الملاكمة ووطرق التدريب عليها في كليات التربية الرياضية ومركز التدريب والأندية التي تعارض بها ،وحيث أن هذه الداسة التي نحن بصددها الآن كانت هدفا أساسيا للفائزين بتدريس الملاكمة في كلية التربية البدنية بالرفاقين والتي ينتهي إليها الباحثان وأنها مشكلة حقيقية تواجه الفائزين بتدريس الملاكمة في الكلية وقد يعزى الباحثان ذلك لأسباب عديدة منها :

١- استخدام الطرق التقليدية في تعلم المهارات والتي تعتمد على تدرج المهارات وتعليمها في صورة وحدات يتم الربط بينها فيما بعد .

- ٢ - انخفاض مستوى فعالية الاداء المهارى وخاصة فى الجولة الثالثة لطلاب التخصص .
- ٣ - تعدد المعدل الزمنى لتدريس المقرر اسبوعيا ، بحيث يدرس بمعدل ٨ ساعات فى يوم واحد من كل اسبوع مما يسبب ارهاقا على الفائحين بالتدريس وكذلك الطلاب .
- ٤ - عدم وجود طرق متعددة لقياس وتقييم مستوى الاداء المهارى لطلاب التخصص فى الملاكمة .
- ٥ - عدم الاهتمام بالواجبات التدريبية الامامية لطلاب التخصص لتحسين مستوى أدائهم الفنى خارج الدروس الاسبوعية .
- ٦ - عدم ضبط العملية التعليمية والتدريبية أثناء الدرس نظرا لانه وحدة اسبوعية ، يدرس مرة واحدة بمعدل زمنى قدره ٨ ساعات متواصلة .
- ٧ - عدم توافر الاجهزة وأدوات التدريب الساعده فى تعلم مهارات الملاكمة .
- ٨ - تغير أساندة التخصص باستمرار كل عام وهم الاساندة المنتدبين من الجامعات الاخسىر لكنية التربية الرياضية للبحث بالمرئابق ، وكل استاذ له أسلوبه وطبيعته فى التدريس تختلف عن الآخر .

وهيت أن هذه الدراسة استكشافية لدراسات سابقة قام بها الباحثان فى مجال رياضة الملاكمة ، بهدف تطوير أداء الملاكمين وتحسين مستوى أدائهم ، لذا فان الهدف من هذه الدراسة يتضح كما يلي :-

هدف البحث :-

يهدف هذا البحث الى معرفة تأثير برنامج مقترح لتطوير درس الملاكمة لطلاب التخصص على بعض المهارات الحركية وبعض المتغيرات الوظيفية .

فروض البحث :-

يفترض الباحثان بالنسبة لهذه الدراسة أن :-

- ١ - البرنامج المقترح لتطوير درس الملاكمة له تأثير ايجابى على تحسن بعض المهارات الحركية للملاكمين .
- ٢ - البرنامج المقترح لتطوير درس الملاكمة له تأثير ايجابى على بعض المتغيرات الوظيفية للمصاحبة .

أجراءات وطرق البحث :-

أولا : منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للاثنته لطبيعة البحث .

ثانيا : عينة البحث :-

أشتملت عينة البحث على مجموعتين (تجريبية ومراقبة) من طلاب التخصص الأول (ملاكمة) بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ومل عدد الطلاب في كل مجموعة الي (٢ طلاب) تم التكاثر بينهما في بعض القياسات المحددة بجدول (١) واستبعد الطلاب المرضى والنساءين باصابات تستلزم فترة راحة طويلة وكان عددهم (٣ طلاب) .

ثالثا : المجال التنفيذي للبحث :-

تم تنفيذ هذا البحث في خلال العام الدراسي ٩١ - ١٩٩٢م حيث طبق خلاله (٢٢ وحدة تدريس أسبوعية بمعدل زمني ٨ ساعات اسبوعيا تدرس في يوم واحد من كل اسبوع ، بدأت من ١٩٩١/١١/١ الي ١٩٩٢/١/١٥ ، حيث تم مراعاة الاجازات والاعياد والمناسبات الرسمية .

جدول (١)

وضع المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ووليفة (ت) في الفحاشات الانثروبومترية
والتركيب العامة وبعض المتغيرات الوطنية لدى مجموعتي البحث

فئة ت	المجموعة الأولى			المجموعة الثانية			الدلائل الإحصائية المتغيرات
	م	±	ع	م	±	ع	
٢٠٢٠-٢٠٢١	١١١٢٦	±	٢١١	١١٨٨١	±	٢١١	- الطول (سم)
١٢٢٦-١٢٢٦	١٢٢٦	±	٢٢٢	١٢٠٨	±	٢١١	- الوزن (كـ جرام)
٢٠٢٠-٢٠٢١	٧٩٩	±	٢٢٧	٧٢٦	±	٢٢٠	- عدد متر عدو (ثانية)
١٢١٦-١٢١٦	٦١٦	±	٢٧٨	٦١١	±	٢٢٠	- عدد مرات التد لأعلى على العتلة (مرة)
١٢٢٢-١٢٢٢	٤٢١٠	±	٢١٨	٤١١٢	±	٢٦٠	- عدد مرات الجلوس الطويل من وضع الرفود (مرة)
١٢٢٦-١٢٢٦	١١٧٥٦	±	١١٢	١١٨٠٠	±	١٠٧	- الوقت الطويل من الشبات (سم)
١٢٢٦-١٢٢٦	٢٥٦	±	٢٢٦	٢٢٧	±	٢٥٠	- جرى ١٠٠ / دقيقة
١٢٢٦-١٢٢٦	١٢٢٥١٢	±	٢٢٥٢	١٢١٧٢٠	±	١٢٢١	- السعة الحيوية للترتين (سم ^٢)
١٢٢٦-١٢٢٦	١٥١٧	±	٢٥١	١٥٥١	±	٢٤٤	- تركيز الهيموجلوبين في الدم مليجرام / ١٠٠ مليلتر دم
١٢٢٦-١٢٢٦	٨٠٢٩	±	٢١٧	٧٩٢٨	±	٢١٢	- النبض في الراحة (نبضة/دقيقة)
١٢٢٦-١٢٢٦	١٢٢٢٢١	±	١٢١	١٢١٢٠٢	±	١٢٥	- ضغط الدم الانقباضي في الراحة (مليومتر/رطل)
١٢٢٦-١٢٢٦	٧٢٨١	±	٢٥٢	٧٥١١	±	٢١١	- ضغط الدم الانقباضي في الراحة (مليومتر/رطل)

ينتج من جدول (١) السابق ذكره أنه لا توجد فروق ذات أهمية بين لكلا المجموعتين وهذا يؤكد التجانس والتكافؤ بينهما قبل تنفيذ الدرس المقترح بالنسبة للمجموعة التجريبية، وقد يبرز الباحث ذلك لأن أسس البرنامج الدراسي للجمع وأن مستوى الاداء لدى كلا المجموعتين متنوع ومتكافئ. كما أن طلاب التخصص الأول يتم اختيارهم وفق معايير ثابتة منذ دخولهم الكلية حتى التخرج .

