



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة كربلاء
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الماجستير

تأثير تمارينات بأسلوب اللاكتات الفتري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوحركية وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة

رسالة تقدم بها

جاسم فاضل رسن حافظ

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء وهو جزء من متطلبات
نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ.م.د حسين مناتي ساجت

أ.م.د حيدر عبد علي حمزة

2024 م / ايار

1445هـ / ذي القعدة

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَ الَّذِيْنَ اٰوْتُوْا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ وَ اللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ))


صَدَقَ اللّٰهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيْمُ

سورة المجادلة الآية (١١)

إقرار المشرف:

نشهد بأن هذه الرسالة الموسومة:

(تأثير تمرينات بأسلوب اللاكتات الفتري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوحرقيه وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة) التي قدمها الطالب (جاسم فاضل رسن حافظ) قد تمت تحت إشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.


التوقيع:
أم.د حيدر عبد علي حمزة


التوقيع:
أم.د حسين مناتي ساجت

بناءً على التعليمات والتوصيات نرشح هذه الرسالة للمناقشة.


التوقيع:

أم.د خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2024 / /

إقرار المقوم اللغوي

اطلعت على الرسالة الموسومة:

(تأثير تمرينات بأسلوب اللاكتات الفكري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوجركيه وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة) من قبل الطالب (جاسم فاضل رسن حافظ) وتمت مراجعتها من الناحية اللغوية اذ اصبحت بأسلوب علمي سليم وخالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة، ولأجله وقعت.



التوقيع:

الاسم: ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي: استاذ مساعد دكتور

مكان العمل: جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2024 م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد بأننا، اطلعنا على الرسالة الموسومة:

(تأثير تمرينات بأسلوب اللاكتات الفكري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوحركية وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة) وقد ناقشنا الطالب (جاسم فاضل رسن حافظ) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.



التوقيع:

الاسم: ا.د سامر عبد الهادي احمد

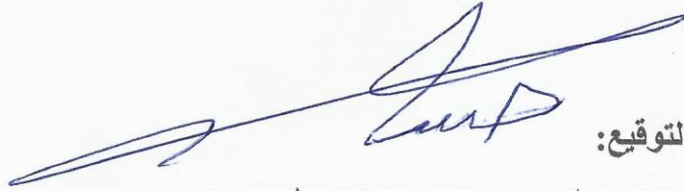
عضوًا:



التوقيع:

الاسم: ا.م.د عقيل عبد الجبار عبد الرسول

عضوًا:



التوقيع:

الاسم: ا.د حسين حسون عباس

رئيسًا:

صدقّت من قِبَلِ مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء بجلسته المرقمة ()

والمنعقدة بتاريخ / / 2024 م .



التوقيع

أ.د. باسم خليل نايل السعيد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة كربلاء / وكالة

2024 / /

الاهداء

وصفتك في مكان غير هذا بأنك أبي وأخي وصديقي ونسيت أن أوصفك
بمنارة العلم فأنت ذاك يا ابتي..... لك تقديري واحترامي

دعيت الله بان يجعلني تربه من تراب الجنة لأكون تحت قدميها إلى من
وضعت الجنة تحت أقدامها أمي حباً وتقديرًا

إلى من تفانت في حبها لي (زوجتي)....

إلى كل من ساندني وكان عوناً لي في عملي أساتذتي الأفاضل....

إلى من أعانني في عملي (اصدقائي)....

اهدي ثمرة جهدي هذا

جاسم

الشكر والتقدير

الحمد لله .. على كثير نعمه وسعة فضله وعظيم قدرته ، والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد ﷺ ، فالشكر لله وحده الذي منحني القوة والصبر على تحمل مشاق السهر لأقف اليوم بين أساتذتي وأهلي وأصدقائي وزملاء الدراسة فإن اللسان ليعجز عن تقديم الشكر والعرفان الى كل من أسهم في إخراج هذه الرسالة الى حيز الوجود ، وفي البدء أنه من دواعي سروري إن اتوجه بأنبيل عبارات الشكر والتقدير الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء المتمثلة بالسيد العميد (أ.د باسم خليل نايل السعدي) والسادة معاونين الدكتور خالد محمد رضا والدكتور عباس عبد الحمزة لإتاحتهم لي فرصة إكمال دراستي العليا. كما تقدم بوافر الشكر والامتنان الى اساتذتي في مرحلة الماجستير وجميع الاساتذة الذين مدوا يد العون لي في اتمام عملي لدراسة الماجستير كما يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل أن أقدم شكري وامتناني للمشرفين على هذه الرسالة الدكتور (حسين مناتي ساجت) والدكتور (حيدر عبد علي حمزة) لما أبدياه من ملاحظات وتوجيهات كانت خير عون في ترصين هذه الرسالة فجزاهم الله عني خير الجزاء . واتقدم بالشكر الى لجنة المناقشة المتمثلة بالدكتور حسين حسون والدكتور سامر عبد الهادي والدكتور عقيل عبد الجبار عبد الرسول واتقدم بالشكر والامتنان الى الاخ الدكتور كاظم الاسدي والاستاذ محمد بجاي لما قدموه من جهد ودعم لاتمام مهمتي البحثية. واتقدم بوافر الشكر والامتنان الى ادارة ولاعبي نادي العراق بالملكمة.

كما اتقدم بالشكر الجزيل الى عائلتي والذي العزيز وامي الحنونة الذي بفضل الله ودعائها لي كما تقدم بالشكر الى اخوتي واخواتي لمساندتهم لي واتقدم بالشكر الجزيل الي زوجتي الغالية لتحملها ومساعدتها لي طيلة فترة دراستي وأتقدم بالشكر والتقدير الى موظفي قسم الدراسات العليا كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وموظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء لتوفير المصادر والمراجع اللازمة للبحث، كما أسجل شكري وامتناني الى لجنة اقرار الموضوع المتمثلة (أ.د سامر عبد الهادي احمد أ.م.د حيدر عبد علي حمزة أ.م.د عقيل عبد الجبار عبد الرسول) والمقوم اللغوي والعلمي. وأخيراً فإن الباحث يسأل الله ان يمن على عائلته بالصحة والأمان لحبهم له وصبرهم عليه طيلة مدة الدراسة فلهم منه كل الحب والوفاء .

الباحث

مستخلص الرسالة باللغة العربية

تأثير تمرينات بأسلوب اللاكتات الفتري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات

البيوحرقيه وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة

المشرفين

الباحث

أ.م.د حسين مناتي ساجت

جاسم فاضل رسن حافظ

أ.م.د حيدر عبد علي حمزة

جامعة كربلاء - 2024

هدفت الدراسة الى إعداد تمرينات بأسلوب اللاكتات الفتري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيو حركية وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة، والتعرف على تأثير التمرينات بأسلوب اللاكتات الفتري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيو حركية وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة مشكلة وأهداف البحث. تمثلت عينة البحث بالملاكمين الشباب في نادي العراق والبالغ عددهم (10) ملاكمين وهم يمثلون مجتمع البحث وبنسبة 100% وتم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة - تجريبية) بواقع (5) لاعبين لكل مجموعة وبالطريقة العشوائية البسيطة. قام الباحث بإعداد تمرينات اللاكتات الفتري وراعى تموجات الشدة التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية وعدت التمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية لغرض تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وتحمل الأداء لكمة الخطف حيث تم تطبيق التمرينات من قبل المجموعة التجريبية في قسم الاعداد الخاص وتكونت التمرينات من ضمن (24) وحده تدريبية بواقع (3) وحدات بالأسبوع و

تراوحت شدة التمرينات المستخدمة ما بين (50-90 %) من وذلك بالاعتماد على نتائج التي حصل عليها الباحث التجربة الاستطلاعية. و تراوح زمن التمرينات من 40 الى 50 د من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. وقام الباحث باستخدام طريقه التدريب الفتري بأسلوب اللاكتات الفتري. توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات ومنها ان التمرينات المعدة من قبل الباحث بأسلوب اللاكتات الفتري بصورة ايجابية للمتغيرات الفسيولوجية والمتغيرات البيوحركية وتحمل اداء لكمة الخطف للملاكمين الشباب دون سن 19 سنة .

