



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية .

تخصص: تدريب وتحضير بدني

عنوان الدراسة:

أثر برنامج تدريبي مقترح لسرعة رد الفعل في تطوير
بعض المهارات الدفاعية للملاكمين صنف الأشبال
دراسة ميدانية لنادي الشباب الرياضي لبلدية الجلفة
(C.R.B.D)

إشراف الدكتور:

- د/ ساعد رقيق

من إعداد الطالب:

- روان محمد

- بن رزقة عبدالقادر

الموسم الجامعي: 2016/2017



شكر و عرفان:

نحمد الله ونشكره والذي بفضلہ وعونه وفقنا في إتمام هذا البحث.

نتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى السيد المشرف الأستاذ: د/ رقيق ساعد الذي لم يبخل بمساعدتنا في كل الظروف،

وبتوجيهاته ونصائحه القيمة طيلة مدة إنجاز المذكرة.

ونتمنى من الله العلي العظيم أن يوفقه في مبتغاه إن شاء الله.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أفراد أسرة قسم التربية البدنية والرياضية والأساتذة الكرام وخص بالذكر منهم *د/ مختار قاسم*، *د/ مخلوف مسعودان*، *د/ حميدة خالد* وإلى كل طلبة قسم التدريب الرياضي النخبوي.

ولا يفوتني شكر قسم التربية البدنية والرياضية لولاية الجلفة وخاصة أمانة

إهداء:

إلى من حملتني في بطنها.
وإلى من كانت خير معين في التغلب على هموم ومصاعب الحياة.
وضحت بالكثير لأتمكن من الوصول إلى هذه الدرجة بعون الله وبعونها.
إلى العزيزة الغالية أمي.. أمي... أمي.
وإلى من رباني وأثار درب حياتي وعلمني سنة الحياة.
إلى أبي الغالي.
إلى زوجتي العزيزة و الغالية.
إلى الأستاذ الفاضل: د/ رقيق ساعد.
إلى كل إخواني وأخواتي .
إلى كل أخوالي وخالاتي وأبنائهم.
إلى كل أعمامي وعماتي وأبنائهم.
إلى كل الأصدقاء كافة.
إلى كل الأحباب الذين يعرفونني.
وإلى كل الذين مد يد العون ولو بكلمة شكر وتشجيع.
وإلى كل الذين يعرفونني من قريب أو من بعيد.
وإلى هؤلاء أهدي هذا العمل وأسأل الله * سبحانه وتعالى* أن يجعله ذا فائدة على الذين من
بعدي إنشاء الله.

إهداء: حمل

إلي من سهر وعمل على تعليمي الخلق السوي وانفقا الغالي و النفيس لأجل تعليمي

إلى اغلي ما املك في هذا الوجود أمي الحنون أبي العزيز أطال الله في عمرهما

إلي كل أفراد العائلة: أخواتي كل بأسمائهن

إلي اعز واخلص الأصدقاء والى كل زملاء العمل في المركب الرياضي أول نوفمبر 1954
لولاية الجلفة

إلي كل أساتذتي وزملائي في الدراسة

اهدي لهم ثمرة جهدي هذه

وانه لمن دواعي واجبي وانا في هذا المقام المحترم أن أتقدم باحتراماتي الخالصة إلى الأستاذ المشرف: د/ رقيق ساعد الذي لم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه القيمة في إعداد هذا العمل العلمي والى كل من أمد يد العون من قريب أو بعيد
ونسال الله عز وجل أن يتقبل أعمالنا وينير عقولنا بالعلم النافع.

عبد القادر

الفهرس

محتويات البحث

الجانب التمهيدي

أ، ب	مقدمة.....
05	1- الإشكالية.....
05	2- الفرضيات.....
06	3- أهداف الدراسة.....
07	4- أهمية الدراسة.....
07	5- منهج البحث.....
07	6- أسباب اختيار الموضوع.....
08	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
10	8- الدراسات السابقة والمرتبطة.....
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: البرنامج التدريبي الرياضي
14	تمهيد.....

15 1- البرنامج التدريبي.
15 1-1- تعريف البرنامج التدريبي.
15 2-1- أهمية البرنامج التدريبي
16 3-1- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح.
17 4-1- خطوات تصميم برنامج تدريبي.
17 5-1- الاسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي
18 2- التدريب الرياضي.
18 1-2- مفهوم التدريب الرياضي.
18 2-2- أهداف للتدريب الرياضي.
19 3-2- خصائص التدريب الرياضي.
20 4-2- أنواع التدريب الرياضي.
20 5-2- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي
21 6-2- المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي
22 7-2- أساليب وطرق التدريب الرياضي.
22 1-7-2- طريقة التدريب المستمر.
23 2-7-2- طريقة التدريب الفكري
23 3-7-2- طريقة التدريب التكراري.
24 4-7-2- طريقة التدريب الدائري.
24 5-7-2- طريقة المنافسة.
24 8-2- أساليب التدريب الرياضي.
24 1-8-2- أسلوب التدريب الهوكسيك
25 2-8-2- أسلوب التدريب فارتلك
25 3-8-2- أسلوب تدريب المحطات.
26 4-8-2- أسلوب التدريب بالانتقال
26 5-8-2- أسلوب التدريب البليومتري
27 خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: أسس تدريب سرعة رد الفعل للملاكم.
30 1- السرعة

30	1-1- مفهوم السرعة.....
30	2-1- تعريف السرعة.....
31	3-1- أنواع السرعة.....
33	4-1- ماهية زمن رد الفعل.....
34	1-4-1- العوامل المؤثرة في رد الفعل.....
36	5-1- أنواع سرعة رد الفعل.....
36	1-5-1- سرعة رد الفعل البسيط.....
36	2-5-1- سرعة رد الفعل المركب.....
37	6-1- طرق تنمية سرعة رد الفعل.....
37	1-6-1- طرق تنمية سرعة رد الفعل البسيط.....
39	2-6-1- تنمية سرعة رد الفعل المركب.....
40	2- شروط السرعة.....
42	3- المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل.....
43	4- العوامل ذات العلاقة بالسرعة.....
44	5- خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين 14-16 سنة.....
45 خلاصة الفصل
	الفصل الثالث: رياضة الملاكمة و مرحلة المراهقة
47 تمهيد
48	1- رياضة الملاكمة.....
48	1-1- تعريف الملاكمة.....
48	2-1- نشأتها وأماكن انتشارها.....
49	2- أوزان الملاكمة.....
49	3- خصائص رياضة الملاكمة.....
51	4- المهارات الأساسية في الملاكمة.....
52	5- الخطوات التعليمية الحركية في رياضة الملاكمة.....
53	6- خصائص الفئة العمرية للأشبال سنة (المراهقة).....
53	6-1- تعريف المراهقة.....
54	6-2- مراحل المراهقة.....

553-6 مظاهر النمو في المراهقة:
59خلاصة الفصل
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للدراسة	
63تمهيد
641_ منهج البحث
642- مجتمع وعينة البحث
643- التجربة الاستطلاعية
654- الضبط الإجرائي للمتغيرات
655- مجالات البحث
666-أدوات البحث
677- الأسس العلمية للاختبارات
688- مواصفات الاختبارات
681-8- اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطيبة
692-8- اختبار السرعة في صد اللكمات
709- الأسس العلمية في وضع التدريبات المقترحة
7010- البرنامج التدريبي المقترح
7111- الطريقة الإحصائية
711-11- المتوسط الحسابي
722-11- انحراف معياري
723-11- (ت) ستودنت
734-11- معامل الارتباط بيرسون
7312- الخطة الزمنية
7413- صعوبات البحث
75خلاصة الفصل
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
771- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث
782- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينات البحث

78	1-2- عرض و مناقشة نتائج اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطبية.....
81	2-2- عرض و مناقشة نتائج اختبار السرعة في صد للكلمات
84	3- مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينات البحث
85	4-تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....
87	5-الاستنتاجات.....
88	الخاتمة.....
89	الاقتراحات.....

المصادر و المراجع.
الملاحق.

قائمة الجداول

74	الجدول رقم (01): يوضح معامل ثبات و صدق الاختبارات.
78	الجدول رقم(02): يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبالية باستخدام اختبار الدلالة المعنوية SIG.
79	الجدول رقم (03): يبين الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس القبلي.
79	الجدول رقم (04): يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية .
80	الجدول رقم (05) : يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة.
81	الجدول رقم (06) : يبين الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي.
82	الجدول رقم (07) : يبين الفروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس القبلي.
83	الجدول رقم (08) : يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية.
83	الجدول رقم (09): يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة.
84	الجدول رقم (10): يبين الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي.
85	الجدول رقم (11): يوضح مقارنة نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعينات البحث.

مقدمة:

إن التطور الذي حدث في جميع ميادين الحياة، و منها الميدان الرياضي جعل المختصين في هذا المجال الصحي لتحسين و تطوير المستوى الرياضي من خلال إيجاد أساليب و طرق جديدة في التدريب تتلاءم مع المتطلبات الحديثة . حيث جعل العلماء و القائمون على العملية التدريبية يبحثون في كل ما يؤثر و يساعد على تطور الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة ، فقد وجد ان الرياضي له ارتباط وثيق من حيث الأداء بالعلوم الأخرى مثل التعلم الحركي و علم النفس الرياضي و التدريب الرياضي ، و تعد الملاكمة من اشد و اعنف أنواع رياضة المنازلات الفردية بل هو واضح من خلال اللياقة البدنية العالية التي يتحلى الملاكمون و الحالة النفسية التي يتحلى بها اللاعب .

وهناك حقيقة هامة وهي أن أداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حتى يمكن نجاح الأداء الحركي للرياضيين وكذلك نمو قدراتهم بالإضافة إلى حسن الاستغلال الجيد للوقت في الأداء المتميز للعديد من الأنشطة. وتظهر في الملاكمة مثلا. لذلك فإن اللياقة البدنية تعتبر من الدعامات الأساسية في التعليم والتدريب.

كما تظهر أهمية الارتباط المهاري الجيد عموما في حياة الأفراد للتحفيز على حياة أفضل والقدرة على مساعدة الناس بحيث يكون لهم دورا مؤثرا في الحياة كذلك حسن التصرف في المواقف المختلفة. أما مكونات اللياقة البدنية الهامة المرتبطة بالمهارة فهي: الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل، وغيرها، كل هذه العناصر تكون مهمة للرياضيات والرياضيين. بالإضافة إلى المكونات الأساسية وهي: القوة، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، السرعة، وخاصة سرعة رد الفعل ، ومثال ذلك في رياضة

الملاكمة فإن الإنجاز يحتاج إلى ارتباط المهارة باللياقة في كل عناصرها فنجد أن سرعة رد الفعل هي الاتجاه الأكثر تأنقا لتطوير لعبة الملاكمة المعاصرة.

ففي رياضة الملاكمة نجد أنها من الألعاب الأكثر تشويقا وتنافسية ذلك لأنها غنية بالمهارات من لكمات مستقيمة و التجنب والصد إضافة إلى خصائصها البدنية والجسمية لدى لاعب الملاكمة فقد تطورت هذه الرياضة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة مما أدى ذلك تغيير طابع اللعب وتعدد أساليبه، ونتيجة لهذا التطور أخذت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للارتقاء بمستوى فرقهم نحو أفضل المستويات معتمدين بذلك على العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي خاصة في الجانب البدني و المهاري.

كما أن رياضة الملاكمة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات المهارية عن طريق البرامج التدريبية والتي تعد من طرائق التدريب الرئيسية التي تعتمد على مبدأ التكيف بين فترات العمل والراحة بين التكرارات والمجاميع كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية واللياقة المهارية كالمهارات الدفاعية بشتى أنواعها .

تمهيد:

لقد حاولنا في هذه الدراسة التطرق إلى جانب مهم في التحضير المهاري للملاكمين، حيث تم التطرق إلى كيفية تحسين بعض المهارات الدفاعية للملاكمين من خلال الاعتماد على النظريات المفسرة لهذه المهارة وكذلك الدراسات التي تناولت هذا الجانب والاستفادة منها في إعداد وانجاز الجانب النظري والتطبيقي لهذه الدراسة.

وقمنا بتقسيم بحثنا إلى ثلاثة (3) جوانب رئيسية وهي:

* **الجانب التمهيدي :** واحتوى على الإشكالية والفرضيات و أسباب اختيار الموضوع وأهداف البحث والدراسات السابقة وشرح المفاهيم والمصطلحات .

* **الجانب النظري:**

- **الفصل الأول:** البرنامج التدريبي الرياضي.

- **الفصل الثاني:** أسس تدريب سرعة رد الفعل للملاكم.

- **الفصل الثالث:** رياضة الملاكمة و مرحلة المراهقة

* **الجانب التطبيقي:** يتناول منهجية البحث وعرض وتحليل ومناقشة النتائج المحصل عليها والاستنتاج والخاتمة والاقتراحات والتوصيات.

1- طرح الإشكالية:

لقد أصبحت الملاكمة من المعادلات الكبيرة التي توسعت بشكل كبير وخاصة بعد ما زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترويحية والتربوية والتنافسية وأصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم.

فهي تساهم بشكل فعال في تحسين الصفات المهارية للفرد.

لذا فعلى الملاكمين التحلي بجل الصفات المهارية والوصول بها إلى أرقى المستويات كالصد و تجنب الضربات ، لأنها تكتسي أهمية في الملاكمة نظرا لدورها الكبير في تحسين المرود الرياضي.

وأردنا تسليط الضوء على هاته المهارات ألا وهي مهارات الصد و التجنب لدى ملاكمي أشبال في الشباب الرياضي للملاكمة بالجلفة، ومن هذا المنطلق تتبادر في ذهننا الإشكالية الجوهرية التالية:

-هل هناك تأثير برنامج تدريبي مقترح لسرعة رد الفعل في تطوير بعض المهارات الدفاعية لدى الملاكمين؟
ويثير في أذهاننا تساؤلات فرعية هي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الدفاع بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية؟.
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مهارة الدفاع بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي؟.
- 2-الفرضيات:

•الفرضية العامة:

- يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارات الدفاع لدى الملاكمين لفئة الأشبال باستعمال برنامج تدريبي مقترح؟.

•الفرضيات الجزئية:

- تتبع فرضيات هذه الدراسة من الملاحظات الميدانية ومن القراءات والدراسات والأبحاث السابقة.
- تتألف هذه الفرضيات من ثلاث محاور أساسية سنحاول التحقق منها من خلال التجربة الميدانية التي سنقوم بها وهي على التوالي:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية.

3- أهداف الدراسة:

- يهدف بحثنا إلى تحديد أهمية سرعة رد الفعل و معرفة أثرها على المهارات الدفاعية للملاكمين، من خلال البرنامج التدريبي المقترح، و يمكن حصر أهداف الدراسة فيما يلي:
- الوصول إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة.
- محاولة معرفة العلاقة الكامنة بين التمرينات المقترحة وتأثيرها على مهارة الدفاع في الملاكمة
- معرفة كيفية أداء وتعليم مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة.
- محاولة تحسين أداء مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بمستوى الملاكمين و مسايرة المستوى العالمي، وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية.

1. إثراء المعرفة (المكتبة العلمية) بحقائق ومعلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال وإعطاء دقة لهذا الأخير قصد التعمق أكثر في مجال المشكل.
2. تساعد هذه الدراسة في تطوير الرياضة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة الملاكمة الجزائرية.
3. أهمية استخدام برنامج تدريبي مقترح في التأثير على تحسين وتطوير مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة.