رابعاً: الطرق والادارات المستخدمة في البحث :-

- أ - القياسات الأنثروبومترية ، كما أشار إليها أحمد خاطر ، علي اليك (١٩٨٨) (١ : ٢٢١) .
- ب - الاختبارات والقياسات الحركية العامة للاطفال ، كما أشار إليها عبدالحميد (١٩٧٦) (٣) . وهذا ما يتضح في جدول (١) من البحث .
- ج - الاختبارات والقياسات الحركية العامة ، كما يوضحها يحيى السيد العاوي (١٩٨٢) (١٢) . وهذا يتضح في جدول (٢) من البحث .
- د - القياسات الوظيفية المحددة قيد البحث ، كما توضحها علي نصار وآخرون (١٩٨٢) (٢ : ٢٣) ، وماثيوز وفوكس Mathews & Fox (١٩٧١) (١٤ : ٩٧) . وهي محددة بجدول (١) .
- هـ - لتحديد شدة حمل التمرينات المنفذة في دروس الملاكمة لطلاب التخصص تم استخدام معادلة لحساب متوسط شدة التمرينات كما أشار إليها عبدالفتاح خضر، يحيى السيد العاوي (١٩٨٦) (٦) وهي كما يلي :-

$$\text{متوسط شدة العمل البدني المنفذ} = \frac{\text{أ} \times \text{ب} \times \text{ج} \times \text{د}}{\text{هـ}}$$

حيث أ ب = شدة التمرين الواحد (فردى) في درجات تعدد من الجدول الخاص بذلك رقم (١) .
ج د = وقت تنفيذ التمرين فردى .
هـ (أ ب ج د) = مجموع حاصل ضرب شدة التمرين $\times$ وقت تنفيذ كل تمرين)

جدول (٢)
يوضح بعض أنواع التمرينات المستخدمة للبرنامج التدريبي وخصائص تنفيذه

التمرينات	نوع التدريب	خصائص العمل المنفذ				خصائص التنفيذه
		الشدة	درجة	استمرار التمرين	وقت الراحة	التكرار
النشي بأنواعه بالبري بأنواعه تمرينات من النشي والبري العمل والوثب عامة وخاصة بالنشاط المارس (ملاكمة)	تكراري	١٠ /	١	١ - ٢ دقيقة	غير معدة	٢ إلى ٦ مرات في نهاية الراحة ١١٠ نبضة/دقيقة
تمرينات عامة وخاصة بنشاط الملاكمة بأدوات أو بدون أدوات	تكراري	٢٠ /	٢	١ - ٢ دقيقة	من ١ إلى ١ ١/٢ أو ١ ١/٢	١ إلى ٦ مرات النشي يعمل النشي ١٥٠ نبضة/دقيقة
تدريبات خاصة بالملاكمة الفردية (لكم خالي) والملاكمة مسج الزمن والوثب بالعمل المتحرك مع الزمن فوق العتلة	فترتي متوسط الشدة	من ٢٠ إلى ٨٠ /	٤ إلى ٥ درجات	١ - ٢ دقيقة	من ١ إلى ١ ١/٢ دقيقة	١ إلى ٦ مرات النشي أثناء التدريب يعمل النشي ١٢٠ نبضة في الدقيقة يعمل في نهاية فترة الراحة النشي ١١٠ نبضة
تدريبات اللكم التطبيقية العدد بواجب حركتي على وسائد التدريب ثم مع الزمن	فترتي متوسط الشدة	من ٨٠ إلى ١٠٠ /	٤ إلى ٥ درجات	١ ١/٢ دقيقة	١ ١/٢ دقيقة	١ إلى ٦ مرات النشي يعمل أثناء التدريب من ١٢٠ - ١١٠ نبضة في الدقيقة
اللكم الحر مع الزمن المنافس والتكامل في الوزن ثم مسج مختلف الأوزان التدريب على أجهزة الملاكمة	فترتي متوسط الشدة	٢٠ / إلى ١٠٠ /	٤ إلى ٥ درجات	١ دقيقة	١ ١/٢ دقيقة	١ إلى ٦ مرات النشي يعمل أثناء التدريب من ١٢٠ - ١١٠ نبضة في الدقيقة
لكم حر (ماراثي) مع منافس في عزرة مبارزة ومختلف الخصوم لتعنين القدوات التنافسية	فترتي مرتفع الشدة	١٠ / إلى ١٠٠ /	٥ إلى ٢ درجات	١ ١/٢ دقيقة	١ ١/٢ دقيقة	٢ إلى ٦ مرات في عزرة جولات

ولتعدد شدة حمل التمرينات المنفذة في الدرس التعليمي لطلاب التخصص يتم استخدام المعادلة البوضعة مايلي كما يلي :-

درس يتكون من ثلاثة خيالية بشدة متوسطة وقت الاداء (٦ دقائق) ، ودرجة الشدة (٢ درجات) مع التدريب على كيس اللكم بشدة مرتفعة (١٢ دقيقة) ، ودرجة الشدة (٤ درجات) ، ثم لكم تطبيقي مع الزميل بشدة مرتفعة (٩ دقائق) ، ودرجة الشدة (٢ درجات) .

يتم استخدام معادلة حساب متوسط شدة حمل التمرينات المنفذة وهي :-

$$\text{م.ج} = \frac{\text{أ} \times \text{ب} \times \text{ج} \times \text{د}}{\text{م.ج}}$$

$$\text{فتكون شدة الحمل المنفذ في هذا الدرس} = \frac{2 \times 4 \times 6 \times 12 \times 2 \times 1}{6 \times 12 \times 2}$$

$$= 6.3 \text{ درجة}$$

الشدة تكون مرتفعة قليلا في الدرس التعليمي التطبيقي .

و - لتعدد استعادة استغناء النفي للاكتمين وهو قياس فسيولوجي يستعاد منه بعد تنفيذ

وحدات البرنامج وضبط قدرات الطلاب ، يتم اتباع مايلي :-

بعد تنفيذ جولة بالحد الاقصى من الاداء ، يوزن دقيقة واحدة ، استخدم الباحثان

معادلة حساب متوسط معامل استعادة النفي خلال ٥ دقائق بعد الجولة . بعد الفتح

خضر وآخرون (١٩٨٨) (٢) وهي كما يلي :-

$$\text{م} = \frac{\text{م.ج} (1^{\text{د}} + 2^{\text{د}} + 3^{\text{د}} + 4^{\text{د}} + 5^{\text{د}})}{5}$$

حيث أن :-

م = متوسط معامل استعادة استغناء النفي

$$1^{\text{د}} + 2^{\text{د}} + 3^{\text{د}} + 4^{\text{د}} + 5^{\text{د}} = \text{مجموع معدل النفي في}$$

الدقائق الخمس الاولى بعد تنفيذ التمرين .

و = الوقت العام الاستعادة الاستغناء (خمس دقائق)

ن = النسيء .

تم تحديد مستوى ديناميكية الاداء المهارى (فعالية التكيف) خلال درس الملاكمة وخلال جولات اللكم العر في الدرس التنفيذي وذلك باستخدام المعادلة الآتية :-

$$H = \frac{m \times \frac{n}{N_1} + \frac{n_2}{N_1}}{m}$$

H = معامل فعالية الاداء المهارى .

m = عدد الجولات .

n_1 = عدد اللكمات التي تنفذها المعانى .

n = عدد اللكمات التي وصلت الهدف .

N_1 = عدد اللكمات التي نفذها اللكم .

$\frac{n}{N_1}$ = نسبة معامل السلوك الهجومى .

ولت تحديد وضبط حجم العمل الذى تم تنفيذه ، استخدمت ساعات ايداف لتحديد وضبط

الوقت المبدء للجولة عبدالفتاح غنم ، يحيى السيد الماوى (١٩٨٦) (١) .

غامسا : تخطيط وتنظيم البرنامج المقترح لتطوير درس الملاكمة لطلاب التخصى وكيفية تنفيذه :-

حدد الباحث الاسس الهامة في صلية وضع البرنامج وكيفية تنفيذه غامسا أن البرنامج الذى نفذته الباحثة اشتمل على الوحدات المهارية الخاصة بمتهاج الملاكمة طبقا للائحة العامة بالخطة الدراسية لكلية التربية الرياضية للبنين بالزنازق (طلاب صبة البحث) والتي تنطبق على طلاب التخصى (أول ملاكمة) اسويما ، بمعدل ٨ ساعات في اليوم .