ثبت المحتويات

الصفحة	العنوان	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
8	مستخلص الرسالة باللغة العربية	
10	ثبت المحتويات	
13	ثبت الأشكال	
14	ثبت الجداول	
15	ثبت الملاحق	
	الفصل الأول	
17	التعريف بالبحث	1
17	مقدمة البحث وأهميته	1 - 1
18	مشكلة البحث	2 - 1
19	اهداف البحث	3 - 1
19	فروض البحث	4 - 1
19	مجالات البحث	5 - 1
19	المجال البشري	1 - 5 - 1

19	المجال الزمني	2 -5 -1
19	المجال المكاني	3 -5 -1
20	مصطلحات البحث	6-1
الفصل الثاني		
21	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	2
21	الدراسات النظرية	1-2
21	تمرينات بأسلوب اللاكتات الفتري	1-1-2
23	اللياقة القلبية التنفسية	2-1-2
26	القابليات البيوحركية	3-1-2
30	التوافق واهميته للملاكم	4-1-2
31	اهمية تحمل الاداء للملاكين	5-1-2
34	مفهوم عام عن رياضة الملاكمة	6-1-2
34	المهارات الاساسية بالملاكمة	1-6-1-2
39	الدراسات السابقة	2-2
39	دراسة طارق فاضل جبر (2017)	1-2-2
40	دراسة ايمن السيد مرسي عوضين (2020)	2-2-2
الفصل الثالث		
43	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
43	منهج البحث	1-3
44	مجتمع البحث وعينته	2-3
44	تجانس العينة	1-2-3
45	تكافؤ العينة	2-2-3
46	الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث	3-3

46	وسائل جمع المعلومات	1-3-3
46	الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث	2-3-3
47	اجراءات البحث الميدانية	4-3
47	تحديد القابليات البيوحركية والاختبارات المستخدمة في البحث	1-4-3
47	تحديد الاختبارات لقياس متغيرات البحث المدروسة	2-4-3
49	توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث	1-2-4-3
55	التجارب الاستطلاعية	3-4-3
55	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-3-4-3
55	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-3-4-3
56	الأسس العلمية للاختبارات	4-4-3
56	صدق الاختبارات	1-4-4-3
56	ثبات الاختبارات	2-4-4-3
56	موضوعية الاختبارات	3-4-4-3
57	الاختبار القبلي	5-4-3
58	تمرينات اللاكتات الفترتي المعدة من قبل الباحث	6-4-3
59	التجربة الرئيسة	7-4-3
59	الاختبار البعدي	8-4-3
59	الوسائل الإحصائية	5-3
الفصل الرابع		
60	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	4
60	عرض النتائج لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها	1-4
60	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة	1-1-4

63	مناقشة النتائج	2-4
63	أولا : اللياقة القلبية التنفسية	1-2-4
65	ثانيا : تحمل السرعة	2-2-4
67	ثالثا : تحمل القوة	3-2-4
70	رابعا : التوافق	4-2-4
73	خامسا: تحمل أداء لكمة الخطف	5-2-4
	الفصل الخامس	
78	الاستنتاجات والتوصيات	5
78	الاستنتاجات	1-5
79	التوصيات	2-5
80	المصادر والمراجع	
86	الملاحق	
B-C	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

ثبت الأشكال

الصفحة	الجدول	ت
50	يوضح اختبار اللياقة القلبية التنفسية	1
51	يوضح اختبار السرعة للملاكمين	2
52	يوضح اختبار القوة للذراعين	3
53	يوضح اختبار التوافق الحركي	4
54	يوضح اختبار تحمل أداء لكمة الخطف	5

ثبت الجداول

الصفحة	الجدول	ت
43	التصميم التجريبي لمتغيرات البحث	1
44	مجتمع البحث وعينته	2
45	قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (sig) والدلالة الاحصائية لمتغيرات البحث المدروسة	3
48	عدد الموافقون وغير الموافقون وقيمة (كا2) للاختبارات المستخدمة في البحث	4
57	الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث	5
60	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة	6
61	الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات المدروسة للمجموعة التجريبية	7
62	يبين قيم الوسط الحسابي والاحراف المعياري وقيمة (t) و دلالتها الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمتغيرات المدروسة	8

ثبت الملاحق

الصفحة	الملاحق	
86	استمارة استبيان تحديد اختبارات القابليات البيوحركية أسماء السادة الخبراء والمختصين	1
87	اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم لتحديد الاختبارات المستخدمة	2
89	اسماء الخبراء والمختصين الذين تمت معهم المقابلة	3
90	فريق العمل المساعد	4
91	التمارين المعتمدة في التدريب	5

الفصل الأول

- 1 - التعريف بالبحث .
- 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته .
- 1 - 2 مشكلة البحث .
- 1 - 3 أهداف البحث .
- 1 - 4 فروض البحث .
- 1 - 5 مجالات البحث .
- 1 - 5 - 1 المجال البشري .
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني .
- 1 - 6 المصطلحات المستخدمة في البحث .

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

التدريب الرياضي علم يستمد جزءا من نظرياته و أسسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من علوم أخرى كعلم وظائف الأعضاء والكيمياء الحياتية والتغذية، والتي تمتزج مع بعضها لتعمل على رفع الحالة التدريبية للرياضي، والتي من خلالها تتأثر مستويات اللاعبين نحو الايجابية وتحقق نتائج متقدمة ومتميزة.

تعد رياضة الملاكمة من ألعاب الفنون القتالية وتختلف عن غيرها من الألعاب الفردية الأخرى من حيث المهارات الرياضية حيث إن لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي تحتاج الى لياقة بدنية وفسولوجية عالية من اجل اكمال جولات السباق وبافضل شكل والوصول الى الاداء الجيد والفوز بالمباراة وهذا كله يتحتم على الملاكم ان يتميز بلياقة بدنية عالية جدا فضلا على القابليات الفسيولوجية ومنها اللياقة القلبية التنفسية التي لها دور كبير في جميع الرياضات ومنها رياضة الملاكمة لما لها من دور في جعل الملاكم ينهي الجولات بافضل حال . ويعد أسلوب (اللاكتات الفتري) في رياضة الملاكمة يهدف بالدرجة الأولى الى رفع كفاءة اللاعب البدنية والوظيفية طول فترة المباراة وخصوصاً في الجولات الاخيرة وقرب انتهاء المباراة بالحفاظ على مستوى الأداء ومقاومة التعب. وهذا ينعكس على الاداء المهاري للملاكم ومنه تحمل الاداء للكمة الجانبية التي تعد من اللكمات المؤثرة والحاسمة في اغلب جولات الملاكمة اذ ان تحمل الأداء يتأثر بعدة عوامل مهمه ومنها العوامل الفسيولوجية لتأثيرها على مستوى تحمل الأداء البدني وبالتالي المهاري، حيث ترتبط ارتباط وثيق بالأحمال التدريبية، وعمليات الاستشفاء والتكيف لمختلفة لأجهزة في الجسم وقدرته على مقاومة التعب.