5-منهج البحث المتبع:

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة إشكالية ودراسة البحث.

6- أسباب اختيار الموضوع:

سبب اختيارنا للموضوع يعود بالدرجة الأولى إلى اهتمامنا بالتدريب الرياضي العلمي الحديث وبالأخص إلى أهمية التدريب لمهارات الدفاع ودورها في تحسين مستوى الملاكمين، وأهميته بالنسبة للمهارات الأخرى كما أن هناك أسباب أخرى نذكر منها:

- نظرا لتدهور رياضة الملاكمة بمدينة الجلفة من ناحية النتائج والاهتمام بها حيث أصبحت لا تحظى بالاهتمام الكبير مقارنة برياضات أخرى من جهة. و من جهة أخرى مقارنة بماضي و حاضر رياضة الملاكمة في مدينتنا.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية وتماشيا مع تخصص التدريب الرياضي.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- **التدريب الرياضي:** التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.¹

- **التعريف الإجرائي:** التدريب الرياضي هو إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوطات البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص قصد الوصول إلى هدف في النهاية إلى أن يتكيف الرياضي على الانجاز بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية.

- **البرنامج التدريبي:** عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".

وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

- **التعريف الإجرائي:** هو عديد التمرينات والأنشطة البدنية التي يتم تخطيطها وإدارتها معا لتحقيق مجموعة الأهداف والنتائج المرتبطة بالاختصاص.

- الملاكمة:

الملاكمة رياضة قوة و إثارة، تجري بين ملاكمين، ويعد الملاكم متى استطاع تسجيل عدد من النقاط يفوق ما سجله الملاكم الآخر هو الفائز، و يحرز الملاكمون نقاطا عند ضرب الخصم في الأماكن المسموح بها، هذا كله داخل حلبة.

- **التعريف الإجرائي:** لعبة رياضية بين لاعبين تجري على جولات ، وتقوم على أن « يلكم كل من اللاعبين الآخر ، أي يضربه بجمع يده ، في نطاق القواعد الموضوعة للعبة ، محاولا طرحه أرضا بالضربة القاضية ، أو التغلب عليه بالنقاط

- **المهارة الرياضية:**

هي المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء مركب بأقصى درجة من الإتقان مع اقل بذل للطاقة في اقل زمن ممكن.¹

¹محمد حسن العلوي. علم التدريب الرياضي. دار المعارف. القاهرة. مصر. ط13. 1994م. ص:36.

- **التعريف الإجرائي:** وهي مجموعة من التقنيات التي يمتلكها كل رياضي تختلف بقدره وشكل أدائها من فرد لآخر.

- **المراهقة:** هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.

- **التعريف الإجرائي:** هي المرحلة التي تظهر فيها مجموعة التغيرات المختلفة (النفسية، الجسمية، العقلية، البدنية) التي تطرأ على الفرد في هذا السن 16/15 سنة

8- الدراسات السابقة والمرتبطة:

إن موضوع بحثنا رغم أهميته إلا أننا لم نجد دراسات تتناول موضوعنا واختصر الأمر على دراسة:

1- بن دراجي يوسف 2014، تحت عنوان أثر السرعة في الأداء التقني من خلال برنامج تدريبي عند الملاكمين صنف أشبال (16-15 سنة).

دراسة ميدانية لنادي هاوي لولاية برج بوعريريج ، أين تساءلوا على مدى تأثير السرعة في الأداء التقني من خلال برنامج تدريبي، وخلصوا إلى صحة الفرضية المطروحة و ثبات صحتها و تنص هذه الفرضية على انه يجب أن يكون هناك برنامج فعال لتقييم اثر السرعة على الأداء التقني و البدني للملاكمين صنف أشبال.

حيث اعتمدوا في بحثهم على اختبارات : سرعة القوة ، السرعة القصوى ، سرعة التحمل .

2- زبيش يوسف 2013 ، تحت عنوان علاقة دافعية الانجاز الرياضي بتحسين أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمة ، فئة أصاغر (15-14 سنة) .

دراسة ميدانية أجريت على فريق الملاكمة أصاغر رابطة سطيف، أين تساءل على مدى علاقة دافعية الانجاز الرياضي و مدى تأثيرها على المهارات الأساسية للملاكمة، وثبات صحتها و تنص هذه الفرضية على انه هناك علاقة بين دافعية الانجاز الرياضي بتحسين أداء بعض المهارات الأساسية للملاكمة، حيث اعتمد في بحثه مقياس دافع الانجاز و الاستبيان.

¹وجدي مصطفى فاتح/محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي دار الهدى .مصر . 2002م. ص:364.

تمهيد :

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إمداد المدرب بالعلوم و المعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع الملاكمين من خلال استخدام افصل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي، ويشير مفهوم التدريب إلى عملية التكميل الرياضي المداراة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلي مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من قدرة الملاكم وجاهزيته للأداء الرياضي.

ويعتبر التدريب والتحضير المهاري احد أنواع التدريب والذي له فعالية في تحقيق النتائج المرغوبة كمهارات الدفاع إذ أن غياب هذه المهارات قد تؤثر وبشكل كبير في مردودية الملاكم خلال الملاكمة، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

1- البرنامج التدريبي:**1-1-تعريف البرنامج التدريبي:**

- يعرفه يحي السيد الحاوي: ان البرنامج هو احد عناصر التخطيط الجيد، حيث يعتبر المجال التنفيذي لعملية التخطيط، التي تكون محددة بإطار زمني محدد¹.

¹ عبد الحميد شرف، البرامج في التربية النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2002م، ص17.

- عرفه وليامس بأنه: " البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة".
وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" ويعرفه سيد الهواري بأنه: " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها".

1-2- أهمية البرنامج التدريبي:

يمكن أن نستخلص أهمية البرامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:
* **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرامج عنصر حيوي و أساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرامج تصبح عملية التخطيط ناقصة و نقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

* **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:** أن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة و بغياب البرامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير ذي قيمة , و بالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها, وتكون كمن يحرث في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة و السبب يكون في غياب البرامج .

* **ضياع الأهداف:** أن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا و الأمانى أو هاما. لان أساليب تنفيذ الأهداف و تحقيقها يكمن في وجود البرامج.

* **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في اقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

* **تساعد على نجاح الخطط التدريبية و التعليمية:** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها تصبح قادرين على تحقيق و تنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، و طالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

* **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرامج تنتسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ و يكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها و تفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل و كيفية تنفيذ الواجبات.

* **دقة التنفيذ والجانب الرقابي:** أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب و طريقة التعليم الأفضل و كمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض.

1-3- السمات المميزة للبرنامج التدريبي الناجح:

أن تصميم البرنامج التدريبي له أساسياته التي لا يجب أن يغفلها المصمم أو المدرب، لذا فان البرنامج التدريبي الناجح له سماته التي تتميز أهمها¹:

¹ يحي السيد الحاوي، المدرب الرياضي، بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط2002، م1، ص 106.

- أن يراعي احتياجات واهتمامات الأفراد الذين سينفذ عليهم (ناشئين – متقدمين- مستوى عال).
- يعتبر البرنامج جزءا مكملا للعملية التربوية التي تهدف إليه المؤسسة التربوية التعليمية أو المنشأة الرياضية.
- أن يساعد البرنامج على تطوير وتنمية قدرة اللاعبين .
- أن يساهم في اكتشاف قدرات اللاعبين ومواهبهم المختلفة.
- يمكن تنفيذه واقعيًا، وفق الإمكانيات والتسهيلات المتاحة وتناسبها مع الفترات الزمنية الموضوعية.
- يحافظ على الأهداف التربوية التي نشاهدها التربوية البدنية بصورة عامة.
- وجود معايير للتحفيز على انجاز الأهداف المرحلية.

1-4- خطوات تصميم برنامج تدريبي¹:

عند تصميم البرنامج التدريبي لتنفيذ خطة في إطار تخطيط متكامل للعبة من الألعاب الجماعية، فمن الضروري أن يشتمل على العناصر التالية:

- 1- الأسس التي يقوم عليها البرنامج.
- 2- الهدف العام و الأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي .
- 3- تحديد الأنشطة داخل البرنامج.
- 4- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج.
- 5- الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي .
- 6- تقويم البرنامج التدريبي.
- 7- تطوير البرنامج التدريبي.

1-5- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج التدريبي:

- 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 وتنويع واستمرارية التدريب.
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
- مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته للتطبيق العلمي.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة والحجم والكثافة.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل النموذجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الأحمال التدريبية.
- زيادة الدافعية.

¹ علي فهمي أليبيك/عماد الدين عباس ابوزيد، المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، مصر، الإسكندرية، 2003م، ط1، ص102.

- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة.
- التكيف.

2-التدريب الرياضي:

1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرفه محمد حسن علاوي¹: بأنها العملية التربوية التي تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

من وجهة نظر الفسيولوجية يعرف التدريب: "مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي²."

2-2- أهداف التدريب الرياضي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للتغيرات الفسيولوجية و النفسية و الاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما: الجانب التعليمي (التدريبي، التدريسي) والجانب التربوي و يطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي . فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل... الخ) و المهارية و الخططية و المعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بايديولوجية المجتمع و يهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إداريا، و يهتم بتحسين التذوق و تطوير الدوافع و حاجات و ميول الممارس و اكتسابه السمات الخلقية الحميدة كالروح الرياضية و حب الوطن و المثابرة و ضبط النفس و الشجاعة... الخ من خلال المنافسات³.

3-3- خصائص التدريب الرياضي:

الجوهرية تميزه عن باقي الوسائل الأخرى للتربية البدنية التي تهدف إلى التأثير على الفرد، كدرس التربية البدنية، الأنشطة الترويحية... الخ، ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي:

- محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

¹ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر، ط13، 1994م، ص 36.
² مفتي إبراهيم حماد، تطبيقات الإدارة الرياضية (المدارس- الجامعات- الاتحادات- الأندية)، مطابع أمون، القاهرة، مصر، 1999م، ص 23.

³ أمر الله ألبساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 1998، ص، ص، ص، ص، 2، 4، 5.

- استخدام الأساليب الحديثة في تنفيذ عملية التدريب أي اعتماد على المعارف والمعلومات العلمية.
- التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية، إذا انه يراعي الصفات والفروق الفردية للرياضيين من حيث المستوى، الجنس، السن، التخصص الرياضي.
- يتميز التدريب بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.
- مراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنوية المختلفة.

4-2- أنواع التدريب الرياضي:

يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين أساسيين هما:

أ- **التدريب اللاهوائي** : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزم من قليل) و تكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمته ذات معنى للنظام الهوائي.

ب- **التدريب الهوائي** : يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة و يكون معدل إخراج القوة المنتجة اقل و لزم من أطول و بدون مساهمته ذات قيمة للنظام اللاهوائي

* و يعتمد بذلك كل نوع من أنواع التدريب على إحدى النظامين الأساسيين للإمداد بالطاقة و هما:

ج- **النظام اللاهوائي** : و الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفوسفوكرياتين) و النظام اللاكتيني لإنتاج الطاقة أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة و التي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة اقل من دقيقتين .

د- **النظام الهوائي (الأكسجيني)** : و الذي يعتمد على أكسجين الهواء لإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى اقل من الأقصى و التي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتين¹.

5-2- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي :

أ- **المكون المهاري**: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير مهارات الرياضة التخصصية

ب- **المكون البدني**: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير عناصر اللياقة البدنية عامة و لياقة الرياضة التخصصية خاصة .

ج- **المكون التخصصي**: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير الفكر والسلوك الخططي في الرياضة التخصصية.

د- **المكون النفسي الذهني**²: وهو المكون الخاص بالحالة النفسية و الذهنية في الرياضة التخصصية.

هـ- **المكون المعرفي** : وهو المكون الخاص بالمعارف و المعلومات التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية

¹ أمر الله ألبساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي. المرجع السابق، ص، 74، 77.

² مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص، 67، 68.

و- المكون الأخلاقي: وهو المكون الخاص بتعلم و تطوير العناصر الأخلاقية التي تدعم الأداء في الرياضة التخصصية.

2-6-المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي :

- مبدأ الاستعداد.

* العمر.

* نوع القابلية المراد تطويرها.

- مبدأ الاستجابة الفردية :

* الوراثة.

* النضج.

* التغذية.

* الراحة والنوم.

* مستوى اللياقة.

* المؤثرات البيئية.

* المرض أو الإصابة.

* الدافعية.

- مبدأ التكيف:

* تحسن الجهاز الدوري التنفسي.

* تحسن الجهاز العضلي.

* زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار.

- مبدأ زيادة الحمل :

* التكرار.

* الشدة.

* الزمن .

- مبدأ التدرج:

*من العام إلى الخاص.

*من الأجزاء إلى الكل.

* من الكم إلى الكيف.

- مبدأ التنوع:

* العمل مقابل الراحة .

* الصعوبة مقابل السهولة .

* الدوائر التدريبية.

* التدريب التقاطع.

- مبدأ الإحماء و التهدئة:

* يرفع درجة حرارة الجسم.

* يزيد التنفس ومعدل القلب .

* يقي العضلات والأربطة والأوتار من المتمزقات .

- مبدأ الاستمرارية .

- مبدأ التدريب طويل المدى .

- مبدأ العودة إلى المستوى الاسترداد.

2-7-1- طرق و أساليب التدريب الرياضي:

1-2-7-2- طريقة التدريب المستمر: تهدف طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر

أساسا إلى تنمية وتطوير التحمل العام (التحمل الدوري التنفسي). و في بعض الأحيان تساهم في تنمية التحمل الخاص لدرجة معينة¹. وتتميز وجود فترات الراحة البيئية، وبشدة تبدأ من 25 % من الشدة القصوى وتزداد إلى 75 % ، وبحجم يتحدد بالكيلومترات (50-03 كلم) وبالازمنة (15د-5 سا).

2-2-7-2- طريقة التدريب الفتري: تتمثل في سلسلة من تكرار فترات التمرين و بين كل

تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتحدد الفواصل الزمنية طبقا لاتجاه التنمية ، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية قبل حلول التعب .وتهدف إلى تطوير مستوى القدرات البدنية اعتمادا على نوعين تختلف كل منهما عن الأخرى طبقا لدرجة الحمل كما تختلف في درجة تأثيرهما على تنمية الصفات البدنية.

ويطلق على النوع الأول الفتري المنخفض الشدة، ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية التالية:

- التحمل العام.

- التحمل الخاص.

- القوة.

ويطلق على النوع الثاني الفتري مرتفع الشدة، ويهدف الى تنمية الصفات البدنية التالية:

- السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة.

- القوى القصوى.

3-2-7-2- طريقة التدريب التكراري : تهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة (سرعة

الانتقال)، القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) ، حمل لسرعة ، ويؤدي استخدام حمل التدريب التكراري إلى التدريب على تداخل ميكانيكيات النظم المحددة للمستوي بصورة سليمة دون أن تخل أحداها بالأخرى ، كما تلعب هذه الطريقة بأحمالها القصوى دورا هاما في زيادة مخزون الطاقة العضلية بصورة هادفة، فهي طريقة تدريبية فعالة جدا لتحسين مستوى التحمل الخاص. وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة الأداء وشدته وكذا عدد مرات التكرار.

- فترة الراحة البيئية بين التكرارات.