وله روى في البرنامج المقترح عند تنفيذه التماثلي والفرايد والاسس العلمية الموضحة سابقا بجدول (٢) والخاصة بحساب شدة حمل التمرينات المنفذة في الدرس الواحد . مع وضع الضوابط العملية المعددة للتطبيق . هذا ماثلت المجموعة التحريية ،

أما المجموعة الفايدة من طيف التبراج نفة بكل مشكلات ولكن بالطريقة التقليدية والتي لا يتم من خلالها ضبط وتنظيم شدة أساليب التبرجات المتعددة وعدم مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد سواء في التنظيم أو التطبيق وهذا ما هو مشع .

ولقد أستعان الباحثان بالدراسة التي أجراها عبدالفتاح خضر . محمد الكيلاني إبراهيم (١٩٨٥) (٥) بهدف تطوير دروس الملاكمة لطلاب الصف الأول بكافة التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية والتي تختلف مناهجها من مناهج كافة التربية الرياضية للبنين بالبرازيل . ولكن استنادا منها في الأسس العلمية المتبعة وتكرج على تنمض بالرسم من أن الدراسة العالية التي يقوم بها الباحثان تتم على طلاب التنمض الأول ملاكمة . ولتحقيق هدف البحث والتحقق من صحة الفروض التي وضعها الباحثان تم تحديد الواجبات التالية :-

١ - التعرف على بعض القياسات الانثروبومترية وبعض القدرات الحركية العامة لكافة مجموعتي البحث قبل تنفيذ الدراسة .

٢ - التعرف على مستوى بعض المهارات الحركية الخاصة وبعض القياسات الوظيفية لكافة مجموعتي البحث قبل وبعد تنفيذ الدراسة .

٣ - التعرف على متغيري ديناميكية معامل فعالية الاداء المهارى (الشيكلى) لعينة البحث في دروس الملاكمة خلال العام الدراسى (فترة التجربة) .

عرض النتائج ومناقشتها :-

أولا :- بالنسبة لحجم حمل التبرجات المستخدمة في دروس الملاكمة لكافة المجموعتين (التجربة ، والفايدة) خلال فترة اجراء التجربة (أى خلال العام الدراسى) وفق النطة المحددة للدراسة والتي يتخذ من خلالها المنهج سواء بالنسبة للمجموعة التجريبية أو الفايدة وذلك بمعدل (٢٢) أسبوع بعد خصم الاجازات العادية والاساسات الرسمية وأجازة نصف العام بحيث يدرس المنهج المقرر لطلاب التنمض بنظام اليوم الكامل بمعدل ٨ ساعات في اليوم من كل أسبوع .

وفي نهاية العام وبعد تطبيق التجربة تم حساب مجموع المعجم العام لوقت حمل التبرجات المستخدمة لكافة المجموعتين فكان متوسط قدرة (١٢١١٦ ساعة) أى بمعدل

ثانياً : ديناميكية حمل التمرينات المنفذة للمجموعة التدريبية أثناء الدراسة التدريبية :-

يتضح من شكل (٢) التالي ديناميكية حمل التمرينات المنفذة أثناء الدراسة التدريبية (طول العام الدراسي) ، حيث يظهر ارتفاع مجموع الحمل في مرحلة الأعداد الخامس عن مرحلة الأعداد العام (والتي تكون دائماً في بداية السنة الدراسية) ذلك لأن مرحلة الأعداد الخامس يتم فيها أعداد الملاكمين للاشتراك في بطولة الجامعة ، وبطولة الجمهورية للجامعات ، فقد تميزت هذه المرحلة بتعليم وتدريب المهارات الفنية التركية باستخدام أجهزة لأدوات التدريب في الملاكمة ، ويتم الاستفادة من حمل التمرينات المتنوع الشدة ، وقد اعتبر الباحثان أن أجهزة وأدوات التدريب في الملاكمة من أهم الوسائل لتحسين قدرات الملاكمين الفنية وتحسين العمل الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية ، لذا يجب الاهتمام بها أثناء التدريب ، ويشير ماريسون (١٩٢٨) (١٥ : ٢٢) أن زيادة القدرة على العمل أثناء التدريب لا تتوقف فقط على حجم وشدة العمل المبذول ولكن على فترات الراحة السنية المنظمة لما لها من أهمية في تحديد نشاط اللاعب واستعادة حيوية .

وتشير سلمى نصار وآخرون (١٩٨٢) (٢ : ٢٦) أنه من الضروري حساب عناصر عمليات استعادة استشفاء النبض عند التخطيط للبرامج التدريبية ، لأن ذلك يساعد على تحسين الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية ، وبالتالي يساهم في سرعة استعادة استشفاء النبض عند التخطيط للبرامج التدريبية ، لأن ذلك يساعد على تحسين الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية وبالتالي يساهم في سرعة استعادة اللاعبين لقدراتهم التي تمكنهم من الأداء الحركي عند بذل المجهود .

حوالى (٨٨٠٠ دقيقة) كان توزيعها كالتالى :-

بالنسبة للمجموعة التجريبية نفذت (١١٤٠ دقيقة) حمل منخفض الشدة ، (٢١٢٠ دقيقة) حمل متوسط الشدة ، (٢٢٩٠ دقيقة) حمل مرتفع الشدة ، (٢١٠٠ دقيقة) حمل متغير الشدة ونظام العمل فيها متنوع ما بين العمل الهوائى واللاهوائى بنظام الجليكوجين .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد نفذت (٢٢٤٠ دقيقة) حمل منخفض الشدة ، (٢٥٦٠ دقيقة) حمل متوسط الشدة ، (٨٨٠ دقيقة) حمل مرتفع الشدة ، (٢٠٢٠ دقيقة) حمل متغير الشدة ، ونظام العمل فيها يتنوع ما بين العمل الهوائى واللاهوائى بنظام الجليكوجين والنظام القوسفاتى ، حيث تم ضبط ذلك من خلال شدة الحمل المنفذ ووقت التنفيذ ، وهذا ما يتضح فى شكل (١) .

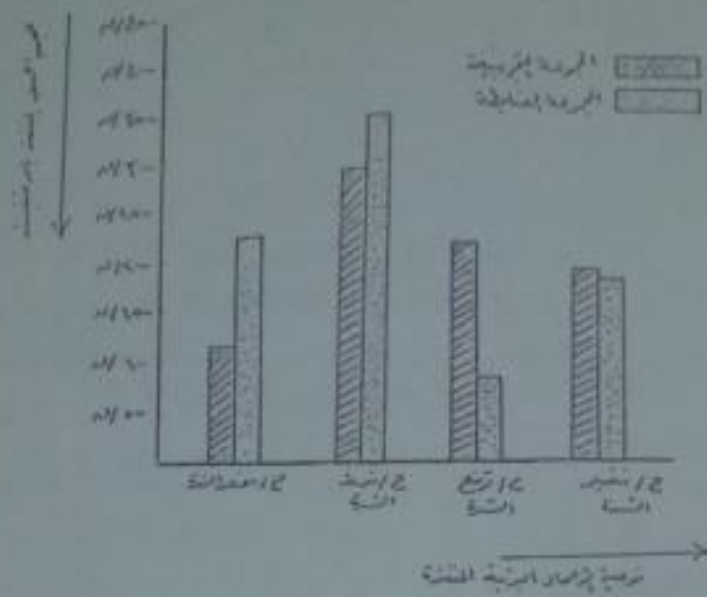
ويتضح مما سبق ذكره أن النسبة المثوية للحمل الهوائى بالنسبة للمجموعة التجريبية بلغ حوالى ١٨,٩٢٪ مقابل ١٧,٠٥٪ للمجموعة الضابطة ، كما بلغت النسبة المثوية للحمل اللاهوائى ٥١,٠٢٪ بالنسبة للمجموعة التجريبية مقابل ٢٢,٩٥٪ للمجموعة الضابطة . وهذا يوضح أن المجموعة التجريبية تميزت عن الضابطة فى تحديث نظام العمل من حيث الشدة والعجم وفترات الراحة وهذا أدى الى تحسين مستوى الاداء الفنى للاعبين .