من هنا جاءت اهمية البحث للعمل على تطوير بعض القابليات البيوحركية الفسيولوجية من خلال رفد المدربين بتمرينات بدنية ومهارية تعود بالفائدة الى الارتقاء بالجانب البدني والمهارى والوصول المستويات العليا، فضلا عن رفدهم بكيفية قياس بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بشكل وثيق بالأداء المهاري والبدني للملاكمين الشباب وذلك من خلال اعداد تمرينات بأسلوب اللاكتات الفترى ومعرفة أثرها على اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوحركية وتحمل الاداء للكمة الجانبية للملاكمين تحت 19 سنة.

1-2 مشكلة البحث

تعد لعبة الملاكمة من الالعاب ذات البيئة المفتوحة والتي تحتاج من اللاعب أن يؤدي اللكمات بسرعة عالية ومستوى مهاري جيد للحصول على النقاط والتأثير في المنافسة وفرض الهيمنة، وهذا ما يجعل الملاكمون يعانون من صعوبة في ضبط هذه المهارة والدفاع عنها، اذ تخضع لعبة الملاكمة للمواقف الحركية المتغيرة والمختلفة اذ انه لا توجد مواقف وظروف ثابتة للأداء لارتباطها بحركة المنافس ومواقفه، الذي يؤدي الى انتاج الطاقة باستخدام نظام الطاقة اللاهوائي (اللاكتيكي) عند أداء الحركات الدفاعية او الهجومية، وهذا يلقي عبئا فسيولوجيا على الجهاز العضلي، والجهاز الدوري التنفسي، وقدرة الجسم على استهلاك الاوكسجين، وبالتالي يؤدي باللاعب الى التعب وهبوط مستوى الاداء وتزداد هذه النسبة خلال المجهود البدني الكبير خصوصا في الجولة الاخيرة من نهاية المباراة.

ومن خلال تواجد الباحث ومتابعته الى بعض الجولات والوحدات التدريبية للملاكمين في اندية محافظة كربلاء المقدسة ومن خلال المقابلات الشخصية للمدربين وجد ان اغلب اللاعبين يحدث عندهم انخفاض واضح في الجولات الاخيرة من المباراة وهذا يمكن تفسيره بعدم كفاءه الأجهزة الوظيفية بتزويد اللاعب بالطاقة وهذا ينعكس على الجانب البدني والمهاري وتحديا اللكمات الجانبية للملاكمين الشباب اثناء الجولات، وايما من الباحث بالبحث العلمي الوسيلة المهمة في حلول المشاكل ومن هذا المبدأ تم الشروع بأيجاد الحلول لهذه

المشكلة من خلال وضع تمارين بأسلوب اللاكتات الفتري ومعرفة أثره على تطوير اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوحركية وتحمل أداء الكمة الجانبية للملاكمين تحت 19 سنة.

1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد تمارين بأسلوب اللاكتات الفتري للملاكمين دون 19 سنة.
- 2- التعرف على تأثير التمارين بأسلوب اللاكتات الفتري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوحركية وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة.
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث المدروسة.

1-4 فروض البحث

- 1- هناك تأثير ايجابي للتمارين بأسلوب اللاكتات الفتري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوحركية وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة .
- 2- هناك افضلية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوحركية وتحمل أداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: الملاكمون الشباب في نادي العراق بمحافظة كربلاء المقدسة للموسم التدريبي 2023 - 2024 .

1-5-2 المجال الزمني: من 18\9\2023 ولغاية 10\3\2024.

- 1-5-3 المجال المكاني: صالة نادي العراق للملاكمة وقاعة (iron man) في كربلاء المقدسة .

1-6 تحديد المصطلحات:

اسلوب اللاكتات الفتري:

ويعد هو احد انواع التدريب الفتري، ويطلق عليه حديثاً تدريبات اللاكتات الفتري ويختلف هذا التدريب بالمضمون عن التدريب الفتري التقليدي المنتظم ، ويختلف كذلك عن تدريب الفارثك، حيث يهدف اللاكتات الفتري بالدرجة الاولى الى تطوير التحمل الخاص أي القدرة اللاوكسجينية وأيضاً التحمل العام أي القدرة الاوكسجينية، وانه يعمل على تطور وتسهيل استخدام اللاعب التكتيكات ضد المنافسة لما تفرضه من ظروف مختلفة من الديون الاوكسجينية ،وما يصاحبه من تراكم لحمض اللاكتيك اثناء اداء تلك التدريبات او المنافسات.(1)

(1) Gladden LB . A lactatic perspective on metabolism . Med Sci Sports Exerc . 2008 Mar ; 40: 4778

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 أسلوب اللاكتات الفكري

2-1-2 اللياقة القلبية التنفسية

3-1-2 القابليات البيوحركية

4-1-2 التوافق واهميته للملاكم

5-1-2 اهمية تحمل الاداء للملاكين

6-1-2 مفهوم عام عن رياضة الملاكمة

7-1-2 المهارات الاساسية بالملاكمة

1- 7-1-2 اللكمات الجانبية

2- 7-1-2 اللكمة الجانبية اليسار

3- 7-1-2 اللكمة الجانبية اليمين

2-2 الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 أسلوب اللاكتات الفتري:

اطلق العالم الامريكي (George Brooks) عام 1986 على حركة اللاكتيك الفتري في جميع انحاء الجسم وقدرته على انتاج مزيد من الطاقة في العضلات مصطلح (اللاكتات الفتري) ولقد استغرق العلماء الفيسيولوجية الاخرون والمدرّبون بعض الوقت حتى يعترفوا بأهمية بحث ، ففي عام 1994 قدم بيتر ثومبسون مصطلح اللاكتات الفتري ليصنف تدريب ديناميكية الاستفاده وازالة اللاكتيك بشكل خاص ، حيث ان فهم دور اللاكتات في الجسم يعمل على تسهيل فهم كيف كانت تعمل لدينا انواع معينة من التدريب في الماضي وكيف نستطيع نحن الان تطبيق هذه المعرفة بدقة اكبر لتصميم وحدات تدريبية لاستخدام التدريب الفتري الحديث لتحقيق تطور ملحوظ في الاداء ، ان تدريب اللاكتيك الفتري هو شكل من اشكال التدريب الحديث حيث انتاج اللاكتات يزداد بشكل متعمد في الشدة التدريب المرتفعة ومن ثم التناوب مع فترات نشاط اقل شدة، في هذه الطريقة تتدرب الخلايا على كيفية الاستفاده وازالة اللاكتات المنتج من خلال فترة نشاط اقل شدة ، ان التناوب هذا في الشدد ينتج تحسناً هائلاً في اقتصادية الاداء (1).