¹ محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص214

4-7-2- **طريقة التدريب الدائري:** وهي تهدف بدرجة كبيرة علي تنمية صفات القوة العضلية والسرعة وتحمل بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة من هذه الصفات مثل تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة كما لها دور هام لزيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وزيادة القدرة على مقاومة التعب والتكيف للمجهود البدني المبذول , كما تتميز بعامل التنوع والتشويق و الإثارة و يساهم في إكساب وتنمية السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة¹.

5-7-2- **طريقة المنافسة:** تهدف إلى تطوير قدرات تحمل المنافسة الخاص ويقتصر علي استخدام هذه الطريقة على لاعبي المستويات العالية حيث يستخدم فيها المنافسات كمحتويات تدريب وهي تهدف إلى زيادة الاعتراف من القوي الوظيفية بغرض الوصول إلى مستوي عالي من التعويض الزائد عند أداء فترة راحة طويلة عقب الانتهاء من المنافسات².

2-8- أساليب التدريب الرياضي :

2-8-1- أسلوب التدريب الهبوكسيك:

هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم لنقص الأوكسجين (نقص محتوى الأوكسجين في الدم)، ويحدث ذلك نتيجة لتعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تعلو على سطح البحر ومن ثم حدوث في نقص كمية الأوكسجين التي يستنشقه اللاعب أثناء أداء النشاط البدني مما يؤدي إلى حدوث انخفاض في الضغط الجزئي للأوكسجين في الدم الشرياني ومن ثم نقص الأوكسجين في خلايا و أنسجة الجسم أي تعرض الجسم إلى الدين الاوكسيجيني وينتج عن ذلك انخفاض قدرة الفرد على الأداء والاستمرار في النشاط وهبوط مستوى الانجاز³.

2-8-2- أسلوب التدريب فارتلك:

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة عن طريق صاحب الفكرة مدرب العاب القوى السويدي جوسي هالمر في بداية الثلاثينات، وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة وغير الممهدة بين التلال وعلى الرمال ،حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض وارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري وقدرة الرياضي الخاصة على انجاز وتخطي العوائق (مكان غير مستوي- منحدر -مرتفع...الخ). ولذلك أطلق عليها الفارتلك وتعني اللعب بسرعة وهو

1 أمر الله البساطي ، مرجع سابق، ص،ص،82،81.

2 عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي (التكامل بين النظرية والتطبيق)، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1999م، ص،192.

3 أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص،99.

الأساس التي تقوم عليه هذه الطريقة والتي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقاً لإمكانيات الرياضي.

ويتميز تدريب الفارتك بالمرونة وإمكانية ضبطه وفقاً لاحتياجات اللاعبين الخاصة كما يعمل على تنمية العمل الهوائي و اللاهوائي وذلك بتركيزه على نظامي إنتاج الطاقة الهوائي و اللاهوائي معا بنسبة محددة خلال الوحدة التدريبية الواحدة.

2-8-3- أسلوب تدريب المحطات :

يعد من أساليب التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين – عضلات الذراعين – عضلات الجذع). إذا كانت التمرينات بدنية، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي على المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة¹.

2-8-4- أسلوب التدريب بالأثقال:

تعد تدريبات الأثقال من التدريبات المهمة لتقوية مجاميع العضلية المشاركة في الفعاليات الرياضية، وأظهرت البحوث العلمية أن التقوية بالأثقال تؤدي إلى تطوير الرياضي وتطوير انجازه فمع نمو القوة ترتفع النتائج الرياضية مع ضرورة التوازن أثناء التدريبات بين الشدة والحجم في جميع مراحل الإعداد.

4-8-2- أسلوب التدريب البليومتري:

يعد البليومتري أسلوب تدريبي ويستخدم في الوقت الحاضر من قبل العديد من المدربين، وقد أشار العديد من علماء التدريب أن هذه الكلمة أو هذا اللفظ يعني في نظر البعض منهم أسلوب التدريب فقط، كما كان يعني في نظر البعض الآخر أسلوب تقوية لمجموعات عضلية مختلفة سواء العاملة على الطرف العلوي أو الطرف السفلي وذلك من خلال الاستخدام الأمثل لما يطلق عليه مخزون الطاقة داخل العضلات أو المجموعة العضلية و يمكن استخدامه في طرائق التدريب (التكراري، الفترتي منخفض الشدة، الفترتي مرتفع الشدة).

حيث يشير أسامة " القوة الارتدادية (البليومتريك): هو من المصطلحات الحديثة نسبياً ويرتبط بمصطلح القوة الانفجارية ويرجع السبب في انتشار هذه الطرق و الأساليب التدريبية إلى النجاحات التي حققها الرياضيين الروس ورياضيي أوروبا الشرقية باللاعب المضمار والميدان"².

خلاصة الفصل :

1 عصام حلمي، التدريب الرياضي أسس- مفاهيم- اتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997م، ص27.
2 أسامة احمد حسن، دراسة النواحي التشريحية والفسلجية والتدريبية لتمرين البلايومترك، موقع الأكاديمية الرياضية العراقية، 2009م.

إن الرفع من المستوى المهاري لدى الملاكمين يجب أن يعتمد على قواعد علمية وخصوصيات تطبق بكل صرامة و إتقان فتحقيق النتائج الجيدة والرفع من مستوى أداء الملاكمين ليس وليد الصدفة إنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية و أساليب السير الجيد للتدريب لان هذا الأخير له أهمية بالغة في تطوير وتنمية القدرات البدنية و المهارية لكل رياضي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الرياضي، إذن فالحالة التدريبية ترفع نتيجة لتكرار التدريب.

تمهيد :

تعتبر السرعة أحد أهم مكونات اللياقة البدنية فهي من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على نتيجة المنافسات الرياضية (الفردية أو الجماعية).

فمثلا في كرة السلة نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره ، و عامل السرعة هو أحد مميزات الشباب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة و العشرين تقريبا في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد . و تتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة و لهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة و الحساسية و يمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو و التتابعات المختلفة.

ويدخل تحت نطاق السرعة ما يسمى بـ " سرعة رد الفعل " وهي عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر و التلبية ، و تعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملا هاما في الرياضة عموما تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لعملها في أداء حركة ما . كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضي .

1 السرعة :

1-1- مفهوم السرعة:

هو مصطلح عام يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالتين الانقباض و الارتخاء العضلي.

و يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي ، تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن ، و ترتبط السرعة بتأثير الجهاز

العصبي و من جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية، و يهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي و العضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى.¹

أما عن مفهوم المدرسة العربية بالنسبة للسرعة فإنه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى و الدراجات و السباحة و التجديف.²

2-1- تعريف السرعة

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله.

P08/*/* حيث يعرف "فراي" سنة (1977) بأنها القدرة على انجاز أفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية. وذلك بفضل تحرك و سير الجهاز العضلي و قدرة العضلات.

و التعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

- كلارك Clarke "هي سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابعة".

- لارسون Larson، يوكم yocom و يتفق معهما بيوتشر Bucher و هي "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، هي الحركات في الوحدة الزمنية".

- و كذلك تعرف سرعة الرياضي على أنها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت ممكن.

- كما يرى آخرون أنها أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن.....

و تقاس السرعة بوحدة المتر/ثا. كما أن هناك أساليب أخرى لقياس السرعة تستخدم فيها الأجهزة و الأدوات كاستخدام خلايا التصوير الكهربائية الملحقة بجهاز للطباعة واستخدام طرق التسجيل السينمائية المبينة على سرعة الفلم و جهاز الفورسبلايس.³

3-1- أنواع السرعة :

للسرعة ثلاثة أنواع تتمثل فيما يلي:

أ - السرعة الانتقالية.

ب - السرعة الحركية "سرعة الأداء".

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي ، ص178.

² كمال عبد الحميد / محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية و مكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط3 ، 1997 ، ص 77.

³ أبو العلا أحمد عبد الفتاح / أحمد نصر الدين السيد، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، 1993، ص178 .

ج -سرعة رد الفعل "سرعة الاستجابة".

أ- السرعة الانتقالية :

و يقصد بها العدو حيث يلتزم انتقال الجسم و اكتساب مسافة معينة .يعبر عنها هاري HARRE بأنها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن.¹

أما سرعة الانتقال و هي من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديث فيجب أن يقتني المدرب بها و لا بد أن يلاحظ المدرب الارتفاع التدريجي بتحسين السرعة خلال السنة و أن هذه التمرينات لا تجرى في الصباح ،أو بعد الإجهاد العصبي و أنه لا بد أن يسبقها إحماء مناسب ولا بد لمدرّب الناشئين من الحرص عند التدريب على السرعة فالأشبال لا بد حقا أن يختاروا من الذين يتميزون بالسرعة أصلا ،و لكن عند تدريبهم على السرعة يجب ملاحظة التدريب المناسب حتى سن 14 سنة ،ثم يرتفع بعد ذلك شدة الحمل وفقا لسن اللاعب.²

ب- السرعة الحركية :

ويقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن ممكن ، و من الأمثلة بالنسب للحركة الوحيدة التصويب في أقل زمن ممكن .

أما الأمثلة في الحركة المركبة السيطرة على الكرة ثم التمرير في أقل زمن ممكن³.

ج - سرعة رد الفعل :

و هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و الاستجابة الحركية لهذا المثير .

وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابة المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة⁴.

و هي أيضا قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنجاز رد الفعل لتنبه معطى في أقصر وقت كالجواب بحركة الإشارة مسبقة سواء كانت إشارة سمعية بصرية أو لمسية.

و سرعة رد الفعل تختلف من لاعب لآخر و هي لحد ما صفة خلقية، و طبيعية في الفرد دون إرادة منه⁵.

1 كمال عبد الحميد / محمد صبحي حسنين ،رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص65 .

2 كمال عبد الحميد / محمد صبحي حسنين ،رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص65 .

3 مفتي إبراهيم حماد،الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص378.

4 كمال عبد الحميد / محمد صبحي حسنين ، مرجع سابق ، ص57.

5 . حنفي مختار ،نفس المرجع ، دار الفكر العربي ، ص89.

كما يجب التنويه إلى أنه ليس بالضرورة أن ترتبط بسرعة رد الفعل بباقي أنواع السرعة الأخرى ، فقد يكون لدى اللاعب مستوى جيد لسرعة رد الفعل في حين تكون لديه السرعة الحركية أو السرعة الانتقالية بطيئة .

و يمكن أن يحدث العكس و تقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجوع).

1-4-1- ماهية زمن رد الفعل :

المقصود بزمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين حدوث المثير و بداية الاستجابة الحركية لهذا المثير ، و يعرف المثير بكونه ذاك المنبه الذي تنفعل به حاسة من الحواس المستقبلية لهذه التنبيهات أو المثيرات .

كما يعرف زمن رد الفعل من طرف اندروز ANDREWS و آخرون أنه *الزمن الذي ينقضي بين إطلاق المنبه و بدء حركة الاستجابة¹ *.

و يجب أن نفرق بين نمطين من زمن رد الفعل هما :

*الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير و بداية الاستجابة الحركية و هذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل .

*الفترة الزمنية الواقعة بين إطلاق المثير و نهاية الاستجابة الحركية و هذا ما نطلق عليه زمن رد الفعل

الحركي.

أما إذا كنا نهدف إلى قياس النمط الثاني، فيجب أن نمر للمرحلة السابق ذكرها حتى نهاية الاستجابة الحركية².

1-4-1-1 العوامل المؤثرة في رد الفعل :

● الحاسة المستخدمة :

من المعروف علميا أن الضوء أسرع من الصوت لذلك عندما يكون المثير ضوئيا تكون الاستجابة أسرع مما لو كان صوتيا .

● نوع المثير :

¹ محمد صبحي حسانين ، التقويم و القياس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ج 1 ، ط 2 ، 1987 ، ص 463 .

² محمد صبحي حسانين ، نفس المرجع ، ص 463 .

إذا كان المثير بسيطاً كان زمن رد الفعل أقل . أما إذا كان زمن رد الفعل مركباً كان زمن رد الفعل أطول و يتناسب زمن رد الفعل تناسباً طردياً مع مقدار تعقد المثير .

● شدة المثير :

المثير ذو الشدة العالية ينتج الفرصة لحدوث الاستجابة في زمن قصير و العكس صحيح أيضاً .

فالصوت الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الصوت المرتفع ، والضوء الضعيف يستغرق زمن رد الفعل له وقتاً أطول من الضوء القوي . وهكذا .

● الحالة التدريبية :

إذا كان الفرد مدرباً من قبل على الاستجابة للمثير الحادث فإن استجابة عادة تكون سريعة نسبياً ، إذا قورن ذلك بزمن رد الفعل لقرينة غير المدرب عندما يتعرض لنفس المثير .

● الإجهاد :

يؤثر الإجهاد تأثيراً بالغاً على زمن رد الفعل فهناك علاقة طردية بين زيادة الإجهاد و زمن رد الفعل .

● التركيز :

الفرد الذي تكون له القدرة على التركيز يستطيع أن يستجيب للمثيرات في زمن أقل من قرينة الذي لا يتمتع بهذه الخاصية .

● الحالة النفسية :

يتأثر زمن رد الفعل بالحالة النفسية للفرد ، فالخوف و الملل و الكراهية و الحب و غير ذلك من السمات الشخصية . تؤثر تأثيراً واضحاً على زمن رد الفعل .

● التوقع :

كثير من الأفراد لديهم فراسة في توقع نوع المثير الحادث و شدته (في حالة الاستجابة المركبة) .

و هؤلاء يحققون درجات عالية في اختبارات زمن رد الفعل في حالة صدق توقعهم .

● درجة الحرارة :

أثبتت بعض الدراسات تأثر زمن رد الفعل بدرجة حرارة الجو .

• الحالة الصحية :

إصابة الفرد بالأمراض يؤثر على زمن رد الفعل ، خاصة الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي¹.

1-5-1- أنواع سرعة رد الفعل :

هناك نوعان من سرعة رد الفعل و هما :

1-5-1- سرعة رد الفعل البسيط :

وهي الاستجابة لمنبه معين و ثابت بفعل حركي ثابت ، مثلا انطلاق السباح في سباق 100م سباحة حرة وهي تقاس بزمن رد الفعل البسيط و الذي يتمثل في الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد ومعروف (لحظة البدء ، لحظة الاستجابة لهذا المثير).

كما يظهر رد الفعل البسيط حينما يكون المثير معروفا للرياضي و هو يعلم أيضا أسلوب الاستجابة لهذا المثير مثل البدء في ألعاب القوى أو السباحة².

1-5-2- سرعة رد الفعل المركب :

وهي في الغالب تشمل على رد فعل اختياري لمنبهات مختلفة و متعددة و تقاس بزمن رد الفعل المركب *التمييزي* .

الذي يمكن تقسيمه إلى ما يلي :

-بداية حدوث المثير .

-اللحظة الحسية التي يتم فيها استقبال المثيرات من أعضاء الحس ، فمثلا (الأذن ، العين إلخ .

-لحظة تميز المثير عن غيره من المنبهات الحادثة في نفس الوقت ، هذا يعني التعرف عليه و تنظيمه ضمن مجموعة معروفة لدى الفرد .

¹ محمد صبحي حسانين ، مرجع سابق ، ص466 .

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص189.

- لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة للمثير .

- اللحظة الحركية و تسبقها لحظة تأهب الجهاز العصبي المركزي للاستجابة الحركية¹.