ثانيا : ديناميكية حمل التمرينات المنفذة للمجموعة التجريبية أثناء الدراسة التجريبية .

ينفج من شكل (٢) التالي ديناميكية حمل التمرينات المنفذة أثناء الدراسة التجريبية (طول العام الدراسي) ، حيث يظهر ارتفاع مجموع الحمل في مرحلة الاعداد الخاص عن مرحلة الاعداد العام (والتي تكون دائما في بداية السنة الدراسية) ذلك لان مرحلة الاعداد الخاص يتم فيها اعداد الملايين للاشتراك في بطولة الجامعة ، وبطولة الجمهورية للجامعات ، وقد تميزت هذه المرحلة بتعليم وتدريب المهارات الفنية المركبة باستخدام أجهزة لادوات التدريب في الملاكمة ، ويتم الاستفادة من حمل التمرينات المتنوع الشدة ، وقد اعتبر الباحثان أن أجهزة وأدوات التدريب في الملاكمة من أهم الوسائل لتحسين قدرات الملايين الفنية وتحسين العمل الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية ، لذا يجب الاهتمام بها أثناء التدريب ، ويشير ماريون (١٩٢٨) (١٥ : ٢٢) أن زيادة القدرة على العمل أثناء التدريب لا تتوقف فقط على حجم وشدة العمل المبدول ولكن على فترات الراحة البينية المنظمة لما لها من أهمية في تحديد نشاط اللاعب واستعادة حيوية .

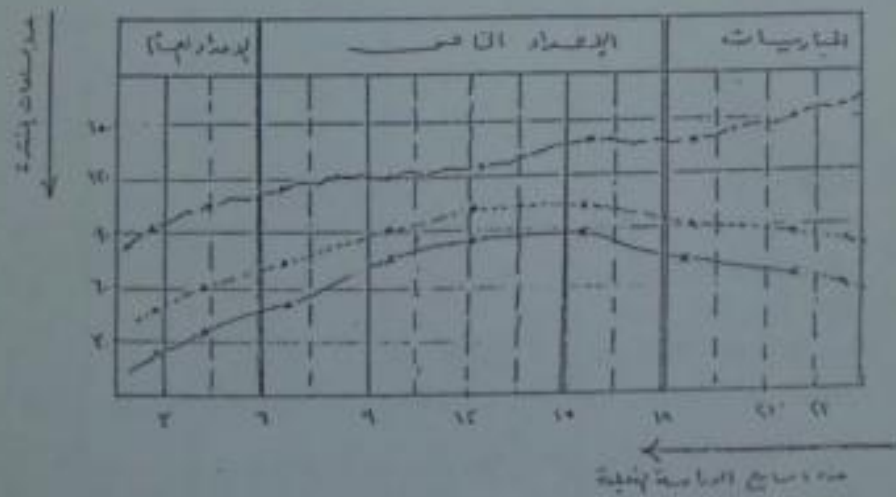
وتشير ملى نعار وآخرون (١٩٨٢) (٢ : ٢٦) أنه من الضروري حساب خمائن عمليات استعادة استشفاء النفس عند التخطيط للبرامج التدريبية ، لان ذلك يساعد على تحسين الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية ، وبالتالي يساهم في سرعة استعادة استشفاء النفس عند التخطيط للبرامج التدريبية ، لان ذلك يساعد على تحسين الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم الداخلية وبالتالي يساهم في سرعة استعادة اللاعبين لقدراتهم التي تنكسهم من الاداء المركبي عند بذل المجهود .

شكل بياني (٤٦)



(يوضح حجم الاستثمارات في الري الحديث والتقليدي)

شكل بياني (٤٧)



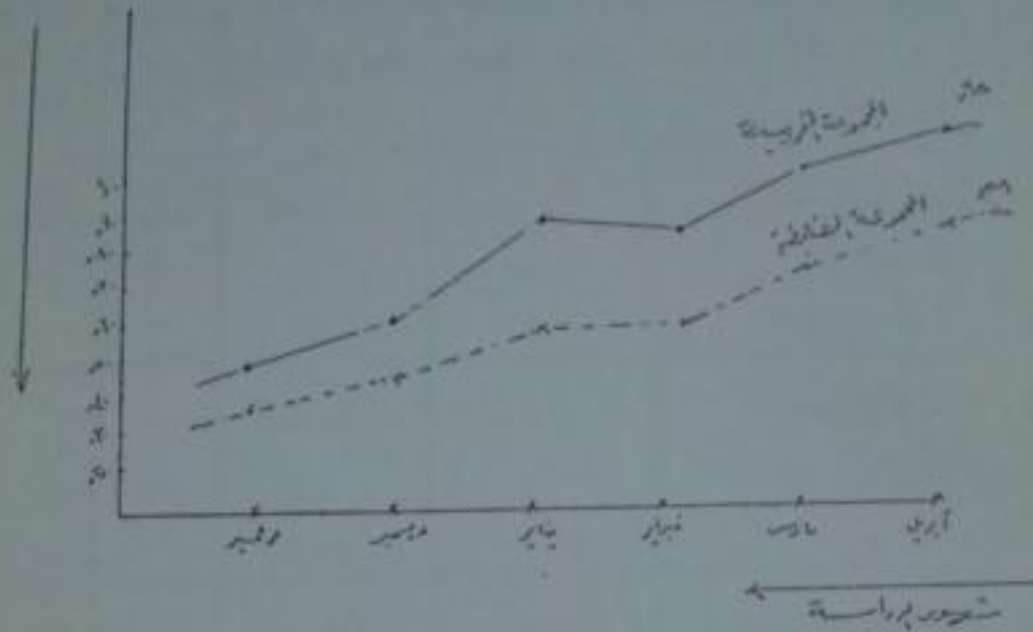
(يوضح نمو الاستثمارات في الري الحديث والتقليدي)

جدول (٣)

بين نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والسيطرة في بعض
المهارات الحركية العامة في القياس المعدي

البيانات الإحصائية	المجموعة التجريبية	المجموعة السيطرة	الفروق	قيمة ت
معدل اللكمات المدددة	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
على كس اللكم في ١٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
توان من النبات (لكة)	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
معدل اللكمات المدددة	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
على وسادة المدرب في	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
٣٠ ثانية من الحركة	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
(لكة)	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
قياس زمن تنفيذ	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
(١٠٠ لكة) على	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
الحلقة (ثانية)	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
معدل اللكمات المدددة في	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
اعتبار القدرة على التنفيذ	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
عدم القدرة على الأداء (لكة)	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
قياس معامل فعالية النشاط	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠
التكني (المهارى)	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠	١٠٠٠

شكل بياني (٢)



متوسط ديناميكية معامل فعالية الاداء المهارى خلال اعداد الطلاب في دروس
اللائكة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ثالثاً : بالنسبة لنظام القياسات الحركية العامة ومستوى فعالية الاداء المهارى والموضحة

جدول (٢) والشكل البياني رقم (٢) :-

ينضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) في
جميع القياسات الحركية المعددة قيد البحث . كما يشير شكل رقم (٢) الفرق
الواضح في معامل فعالية الاداء المهارى وهذه الفروق جميعها لصالح طلاب
المجموعة التجريبية ويميز الباحث هذه الفروق جميعها الى طريقة التدريس المستخدمة
وطرق التدريب بالمتعة في تدريس مستوى أداء اللائكة وسيلة علم وتفنن أحوال
التحريات المتعددة تبعاً للدرات الطلاب مع تناسب الشدة والحجم وفترات الراحة
النامية . وهذه العوامل جميعها ساعدت على تدريس أداء الطلاب وخاصة المجموعة
التجريبية .