وان التناوب هذا في السرعة ينتج عنه تحسن هائل في الأداء الاقتصادي او الركض، VO_{2max} الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وزمن VO_{2max} القصوى للأوكسجين، وجميع هذه المتغيرات هي (مؤشرات قوية لجودة الأداء). (1)

ويمكن تعريف تدريب ديناميكيات اللاكتات هو أي شكل من أشكال التدريب حيث يتم زيادة إنتاج اللاكتات بشكل متعمد من خلال شدة التمرين ثم يتناوب مع فترات من النشاط الأقل كثافة. وبهذه الطريقة تتعلم الخلايا العضلية كيفية استخدام اللاكتات المنتجة وتصفيتها خلال فترات التعافي الأقل كثافة. يؤدي هذا التناوب في السرعة إلى تحسين هائل في الاقتصاد الجاري، و vVO_{2max} و $tlimvVO_{2max}$ ، وكلها مؤشرات قوية جدًا للأداء. (2)

أما جبار رحيمة (2011)، فيذكر " هي تدريبات تهدف إلى تغيير في مستوى إنتاج اللاكتات في الخلايا العضلية بشكل متعمد، عن طريق زيادة سرعة الركض وخفضها داخل تكرارات المجموعة الواحدة حيث يزيد مستوى إنتاج اللاكتيك بزيادة سرعة الركض في، المسافة المقررة للركض الشديد ويقل مستوى تراكم اللاكتيك في الفترات التي تقل فيها شدة الركض" وان اللاكتيك الديناميكي هو نوع من انواع التدريب الفتري، ويطلق عليه حديثاً تدريبات اللاكتات الديناميكي وهو يختلف بالمضمون عن التدريب الفتري التقليدي المنتظم ويهدف تدريب اللاكتات الديناميكي بالدرجة الاولى الى تطوير التحمل الخاص أي القدرة للأوكسجينية وكذلك التحمل العام أي القدرة الأوكسجينية، كما انه يطور ويسهل على اللاعب استخدام التكتيكات ضد المنافسين وما تفرضه المنافسة من ظروف مختلفة من الديون الأوكسجينية (نقص الاوكسجين) وما يصاحبه من تراكم لحمض اللاكتيك، اثناء اداء تلك التدريبات او المنافسات،

(1) [New Interval Training, Roll-on Recoveries, Lactate Dynamics Training.html](#)

(2) Peter, J. New Interval Training. Retrieved from <https://www.newintervaltraining.com/new-interval,on> 20/10/2023.

وبذلك فهو يطور القدرات الأوكسجينية والأوكسجينية بنفس الوقت ويعني قدرة التحمل الخاص والعام لمواجهة تكتيكات المنافسين ومتطلبات المنافسة.⁽¹⁾

ان الاساس الفسيولوجي والكيميائي لهذه التدريبات هو اننا، وبشكل متعمد نقوم بالتلاعب في مستوى انتاج اللاكتات في الخلايا العضلية اثناء التدريبات وذلك عن طريق زيادة الركض وخفضه داخل تكرارات المجموعة التدريبية حيث يزيد مستوى تراكم اللاكتات ويقل مستوى تراكم اللاكتات في الفترات التي تقل فيها شدة الركض، وبهذه الطريقة تتكيف الخلايا العضلية على تراكم اللاكتات وعلى كيفية التخلص منه عن طريق استخدام اللاكتات المنتج كمصدر للطاقة وتحويله الى كلوكوز مرة ثانية خلال فترات الركض ذو الشدة الاقل وهذا يعني ان اللاكتات ستكون متغيره طول فترة التدريب وفي تكرارات المجموعة الواحدة بين صعود وهبوط وهذا النوع من التدريب يعطي قدرة للاعب على تحمل التغيرات المستمرة اثناء المنافسة⁽²⁾

حيث يرى الباحث ان هذا النوع من التدريب يسهم بشكل كبير في تطور المؤشرات الفسيولوجية اللاهوائية واللاكتيكية للرياضيين بشكل عام والملاكمين بشكل خاص وسينعكس هذا التطور ايجابا في كفاية الاداء للملاكم طوال زمن الجولة، خاصة وأنه يحقق المتطلبات البدنية الشديدة المطلوبة من الملاكم الحديثة، شرط أن ينفذ هذا التدريب بالشكل الصحيح وبالإشراف من المدرب ذي الكفاية والمعرفة بهذا التدريب.

4-1-2 اللياقة القلبية التنفسية:

ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية" هي قدرة الجهازين(القلبي الدوري والتنفسي) على اخذ الاوكسجين من الهواء الذي نستنشقه ونقله الى خلايا الجسم لغرض توفير الطاقة اللازمة لأداء الجهد

(1) <http://www.husseinmardan.com/DrJabbar-11.htm>

البدني والتخلص من الفضلات الناتجة من العمليات الايضية لإنتاج الطاقة الكيميائية (ATP) وتسمى هذه اللياقة في بعض الاحيان باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استعمال الاوكسجين داخل خلايا العضلية لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي⁽¹⁾. أن مصطلح العلمي لها هو استهلاك الاوكسجين الاقصى (Vo2max)⁽²⁾.

في حين ذكر (فينيك(1988) أن الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين يعتبر مقياس كلي للقدرة الهوائية، ويلعب دوراً مهماً في اداء كل أنشطة التحمل الهوائية(مثل أنشطة الجري ركوب الدرجات، الالعاب الفرقية) حيث نجد أن افضل لاعب تحمل يمتلك اعلى قيمة من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين واقل قيمة من حامض اللاكتيك في حين يمتلك لاعب التحمل صاحب المستوى المنخفض مستويات اقل من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ومستويات أعلى من حامض اللاكتيك عند مستوى أداء نفس الحمل، وعلى أساس ذلك يعتبر الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين مؤشر لكثير من العمليات الفسيولوجية التي تتلخص في⁽³⁾:

- 1 - كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في توصيل هواء الشهيق في الدم.
- 2- كفاءة عمليات توصيل الاوكسجين الى الانسجة، ويرتبط ذلك بحجم الدم، عدد كرات الدم الحمراء، تركيز الهيموكلوبين، قدرة الاوعية الدموية على تحسين سريان الدم من الانسجة غير العاملة الى العضلات العاملة.

(1) خالد تميم الحاج : أساسيات التدريب الرياضي ، عمان ، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع ، 2017 ، ص75.

(2) علي محمد عايش ابو صالح وغازي بن قاسم حمادة: الصحة واللياقة البدنية ، ط1، الرياض، العكيان للنشر، 2009، ص73.

(3) محمد محمود عبد الظاهر: الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014، ص140.

3- كفاءة العضلات في استهلاك الاوكسجين الواصل اليها، اي كفاءة عمليات التمثيل الغذائي ونتاج الطاقة.

ويمكن معرفة (حجم استهلاك الاوكسجين Vo2max) هو كمية الاوكسجين التي تستخدم من قبل العضلات والانسجة، يؤكد العديد من الخبراء والباحثين ان اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية على استهلاك الاوكسجين، يكون مستوى ادائهم افضل في التدريبات اليومية، اذ ان استهلاك الاوكسجين له الدور الحيوي في اداء لاعبي كرة القدم ومعدل استهلاك الاوكسجين اثناء الراحة يبلغ مقداره (3-5) مل/كجم/د ان هذا الرقم يختلف كثيراً في ممارسة المجهود البدني عند التدريب في كرة القدم ليصل الى حوالي (80-85) مل/كجم/د⁽¹⁾.

ويرتفع استهلاك الاوكسجين في اثناء حاجة الجسم لأنتاج ما يحتاجه من الايض، وليس من المستغرب أن استهلاك الاوكسجين في الراحة منخفض اذا ما تم مقارنته بأستهلاك الاوكسجين في اثناء أي نوع من النشاط الرياضي وحالما تصبح في حالة نشاط فعند ارتفاعه يزداد من استهلاك الاوكسجين، ويصاحب ذلك بلا شك ارتفاع في معدل ضربات القلب وبالتالي يزداد استهلاك الاوكسجين بسبب ضخ القلب للدم المحمل بالأوكسجين بكفاية المنقول خلال الانسجة⁽²⁾.