و هناك نوعان من رد الفعل المركب هما :

أ- **رد الفعل المركب بالاستجابة الواحدة :**

بمعنى أن يقوم الرياضي برد الفعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد الفعل الملائم على أداء الملائم المنافس ، هل يكون بالتقهقر أو بالتقدم أو بالتصدي.

ب- **رد الفعل المركب بعدة استجابات :**

يعتبر هذا النوع من رد الفعل هو أصعبها ، نظرا لاحتياجاته إلى تركيز انتباه عال لسرعة اتخاذ القرار المناسب و الناجح . و الذي يتطلب أحيانا الإعداد المبكر لتوقعات الأداء للخصم . مثلا :

لاعب السلاح الذي يبدأ بالهجوم و هو في نفس الوقت مستعد للرد على الدفاع المضاد للخصم ، و كذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب على السلة و هو مستعد للرد على فشل التصويب و عدم نجاحه أو على دفاع الخصم ، و كذلك لاعب الملاكمة الذي يواجه اللكمة . و في نفس الوقت يستطيع الرد على الدفاع المضاد للخصم بعد التغلب عليه².

1-6- طرق تنمية سرعة رد الفعل :

لسرعة رد الفعل سواء البسيطة منها أو المركبة عدة طرق :

1-6-1- تنمية سرعة رد الفعل البسيط :

يستخدم لتنمية سرعة رد الفعل الحركي البسيط عدة طرق :

أ-التدريب مع تغيير الظروف الخارجية :

وتعتبر هذه الطريقة من أكثر الطرق انتشارا و هي تصلح للمبتدئين غير أنه مع تقدم مستوى اللاعب تصبح هذه الطريقة غير مؤثرة و هي تعتمد على محاولة تقصير زمن الكمون عند الاستجابة لمؤثرات معروفة و محدودة أو مع تغيير الظروف المحيطة كأداء البدء المنخفض في العدو مع تغيير الاتجاه تبعا لإشارة المدرب .

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح /أحمد نصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص181 ، 183.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، مرجع سابق ، ص، ص:189 ، 190 .

ب - التدريب مع استخدام الطريقة الحسية :

وقد قدم هذه الطريقة "جيلبر شتين 1958" وهي تعتمد على العلاقة بين سرعة رد الفعل الحركي و قدرة الفرد على الإحساس بالفترات الزمنية القصيرة جدا كأجزاء الثانية الواحدة ، و تنمية هذا الإحساس تنعكس على تقصير زمن الكمون و زيادة سرعة رد الفعل الحركي.

وتتم هذه العملية على ثلاثة مراحل و المتمثلة في :

● المرحلة الأولى :

وفيها يقوم اللاعب بأداء حركات معينة ، كأن يقوم بالعدو من البدء المنخفض لمسافة خمسة (05) أمتار في محاولة الاستجابة لإشارة البدء بأقصى سرعة و هذا بعد كل تكرار يخطر اللاعب بالزمن الذي حققه .

● المرحلة الثانية : 1

وفيها يقوم اللاعب بتأدية الواجب الحركي المكلف به و سؤاله عن الزمن الذي حققه بناء على تقديره الشخصي و بعد أن يجيب على ذلك إخباره بالزمن الحقيقي الذي حققه ، و مع التكرار تتحسن قدرة اللاعب على تقدير الزمن الذي قطع فيه المسافة أو أدى فيه العمل العضلي أو المهارة المطلوبة .

● المرحلة الثالثة :

وهذه المرحلة يصل فيها اللاعب إلى تأدية الواجب الحركي المطلوب منه مع تحديده للزمن المطلوب تحقيقه مسبقا قبل الأداء.

1-6-2- تنمية سرعة رد الفعل المركب :

تلعب سرعة رد الفعل المركب دورا هاما في الأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة تغيير مناصب اللعب و يختلف سرعة رد الفعل المركب تبعا للهدف منها، و هي ترتبط في كثير من الأنشطة بالاتجاه هدف متحرك كالكرة أو الخصم...إلخ .

سنتطرق فيما يلي إلى نوعين من تلك التدريبات :

أ - رد الفعل للاختيار : كما يتضح من تسميته " الاختيار " أن رد الفعل يتأسس هنا على اختيار الاستجابة الحركية من بين مجموعة من الخيارات و الاستجابات تبعا لتغيير حركة المنافس أو الظروف المحيطة على سبيل المثال اختيار الملائم لموقف دفاعي ، اتجاه هجوم معين من طرف المدرب الخصم . و عند التدريب على رد الفعل للاختيار يجب إتباع المبدأ

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح / أحمد نصر الدين سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، 1993 ، ص 184 .

التربوي " من السهل إلى الصعب " حيث يتم زيادة تركيب الحركات تدريجيا ، على سبيل المثال في كرة القدم يتم في البداية تدريب المدافع على الدفاع كالاستجابة لهجمة معلومة مسبقا ، أو في جهة محددة ، ثم التدرج في ذلك بإضافة الأجزاء التالية بحيث يمكن للمهاجم استخدام إحدى طرق الهجوم من بين طريقتين معلومتين و على المدافع أن يقوم بالحركة الدفاعية الملائمة ثم بين ذلك التدريب على الدفاع على ثلاث طرق هجومية و هكذا... إلخ . وهنا كأجهزة تستخدم لتنمية رد الفعل الاختيار¹.

ب - رد الفعل اتجاه هدف متحرك: يستغرق وقت الاستجابة لرد الفعل على الهدف المتحرك ما بين 0،25 ثا، و 1 ثا، و قد أظهرت التجارب أن معظم هذه الفترة الزمنية تتكون على حساب تثبيت الجسم المتحرك في مجال الرؤية للعين بينما يقل زمن الانتقال الحسي عن ذلك بكثير و يبلغ حوالي 5، 0 ثا و بهذا فإن أهم جزء من رد الفعل على الهدف المتحرك هو القدرة على رؤية الهدف بسرعة عالية و تغيير هذه الصفة قابلة للتدريب و يمكن تنميتها ، حيث يمكن استخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم يتم زيادة سرعة الأهداف تدريجيا عن طريق زيادة السرعة و تقليل المسافة مع التغيير في أحجام الأهداف المتحركة ، و يعتبر التدريب بالكرات الصغيرة الحجم ذو فائدة كبيرة .

ج - طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع : و هي تركز على تحسين رد فعل اللاعب بالأخذ السريع للاندفاع و تنمية إمكانية اللاعب في ردود الأفعال بسرعة كبيرة و بطريقة مجدية و فعالة لصعوبات مطروحة أثناء اللعب و تطبق هذه الطريقة خلال عملية تطوير رد الفعل بنوعية البسيط و المركب².

كما يمكن بأن نشير أن مقدار التقدم من خلال التدريب على سرعة رد الفعل لا يتعدى أعاشر الثانية حيث أن متوسط زمن رد الفعل الحركي لدى غير الرياضيين يقدر بـ (0،25 ثا) بمدى يتراوح ما بين (0،20 - 0،35 ثا) بينما يتراوح هذا المدى عند الرياضيين بين (0،15 - 0،20 ثا) و عادة يكون زمن رد الفعل على المثيرات الصوتية أقل من المثيرات الأخرى .

كما أن التحسين في سرعة رد الفعل البسيط مع التدريبات يكون (10% - 15%) .

أما فيما يخص سرعة رد الفعل المركب فتقدر بـ (30% - 40%)³.

2- شروط السرعة :

يتعلق مستوى تطور أنواع السرعة بشروط معينة هي الشروط الوظيفية و الشروط البدنية و الشروط التكنيكية و التوافقية و الشروط النفسية .

¹ عبد الحق / فيصل رشيد عياش الديلمي ، كرة القدم ، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مستغانم ، 1997 ، ص 15 .

² عبد الحق / فيصل رشيد عياش الديلمي ، مرجع سابق ، ص 15 .

³ GHRGEN WEINEEK , ;BIOLOGIE DU SPORT /OP /CIT: P 41

للشروط الوظيفية أهمية حاسمة ، خاصة الأعضاء و الأجهزة التي تحدد قدرتها الوظيفية مستوى الأداء العالي للسرعة مثل الجهاز العصبي و الجهاز العضلي .

كما تتعلق سرعة الأداء إلى حد كبير بسرعة العمليات و التفاعلات في العضلات و تركيب

العضلات و أهم هذه العمليات و التفاعلات هي :

• عملية انتقال الإشارات العصبية إلى العضلة .

• تفاعلات توليد الطاقة في العضلة .

• عملية الاستجابة العضلية .

إن الشروط البدنية ذات العلاقة بالسرعة هي القوة المميزة بالسرعة و قدرة التحمل الأساسي و قدرة تحمل السرعة .

إن قدرة التحمل الأساسي أساس سرعة الأداء في المباراة . و تنحى قدرة التحمل الأساسي

خاصة أثناء مرحلة تدريب الناشئين لتكييف القلب و الدورة الدموي¹، مع متطلبات الأداء العالي للسرعة. على سبيل المثال تتوسع شبكة الشعيرات الدموية في العضلات من خلال تنمية قدرة التحمل الأساسي وتحسن سرعة استعادة الحالة الوظيفية الطبيعية يعد القيام بمجهودات عالية الشدة .

و على أساس قدرة التحمل الأساسي تنمى قدرة تحمل السرعة باستخدام الطريقة التكرارية و متطلبات مشابهة أو مطابقة لمتطلبات المباراة .

أما الشروط النفسية تتخلص في قوة الإرادة التي تشترط الاستفادة منها إتقان التكنيك بشكل جيد و قدرة التركيز التي لها أهمية خاصة في مرحلة البدء و القدرة على التعبئة الذاتية التي هي مطلوبة عند قيام الرياضي بمجهود كبير في زمن قصير أو بمجهودات كبيرة متكررة.²

3- المبادئ المنهجية لتدريب سرعة رد الفعل : إن سرعة رد الفعل تعتبر صفة

وراثية طبيعية لا يتحكم فيها الفرد أي تخلق معه دون إرادته، و رغم هذا يمكن تنميتها و تطويرها و يكون ذلك بواسطة التدريبات المنهجية الصحيحة و المبنية على أسس صحيحة . و لكن ذلك في حدود معينة و هذا لأن سرعة رد الفعل خاصية من خصائص الجهاز العصبي المركزي و يصعب التحكم بها لمدى كبير، و رغم كل هذا هناك مبادئ يجب أن تراعى خلال التدريب لتنمية سرعة رد الفعل و تتمثل في :

¹ ريسان خريبط مجيد ، نفس المرجع ، ص، ص، 535 ، 536 .

² ريسان خريبط مجيد ، نفس المرجع ، ص 537 .

- يجب تنمية سرعة الاستجابة في بداية عملية بناء اللعب الطويلة المدى و هذا لأن الجهاز العصبي يستكمل

نموه في سن مبكر من العمر و لا تسمح الروابط البيولوجية بتحسنها بعد ذلك.

- يجب أن تكون التمارين سهلة و ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية فإن كانت صعبة جدا ، سيركز اللاعب

جهوده على سير الحركة بدلا من التنفيذ الصحيح .

- يجب تنظيم تدريب سرعة رد الفعل بشكل متنوع و متغير تفاديا لظهور ظاهرة حاجز السرعة خاصة في

مرحلة تدريب الناشئين .

- يجب تهيئة اللاعبين نفسيا للتدريب على سرعة رد الفعل و ذلك من خلال دقة الانتباه و التركيز أثناء أداء

التمرينات .

- يجب مراعاة شدة الحمل أثناء التدريبات و التوقف عند ظهور مظاهر التعب و الأوجاع العضلية .

- يفضل استخدام تمارين الراحة النشطة بين التكرارات لأنها تفيد في التخلص من حصص اللاكتيك و الحفاظ

على حالة استشارة الجهاز العصبي .

- الاختيار الجيد و الملائم للمسافات و عدد التكرارات أثناء التدريب .

- استخدام الطريقة التكرارية لأنها أكثر الطرق ملائمة لتدريب سرعة رد الفعل عند اللاعب

- يجب التنوع في اختيار المثيرات أثناء القيام بالتمارين المطلوبة¹ .

4- العوامل ذات العلاقة بالسرعة :

هناك عدد من العوامل التي لها علاقة بالسرعة ، و بالتالي فإنها تؤثر في تنميتها كما يلي :

أ- العامل الوراثي للألياف العضلية و الخصائص الميكانيكية الحيوية

السرعة جزء منها موروث و جزء آخر مكتسب .

ب- القوة العضلية :

¹ موسى فهمي إبراهيم ، اللياقة البدنية و التدريب الرياضية ، دار الفكر العربي ، 1970 ، ص 99 .

كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة .

ج- التوافق العضلي العصبي :

كلما كان التوافق بين انقباض العضلات و ارتخائها متوافقا (و هو ما ينتج عن الإشارات العصبية) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة .

د- المرونة و المطاطية :

كلما زادت مرونة المفصل و مطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة .

هـ- الاستخدام الإيجابي لقوانين الحركة :

الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة .¹

5- خصائص تطوير السرعة لدى الذكور بين 14-16 سنة:

يحصل تطور للسرعة وزيادة في السرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطور السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية، أو أي أداء تمهيدي آخر. لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنجاز لها خلال هذه المرحلة. كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة. كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب و هدف السرعة، و يمكن الوصول إلى الحركة الأتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية .

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، و هذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة .²

خلاصة الفصل:

نستنتج من خلال هذا الفصل أن عنصر سرعة رد الفعل من أهم العناصر في أي نشاط بدني لذلك له أهمية كبيرة و يعتبر من أهم مكونات معظم اللياقة البدنية لذا أهتم بها الكثير من الباحثين كفراري و كلارك و غيرهم .

¹ مفتى إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ط2 ، ص، ص، 204، 205 .

² قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في مختلف الأعمار، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص، ص، 138 ، 139 .

إن مفهوم السرعة لدى الكثيرين هو السباق مع الزمن و هذا مفهوم ناقص موازاة مع ما لهذا العنصر من الجوانب أخرى تناولناها في هذا الفصل و لقد أوضحنا من خلالها أهمية هذا العنصر في جميع الأنشطة الرياضية الجماعية منها أو الفردية من خلال الخوض في الجزئيات المتعلقة به .

و السرعة وأنواعها هامة جدا في لياقة لاعب كرة السلة و تتأثر بعدة عوامل منها :

_ الوراثة و التكوين العام للجسم (وزن ، طول) .

_ مرونة المفاصل .

_ الحالة الفسيولوجية للعضلات و المفاصل و التوافق العقلي و العصبي .

وبهذا نكون قد أنزلنا الفكرة السابقة عن السرعة و أنشأنا مفهوما جديدا للسرعة هو أوسع و أشمل و أعمق من مفهومها السابق.

ومهما توسعنا في هذا العنصر فلا شك أننا لم نحط إحاطة شاملة و كاملة بهذا العنصر لأن موضوع السرعة أوسع مما يعتقد الكثيرين لكننا أخذنا فيه أهم مكونات المتعلقة به .

تمهيد:

بدأت الملاكمة منذ آلاف السنين ، وكانت في معظم تاريخها رياضة غاية في القوة و اليوم أصبحت الملاكمة تبحث عن الكمال من خلال تكامل كل الصفات البدنية، و من هنا نعمت بشعبية كبيرة ، وأصبحت تمارس في كامل القارات و الدول ، ويمارسها الهادي و المحترف على حد سواء.