جدول (١)

بين المقارنة بين التغيرات الوظيفية لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة
في القياس المتعدد

البيانات	الفرق	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الدلائل الإحصائية المتغيرات
		$\bar{x}_2 \pm s_2$	$\bar{x}_1 \pm s_1$	
٥٥ ٥٥٥٧	٨٠١٨	٧٩١٠ ± ٢٨٥	٧٠١٢ ± ٢٢٢	قياس معدل النبض في الراحة . (نبضة / دقيقة)
٥٥ ١٠١٩	٨٠٠٥	١٢٨١٢ ± ٢١٢	١٢٠١٢ ± ٢١٢	ضغط الدم الانقباضي (مم / زئبق)
٥٥ ٥١٢	١٠١٧	٧٢٢٩ ± ٢١١	٧٥١٢ ± ١٠٢	ضغط الدم الانقباضي (مم / زئبق)
٥٥ ٢٠٢	٢٠١	١٠٨١ ± ١٠٢	١١٨٧ ± ١٠٨	تقدير نسبة الهيموجلوبين في الدم جرام / ١٠٠ سم لتروم
٥٥ ١٢٢١	١٨٢١١	١١٢-١١٢ ± ١١١	١١٢٨١ ± ١٨١٢	السعة الحيوية للرئتين (سم ^٢)

٥٥ مستوى المعنوية عند (٠.٠١)

٥٥ مستوى المعنوية عند (٠.٠٥)

بالنسبة للنتائج التي يوضحها جدول (١) فإن الفروق بين كلتا المجموعتين واضحتر حيث وصلت هذه الفروق الى مستوى معنوية (٠.٠١) في جميع المستويات المحددة قيد البحث . وهذا يؤكد تحسن نتائج قياسات مجموعة الطلاب التجريبية ، التي قامت بتنفيذ البرنامج المقترح لتطوير درس الملاكمة والذي روعي فيه الاسس العلمية لعمليات التعلم والتدريب ولقد ظهر واضحا في مستوى فعالية الاداء المهارى وتحسن العمل الوظيفى للاجهزة الحيوية الداخلية ، وهذا يتفق مع ماذكرة كل من جنسين وهيرست، Jensen & Hirst (١٩٨٠) (١٣ : ١٠٦) وماتوز ونوكس Mathews & Fox (١٩٧١) (١١ : ١٢) بأن عمليات التدريب المنتظمة والتي تؤدى بطريقة فترية تحسن في الوظائف الفسيولوجية للجسم وتأخير ظهور التعب ، ويضيف يوسف الشيخ ، يسى المادق (١٩٦١) (١١ : ١٢٨) بأن الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضى يؤثر في تنظيم ايقاع تشغيل أجهزة الجسم الحيوية تنظيما حسنا لان ذلك يساعد على تحسن عمل القلب وكفاءة الجهاز الدورى والتفسي .

وهذه النتائج التي تتضح من جدول (١) (٢) (٣) (٤) (٥) والشكل البياني (١) (٢) (٣) فإن هذه النتائج تبين مستوى الطلاب قبل وبعد تنفيذ البرنامج التدريسي المقترح والاسس التي اعتمد عليها الباحثان لتنفيذ البرنامج المقترح والتي ساعدت على تحسن مستوى اداء الملاكمين طلاب المجموعة التجريبية وتطوير فعالية الاداء المهارى لديهم وهذه النتائج تؤكد صدق فرض البحث المحددة قيد الدراسة .

التوصيات

في ضوء عينة البحث والنتائج التي تم التوصل اليها يوصى الباحثان بما يلي :-

- ١ - ضرورة اختيار التمرينات المناسبة تبعاً لقدرات الطلاب والتي تؤدي الى الغرض المطلوب.
- ٢ - الاهتمام بتوزيع أحوال التمرينات في وحدات الدرس المستخدمة لتدريس مقرر الملاكمة بأسلوب يحقق تنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية وتحسين الاداء الوظيفي لاجهزة الجسم الداخلية .
- ٣ - ضرورة التركيز عند تدريس الملاكمة لطلاب التخصص الاول بتحسين فعالية الاداء المهارى والاهتمام بالتنوع بين العمل الهوائى واللاهوائى عند تنفيذ التمرينات مع الاستفادة من أجهزة وأدوات التدريب في الملاكمة .
- ٤ - ضرورة الاهتمام بالتقييم الفترى (أى المنتظم على فترات زمنية) لتحقيق الاهداف الموضوعية .
- ٥ - الاهتمام بهذه الدراسة في المجال التطبيقي والاستفادة منها في تطوير بعض المقررات العملية الدراسية الاخرى .
- ٦ - ضرورة الاهتمام بتوزيع عدد الساعات المقررة لطلاب التخصص الاول في الملاكمة لتكون على يومين بمعدل (ساعات في اليوم الواحد بدلاً من تركيزها في اليوم الواحد بمعدل (٨ ساعات) ويفضل أن تكون الايام المحددة في أول الاسبوع وفي منتصفه وليكن السبت والثلاثاء من كل أسبوع .

المراجع

أولا : المراجع العربية :-

١ - أحمد خاطر ، على اليك : القياس في الحال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف
القاهرة ١٩٧٨م -

٢ - سليم بنار وآخرون : سيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، الاسكندرية ١٩٨٢م -

٣ - عبد الحميد أحمد : نظم مستوى اللياقة البدنية للاكسبريس مراكز تدريب الناشئين في
جمهورية مصر العربية ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم ١٩٧٦م -

٤ - عبد الحميد أحمد : الملاكمة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ١٩٧٨م -

٥ - عبدالفتاح غفر ، محمد الكيلاني إبراهيم : برنامج مقترح لتطوير دروس الملاكمة ، بحث
غير منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالمرزاق ، المجلد الثاني ، العدد ٣ ، أغسطس ،
١٩٨٥م -

٦ - عبدالفتاح غفر ، يحيى السيد الحارثي : تأثير الاحمال التدريبية المقترحة على فعالية
الاداء المهارى للاعبين ، بحث غير منشور بالمؤتمر الاول
١ دور التربية الرياضية في المجتمع المصري المعاصر ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ديسمبر ١٩٨٦م -

٧ - عبدالفتاح غفر ، محمد الكيلاني ابراهيم ، يحيى السيد الحارثي : تأثير برنامج مقترح
لتحسين معامل استمادة استشفاء التنفس للاكسبريس ، بحث غير
منشور في مجلة بحوث ودراسات التربية الرياضية ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، الاسكندرية ١٩٨٨م -

٨ - صام عبدالخالق : الترمك الاعدادية للملاكمة الحديثة ، دار المعارف ، الاسكندرية ،

١٩٧٩م -

٩ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف بالقاهرة ١٩٧٩م -

- ١٠ - هارا : أصول التدريب الرياضي ، ترجمة محمد نصيف ، مطبعة أوقست التحرير ، بغداد ١٩٧٥م.
- ١١ - يوسف الشيخ ، يمن العادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، تتبع الفكر ، الاسكندرية ، ١٩٩١م.
- ١٢ - يحيى السيد الحارثي : تأثير برنامج تدريبي مقترح للناشئين في اللاكفة على بعض القدرات الحركية والوظيفية أثناء فترة الاعداد ، دكتوراه غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ١٩٨٢م.

٥٦ : المراجع الانجليزية :-

- 13- Jensen, C.R and Hirst, C.C. : Measurement in physical education and athletics, Macmillan, publishing Co., Inc New York, 1980.
- 14- Mathews, D.K; and Fox, E.L. : The physiological Basis of physical education and athletics W.B. Sanders, Company, 1971.
- 15- Marion, E. : Efficiency of Human movement, K.E., Sounders Co., Philadelphia, 1978.