وبالرغم من اهمية اللياقة العضلية الا ان الاهتمام يتجه دائماً الى اللياقة القلبية التنفسية وخاصة عند الحديث عن الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني، ويشمل ذلك على مقدرة الرئتين على اخذ اكبر

(1) يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد: الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، الإسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر (2006) ص 250-251.

(2) عامر فاخر شغاتي وحيدر بلاش جبر: فسيولوجيا تدريب التحمل (التطبيقات العلمية)، العراق، النجف، دار الضياء للطباعة والنشر (2017) ص 210.

كمية من الاوكسجين ومقدرة القلب والجهاز الدوري على ضخ ونقل اكبر كمية من الاوكسجين الى العضلات العاملة لكي يتم استخلاص الاوكسجين فيها⁽¹⁾.

حيث كان يعتقد قديماً ان لتطوير (VO2max) تحتاج الى تمرينات هوائية أو زيادة في مدة تمرينات الكارديو ولكن علم التدريب الحديث اظهر لنا انها ليست الطريقة الوحيدة لذلك ولكن المعيار هو (VO2max) الذي يعطي للرياضي القدرة على العمل بأقصى قوة في التوصيل الاوكسجين الى العضلات والذي يمدّها بالطاقة ويساعد الرياضي على الاداء الجيد للتمرينات اللاكتيكية وهذه واحدة من اهم فوائد التمرينات المتواترة عالية الشدة، حيث اثبتت الدراسات أن ممارسة بأسلوب اللاكتات الديناميكي ولو مدة قصيرة تساعد على تطوير (اللياقة القلبية التنفسية) وبالتالي تزيد من القوة والتحمل لدى الرياضي⁽²⁾.

2-1-5 القابليات البيوحرورية:

تعرف القابليات البيوحرورية بانها " القابليات ذات الخلفية البيولوجية وتظهر في الاداء الحركي لذلك احتوت تسميتها على المقطع Bio وكذلك مقطع motor وهي قدرات مهمة للأداء الحركي الناجح والقدرة السائدة منها هي التي يتطلبها اداء اللعبة او الفعالية الرياضية⁽³⁾."

يتطلب انجاز القمة لمعظم الألعاب الرياضية على الأقل اثنتين من الصفات البدنية ، وان العلاقات بين القوة العضلية والسرعة والتحمل تولد وتنتج نوعيات و أشكال نوعية بدنية رياضية مهمة

(1) حسين مناتي ساجت واحمد فرحان: فسيولوجيا الجهد البدني، بابل ، ط1، مؤسسة الصادق للطباعة والنشر والتوزيع (2017) ص88.

(2) <https://leaqa.com/what-is-hiit-and-its-benefits-and-a-suggested-hiit-table>.

(3) Bompa O.T complete speed training -:Strength، Muscular Endurance and Powrer in sports ،2004 ،p23

،والفهم الأفضل لهذه العلاقات يساعدنا بفهم القدرة والتحمل العضلي ويساعدنا بتخطيط تدريب القوة الخاصة للرياضيين، فأشراك القوة والتحمل يولد التحمل العضلي وهو القابلية لأداء التكرارات الكثيرة ضد المقاومة المقررة ولمدة طويلة ، في حين تكون القدرة الانفجارية هي القابلية لأداء حركات انفجارية باقصر زمن ممكن ، وتنتج من إدماج القوة العالية مع السرعة ، ان الصفات البدنية لها اصول بايولوجية حركية مرتبطة بالأداء الحركي⁽¹⁾.

حيث يعرفها (Bompa) " هي القابليات الاساسية ذات الاستجابات المحددة لعملية التدريب والتي تشكل اللياقة البدنية والتي تؤثر بكيفية تحريك الجسم ، فهي جميع الانشطة البدنية الموروثة والمكتسبة التي تلعب دورا مؤثرا في الوصول الى المستويات العليا من الانجاز (**Biomotor Abilities**)⁽²⁾

○ **Bio** : تعني البادئة الحيوية اي الاهمية البيولوجية .

○ **Motor**: المحرك وتعني الحركة .

○ **Abilities**: تعني القابليات⁽³⁾

وأشار (جمال صبري) الى ان القابليات البيوحركية تمثل المفهوم الحديث والشامل للياقة البدنية ،

وهي كالاتي:⁽⁴⁾

1- الصفات البدنية : تشمل (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة الثابتة) .

(1) Bompa O.T (2004) :Strength، Muscular Endurance and Powrer in sports ، complete speed training ،2004 ،p54.

(2) udar Bompa : www.hii.thighin.tensity.in.terdalt.raining.ga 2016/01/ biomotor_abilities_in_physical_movement.

(3) Tudar Bompa : OP.Cit.

(4) جمال صبري فرج : السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الاصابات والتأهيل) ، دار الكتب العالمية، بيروت ، 2018 ، ص478.

2- القدرات البدنية : تشمل (القدرة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل السرعة ، تحمل القدرة ، تحمل الاداء) .

3- القدرات الحركية : تشمل (التوافق ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة الحركية) .

ان القابليات البيوحرورية هي الاساس في اداء مهارات الالعب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة الملاكمة ، حيث تشكل القابليات البيوحرورية الاساسية (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، التوافق-الرشاقة - التوازن) الدور الاساسي الذي ترتكز عليه اداء المهارات بأفضل صورة ، فضلا عن دورها في تشكيل باقي القابليات البيوحرورية المكتسبة ، والتي تعطي الاداء الانسيابية والجمالية.

ان في قانون التدريب الرياضي الفردية والخصوصية يوجد تحديد للاستجابة الطبيعية لشدة التدريب ، وهذه الاستجابة المحددة سوف تميل للتأكيد على واحدة او اكثر من القابليات التي تشكل مكونات اللياقة البدنية ، وان القابليات الاساسية وهي (القوة والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق) التي سوف تستجيب الى التدريب وستؤثر بكيفية تحريك الجسم لذلك اطلق عليها اسم القابليات البيوحرورية ، ويذكر (Bompa) بانه تحتوي اغلب النشاطات البدنية عناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة فالتمريانات للتغلب على المقاومة هي تمريانات القوة العضلية وتمريانات السرعة تتضمن حركات تتصف بالسرعة القصوى والتردد العالي ، اما تمريانات ذات لمسافات الطويلة فهي تمريانات التحمل والمطاولة وان الوصول الى اقصى ما امكن لمعدل الحركة ينتج في تمريانات المرونة اما التمريانات المركبة والمعقدة تعرف بتمريانات التوافق⁽¹⁾ .

وتمثل القابليات البيوحرورية الصفات البدنية التي يرثها الانسان بايولوجيا والتي تحقق الحركة بالنسبة له مثل (القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة العامة) ، والتي يمكن الاستدلال عنها تشرحيًا بوجود العضلات والمفاصل لجسم الانسان ووظيفتها في تشكيل بنية الجسم وحركته الرئيسية ، فضلا عن

(1)IAAF"introduction to coaching theory,WWW.back to coachr.org s homeoge,2015.

القدرات البدنية والحركية التي تتحقق بمزيج تلك الصفات البدنية لتلبي متطلبات طبيعة عمل الانسان (التخصص الرياضي) ، لتشكل بدورها جميع القابليات البيوحركية المصطلح الجديد والشامل للياقة البدنية والحركية في المجال الرياضي.