و إن كانت رياضة الملاكمة هي رياضة تعتمد على صراع بين ملاكمين و يحاول كل منهما الفوز فيه، و حيازة اكبر عدد من النقاط ، و من اجل التحكم في هذا الصراع يجب على الملاكم إتباع القواعد و القوانين التي تحكم اللعبة من جهة و من جهة أخرى يوجد المدرب الذي يجب إتباعه من اجل الفوز في الصراع.

1- رياضة الملاكمة:**1-1- تعريف الملاكمة:**

هي رياضة يتنافس فيها ملاكمين بقبضتيهما، و يرتدي كل منهما قفازات مبطنة ببطانة سميكة يتباريان في حيز مربع الشكل محاط بحبال يسمى الحلبة.

و المباراة الجيدة بين الملاكمين متكافئين و هي عرض سريع و عنيف للقوة و المهارة يواجه كل من الملاكمين لكلمات للأخر و يحاول أن يكسب المباراة، و في نفس الوقت على الملاكم أن يقي رأسه و جسمه من لكلمات الخصم بالمرأوغة و صد

الضربات، و يمكن أن يمتد مدى الحركة ليشمل جميع أركان الحلبة يتمايل الملاكمان هنا وهناك و يضغطان للأمام لإيجاد نقرات لتسديد الضربات¹.

1-2- نشأتها و أماكن انتشارها:

نشأة الملاكمة في بلاد الإغريق ، حيث كانت تمارس في الألعاب الاولمبية منذ الدورة الثالثة و كان الملاكمون يتنافسون عراة الأيدي أو يضعون على أيديهم ربطات جلدية.

أما في عصر النهضة، فيعود الفضل للانجليز في تطوير رياضة الملاكمة حيث أعطوها وجهها الجديد و وضعوا لها القوانين، ويعتبر توم فيكر 1719م أول بطل تاريخي في الملاكمة.

أما واضع قوانينها فهو جاك براوتن 1730م ، وقام مدرب السلاح البريطاني جايمس فيغ بحملة لتعليم هذا الفن النبيل لدفاع عن النفس.²

و أصبح ينظم لهذا الغرض مسابقات للملاكمة داخل الحانات ، وكانت تجرى اللقاءات في حلبة ترسم حدودها على الأرض و كان المشرفون على هذه اللقاءات و المباريات من الأشخاص ذوي القوة و الضخامة في الجسم و لم تعتمد الأوزان في البداية.

و في عام 1743م قرر عدد من النبلاء الانجليز إنشاء جمعية الملاكمة، تشرف عليها مؤسسة برايز رينغ هدفها تنظيم و تطوير الملاكمة.

و أول من ابتدع القفازات هو جاك بروتون و كانت ملتصقة بجلد اليد، أما وقت المباراة فكانت غير محددة بوقت بل تستمر إلى غاية استسلام احد الملاكمين.³

2- أوزان الملاكمة:

الأوزان	من وزن كغ	الى وزن كغ
الشوكة	44	46
وزن تحت الذبابة	46	48
وزن الذبابة	48	50
وزن تحت الديك	50	52
وزن الديك	52	54
وزن الريشة	54	57
وزن تحت الخفيف	57	60
وزن خفيف	60	63

¹ Kfs-com/vb/showthread.bhb.12.12.2010

² http/djadida 20.yoo7.com/t142.topic.10.03.2011

³ http / djadida 20.yoo7.com/t142.topic.10.03.2011

66	63	وزن تحت المتوسط
70	66	وزن متوسط
75	70	وزن تحت الثقيل
80	75	وزن ثقيل
-	80	وزن فوق الثقيل

الجدول رقم (01): يمثل أوزان الملاكمة لفئة أشبال.

3- خصائص رياضة الملاكمة:

إن رياضة الملاكمة من الرياضات التي تعمل على تربية الجسم و ترويض العقل، و لكنها ككل الرياضات تحتاج إلى رعاية و عناية و رقابة لتستجيب لأهدافها و تتحاشى أضرارها. إن الهيئات المشرفة على رياضة الملاكمة كلها وضعت نصب عينها الضرر و تحقيق الخير ما استطاعت و قد سنت القوانين و التعاليم ما يضمن نجاحها في مهمتها، و الملاكمة هي منافسة للمهاجمة و الدفاع معا، و كل مباراة بين اثنين تعد منافسة.

و تتكون من جولات منصوص عليها بحسب و جودها في القانون و هدف الملاكمة رياضيا هو الفوز في اللكم و في الدرجة على التنافس إما بالضربة القاضية أو بالنقاط.¹

و تقام المنافلة على حلبة مربعة الشكل لا تقل عن 4 أمتار و 90 سم و لا تزيد عن 6 أمتار و 10 سم، تحاط بثلاث أو أربعة أحبال تتصل ببعضها البعض برباط مغلف بقماش، أما الأرضية الخاصة بالحلبة فتفرش بالباد.

و يلبس الملاكم شورت ذو لون احمر او ازرق يحتوي على حزام ذو لون ابيض، و القميص ليس له اذرع ذو نفس اللون، بالإضافة إلى حذاء خاص بالملاكمة، أما القفاز و واقي الرأس يكونان مبطنين لحماية الرأس و اليدين و كذلك يحدد القانون عادة وزن القفازات ، و نجد لدى الهواة 284 غ و واقي الرأس 450 غ، بالإضافة إلى واقي الفم بحيث يشترط ان لا يكون ذو لون قاتم و بالأخص الأحمر، و أيضا يوجد واقي المنطقة الحساسة.²

تحتوي المنافلة على ثلاثة جولات في كل جولة 2 دقيقة ، و كل ملاكم لديه الحق في أن يستخدم اثنين لمساعدته و لا يجوز للمساعد أن يتكلم أو يشير أو يرشد الملاكم أثناء الجولات ، و يجب على المساعدين أن يجلسوا حول الحلبة و لا يصعدون إليها إلا في حالة أوقات الراحة بين الجولات.³

توجد تعليمات خاصة بسلوك الملاكمين على الحلبة و نوع الضربات المسموح بها و الممنوعة أساسا هي الضربات تحت الحزام ، إمساك الملاكم بيد و الضرب باليد الأخرى و كذلك ضرب الملاكم أثناء وقوعه أو دفع المنافس أو عضه، الضرب بالرأس أو بالكتف أو

¹ <http://forum.abnaamasr.com/showthread.pnp.12.12.2010.17.24h>

² Aob ;comptition rules-aiba.

³ <http://djadida20.yoo7.com/t142.topic.10.03.2011;11;14h>

حتى استعمال الركبة في الضرب و تصويب الضرب إلى ظهر و الرقبة و لا يجوز الضرب و القفاز مفتوح¹، وكل ملاكم يرتكبها يشطب و يعتر خاسر في المنازلة.

و يعتبر الملاكم واقع على الحلبة في الحالات التالية :

- إذا أي جزء من جسده على القدمين على سطح ارض الحلبة.
- عندا يبقى متعلقا على حبال الحلبة فاقد قدرته على الحركة .
- عندما يقوم بعد الوقوع بضربة.
- عند تلقيه عدة ضربات على رأسه .

و يلزم عند وقوع خصمه أن يقف في الركن الأبيض المحايد و يستأنف اللكم إلا إذا أمره الحكم و يشرع هذا الأخير بالعد من لحظة الوقوع ، فإذا ظل الملاكم واقع على الأرض لمدة 10 ثوان فإنه يعد مهزوما بالضربة القاضية و إذا أعلن أن الملاكم عاجز عن الدفاع عن نفسه اعتبر مغلوبا بالضربة الفنية القاضية² .

4- المهارات الأساسية في الملاكمة :

تتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بالحركات الفنية المختلفة للذراعين و الرجلين و الجذع، سواء كانت هذه الحركات فردية أو زوجية أو جماعية ، و التي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالدقة و السرعة و القوة، وهي المهارات التي تميز أداء الملاكم و تستخدم لهدف تحقيق التفوق على المنافسين من خلال تنفيذ الطرائق و الأساليب الخطئية المختلفة و هي مجموعة مبادئ الأساسية التي يتعلمها الملاكم ليستخدمها في الدفاع و الهجوم وتصبح بذلك مهارات و خبرات تكتسب من خلال التدريب و التنافس و الاطلاع بطريقة علمية³

و يبني الملاكم مهارته الحركية التي تتميز باستمرار أو تعاقب العمل الحركي المتغير على الأوضاع الابتدائية المناسبة و المرتبطة بالوضع النهائي للمهارة سواء كانت مهارة دفاعية أو مهارة هجومية⁴

ويمكن حصر المهارات الأساسية في الملاكمة فيما يلي :

- وقفة الاستعداد.
- حركات القدمين.
- اللكمات .
- الطرائق الدفاعية.
- اللكم المضاد.

5- الخطوات التعليمية الحركية في رياضة الملاكمة:

¹ محمد ميسوري ، الملاكمة حياة و ممارسة ، منشورات دحلب الجزائر، 1997م ، ص 128.

² صلاح السيد، قاموس الأسس العلمية الحديثة في الملاكمة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1993 ، ص ، ص، 47، 48 .

³ عبد الحميد احمد ، الملاكمة ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر الغربي ، 1990 ، ص 16.

⁴ عبد الحميد احمد ، الملاكمة ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر الغربي ، 1990 ، ص 113.

- شرح لفظى مبسط للمهارة .
- أداء نموذج جيد للمهارة بواسطة المعلم أو احد التلاميذ ممن يجيدون أداء المهارة بشكل مناسب وسليم .
- التعليم الفردي للمهارة من الثبات .
- التعليم الزوجي للمهارة من الثبات .
- التعليم الفردي للمهارة من الحركة .
- التعليم الزوجي للمهارة من الحركة .
- اللكم المشروط .
- اللكم المشروط بتوسع .
- اللكم على الأجهزة .
- اللكم الحر .

6- خصائص الفئة العمرية للأشبال سنة (المراهقة) :

6-1- تعريف المراهقة:

تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين¹.

- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج²

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما :

أ- تغيرات جسمية :

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية و الخارجية ، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق ، يميل هذا الأخير إلى العزلة و الانطواء .

ب- تغيرات نفسية :

تتميز بتجديد النشاط الجنسي و نضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي و التجريد و التخيل ، كما تتخيل المراهقة الأزمات و القلق و التوتر ، باعتبارها مرحلة الانبثاق الوجداني و فترة التحولات النفسية العميقة ، التي تؤدي بالمراهق

¹ عبد الرحمان العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص 36.

² خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 15.

لسعي في هذه المرحلة ، إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر و تأكيد الذات .

2-6- مراحل المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل النمو وتقع بين الطفولة و الرشد و يمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل:

1.2.6- المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :

تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

- الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

- الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة و مراقبتهم .

- التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة.¹

و تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة و التناقض الانفعالي من حب و كره و شجاعة و خوف.

2.2.6- مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيرا على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.²

تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة.³

¹ رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص ، 354،353.

² رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 353-354.

³ عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الطبعة الثانية ، الإسكندرية ، 2001 ، ص ، 246،245.

يصبح المراهق أكثر تصادماً مع العائلة و يصر على ما يطلو له و يجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل و لفرض رأيهم الخاص .

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة.¹

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة.

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا

ينتهي أبداً و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.²

3-6- مظاهر النمو في المراهقة:

أ. النمو الجسمي:

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سرعة و خاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، كما تميزها الحساسية النفسية و ظهور حب الشباب عند البعض فهذا بسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي و الجنسي له مشكلات نفسية اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق و الحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس و تقدير مرتفع للذات و إن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاطاً.

مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولاً و عرضاً في أجهزة الجسم الداخلي و الخارجي و قد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات و نصف.

يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض و في العضدين و الفخذين و البطن.³

يؤثر في عملية النمو عاملان : أحدهما داخلي وهو الوراثة ، والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق

¹ رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص، ص، 356، 357 .

² عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع السابق ، ص، ص، 245، 246.

³ علي فاتح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002، ص، ص، ص، 239، 295، 296.

يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه.¹

ب- النمو العقلي و المعرفي :

ينمو الذكاء العام للمراهق و تزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر القائم على الفهم و الاستنتاج و التعلم و التخيل.

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق و العدالة و الفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات و الاهتمامات و الاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي و يظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني و الدراسي و تزداد قدرة الانتباه و التركيز، و يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات .

تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير و القدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم و الجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام.²

فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير و التوافق مع ذاته و مع بيئته و تزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا و يصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة ببسر ، و تصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ و التذكر و تظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا.³

الميول العقلية للمراهق يبدوا في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة و الاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته و يحللها و ينفذها فيصف مشاعره الذاتية و خبراته الوجدانية ، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله و ما يؤثر فيه من أحداث يومية .⁴

ج- النمو الفسيولوجي:

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء و من العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجية نضج الغدد الصماء و زيادة إفرازاتها و اهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

* تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية و الأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية ، كما تؤثر عوامل التغذية و الوراثة و البيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق.

¹ خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص، ص، 333، 332.

² رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص، ص، 57، 56.

³ علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص، ص، ص، 303، 300، 297.

⁴ خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص، ص، ص، 345، 342، 341.

* يتم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق.¹

د- النمو الحركي:

تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الراضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية.²

زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية.³

يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة والتأزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة ، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي .

هـ- النمو الحسي :

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية و خارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

في مرحلة المراهقة تكتمل جميع الحواس وبتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

خلاصة الفصل:

الملاكمة كأى لعبة من الألعاب الرياضية، لعبة تطورت سريعاً لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب العلمي والأمثل في طرق التدريب المتبعة

¹ علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص، ص، ص، ص، ص، 313، 310، 307، 305.

² علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 363-366.

³ رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 354.

ومما لا شك فيه إن إتقان المبادئ الأساسية لمهارة الدفاع الجيدة سيقود في النهاية لتحقيق النجاح والأهداف المرجوة، والارتقاء بالمستوى الرياضي للملاكم يتوقف الى حد كبير على اكتمال الحالة التدريبية ومراعاة الفئة العمرية والتي تمس في بحثنا هذا مرحلة المراهقة والتي هي مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل. بالاعتماد على الرياضة في جميع النواحي البدنية المهارية والنفسية، التي تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه.

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) ،قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نوفي المنهجية العلمية حقها. وللتأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، يستوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية، لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة. ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج البرنامج المقترح، الذي وجهناه إلى ملاكمي الشباب الرياضي لبلدية الجلفة فئة الأشبال، بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة بالإضافة إلى الوسائل المستعملة والعينة المناسبة.

1- منهج البحث:

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو يبدأ بملاحظة الواقع وفرض الفروض وإجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض، ثم الوصول إلى القوانين التي تكشف عن العلاقات القائمة بين الظواهر. وتمثل البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير التابع والمتغير المستقل¹. وفي الخير نبن الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته بدراسة البحث.

2- مجتمع وعينة البحث:

¹إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسنين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص:107.

إن تحديد المجتمع الأصلي يعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي أن يراعيها الباحث ويوليها اهتماما كبيرا ، فبدون تحديد المجتمع الأصل ومعرفة العناصر الداخلية فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث.¹

وقد تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة القصدية (العمدية) تتألف العينة من 12 ملاكم للنادي الشباب الرياضي لبلدية الجلفة، حيث تتراوح أعمارهم بين 15-16 سنة.

قسمت العينة إلى مجموعتين بالطريقة العشوائية مجموعة شاهدة تتكون من 06 ملاكمين والثانية كذلك بواقع 06 ملاكمين.

3- التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على ملاكمين من عينة مجتمع البحث و قد تم استبعاد نتائج أفراد التجربة الاستطلاعية عن نتائج التجربة الأساسية (أفراد العينة الأصلية) و قد كان هدف هذه التجربة معرفة مدى صلاحية هذه الاختبارات المراد استعمالها في التجربة الأساسية ومعرفة صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات، و للوصول إلى نتائج دقيقة و مضبوطة و مضمونة أثناء تطبيق الاختبارات و غرض من هذه التجربة ما يلي:

- ممارسة تطبيق الاختبارات واكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تواجهها.
- تحديد مكان إجراء الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق.

و قد أجريت التجربة الاستطلاعية في حصتين تدريبيتين:

* **الاختبار القبلي:** حصة الأولى يوم: 2017/03/04

* **الاختبار البعدي:** حصة الثانية يوم: 2017/03/11

4- الضبط الإجرائي لمتغير الدراسة:

إن من خصائص العمل التجريبي أن يقوم الباحث متعمدا بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة، أو حادث، ويحدد أسباب حدوثه وقت تم ضبط المتغيرات كما يلي:

* **المتغير المستقل:** البرنامج التدريبي المقترح لتحسين سرعة رد الفعل.

* **المتغير التابع:** مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة.

5- مجالات البحث:

المجال المكاني:

تم إجراء التجارب في القاعة المتخصصة بالملاكمة (حي قناني) بمدينة الجلفة .

المجال البشري:

شملت العينة 18 ملاكم من فريق النادي للملاكمة من جنس ذكور .

موزعا كما يلي:

- العينة الاستطلاعية: شملت 06 ملاكمين و تم استبعادهم عن التجربة الرئيسية.

- العينة التجريبية: شملت 06 ملاكمين.

- العينة الضابطة: شملت 06 ملاكمين.

بودواو عبد اليمين/عطا الله احمد، مرجع سبق ذكره، ص، 69.

المجال الزماني:

بدأ البحث 2017/03/18 إلى غاية 2017/04/29.

ومن خلال ضبط متغيرات الدراسة فيجب أن تكون الدراسة الميدانية محيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات الحرجة ، أي إزالة أي تأثير يمكن أن يؤثر على النتيجة (المتغير التابع).

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة).

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث: السن: اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15-16 سنة .

الجنس: قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم.

6- أدوات البحث:

أستخدم في الدراسة الوسائل التالية:

* المصادر و المراجع العربية و الأجنبية:

وذلك باقتناء المعلومات النظرية عن التدريب في الملاكمة، وكذا البرامج المسطرة وكيفية تنفيذها على عينة البحث. وتم الاستعانة كذلك بالمجلات العلمية وشبكة الانترنت إضافة إلى الدراسات المرتبطة بالتدريب بالبرامج للاستفادة منها.
* الاختبارات ميدانية بدنية:

لقد اعتمدنا في درائتنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها الاختبارات والتي تتمثل في اختبار سرعة رد الفعل في تجنب للكلمات واختبار السرعة في الصد للكلمات والتي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي وبعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تحسين مهارات الدفاعية للملاكمين وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث، بحيث تكون مناسبة لعينة البحث (16-15 سنة). وتم مناقشتها مع المختصين في هذا المجال.

* الوسائل البيداغوجية: حلبة ملاكمة، قفازات الملاكمة، واقي الراس، كرة طبية، بساط، الصافرة، كاميرة فيديو ، سجل التنقيط.

* الوسائل إحصائية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات ستودنت، معامل الارتباط لبيرسون ، الحاسوب .

ملاحظة: تمت المعالجة الاحصائية باستخدام برنامج spss .

7- الأسس العلمية للاختبارات:

- ثبات و صدق و موضوعية الاختبارات.

* ثبات الاختبار: هو مدى استقرار ظاهرة معينة ، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف ، حيث قمنا بتطبيق الاختبارات الأولية على عينة من الملاكمين للعينة الاستطلاعية وبعد أسبوع وفي نفس الوقت أعدنا نفس

الاختبارات على نفس العينة ، وبتنظيم النتائج استخدمنا معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة مدى ثبات الاختبار فكانت النتائج المحصل عليها كالتالي :

- نتائج ثبات اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطبيعية: 0.94

- نتائج ثبات اختيار السرعة في صد للكلمات : 0.83.

* **صدق الاختبار:** للحصول على صدق الاختبار قمنا باستخدام معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات "سبيرمان" للاختبار:

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

- نتائج صدق اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطبيعية: 0.96

- نتائج صدق اختيار السرعة في الصد للكلمات: 0.91 .

ومنه نستخلص أن النتيجة المحصل عليها لها درجة عالية من الصدق.

* **موضوعية الاختبار:** بما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية كالكرة الطبية مثلا وهذا في قياس اختبار تجنب الكرة الطبية، وكذا عدد النقاط بالنسبة لاختبار صد للكلمات ، وعليه فإن هذه الاختبارات موضوعية .

ومنه نستخلص أن موضوعية الاختبار واضحة نظرا لطبيعة الاختبار وكذا العتاد الرياضي المستعمل لحسابها، كما نلاحظه في الجدول التالي :

الدالة الإحصائية	معامل صدق الاختبار	معامل ثبات الاختبار	المعاملات
			الاختبارات
0.01	0.96	0.94	اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطبيعية.
0.01	0.91	0.83	اختبار السرعة في صد للكلمات .

الجدول رقم (01) : يوضح معامل ثبات و صدق الاختبارات.

8- مواصفات الاختبارات:

- اختبارات مهارة الدفاع في الملاكمة:

1-8- اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطبية 1 :

الغرض من الاختبار: (قياس سرعة رد الفعل في تجنب الكلمات)

الأدوات اللازمة :

- كرة طبية.

- بساط.

¹ Stephane bouquet, l'essentielle de la box française, guide-broche-chiron-septembre2000, p184.

- صافرة.

الاجراءات:

- بساط يوضع على سطح الأرض
- يقف الملاكم على حافة البساط وعند سماع الإشارة يقوم بالشقبة مرتين و الوقوف مباشرة من اجل تجنب الكرة الطبية المرمات من طرف المدرب.
- يحسب عدد تجنب الكرة الطبية من طرف الملاكم من اصل 5 رميات .

-حساب الدرجات:

- الدرجة هي: عدد المرات المتجنبة للكرة الطبية من طرف الملاكم.

8-2- اختيار السرعة في صد اللكمات¹:

* الغرض من الاختبار: (قياس السرعة في صد اللكمات).

* الأدوات اللازمة:

- حلبة الملاكمة.

- قفازات الملاكمة.

- واقي الراس.

- الصافرة.

* الاجراءات:

- يقوم الملاكمان بالوقوف وجها لوجه، حيث احدهما يقوم بتمرين المضخات و الاخر في وضعية تسديد اللكمات.

- عندما تعطى اشارة يتوقف الملاكم من اجراء تمرين المضخة و الاخر يقوم بتسديد اللكمة.

- يكرر هذا الأداء 5 مرات .

- يكون عدد المضخات عشوائيا من 01 الى 05 مضخات .

- لا تحتسب اللكمة قبل وقوف الملاكم.

* حساب الدرجات:

- درجة اللاعب هي: مجموع اللكمات المصددة من قبل المدافع.

9- الأسس العلمية في وضع التدريبات المقترحة:

لقد اعتمد الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة لاختيار الطرق السليمة والصحيحة لإعداد محتوى التدريبات المقترحة في مجال مهارات الملاكمة وتم ضبط ما يلي:

¹ Stephane bouquet, l'essentielle de la box francaise, guide-broche-chiron-septembre2000, p185.

- مراعاة الأداء السليم للتمارين المستخدمة.
- ضرورة أداء إحماء خاص حتى يتم تجنب حدوث أضرار في المفاصل والأربطة والأوتار.
- مراعاة خصائص المرحلة العمرية 16/15 سنة.
- التدرج بمستوى الحمل مع اختيار مستوى الأحمال.
- مراعاة الأسس العلمية لعملية التعلم والتدريب.
- شدة الحمل ما بين (40-60)، (60-75)، (80-95) كأقصى قدرة الملائم.
- حجم الحمل (2-3) تكرارات، عدد المجموعات (1-5) مجموعات.
- فترة الراحة (4-5) راحة كافية نظرا لأداء التمارين بالشدة العالية أثناء التكرارات.

10- البرنامج التدريبي المقترح:

- قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص وقدرات الملائم لفئة أشبال وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج بعد عرضه على مجموعة من الأساتذة والخبراء في مجال التدريب كما هو موضح في الملاحق.
- حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات خاصة بمهارة الصد والتجنب قصد تحسين مهارة الدفاع في الملاكمة، انطلاقا من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب، وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال، وكانت مكونات الوحدة التدريبية للبرنامج التدريبي كالآتي:
- لقد شملت كل وحدة تدريبية ثلاث أقسام يتفق محتواها ومضمونها وأهداف الوحدة، وهي:
- **الإحماء:** يطلق عليه أحيانا التسخين أو فترة التهيئة. تستخدم في وحدة التدريب من أجل تهيئة العضلات، تنبيه الجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي، وزيادة نشاط الجهاز الدوري التنفسي.
 - **الجزء الرئيسي:** يحتوي الجزء الرئيسي على التمارين التي تعمل على تحقيق هدف أو أهداف وحدة التدريب. وعامة تعطي التمارين التي ترفع من مستوى مهارة الدفاع من البسيطة إلى الصعبة للأشبال و التي تحسن من أدائه للمهارة.
 - **الجزء الختامي:** يحتوي الجزء الختامي على تمرينات الاسترخاء والتهدئة، يهدف هذا الجزء إلى العودة بالملائم إلى حالته الطبيعية قدر الإمكان، حيث يختار في هذه المرحلة تمارين تساعد على التخلص من التعب وتهدئة عمل الأجهزة الحيوية التي توفر للملائم الراحة النفسية.

11- الطريقة الإحصائية:

- تتضمن معالجة الحسابات التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملنا المؤشرات التالية:
- 1-11- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ...، س_ن، على عدد هذه القيم ن، ويصطلح عليه عادة س وصيغته العامة هي¹:

$$\bar{S} = \frac{S_1 + 2S_2 + 3S_3 + \dots + nS_n}{n}$$

حيث: - يمثل المتوسط الحسابي.
س: عدد القيم.

2-11- الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز: ع، فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح².

هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$E = \sqrt{\frac{\sum (S_i - \bar{S})^2}{n - 1}}$$

حيث:
ع: تمثل الانحراف المعياري.
س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).
س: المتوسط الحسابي.
ن: عدد العينة.

3-11- (ت) ستودنت:

وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقيماً مجرداً من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من

¹ على لصيف، محمود السامرائي، الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973، ص، ص، 75، 76.
² نزار الطالب، محمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55.

30 لاعب تستخدم الصيغة التالية¹:

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{2}}}$$

- س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).
- س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)
- ع₁²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.
- ع₂²: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.
- ن: عدد العينة.

4-11- معامل الارتباط بيرسون:

واستعملت هاته الوسيلة الاحصائية لحساب ثبات الاختبار:

$$r = \frac{N \text{ مج (س.ع) - (مج.س) (مج.ع)}}{\sqrt{(N \text{ مج س} - 2 \text{ مج س} - 2 \text{ مج ع} - \text{مج.ع.ع})}}$$

$$\sqrt{(N \text{ مج س} - 2 \text{ مج س} - 2 \text{ مج ع} - \text{مج.ع.ع})}$$

حيث :

(مج): مجموع قيم الاختبار.

(س) قيمة الاختبار القبلي.

(ع) قيمة الاختبار البعدي.

س₂ او ع₂: مربع قيمة الاختبار س، ع.

12- الخطة الزمنية:

قسم هذا البرنامج إلى 08 وحدات تدريبية زمن كل منها من 52 الى 90 دقيقة حسب شدة وحمل التدريب في الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ستة أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة الممتدة من 2017/03/18 إلى غاية 2017/04/29.

13- صعوبات البحث:

- عدم تناسب أوقات دراسة الباحث مع أوقات تدريب عينة البحث .
- قلة الاهتمام بالرياضة الملائمة.
- قلة البحوث المشابهة.

¹نزار الطالب، محمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدينية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55.

خلاصة الفصل:

حاول الباحث في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن اهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما ابرز الثقل العلمي للأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير ، كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

1- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينات البحث:

بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عينات البحث التجريبية و الضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية، عمل الطالب الباحث على معالجة

دلالة الفروق	الدلالة المعنوية		مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث	
	دلالة الفروق	الدلالة المعنوية						المقاييس الإحصائية	الاختبار
غير دال احصائياً	1	0.05	10	0	0.516	2.33	0.516	2.33	اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطبية
غير دال احصائياً	0.76	0.05	10	0.877	0.753	2.17	0.54	2.50	اختبار السرعة في صد اللكمات

مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها و ذلك باستخدام اختبار الدلالة المعنوية كما هو مبين في الجدول الموالي رقم(2).

الجدول رقم(2): يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار "الدلالة المعنوية SIG".

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع قيم الدلالة المعنوية SIG و التي تأرجحت بين 0.76 كأصغر قيمة و 1 كأكبر قيمة و هي اكبر من قيمة مستوى الدلالة 0.05 عند درجة الحرية مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات ليس لها دلالة إحصائية و هذا يدل على مدى التجانس القائم بين عينات البحث.

2- عرض و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينات البحث:

احصائيا				0.516	2.33	العينة التجريبية
---------	--	--	--	-------	------	------------------

1-2- عرض و مناقشة نتائج اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطيبة:

الجدول رقم (03) : يبين الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس القبلي.

تحليل النتائج:
الإحصائية

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (03) ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة للاختبار في القياس القبلي كانت تساوي 2.33 بانحراف 0.516 اما العينة التجريبية فكان متوسط الحسابي 2.33 بانحراف 0.516 وقيمة "ت" 0.00 درجة حرية 10 ومستوى دلالة 0.05 وهو اقل من $sig = 01$ ومنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح الاختبار القبلي لان $\alpha \geq 01$.

الاختبار	المقاييس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الفروق
قبلي		2.33	0.516	2.739	5	0.05	0.04	دال
بعدي		3.33	0.816					إحصائيا

الجدول رقم (04) : يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية .

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي للاختبار كانت تساوي 2.33 وانحراف معياري 0.516 أما القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي 3.33 بانحراف 0.81 وقيمة "ت" 2.73 بدرجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 وهو اكبر من الدلالة المعنوية $sig = 0.04$ ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية .

الاختبار	المقاييس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الفروق
قبلي		2.33	0.51	0.41	5	0.05	0.69	غير دال
بعدي		2.17	0.75					إحصائيا

الجدول رقم (05) : يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي للعينة الضابطة في الاختبار كانت تساوي 2.33 وانحراف معياري 0.51 اما القياس البعدي للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي 2.17 بانحراف 0.75 وقيمة "ت" 0.41 بدرجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 وهو اقل من الدلالة المعنوية 0.69 sig ومنه ليست هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة لاختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطبية.

الجدول رقم (06) : يبين الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس

المقاييس الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الفروق
عينة البحث							
العينة الضابطة	2.17	0.75	2.57	10	0.05	0.028	دال إحصائياً
العينة التجريبية	3.33	0.81					

البعدي.