البرنامج القسري
جدول (١)

مجموع وقت حمل التدرجات المنفذة طوال تنفيذ البرنامج ونسبتها المئوية
نسبة الى وقت التدريب العام لكلا المجموعتين

المجموع	أنواع حمل التدرجات المنفذة خلال (٢٢ أسبوع)				المجموعات
	حمل منخفض الشدة	حمل متوسط الشدة	حمل مرتفع الشدة	حمل متغير الشدة	
٨٨٠٠ دقيقة	٢١٠٠ دقيقة	٢٣٩٠ دقيقة	٢١٤٠ دقيقة	١١٤٠ دقيقة	المجموعة التجريبية
٪١٠٠	٪٢٣ر٨٦	٪٢٧ر١٦	٪٢٦ر٠٣	٪١٢ر٩٥	النسبة ٪
٨٨٠٠ دقيقة	٢٠٢٠ دقيقة	٨٨٠ دقيقة	٢٥٦٠ دقيقة	٢٣٤٠ دقيقة	المجموعة الضابطة
٪١٠٠	٪٢٢ر٩٦	٪١٠	٪٤٠ر٤٥	٪٢٦ر٥٩	النسبة ٪

جدول (٢)

النسبة المئوية لحمل التدرجات

المجموع ٪	النسبة المئوية لحمل التدرجات تبعاً لنوع العمل الفسيولوجي		المجموعات
	حمل التدرجات اللاهوائية	حمل التدرجات الهوائية	
٪١٠٠	٪٥١ر٠٣	٪٤٨ر٩٧	المجموعة التجريبية
٪١٠٠	٪٣٢ر٩٥	٪٦٧ر٠٥	المجموعة الضابطة

جدول (٢)

البرنامج العام ومعايير التنفيذ المقترحة

الفترة الأولى من الأسبوع الأول حتى السادس

عناصر التدريب والتدريب لطلاب التخصص الأول	النسبة المئوية لكل مرحلة			عدد ساعات التدريب الأسبوعي والفعالية	السن
	أكتيف	أعداد عام	أعداد خاص		
- يشمل بعض الألعاب التي تستخدم رياضة الملاكمة (كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد)	٢ : ٥ ٪	١٠ ٪	٥ ٪	عدد الساعات الفعالية في الأسبوع ٨ ساعات	
- الاهتمام بتمارين المشي والجري	من وقت	الى	الى	عدد الساعات	من ٢٠
- الاهتمام بتمارين اللياقة البدنية	الاعداد	١٠ ٪	١٥ ٪	المنفذ في ٦ أسابيع	سنة الى
- الاهتمام ببعض التواحي المهارية الخاصة بالملاكمة	من مجموع الوقت الكلي للتدريب	من مجموع الوقت الكلي للتدريب	من مجموع الوقت الكلي للتدريب	$٦ \times ٨ = ٤٨$ ساعة أى بمعدل $٤٨ \times ٦٠ = ٢٨٨٠$ دقيقة $= ٢٨٨٠ / ق$	٢١ سنة
				الزمن المستقطع ٤٨٠ دقيقة	
				الوقت الفعلي للتدريب = ٢٩٠٠ دقيقة	

- أعداد بدني عام ، أعداد بدني خاص

- اكتساب معلومات ومعارف خاصة

جدول (١)

البرنامج العام ومهام التنفيذ المقررة

الفترة الثانية من الأسبوع السابع حتى الثامن عشر

المرحلة	عدد ساعات التدريس الأسبوعية والفعالية	النسبة المئوية لكل مرحلة			مهام التدريس والتدريب للطلاب التخصص الأول
		الاعداد عام	الاعداد خاص	تأكيث	
عدد ساعات التدريس من الأسبوع ٨ ساعات	٢٠	٢٠ /	٢٠ /	نسبة	- احكام مختلف الاتعاات
١٢٠٨ أسبوع		الى	الى	٥٥ /	- لكم خيالى من كل درس
١٦ ساعة	٢٠	٢٠ /	٨٠ /	من وقت	بالاضافة الى الاهتمام
١٦ × ٦٠ دقيقة	٢١	من وقت	من وقت	الاعداد	بالتميزات الفردية والزوجية
٥٦٠ × دقيقة	٢١	الاعداد	الاعداد	الخصام	باستخدام أدوات أو بدون
الزمن المستقطع	٢١	العام	الخاص		- التدريب باستخدام أدوات وأجهزة التدريب في الملائكة.
١٦٠ دقيقة					
الوقت الفعلي					- الاهتمام بالتدريب مع الترميل
المتبقى					في واجبات مفيدة .
٨٠٠ دقيقة					- تم تلاككم حر في جولات محددة .

- اعداد بدني خاص مع الاهتمام بالجانب الفطري .

- اكتساب معلومات ومعارف مرتبطة بالنشاط .

- الاهتمام بالجانب الفني للملايين .

جدول (٥)

البرنامج العام ومبادئ التدفيع المقترحة

الفترة الثالثة من الأسبوع الثامن عشر إلى الأسبوع الثاني والعشرين

عناصر التدريس والتدريب لطلاب الصفين الأول	النسبة المئوية لكل مرحلة			عدد ساعات التدريس الأسبوعية والعملية	السن
	تأكيده	اعداد عام	اعداد خاص		
- يكون الاهتمام باللحم المقيد				عدد ساعات	
بواجبات خاصة سواء على	يشغل حوالي	من	من	التدريس الأسبوعية	
أجهزة التدريب أو مع الرسل	٧٥ /	٨٥ /	١٠ /	٤ ساعات	من
- الاستفادة من اللحم الخبالي	من وقت	الى	الى	٨ = ٤ أسابيع	٢٠
في جولات محددة	الاعداد	٩٠ /	١٥ /	٣٢ ساعة	الى
- اعلان التدريب على الاجهزة	الخاص	من وقت	من وقت	٣٢ = ٦٠ دقيقة	٢١
لانغراض محددة .		الفترة	الفترة	١٩٢٠ = دقيقة	
- الاهتمام باللحم الحر مع مختلف		المحددة	المحددة		
أنواع المنافسين في جولات				الوقت الفعلي	
محددة (٣ دقائق لكل جولة)				المشقى الذى	
- الاستفادة من المباريات				تم الاستفادة منه	
التجريب والعمل على تصويب				١٢٠٠ دقيقة	
الاعطاء الخاصة باللاكين .				حيث كان الزمن	
				المنقطع	
				٣٢٠ دقيقة	
				في المدة ككل	
				(غلال ، أسابيع)	

جدول (٦)

بنود البرنامج العظمى بما يتماشى مع المنهج المقرر دراسته

الفترة الزمنية	مفردات البرنامج تبعاً للمنهج المقرر
الفترة الاولى وتشمل ٦ أسابيع	أ - <u>لياقة بدنية</u> :- - الاحماء - التمرينات البدنية بغرض اكتساب اللياقة البدنية - الاهتمام بالالعاب والانشطة الرياضية المختلفة لاكتساب بعض القدرات الحركية المختلفة . ب - <u>الناحية الفنية وتشمل</u> :- ١ - وقفة الاستعداد وضبطها وحركات القدمين معا . ٢ - المستقيمة اليسرى مع التحرك في جميع الاتجاهات . ٣ - عد المستقيمة اليسرى مع الخطو خلفاً ثم تسديد مستقيمة يسرى . ٤ - المستقيمة اليسرى ثم تسديد المستقيمة اليمنى مع التحرك في جميع الاتجاهات . ٥ - الخطو جانباً لتفادى لكات الخصم وتسديد مستقيمة يسرى ويعنى سريعة . ٦ - القفطس أسفل اللكمة المسددة من الخصم مع تسديد مستقيمة يسرى ويعنى للجسم . ٧ - التنايل خلفاً مع تسديد مستقيمة يسرى أو يعنى للذقن .