حيث يذكر (جمال صبري نقلا عن بومبا) يتطلب انجاز القمة لمعظم الالعب الرياضية على الاقل اثنين من القابليات البيوحركية ، والعلاقة بين القوة والسرعة والتحمل تولد وتنتج نوعيات واشكال بدنية رياضية مهمة ... فاشترك القوة والتحمل يولد التحمل العضلي ، في حين تكون القدرة هي القابلية لأداء حركات انفجارية بأقصر زمن ممكن وتنتج من ادماج القوة العالية مع السرعة ، وان اشترك التحمل مع السرعة يدعى بتحمل السرعة ، وان الرشاقة هي اشترك معقد من السرعة والتوافق والمرونة والقدرة ، والتوضيح العملي لها بالجمناستك والمصارعة وكرة القدم الامريكية والكرة الطائرة والبيسبول والملاكمة والغطس والتزلج ، وعندما تشترك الرشاقة والمرونة فان النتيجة هي القابلية الحركية ، فضلا عن ان القابلية لتغطية مساحة اللعب بسرعة وتوقيت وتوافق جيدان⁽¹⁾ .

ويجب ان يكون التطوير الخاص للقابليات البيوحركية منهجيا ، والتطوير السائد للقابلية بتأثير مباشر وغير مباشر في القابليات الاخرى ويعتمد على المدى بعيد على التشابه بين الطرائق التدريبية الموظفة وخصوصية اللعبة ، لذلك فتطوير القابليات البيوحركية السائدة يجب ان يكون ايجابياً ونادراً ما يكون سلبياً ، وعندما يطور الرياضي القوة العضلية يجب ان تكون لديه خبرات بالنقل الايجابي الى السرعة والتحمل ، وبالمقابل عندما يصمم برنامج تدريبي القوة العضلية فقط لتنمية القوة القسوى فسيكون هناك اثر سلبي في تطوير التحمل الهوائي بنفس الشيء عند تطوير التحمل الهوائي يكون فيه نقل سلبي الى القوة او السرعة، وان القوة العضلية هي قابلية مهمة جدا فيجب ان تدرب دائماً مع باقي القابليات⁽²⁾

(1) جمال صبري فرج : مصدر سبق ذكرة ، 2018 .

(2) جمال صبري فرج : نفس المصدر السابق، 2018، ص 481.

ويرى الباحث بأن القابليات البيوحركية هي مجموع الصفات والقدرات البدنية والحركية التي من خلالها تقوم معظم الفعاليات الرياضية والتي يجب تطوير هذه القابليات لتحقيق الإنجاز الرياضي وتكون عادةً واحدة مكتملة للآخرى .

2-1-5-3 التوافق وأهميته للملاكم :

يعدّ التوافق من العوامل التي لها تأثير كبير وفعال، وذو أهمية كبيرة للفرد في حياته العامة وفي أي نشاط رياضي بصفة خاصة ، أما بالنسبة للاعب الملاكمه فيجب عليه أن يتمتع بنسبة عالية من هذا العامل، لأنه يعدّ أحد القدرات الحركية المهمة للاعب الملاكمه.

ويعرف التوافق بأنه " عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة على الجسم ويختلف باختلاف الفعل الحركي والتجارب السابقة لدى الأفراد⁽¹⁾.

وعرّفها (ساري أحمد) عن (سنجر) "هو قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين ، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية، ذات جهد فعّال لإنجاز ذلك الواجب الحركي⁽²⁾.

وتبرز أهمية التوافق عندما يقوم الرياضي بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خصوصاً إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد، وهذا ما نلاحظه في الملاكمة حيث يتطلب من الملاكم الزوغان مع النظر الى الأهداف الموجودة في المنافس لمعرفة مكان أي النقاط الأضعف في جسم المنافس .

(1) وجيه محبوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، ط 1، مكتب العادل للنشر والطباعة، 2000 ، ص 57 .

(2) ساري أحمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ، عمان ، ط 1 ، دار وائل للنشر، 2001 ، ص 51 .

ويشير (نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي) إلى أن التوافق يقسم إلى⁽¹⁾:-

1. التوافق العام : كما في أداء المهارات الأساسية كالمشي والركض والتسلق .
2. التوافق الخاص : وهو يرتبط بطبيعة النشاط الممارس مثل الدرجة ثم الركل في كرة القدم أو القفز ثم الرمي بكرة اليد .
3. توافق الأطراف : ويظهر في الأعمال التي تتطلب توافقاً للقدمين أو اليدين أو لكليهما معاً كرة القدم والمبارزة وكرة الطاولة وغيرها .

- توافق القدمين - العينين

- توافق الذراعين - العينين

- توافق الذراعين -القدمين - العينين .

ويرى الباحث ان التوافق هو مقدرة الرياضي على تحريك اكثر من مجموعة عضلية وفي اكثر من اتجاه واحد وفي نفس الوقت ويكون بأسيابية وتناسق في الحركة وجمالية حيث يتطلب توافق عصبي عضلي بحيث يخدم طبيعة النشاط الرياضي التوافق بين حركة القدمين والذراعين والعيين بالنسبة للملاكم.

2-1-6-5 أهمية تحمل الاداء للملاكين.

يعد التحمل بشكل عام واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية العامة في جميع الألعاب الرياضية ، إذ انه من الصفات المهمة التي تحقق تنمية صفات متعددة أخرى وأجهزة وظيفية في الجسم، للوصول إلى

(1) نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي ، بابل ، ط1 ، دار ألوان للطباعة والنشر ، 2006 ، ص51 .

درجة عالية من الكفاءة في العمل، والى اكتساب فن الأداء الحركي ، إذ يسمح بتنفيذ الأداء الحركي الدائم الذي يحتاج حملاً بدنياً لفترات طويلة ، كما يعد عاملاً هاماً في تقدير المقدرة الوظيفية للرياضي ، ونظراً لأهمية هذه الصفة فقد تعددت التعريفات الخاصة بها حيث عرف على أنه "امكانية الفرد وقدرته على مقاومة التعب العضلي لفترة طويلة دون هبوط في المستوى كذلك فهو عبارة عن كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة ويطلق أحياناً على التحمل (مقاومة التعب)"⁽¹⁾ . أما (عبد الله اللامي) فيرى أن (التحمل) على أنه زيادة الزمن للمحافظة على قابلية العمل من قبل الإنسان لرفع قابلية الاجهزة الداخلية العضوية مقابل التعب اثناء العمل أو عند التأثير غير المناسب للظروف الخارجية."⁽²⁾ اما تحمل الاداء فيعد احد اشكال التحمل الخاص المهمة إذ " يرى بعض العلماء أن هناك نوعاً من التحمل يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الاداء ، وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة ويقصد به تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة ، مثل تكرار اداء المهارات الحركية في المنافسات الفردية كما في المباراة والملاكمة والمصارعة"⁽³⁾ . وذكر (محمد جاسم واخرون) ان تحمل الاداء نقصد به تحمل تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً وهذا يبدو بصورة واضحة لدى الملاكمين"⁽⁴⁾ . في حين ذكر (ليث مهدي) "ان تحمل الاداء بانه قدرة الملاكم على تنفيذ الاداء المهاري والخططي بتوافق جيد خلال زمن

(1) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: إستراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، بغداد، مكتب النور، ط1، 2010، ص230.

(2) عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004، ص91.

(3) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : المصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص 242 .