تحليل النتائج:

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (06) ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة لاختبار السرعة رد الفعل في تجنب اللكمات للقياس البعدي كانت تساوي 2.17 بانحراف 0.75 اما العينة التجريبية فكان متوسط الحسابي 3.33 بانحراف 0.81 وقيمة "ت" 2.57 بدرجة حرية 10 ومستوى دلالة 0.05 وهو اكبر من $\text{sig} = 0.028$ ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي لان $\alpha \leq 0.028$.

• مناقشة النتائج:

يمكن مناقشة هذه النتائج المتحصل عليها حسب النتائج المتوصل اليها في الدراسات السابقة والمرتبطة، حيث نجد ان التدريبات الخاصة بمهارة الدفاع (سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطبية) المستخدمة قد ساعدت في تطوير مهارة التجنب للكمات اذا ان هناك تأثير في البرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية بنتائج مهارة التجنب و التي يعبر عنها من خلال المعالجة الإحصائية حيث تبين ان هناك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح الاختبار

البعدي للعيننة التجريبية وانعدامها في القياس القبلي والقياس البعدي للعيننة الضابطة لاختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطيبة.
هذا ما يبين مرة أخرى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على أفراد العيننة التجريبية لمهارة السرعة في التجنب وتفوقها على البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة.

2-2- عرض و مناقشة نتائج اختبار سرعة في صد اللكمات:

المقاييس الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الفرق
عيننة البحث	2.50	0.548	0.877	10	0.05	0.4	غير دال احصائيا
	2.33	0.753					

الجدول رقم (07) : يبين الفرق بين العيننة التجريبية والعيننة الضابطة في القياس القبلي

تحليل النتائج:

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (07) ان قيمة المتوسط الحسابي للعيننة الضابطة للاختبار في القياس القبلي كانت تساوي 2.50 بانحراف 0.548 اما العيننة التجريبية فكان متوسط الحسابي 2.33 بانحراف 0.753 وقيمة "ت" 0.877 بدرجة حرية 10 ومستوى دلالة 0.05 وهو اقل من $\text{sig} = 0.40$ ومنه ليس هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العيننة الضابطة والعيننة التجريبية لصالح الاختبار القبلي لان $0.40 \geq \alpha$.

المقاييس الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الفرق
القياس القبلي	2.17	0.753	3.873	5	0.05	0.012	دال احصائيا
	3.17	0.753					

الجدول رقم (08) : يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعيننة التجريبية.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي للاختبار كانت تساوي 2.17 وانحراف معياري 0.753 اما القياس البعدي فكان المتوسط الحسابي 3.17 بانحراف 0.753 وقيمة "ت" 3.873 بدرجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 وهو اكبر من الدلالة المعنوية 0.012 sig ومنه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية .

المقاييس الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الفروق
قبلي	2.50	0.548	0.542	5	0.05	0.61	غير دال
بعدي	2.33	0.516					احصائيا

الجدول رقم (09) : يبين الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ ان قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي للعينة الضابطة في الاختبار كانت تساوي 2.50 وانحراف معياري 0.54 اما القياس البعدي للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي 2.33 بانحراف 0.51 وقيمة "ت" 0.54 بدرجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 وهو اقل من الدلالة المعنوية 0.61 ومنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة لاختبار لسرعة في صد اللكمات.

الجدول رقم (10) : يبين الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس

المقاييس الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية	دلالة الفروق
عينة البحث							
العينة الضابطة	2.33	0.516	2.23	10	0.05	0.049	دال
العينة التجريبية	3.17	0.753					احصائيا

البعدي.

تحليل النتائج :

لقد تبين من خلال نتائج الجدول رقم (10) ان قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة لاختبار الدقة و السرعة في التمرير للقياس البعدي كانت تساوي 2.33 بانحراف 0.51 اما العينة التجريبية فكان متوسط الحسابي 3.17 بانحراف 0.753 وقيمة "ت"

2.23 بدرجة حرية 10 ومستوى دلالة 0.05 وهو اكبر من الدلالة المعنوية $\text{sig} = 0.049$ ومنه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي لان $\alpha \leq 0.049$.

• مناقشة النتائج:

يمكن مناقشة النتائج على ضوء نظريات التدريب الرياضي حيث تحسن مهارة الدفاع من خلال نتائج اختبار لسرعة في صد اللكمات عند استخدام البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي اذا يعود هذا التحسن الى مبادئ التدريب الرياضي بالبرنامج التدريبي المقترح ومنها الاستمرارية والتدرج، وينعكس هذا على مستوى الاداء الحركي في مهارة الصد والتي تتطلب التقنية الصحيحة في الاداء والتدريب المتواصل بالإضافة الى اللياقة الجيدة، ولا يتم ذلك الا من خلال توفر كفاءة عالية من حيث الدقة والتوافق والرشاقة المطلوبة في هذه المهارة الحركية.

3- مقارنة نتائج مجموع الاختبارات في الاختبار البعدي لعينات البحث

الاختبارات	المقاييس الإحصائية		العينة الضابطة		العينة التجريبية		ت.ع	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية SIG	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س	ع	س					
اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطبية	0.753	2.17	0.816	3.33	2.57	10	0.05	0.028	دال إحصائياً		
اختبار السرعة في صد اللكمات	0.516	2.33	0.753	3.17	2.23	10	0.05	0.049	دال إحصائياً		

الجدول رقم (11): يوضح مقارنة نتائج الاختبارات في الاختبار البعدي لعينات البحث.

لقد تبين من خلال الجدول أن جميع قيم الدلالة المعنوية و التي تأرجحت بين 0.028 كأصغر قيمة و 0.049 كأكبر قيمة و هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05 عند درجة حرية 10 مما تؤكد على وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات أي أن الفروق الحاصلة بين المتوسطات لها دلالة إحصائية و هذا يدل على عدم التجانس القائم بين عينات البحث من تمايل في المستوى.

4- تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال الاستنتاجات المتحصل عليها ومن خلال عرض ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:
❖ مناقشة الفرضية الاولى:

من خلال تحليل نتائج البحث ومن خلال الفرضية الأولى والتي صيغت على النحو التالي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي".

ومن خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات الخاصة بمهارة الدفاع (التجنب، الصد) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات القبليّة و البعديّة للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي وهذا ما تبينه النتائج المحصل عليه في الجدول رقم (04) والجدول رقم (08)، حيث تم توضيح الفروقات الحاصلة بين مستوى الدلالة والدلالة المعنوية للاختبارين والتي كانت لصالح القياس البعدي اي ان البرنامج التدريبي المقترح الذي طبق ادى الى تنمية مهارة الدفاع، ويرى الباحث ان هذه النتائج المتحصل عليها تتطابق مع نتائج الابحاث السابقة من حيث التأثير، حيث اكدت هذه الدراسات امكانية تنمية مهارة الدفاع نتيجة برامج متدرجة ومصممة بدقة و عليه يمكننا القول ان الفرضية الاولى للبحث تحققت.

❖ مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال تحليل نتائج البحث وفي ضوء الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية".

بينت المعالجة الاحصائية على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين التجريبية والضابطة لصالح العينة التجريبية في الاختبارات المهارية للدفاع لقياس سرعة رد الفعل لتجنب اللكمات و لقياس سرعة الصد .

وبعد المقارنة بين نتائج الاختبار البعدي للعينتين في هذه الاختبارات كما هو موضح في الجدول رقم (05) والجدول رقم (10) حيث اظهرت النتائج ان كل الفروق الحاصلة بين مستوى الدلالة والدلالة المعنوية للاختبارات البعديّة لها دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية.

مما سبق نستخلص هذه النتائج ترجع لأثر البرنامج التدريبي لمهارة الدفاع في الملائمة المقترح و عليه نقول ان الفرضية الثانية للبحث قد تحققت.

➤ مناقشة الفرضية العامة :

من خلال تحليل نتائج الفرضية العامة والتي صيغت على النحو التالي :

" يمكن تحسين مهارات الدفاع لدى الملاكمين لفئة الأشبال باستعمال برنامج تدريبي مقترح "

يتبين لنا من خلال البحث ان هذه النتائج تجيب على العديد من الأسئلة المطروحة من قبل المدربين واللاعبين عن تدريب مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة ، وتوضح العديد من المفاهيم الخاطئة حول هذه المهارة وطريقة التدريب فيها ، حيث يرى البعض انه يمكن تعليم مهارة الدفاع عند الملاكم بدون برنامج تدريبي مخصص وكما يرى البعض الآخر إن انجاز برنامج تدريبي لمهارة الدفاع لدى الملاكم يعيق ويؤثر سلبا على المردود المهاري للملاكمين من حيث تأثيره على المهارات الأخرى.

ومنه نستخلص ان لكل برنامج تدريبي له حدوده الخاصة من المتطلبات الواقعية والمعطيات من القدرات المعنوية والمادية ومن حيث الأهداف والتخطيط للفريق حيث يعتبر التحضير المهاري لرياضة الملاكمة عامة والتحضير لمهارة الدفاع خاصة مساعدا على تحسين وتطوير بعض المهارات المكتسبة في الملاكمة كمهارة التجنب و مهارة الصد. وهذا ما توصل إليه الطالب الباحث في هذه الدراسة.

5- الاستنتاجات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج توصلنا إلى استنتاج ما يلي :

- ✓ البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة التجنب و مهارة الصد له تأثير ايجابي ونو دلالة إحصائية في تحسين مستوى أداء مهارة الدفاع في رياضة الملاكمة.
- ✓ مجموعة التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية المقترحة تستعمل في تحسين مهارة التجنب و مهارة الصد خلال الاستخدام الأمثل والأنسب.
- ✓ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار مهارة الدفاع (اختبار سرعة رد الفعل في تجنب الكرة الطيبة- اختبار السرعة في الصد).
- ✓ بالمقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية تبين ان كل الفروق لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية المطبق عليه البرنامج التدريبي.

الخاتمة:

إن لكل بحث علمي مهما كان نوعه حدود، والهدف من كل دراسة هو الوصول إلى تحقيق أهدافها المسطرة، حيث كان الهدف من بحثنا هذا هو الوصول إلى معرفة مدى تأثير

البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مهارة الدفاع في الملاكمة، ومن خلال دراستنا للجانب النظري تم إعطاء فكرة عن رياضة الملاكمة بشكل عام ومهارة الصد و التجنب بشكل خاص في فصل من فصول البحث، كما سلطنا الضوء على كل ما يتعلق بمهارة التجنب والصد في الفصول الأخرى بذكر المهارات الأساسية والإعداد المهاري وكذا دراسة الفئة العمرية المتعلقة ببحثنا هذا في الملاكمة، وبالتالي لا يرتقي اللاعبون بدون الإعداد المهاري وخاصة المهارات الدفاعية مما ينعكس بالسلب على الفريق في مرحلة المنافسة.

ومن هذا المنطلق جاء الموضوع الذي يهدف إلى وضع برنامج تدريبي مقترح لتحسين مهارة الصد والتجنب على خصائص فئة الأشبال والتعرف على تأثير البرنامج على فعالية الأداء المهاري لمهارة الدفاع، وتم التطرق في الجزء التطبيقي الى الدراسة الميدانية حيث تم استخدام المنهج التجريبي لمعرفة اثر برنامج تدريبي خاص بمهارة الدفاع في الملاكمة، وذلك بإجراء بعض الاختبارات الخاصة بمهارة الدفاع الملائمة للموضوع والتي ساعدت في التوصل إلى نتائج، تم بها الإجابة على التساؤلات المطروحة.

- ختاماً نأمل و نرجو أن نكون قد وفقنا في عملنا المتواضع، و نتمنى أن يكون بحثنا هذا مرجعاً يستند به في بحوث أخرى في هذا المجال.

- الاقتراحات:

- ✓ التركيز على الفئات العمرية في تحسين وتنمية مهارة الدفاع لدى الملاكمين.
- ✓ الاهتمام بتطوير مهارة التجنب و مهارة الصد لكونها جزء لا يتجزأ من رياضة الملاكمة.
- ✓ إمكانية إجراء البحوث والدراسات على فئة الأشبال وعلى مستوى جميع الفئات لمعرفة اثر تمارين التدريب لمهارات الملاكمة.
- ✓ إتباع منهجية عمل موحدة في حصص التدريبية.
- ✓ إجراء اختبارات أولية في الملاكمة لمعرفة مستوى الملاكم واختبارات ثانية لمعرفة مستوى التطور من خلال الحصص التدريبية.

✓ يجب على المدرب مراعاة الخصائص الفيزيولوجية و المورفولوجية للرياضي.

المراجع باللغة العربية:

- 1- محمد حسن العلاوي: علم التدريب الرياضي. دار المعارف. القاهرة. مصر. ط3. 1994م.
- 2- وجدي مصطفى فاتح/محمد لطفي السيد: الاسس العلمية للتدريب الرياضي. دار الهدى. مصر. ب.ط، 2002م.
- 3- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية النظرية والتطبيق للأسوياء والمعاقين، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، ط2، 2002م .
- 4- يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي، بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط2002، 1م،
- 5- علي فهمي البيك/عماد الدين عباس ابوزيد: المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية، منشأة المعارف، مصر، الاسكندرية، ط2003، 1م، .
- 6- مفتي ابراهيم حماد : تطبيقات الادارة الرياضية (المدارس- الجامعات- الاتحادات- الاندية). مطابع امون، القاهرة، مصر، ب.ط، 1999م .
- 7- أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، ب ط، 1998م.
- 8- عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي (التكامل بين النظرية والتطبيق)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1999، 1م.
- 9- عصام حلمي: التدريب الرياضي اسس- مفاهيم- اتجاهات، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر، ب.ط، 1997م .
- 10- اسامة احمد حسن: دراسة النواحي التشريحية والفسلجية والتدريبية لتمرين البليومتريك، موقع الاكاديمية الرياضية العراقية، ب.ط، 2009م.
- 11- أحمد أمين فوزي كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، مصر، ب.ط، 2004 .
- 12- مصطفى محمد زيدان: موسوعة كرة السلة ، الفكر العربي، القاهرة، ط1997، 1م.
- 13- محمد محمود عبد الدايم/محمد صبحي حسنين: مبادئ في كرة السلة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، ب.ط، 1987م .
- 14- حسن سيد معوض: كرة السلة للجميع، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، ط7، 2003م.
- 15- مصطفى محمد زيدان، كرة السلة للمدرب والمدرس ، ملتزم الطبع والنشر دار الفكر العربي، مدينة النصر القاهرة، ب.ط ، 1997 م .
- 16- محمد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل ونظرية الشخصية ، دار الشروق ، بيروت، لبنان، ط1986، 2م.
- 17- توما جورج خوري ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق ، المؤسسة الجامعية للدراسات ، بيروت ، لبنان، ط 1 ، 2000 .

18- معروف رزيق ، خطايا المراهقة ، دار الفكر ، دمشق ، سوريا ، ط2، 1986 .

19- محمد على لصيف، محمود السامرائي: الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، ب.ط، 1973م.

20- نزار الطالب، محمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، العراق، ب.ط، 1975م.

21- إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسنين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط 2002، 2م.

22- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي. دار المعارف، القاهرة، مصر، ب.ط، سنة 1987م.

المراجع باللغة الأجنبية

- [http://: COATCHBOB.FR](http://COATCHBOB.FR).
- 1000 EXERCICES ET JEUS DE BASKETBALL. Vigot, Paris, 1987.