تابع جدول (١)
بنود البرنامج المعطى بما يتشئ مع المنهج المقرر وراحتة

الفترة الزمنية	مفردات البرنامج تبعاً للمنهج المقرر
الفترة الثانية وتشتمل على ١٢ أسبوع	أ - <u>لياقة بدنية</u> :- كما سبق توضيحه الا أن التمرينات تكون أكثر صعوبة . ب - <u>الناحية الفنية</u> :- ١ - اتقان المستقيمة اليسرى ثم الخطافية اليسرى من الثبات والحركة . ٢ - اتقان المستقيمة اليمنى ثم الخطافية اليسرى من التحرك . ٣ - اتقان الدفاع بطريقة مختلفة . ٤ - الدفاع ضد الخطافية اليسرى واليمنى . ٥ - صد اللكمة الصاعدة اليمنى واليسرى للخصم مع توجيه لكمة مستقيمة للرأس . ٦ - التحرك قليلاً للخلف لتفادى لكمة صاعدة للبطن . وتوجيه مستقيمة يمينى أو يسرى للرأس . ٧ - الاهتمام بوسائل الهجوم (المفادعة بأنواعها) . ٨ - الاهتمام باللكم الداخلى . ٩ - الاهتمام بالمجموعات اللكمية . ١٠ - اختيار المجموعات اللكمية التى تتناسب مع امكانيات الملاكم من حيث مهارة وقدرة وميزة الفردية وتدريب عليها .

تابع جدول (٦)

بنود البرنامج العظمى بما يتفق مع المنهج المقرر دراسة

الفترة الزمنية	مفردات البرنامج تبعاً للمنهج المقرر
الفترة الأخيرة وتشتمل على ١ أسابيع	أ - <u>اللياقة البدنية</u> :- - يتم استخدام تمرينات مركبة فردية كانت أو زوجية بأدوات أو بدون أدوات مع استخدام الاثقال . - التمرينات في هذه الفترة أكثر صعوبة في الاداء . ب - <u>الناحية الفنية</u> :- أولاً : دراسة فن الحلقة :- ١ - دراسة نواحي الضعف لدى الخصم والاستفادة منها وكيفية التصرف في مثل هذه الامور . ٢ - التصرف على نواحي الخطورة لدى الخصم والابتعاد عنها والتدريب على ذلك . ٣ - كيفية التصرف عند معاصرة الخصم له في ركن الحلقة . ٤ - الاستفادة من معاصرة الخصم في ركن الحلقة ومنعه من الهروب وكيفية اتمام ذلك . ٥ - التحضين ومتى يستخدم . ٦ - اللكم المضاد . ٧ - كيف يوزع الملاكم مجهودة على الثلاث جولات . - والابتعاد عن فقد الطاقة فيما لا داعي لذلك . ثانياً : <u>خطط اللعب</u> :- التدريب المستمر مع تصويب الاعطاء مع مختلف أنواع الخصوم من نفس الوزن والسن والدرجة مع اختلاف طرق اللعب لديهم .

موضوعات البرنامج المحدد بصورة كلية

(على . نظري)

- ١ - ضبط وقت الاستعداد وتحركات القدمين لكل ملاكم على حدة تبعاً لطريقة اللعب المتبعة وذلك بمثابة اكتشاف مميزات هذا اللاعب سواء كانت هذه المميزات بدنية أو فنية أو حركية .
- ٢ - ضبط اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى للجسم والذقن مع التحرك في مختلف الاتجاهات .
- ٣ - ضبط اللكمات المنيعة القصيرة اليسرى ويمنى سواء كانت مساعدة أو عطافية ، وكذلك الاهتمام باللكمات العطافية للملاكم الطويل الذي يستطيع أن يتقن هذا النوع ويوصلها بمقدرة القفاز (أى الجز' الامامى منه) .
- ٤ - تسجيل التطورات التي تحدث ومستوى الاداء الفنى للملاكم والتأكد تماماً من توفر بعض المميزات التي تساعد على التلاكم .
- ٥ - الاهتمام باللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى الموجهة للذقن والجسم واعشارها كوسيلة هامة من وسائل التقدم والهجوم بحيث يتم الاهتمام بها مع كل طالب على حدة لاكتشاف قدراته .
- ٦ - الاهتمام بوسيلة المفادعة بالذراعين والجذع والرجلين والنظر للكفة نفسها ، وكذلك حركة التصيد مع الملاكم الذي يظهر تقدماً ملموساً في مختلف المهارات السابقة ، لأن التصيد وسيلة تحتاج الى مهارة فائقة ومن الخطوة أن يقوم بأدائها أحد الملاكمين دون أعداد تام لها وهى قد تتعكس طية وتكون بمثابة فتح ثغرات لخصه يكسب فيها فقط .
- ٧ - الاهتمام والتركيز على الالتحام الداخلى مع اعدان جميع اللكمات القصيرة لكل ملاكم على حدة .
- ٨ - شرح وتأدية طريقة اللعب مع الملاكم طويل القامة ، وكذلك كيفية التصرف مع مثل هذا النوع من الملاكمين .

- ٩ - الشرح والاهتمام بطريقة اللعب مع اللاكم الأسر وكيفية التصرف مع مثل هذا النوع من اللاكمين .
- ١٠ - أداء طريقة اللعب مع ملاكم يمتاز باستخدام اللكمات المستقيمة وكيفية التصرف مع اللاكم الذي يكثر من الحركة على الحلقة .
- ١١ - كيفية التصرف مع اللاكم الذي يمتاز باستخدام لكمة قبضة في أداء مختلف اللكمات وسرعة تنفيذها .
- ١٢ - توضيح طريقة اللعب مع ملاكم يمتاز باستخدام اللكمات المفادة سواء كانت أساسية أو متقدمة والاهتمام بقيام اللاكمين بتأدية مثل هذا النوع من اللكمات .
- ١٣ - الاهتمام بتحسين قوة اللكمات باستخدام التعريفات بالاتقال والاهتزة المخصصة لذلك .
- ١٤ - الاهتمام بتدريس المجموعات اللكمية وتدريب الطالب عليها من استخدام مختلف اللكمات على أن يوضع في الاعتبار اللكمات التي يمتاز بها وتوضع كأساس في المجموعة .
- ١٥ - تطبيق المجموعات اللكمية مع الخصم المندفع والأسر .
- ١٦ - تطبيق المجموعات اللكمية مع الخصم الدائم التغطية والذي يستخدم اللكمات المستقيمة بمهارة فائقة .
- ١٧ - تطبيق المجموعات اللكمية مع الخصم الذي يستخدم لكمة قبضة في أداء اللكمات .
- ١٨ - تطبيق المجموعات اللكمية وربطها مع المفادة والتصيد وتدريب اللاكم على استخدام التصيد إذا كان ماهرا وفادرا على ذلك .
- ١٩ - ربط المجموعات اللكمية مع اللاكم أثناء الالتحام الداخلي مستخدما في هذه الحالة اللكمات المنحنية والقصيرة مع سرعة أدائها ، وكذلك سرعة الاقتراب من الخصم وسرعة التخلي والابتعاد عنه .
- ٢٠ - شرح استراتيجيات الحلقة والتدريب عليها وكيف يستطيع اللاكم التصرف مع مختلف أنواع الخصوم وفي مختلف الاتجاهات .
- ٢١ - التصرف مع الخصم وهو في موقف ضعيف مع سرعة استخدام المجموعات اللكمية .