(4) محمد جاسم ، واخرون : الملاكمة الحديثة الاسس الفنية والخططية ، النجف الاشرف ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، 2011 ، ص 112 .

جولات النزال دون هبوط الكفاءة البدنية⁽¹⁾. فمن خلال ما ذكر عن التحمل بشكل عام وتحمل الاداء بشكل خاص في المصادر و الدراسات الحديثة يبدو انه ذات اهمية للملاكمين حيث يتصل اتصالا وثيقا بمهارات اللعبة حيث يحدد بواسطته نتيجة النزالات " فالملاكم الذي يتمتع بعنصر التحمل يمكنه الاستمرار في اللكم لفترات اطول محتفظا بالأداء المهاري العالي وتأخير ظهور التعب أي هو الفرد الذي يتمتع بكفاءة وظيفية تشمل سلامة عمل اجهزته وخاصة الجهازين الدوري والتنفسي⁽²⁾ وأشار(عبد الكريم المرجاني) ان صفة تحمل الاداء يعد من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الملاكم من خلال المجهود الكبير الذي يبذله في اثناء النزال وتعرف بأنها قابلية الملاكم على القيام بالأداء التكتيكي والتكنيكي مع استعمال قوته وسرعته بما ينسجم مع الحالة طيلة فترة النزال من دون هبوط في المستوى او الشعور بالتعب⁽³⁾. وتبرز اهمية تحمل الاداء من خلال تأثيرها المباشر في بقية القدرات البدنية عند قيام الملاكم بعمل متواصل خلال جولات النزال التي تتميز بالنشاط الحركي المستمر الذي يحتم على الملاكم امتلاكه قدرة عالية في تحمل شدة بذل الجهد واستمراره وان يكون بمستوى عال من الكفاءة الوظيفية لعمل اجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز الدوري والتنفسي لأجل امداد خلايا المجموعات العضلية بالطاقة لتتمكن من الاستمرار في بذل الجهد المطلوب من دون التعب وكذلك سرعة استرجاع قوته بعد العمل المرهق⁽⁴⁾. وذكر (علي عطشان) ان لعبة الملاكمة هي جولات محددة الزمن تتخللها فترات راحة قصيرة تكون غير كافية لاستعادة الشفاء بصورة كاملة وهكذا من جديد يستمر النزال ويبدأ الملاكم الجولة التالية اثناء وجود دين أوكسجيني على التغيرات الوظيفية الأخرى التي نتجت عن الجولات السابقة ولأجل

(1) ليث مهدي الرماحي : تصميم وتقنين جهاز لقياس بعض القدرات البدنية وفقاً لأزمنة محددة لدى لاعبي الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الكوفة ، 2017 ، ص 51 .

(2) عبد الرحمن عبد العظيم :المصدر سبق ذكرة ، 2010 ، ص 20.

(3) عبد الكريم المرجاني :مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1997، ص36.

(4) محمود عبدالله احمد (واخرون):تعليم وتدريب الملاكمة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990، ص68.

الاستمرار في هذا النوع من النشاط بكفاءة وفعالية خلال سير جولات التدريب أذ يجب ان يمتلك الملاكمون المطاولة بنوعيتها المختلفة بمستوى مرتفع

2-1-6 مفهوم عام عن رياضة الملاكمة.

رياضة الملاكمة تمارس على حلبة مربعة الشكل تحاط بأربعة حبال حيث زمن النزال للهواة (3 جولات) كل جولة (3 دقائق) والاستراحة بين كل جولة (1 دقيقة) واما المحترفين فتكون(12) جولة . وفي بعض الاحيان باتفاق الاتحادات تكون(5- 12) ان تدريب الملاكمة لا يعتمد على عنصر محدد من عناصر اللياقة البدنية او القدرات البدنية فيجب على المدرب الناجح ان يبني شدد واحجام التمرينات على اساس الاهداف والفترة التدريبية وامكانيات الرياضيين البدنية لان التمرينات بدون هدف محدد لغرض تدريبي معين نهايته الفشل والتدريب بدون تحديد فترة زمنية محددة لهدف معين كذلك.وبعدها يجب على المدرب قبل الخوض بتدريباته يدخل نسبة الشدد والاحجام في اي نوع من التمرينات.

2-1-6-1 المهارات الاساسية بالملاكمة⁽¹⁾

- وقفة الاستعداد.

- اللكمة المستقيمة اليسار - اليمين

- اللكمة الجانبية اليسار - اليمين

- اللكمة الصاعدة القلع.

- حركة القدمين

(¹) عبد المعطي حسن عبد الباري : الملاكمة التدريب وفن الأداء ، القاهرة ، دار النشر العربي للنشر والتوزيع ، 2021 ، ص 97.

انواع اللكمات (1) :

اللكمات الخطافية (الجانبية)

ان ادق تعبير لاسم هذه اللكمات هو اسم اللكمات الجانبية لانها تؤدى أي تسدد من الجانب لتصيب الجانب المقابل للهدف ويمكن تسديد هذه اللكمات بصورة بعد التحكم في حدة زاوية مفصل المرفق لذا يمكن تسديد هذه اللكمات من المسافات المتوسطة والقصيرة بعد تكبير وتصغير حدة الزاوية اي (مفصل المرفق) .

مميزاتها

- 1 - تتميز بالقوة لكونها مصحوبة بثقل الجسم.
- 2- قصر مداها وقربها من الخصم.
- 3- انها مفاجئة للخصم.
- 4- تعد كلكمات مضادة ناجحة.
- هـ - تفتح الثغرات في دفاع الخصم - انها لكمات دفاعية وهجومية.

حالات الاستعمال :

- 1- تستعمل مع اقتراب الخصم
- 2 - تستعمل اثناء الاشتباك أي في الملاكمة الداخلية

(1) يحيى اسماعيل الحاوي . الملاكمة اسس وتطبيقات ، ط2 . القاهرة : مطبعة الصيادين ، 1999 ، ص 73.

3- تستعمل عندما يكون الخصم على الحبال أو في إحدى الزوايا

4- تستعمل اثناء الدخول أو الخروج من الاشتباك

الخطف اليسار :

هي إحدى اللكمات الجانبية التي تؤدي من الجانب الأيسر للملاكم لتصيب الجانب الأيمن من وجه الخصم أو جسمه وهذه اللكمة تحتاج إلى توافق واتزان جيد أثناء الأداء وتؤدي هذه اللكمة بعد لكمة مستقيم يسار كلكمة يفاجئ بها الملاكم أو بعد لكمتين مستقيم يسار ومستقيم يمين كلكمة ثالثة أو بعد عدة لكمات وإحياناً وحدها بحسب الظرف وتستخدم هذه اللكمة في الهجوم وإحياناً أثناء الدفاع .

وتؤدي هذه اللكمة من جانب الجسم وتكون مقدمة القبضة مواجهة للمنافس بشدة ويرتفع مرفق ذراع اليسار وهو مثني ليصبح موازياً للأرض اللام القبضة الهدف وظهرها للأعلى ويلف منبسط القدم الأمامية قليلاً للداخل وتدفع الأرض بمشط القدم الخلفية اليمنى لنقل مركز النقل للأمام أما ذراع اليمين فتكون في. ضع الدفاع ومهيئة لرد الفعل اللازم ويجب ذلك خلال القدم الخلفية اليمنى لنقل مركز النقل للأمام أما ذراع فتكون متخذة وضع الدفاع ومهيئة لرد الفعل اللازم ويجب أن يلم يتم نفس الوقت الذي يتم فيه نقل الجسم الحفاظ على الاتزان والارتكاز الصحيح مع استخدام الصلوات البطن في جهة اليمين لإعطاء قوة أكبر للكمة وعدم التأثير بإعادة الجسم قبل الخصم وتأكيد المحافظة على وضع الاستعداد بعد الانتهاء من تسديد اللكمة.