الحصة التدريبية رقم : 01



المدة الزمنية : 45د.

الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.

الهدف من الحصة : تطوير صفة السرعة القصوى + مراجعة حركة التجنب الخلفي و الجانبي.

الحصة التدريبية رقم : 02



المدة الزمنية : 45د.

T/R	الاجزاء	التمارين	الرسم
	الجزء التمهيدي	. تمارين الاستطالة. . التسخين العام والخاص.	
د1	د2	3 سلسلات: القيام بتمرينات الضغط 10 + تمرينات البطن + سكوات، يجب ان يقوم بها 3 مرات في المجموعة باستعمال السرعة.	
د1	د2	- 3 سلسلات : إخراج لكمات مع التحرك.	
د1	د2	- 6 سلسلات : القيام بحركة التجنب الخلفية و الجانبية ،مع رفيق .	
د1	د2	- 3 سلسلات : لكم كيس الملاكمة.	
د1	د2	- 3 سلسلات : القفز على الحبل.	
د10	الجزء الختامي	- تمارين الاسترخاء -العودة للراحة.	

الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.
الهدف من الحصة : تطوير صفة سرعة رد الفعل + مراجعة حرك التجنب الخلفي و الجانبي.

الحصة التدريبية رقم : 03

المدة الزمنية : 50د.

الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.

الهدف من الحصة : تطوير صفة السرعة القصوى + مراجعة تقنيات المسافة القصيرة.



T/R	T/T	الرسم	التمارين	الاجزاء
	د5 د15		. تمارين الاستطالة. . التسخين العام والخاص.	الجزء التمهيدي
د1	د2		3 سلسلات: القيام بتمرينات الضغط 10 + تمرينات البطن + سكوات، يجب ان يقوم بها 3 مرات في المجموعة باستعمال السرعة.	الجزء الرئيسي
د1	د2		- 3 سلسلات : إخراج لكمات مع التحرك.	
د1	د2		- 6 سلسلات : القيام بحركة التجنب الخلفية و الجانبية ،مع رفيق .	
د1	د2		- 3 سلسلات : لكم كيس الملاكمة.	
د1	د2		- 3 سلسلات : القفز على الحبل.	
	د10		- تمارين الاسترخاء -العودة للراحة.	الجزء الختامي

المدة الزمنية: 48د.
الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.
الهدف من الحصة: تطوير صفة سرعة رد الفعل + التحضير لعملية الهجوم المضاد.



الحصة التدريبية رقم: 06

الاجزاء	التمارين	الرسم	T
الجزء التمهيدي	. تمارين الاستطالة. . التسخين العام والخاص.		-15
الجزء الرئيسي	3 سلسلات: سباق 20م 3 سلسلات : سباق 60 م. 3 سلسلات : اخراج اللكمات مع التحرك الانفرادي.		د2 د2 د2
	- 6 سلسلات : لتحضير الهجوم المضاد . مع رفيق.		د2
	- 3 سلسلات : لكم كيس الملاكمة. ويكون الايقاع متغير. بسرعة 10 ث.		د2
	- 3سلسلات : القفز على الحبل بسرعة 10 ث.		د2
الجزء الختامي	- تمارين الاسترخاء -العودة للراحة.		د10

المدة الزمنية: 50د.
الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.

الهدف من الحصة : تطوير صفة سرعة التحمل + التحضير لعملية الدفاع.



الحصة التدريبية رقم: 07

المدة الزمنية: 48د.

الاجزاء	التمارين	الرسم	الوقت
الجزء التمهيدي	. تمارين الاستطالة. . التسخين العام والخاص.		5د 15د
الجزء الرئيسي	3 سلسلات: سباق 200م.		5د
	- 3 سلسلات : إخراج لكمات مع التحرك.		1د 2د
	- 6 سلسلات : التحضير لعملية الدفاع مع رفيق.		1د 2د
	- القيام بمباراة تعاقدية.		1د 2د
	- 3 سلسلات : لكم كيس الملاكمة.		1د 2د
- 3 سلسلات : القفز على الحبل.		1د 2د	
الجزء الختامي	- تمارين الاسترخاء -العودة للراحة.		10د

الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.

الهدف من الحصة : تطوير صفة سرعة رد الفعل + التحضير لعملية الهجوم المضاد.

الحصة التدريبية رقم: 08

المدة الزمنية: 51 د.

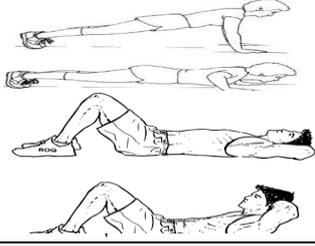
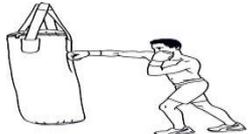
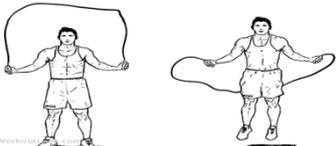
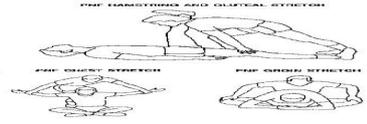
الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.



الاجزاء	التمارين	الرسم	د/ت
الجزء التمهيدي	. تمارين الاستطالة. . التسخين العام والخاص.		د5 د15
الجزء الرئيسي	3 سلسلات: سباق 20م 3 سلسلات : سباق 60 م. 3 سلسلات : اخراج اللكمات مع التحرك الانفرادي.		د2 د2 د2
	- 6 سلسلات : لتحضير الهجوم المضاد . مع رفيق.		د2
	- 3 سلسلات : لكم كيس الملاكمة. ويكون الايقاع متغير. بسرعة 10 ث.		د2
	- 3 سلسلات : القفز على الحبل بسرعة 10 ث.		د2
الجزء الختامي	- تمارين الاسترخاء - العودة للراحة.		د10

الهدف من الحصة : تطوير صفة السرعة القصوى + تحضير عملية الهجوم المضاد.



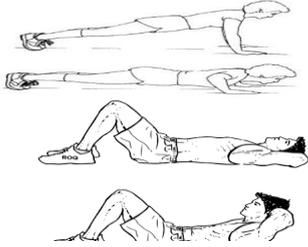
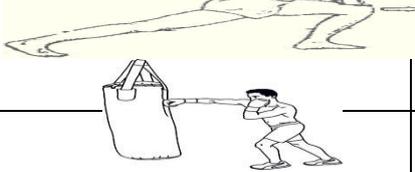
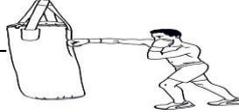
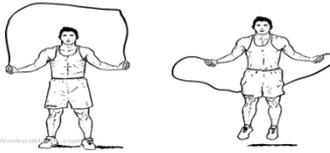
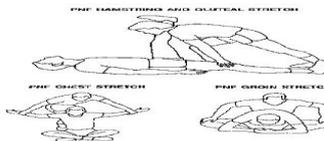
	د5 د15		. تمارين الاستطالة. . التسخين العام والخاص.	الجزء التمهيدي
	د2		5 سلسلات: القيام بتمارين الضغط 10 + تمارين البطن + سكوات، يجب ان يقوم بها 3 مرات في المجموعة التمارين	الاجزاء
T/R	T/T			
د1	د5 د15		. التمارين الاستطالة. . التسخين العام والخاص. بالتحرك الخاص بالملاكمة مع المدرب	الجزء التمهيدي
د1	د2		- 3 سلسلات : العمل مع رفيق في مسافات قصيرة.	الجزء الرئيسي
د1	د2		- 3 سلسلات : القيام بالتقنيات مع المدرب عمل فردى.	
د1	د2		3 سلسلات :مباراة تعاقدية	
د1	د2		- 3 سلسلات : لكم كيس الملاكمة.	
د1	د2		- 3 سلسلات : القفز على الحبل.	
	د10		- تمارين الاسترخاء -العودة للراحة.	الجزء الختامي

الحصة التدريبية رقم : 09

المدة الزمنية : 48 د.

الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.

الهدف من الحصة : تطوير صفة السرعة القصوى + العمل على مسافات طويلة.

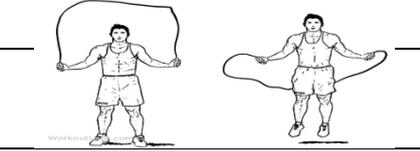
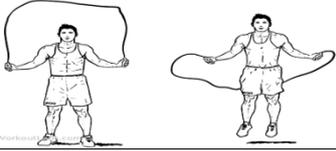
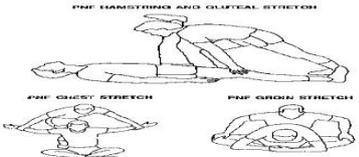
	د1	د2		<p>3 سلسلات: القيام بتمرينات الضغط + 10 تمرينات البطن + سكوات، يجب ان يقوم بها 3 مرات في المجموعة باستعمال السرعة.</p> <p>- 3 سلسلات : يقوم الرياضي برمي الكرة الطبية بسرعة التمارين</p>
د1	د2	د1	 <p>الرسم</p>	الاجزاء
T/R	T/T	د1		الجزء الثاني
د1	د2	د5 د2 د15		<p>- تمرينات الاستطالة والتقنيات مع التسخين العام والخاص.</p> <p>3 سلسلات :مبارات تعاقدية</p>
د1	د2	د1		<p>- 3 سلسلات : لكم كيس الملاكمة.</p>
د1	د2	د1		<p>- 3 سلسلات : القفز على الحبل.</p>
د1	د2	د10		<p>- تمارين الاسترخاء -العودة للراحة.</p>
				الجزء الختامي

الحصة التدريبية رقم: 10

المدة الزمنية: 45 د.

الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.

الهدف من الحصة : تطوير صفة سرعة رد الفعل + التحضير لعملية الهجوم المضاد في مسافات قصيرة.

د1	د2		3 سلسلات : سباق 60 م. - 3 سلسلات : القيام بالتحرك الخاص بالملاكمة مع المدرب	
د1	د2		6 سلسلات : عمل مع رفيق لتحضير الهجوم المضاد . .	الجزء الرئيسي
T/R	T/T		التمارين	الاجزاء
د1	د5 د15		- تمارين الاستنزاف كيس الملاكمة او يكون الخلايق متغير .	الجزء التمهيدي
د1	د2		- 3 سلسلات : القفز على الحبل .	
	د10		- تمارين الاسترخاء - العودة للراحة.	الجزء الختامي

الحصة التدريبية رقم : 11

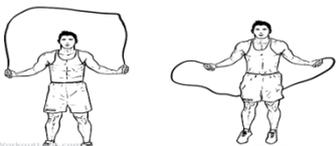
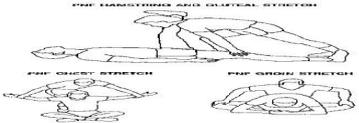
المدة الزمنية : 48 د.

الأدوات المستعملة : قفاز ، كيس اللكم ، الحبل .

الهدف من الحصة : تطوير صفة سرعة رد الفعل + مراجعة التحضير

لعملية الدفاع في المسافات القصيرة .



د1	د2		2 سلسلات: سباق 400م	
د1	د2		3 سلسلات: حمل زميل ثم يقوم بالركض بسرعة على مسافة 15م.	
د1	د2		6 سلسلات : القيام بالهجوم في مسافات قصيرة مع الرفيق. التمارين	الجزء الأجنبي
T/R	T/T		تمارين الاستجابات تعاقبية	الجزء التمهيدي
د1	د5 د15		3 سلسلات : لكم كيس الملاكمة.	
د1	د2		3 سلسلات : القفز على الحبل.	
	د10		- تمارين الاسترخاء - العودة للراحة.	الجزء الختامي

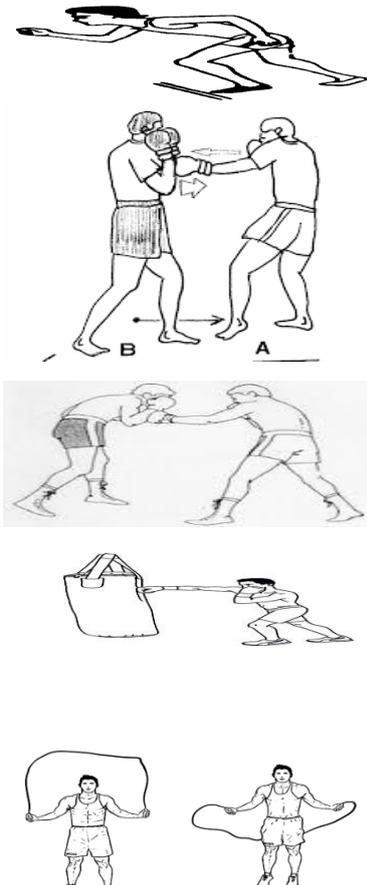
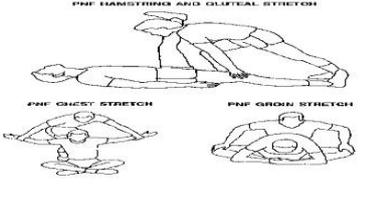
الحصة التدريبية رقم : 12

المدة الزمنية : 45 د.

الأدوات المستعملة: قفاز، كيس اللكم، الحبل.

الهدف من الحصة : تطوير صفة السرعة القصوى + مراجعة عملية الهجوم والدفاع في المسافات القصيرة.



<p>د1</p> <p>د1</p> <p>د1</p> <p>د1</p> <p>د1</p>	<p>د2</p> <p>د2</p> <p>د2</p> <p>د2</p> <p>د2</p>		<p>5 سلسلات: سباق 60م</p> <p>3- سلسلات : القيام بالتحرك الخاص بالملاكمة مع المدرب</p> <p>3- سلسلات : القيام بالهجوم في مسافات قصيرة مع الرفيق.</p> <p>3- سلسلات: القيام بالتقنيات مع المدرب عمل فردي.</p> <p>3- سلسلات : لكم كيس الملاكمة.</p> <p>3- سلسلات : القفز على الحبل.</p>	<p>الجزء الرئيسي</p>
<p>د10</p>	<p>د10</p>		<p>- تمارين الاسترخاء - العودة للراحة.</p>	<p>الجزء الختامي</p>



ملخص البحث:

لقد شهدت رياضة الملاكمة في العالم تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية والخططية،لذا اتسم اللعب بالسرعة و القوة في الإعداد الفني الدقيق،ولعدم إتباع المدربين الأسس العلمية في تطوير المهارات الأساسية بالأساليب العلمية الأخرى ومنها البرامج التدريبية،إرتئنا استخدام برنامج تدريبي وتبيين تأثيره على تحسين سرعة رد الفعل لمهارة الدفاع (التجنب، الصد) من المستوى الأدائي للاعب الملاكمة صنف أشبال (15-16 سنة).

أهمية الدراسة:

نسعى في بحثنا هذا إلى إبراز الأهداف التالية :

- التوصل إلى انجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال البرنامج التدريبي المقترح لما له من أهمية خاصة في تحسين مهارة الدفاع مما يدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية

- دراسة خصوصيات المراهق (15-16) سنة .

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في القياس البعدي لصالح العينة التجريبية.

تم استخدام المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث وقد اشتملت عينة البحث على مجموعتين :

المجموعة التجريبية : 06 لاعبين .

المجموعة الضابطة : 06 لاعبين.

وتم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية ، كما تضمن الوسائل و الاختبارات الملائمة لمهارة الدفاع و تصميم المنهج والوسائل الإحصائية اذا بدأ البحث بتاريخ:

2017/03/18 إلى غاية 2017/04/29.