- ٢٢ - توضيح كيفية التصرف مع الخصوم والملاكم الموجود في ركن الحلقة وكيف يتغلب على مواقف التعب الذي قد تحدث له .
- ٢٣ - الاهتمام بمعاملي السرعة والجلد بأنواعهما المختلفة وتدريب الملاكم على ذلك .
- ٢٤ - تقسيم الحلقة الى أربعة أقسام وتدريب الملاكم على اتقائه للاداء على كل جزء منها بمهارة فائقة .
- ٢٥ - وضع كل لاعب في عدة مواقف حرجة فنيا ومعرفة كيفية التصرف اذا ما كان خصة دائما يفتح فمه واذا كان خصة يتعود أن يضرب الفقازين في بعضها البعض .
- ٢٦ - وضع كل لاعب في عدة مواقف قانونية ومعرفة كيفية التصرف عند حدوث ذلك .
- ٢٧ - عدم انغال الجانب النفسي للملاكم والاهتمام به قبل المنافسات .
- ٢٨ - توضيح بعض الموضوعات النظرية المرتبطة بالمقرر الدراسي والاستفادة منها في التطبيق العملي ، وكذلك توضيح القانون الخاص بالملاكمة مع الاستفادة به في التطبيق العملي وما قد يستجد فيه .
- ٢٩ - عمل برنامج زمني قصير للتعرف على مدى استفادة الطالب من البرنامج والتعرف كذلك على كيفية تقويم مستواه البدني والمهاري والخططي .

تعليمات عامة عند تنفيذ البرنامج

- ١ - يراعى التدرج من السهولة الى الصعوبة مع الاهتمام بالتمرنات الهوائية في فترة الاعداد العام .
- ٢ - أن يلتزم المدرس القائم بتدريس المادة بالتسلسل المدرج بالخطوة .
- ٣ - مراعاة الحالات الفردية للطلاب .
- ٤ - التدريب على الكلمات أولا يكون باستخدام اجهزة وأدوات التدريب في الملاكمة من مختلف الاتجاهات وفي حضور المدرس .
- ٥ - التدريب على تنفيذ الكلمات (في لكم عبالى) في صورة جولات متعددة الزمن .
- ٦ - التدريب مع الزميل تحت إشراف المدرب وليس بصورة منازلة .
- ٧ - الاهتمام بالانقال وتدرجات الوشب بالحبل .
- ٨ - تعويد الملاكمين على الاعتماد على التفكير وكيفية التصرف في المواقف المختلفة وعدم الاعتماد كلية على القوة الجسمية .
- ٩ - عدم التسرع بمعود الملاكمين على الحلقة مالم تتوافر لدى لاعب القدرة على الاداء البدنى والمهارى والخطى أثناء التلاكم .
- ١٠ - تعويد الملاكم على الاقتصاد في الجهد .
- ١١ - الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الملاكم وفي تقييم مستوى أدائه الفنى ومعرفة مستوى التفورات الوظيفية لاجهزة الجسم الداخلية .

يوضح بعض أنواع التبريد المستخدمة للتبريد التبريد والتبريد

معايير التقييم	عناصر العمل المتكامل					نوع التدريب	التعليقات
	الذكاء	وقت القراءة	استمرار التدريس	الشدة بالدرجة	الدقة /		
من نهاية القراءة يصل النسبة إلى ١٢٠ نسمة في الدقيقة -	٢-١ مرات	غير محددة	١٠-٤ دقائق	١ درجة إلى	١-١	فوري	الكثير بأبواب الممرى المتوسع تدريب الفردية والزوجية الموت والعمل بدون مساعدة أو أناس
النسبة يصل إلى ١٥٠ نسمة / دقيقة	٢-٥ مرات	$\frac{1}{4}$ إلى $\frac{1}{4}$ دقيقة	٢-١ دقائق	٢ درجات إلى	١-٢	فوري	الاتحاد بالتدريبات العامة - الاتحاد ضمن التدريبات العامة باللائحة
انتهى أثناء التدريب يصل إلى ١٢٠ نسمة في الدقيقة ويصل في نهاية فترة القراءة إلى ١٢٠ نسمة	٢-٥ مرات	من $\frac{1}{4}$ دقيقة إلى $\frac{1}{4}$ دقيقة	٢-١ دقيقة	١ درجات إلى ٥ درجات	٢-٢ إلى ٨-٦	فترة متوسط الشدة	درجات عامة باللائحة كلهم شأن "واللائحة مع الرسل والترب بالعمل - التدريب على الأجهزة العامة باللائحة
النسبة يصل أثناء التدريب من ١٢٠ - ١٥٠ نسمة / دقيقة	٢-٥ مرات	من $\frac{1}{4}$ دقيقة إلى $\frac{1}{4}$ دقيقة	$\frac{1}{4}$ دقيقة إلى دقيقتين	١ درجات إلى ٥ درجات	٦-٨ إلى ٩-٦	فترة متوسط الشدة	درجات الفهم التطبيقى التمدد بجواب مركبي على على وماتة التدريب ثم مع الرسل
النسبة يصل أثناء التدريب من ١٥٠ - ١٧٠ نسمة / دقيقة	٥-٢ مرات	من $\frac{1}{4}$ دقيقة إلى $\frac{1}{4}$ دقيقة	$\frac{1}{4}$ دقيقة إلى $\frac{1}{4}$ دقيقة	١ درجات إلى ١ درجات	٦-٨ إلى ٩-٦	فترة متوسط أو مرتفع الشدة	الفهم المر مع الرسل المتقدمين وج مختلف الاوزان التدريب على أجهزة اللائحة
النسبة يصل في نهاية الطائفة (في نهاية كل جولة أسبوعية) من ١٥٠- ٢٠٠ نسمة / دقيقة	٢-٢ مرات في جولة جولات	من $\frac{1}{4}$ دقيقة إلى دقيقة كاملة	دقيقتين إلى ٣ دقائق	٥ درجات إلى ٧ درجات	٩-٦ إلى ١٠-٩	فترة مرتفع الشدة	لهم حر (مارني) مع ماتس في صورة ماريا تودي في جولات اللائحة مع خصوم مختلفة وفي

نموذج لبرمجة تدريس أسبوعية

المسرف من البرمجة		الأجهزة والأدوات المستخدمة	كيفية تنفيذ البرمجة	مخرجات البرمجة الدراسية والتدريبية		تاريخ تنفيذ البرمجة والتدريس		
معلم	مدرس			الجزء الأول	الجزء الثاني	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع
تدريس	تدريس	- أختار عبقه	الأسبوع (شرح كامل للبرمجة) وتوضيح المبرمج فيها	الجزء الأول	الجزء الثاني			
تدريس	تدريس	- كرات خضراء - كرات حمراء	الأسبوع (محتوى على المشي والجزء الثاني المتنوع) تدريسات عامة من المشات والبرمجة (تدريسات فردية وروميه	الجزء الأول	الجزء الثاني			
تدريس	تدريس	مجال ريش	يتم تنفيذ البرمجة الأولى بالأداة على مسطح تنفيذ وتعلمية. تعلم مهارات جدة برمجة	الجزء الأول	الجزء الثاني			
تدريس	تدريس	مهارات حقيقية وتعلمية مستدج	تطبيق على الربط بأسق تعلمية بالمهارات الجديدة في صورة تدريس على الأجهزة ومع الرضا في الكم . للكم عبقاشي	الجزء الأول	الجزء الثاني			
تدريس	تدريس	مهارات حقيقية وتعلمية مستدج	تدريسات عامة بالبرمجة والبرمجة بالأدق التي الحالة التعليمية	الجزء الأول	الجزء الثاني			
تدريس	تدريس	مهارات حقيقية وتعلمية مستدج	يتم عمل بعد صورة راحة على عبقاشي للطلاب معاصرة نظرية عامة . شرح قانون الملاكمة نظريا .	الجزء الأول	الجزء الثاني			