طرائق الدفاع الأولية عن هذه اللكمة (1) :

هناك بعض طرائق الدفاع التي يمكن استعمالها وهي كما يلي:

1- بالصد برفع قبضة اليمين عالياً قليلاً اذا كانت موجهة للوجه أو خفض وتثبيت المرفق لصدّها اذا كانت موجهة للجسم.

2 - الغطس أسفل اللكمة اذا كانت موجهة للرأس .

3- بالميلان اتجاه اللكمة أو سحب الجذع للخلف الأبعاد الوجه عن اللكمة الابتعاد خطوة للخلف لو الى الجانب مع اتجاه اللكمة

الايخطاء الشائعة لهذه اللكمات (اليسار + اليمين)

هناك الأخطاء الشائعة التي يمكن تشخيصها وكما مبين فيما

1- ارتفاع الرأس للأعلى اثناء الأداء ، مما يجعله هدفاً

2 - التطويح اثناء الاداء مما يؤدي الى طول خط سيرها وسهولة صدّها وفقدان الاتزان

3 - نزول اليد المدافعة عن محلها وتعريض الوجه للكم

4- ارتخاء مفصل اليد اثناء توجيه اللكمة مما يعرضه للإصابة

5- عدم ضبط المسافة.

6- عدم استغلال دفع الأرض وقتل الجسم اثناء الاداء .

(1) يحيى اسماعيل الحاوي . المصدر سبق ذكره ، 1999، ص 75.

الخطف اليمين :

هي لكمة جانبية تؤدي من الجانب الأيمن للملاكم لتصيب الجانب الأيسر من وجه الخصم أو جسمه ولا بد أن تسبقها لكمة أخرى التمهيد لها ونادرا ما يستعملها وحدها للبدء في الهجوم لسهولة مشاهدتها من قبل المداس وتؤدي على الأكثر كلكمة خطف يمين + خطف يمين يسار + خطف يمين أي في المجموعات الكمية أو باستمرار خلال اللعب وهذه الكمة أسهل من سابقتها خلال اللعب لأن اليد اليمنى بعيدة عن ومهينة للعمل بعد الكمة أو عدة أكمت وتؤدي هذه الكمة من وضع نفع الأرض بمشط القدم الخلفية اليمنى بعد لف المشط للداخل قليلا في نفس الوقت الذي يرفع مفصل المرفق الأيسر ليوازي الأرض بمستوى النظر وتستدار الفيضة للداخل عند التوجيه ليكون شهرها للأعلى مع لف الجذع باتجاه الكمة وتتخذ الخصم الاستعداد بعد قبضة الذراع اليسرى محلها وضع النفاذ .

الخطف اليسار واليمين للجسم :

تسد هاتين اللكمتين إلى الجسم بنفس الأسلوب والطريقة التي تؤدي بهما إلى الرأس ماعدا الثاني الذي يحدث في الركبتين والميل الذي يحدث بالجذع للأمام خلال الأداء مع الاحتفاظ بوضعية وقفة الاستعداد بالنسبة إلى الذراعين أمام الوجه .

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة طارق فاضل جبر 2017م.

(أثر تمرينات مركبة بلاكتيك الديناميكي والفتري مرتفع الشدة في تطوير تحمل الأداء وفاعليته

الهجومية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين منتخب تربية كربلاء لكرة القدم للصالات)⁽¹⁾

هدفت الرسالة الى:

1. اعداد تمرينات مركبة بلاكتيك الديناميكي والفتري مرتفع الشدة للاعبين منتخب التربية بكرة القدم للصالات.

2. التعرف على تأثير التمرينات المركبة بلاكتيك الديناميكي والفتري مرتفع الشدة في تطوير تحمل الأداء وفاعليته الهجومية وبعض المتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك، LDH، معدل ضربات القلب) للاعبين منتخب التربية بكرة القدم للصالات.

3. التعرف على افضلية الفروق بين المجاميع البحث في تطوير تحمل الأداء وفاعليته الهجومية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين منتخب التربية بكرة القدم للصالات.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وحدد مجتمع البحث بلاعبين مدارس تربية محافظة كربلاء لكرة القدم للصالات بأعمار (15- 18) سنة، وتم اختيار منتخب تربية كربلاء كعينة للبحث وبأسلوب الحصر الشامل البالغ عددهم (18) لاعب، من دون حراس المرمى الذين تم استبعادهم من مجتمع البحث وتم تقسيمهم عشوائيا وبالتساوي الى ثلاث مجموعات تجريبيتين وضابطة وواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

⁽¹⁾ طارق فاضل جبر: أثر تمرينات مركبة بلاكتيك الديناميكي والفتري مرتفع الشدة في تطوير تحمل الأداء وفاعليته الهجومية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين منتخب تربية كربلاء لكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2017.

وخرج الباحث بالاستنتاجات الآتية

1. أدت التمرينات المهارية بلاكتيك الديناميكي والفتري مرتفع الشدة في تطوير تحمل الأداء وفاعليه الهجومية والمتغيرات الفسيولوجية (حامض اللاكتيك، LDH، معدل ضربات القلب) للاعبين منتخب التربية لكرة القدم للصالات.

2. طورت تمرينات اللاكتيك الديناميكي متغيرات البحث أفضل مما عملت تمرينات الفتري مرتفع الشدة.

3. كلما تقبل العضلة او الدم زيادة في تراكم حامض اللاكتيك ناتجة من التدريب الشديد كلما كانت قابلية اللاعبين على أداء المهارات واستمرارهم في أدائها بشكل أفضل.

2-2-2 دراسة ايمن السيد مرسي عوضين (2020)

(برنامج تدريبي لتحمل حامض اللاكتيك في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية واللحركات المستقيمة

والجانبية للاعبين الملاكمة في نادي سبورتنج في محافظة الاسكندرية)¹

هدفت الرسالة الى:

1- اعداد برنامج تدريبي لتحمل اللاكتيك في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية واللحركات المستقيمة

والجانبية للاعبين الملاكمة في نادي سبورتنج في محافظة الاسكندرية

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتحمل حامض اللاكتيك في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية

واللحركات المستقيمة والجانبية للاعبين الملاكمة في نادي سبورتنج في محافظة الاسكندرية.

(¹) ايمن السيد مرسي عوضين : برنامج تدريبي لتحمل حامض اللاكتيك في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية واللحركات المستقيمة والجانبية للاعبين الملاكمة في نادي سبورتنج في محافظة الاسكندرية، رسالة ماجستير ، جامعة الاسكندرية للبنين ، 2020.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وحدد مجتمع البحث بملاكمي نادي سبورتج الرياضي باعمار 17-18 والبالغ عددهم (30 ملاكم) وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وبواقع (15) لاعبين لكل مجموعة.

وتوصل الباحث الى استنتاجات اهمها ان البرنامج التدريبي كان له اثر ايجابي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل قوة - تحمل السرعة - وتحمل القدرة) وتطوير المهارات المستقيمة والجانبية للملاكمين .

2-23 مناقشة الدراسة السابقة

من خلال العرض السابق للدراسة السابقة التي استعان بها الباحث وجد ان هناك أوجه تشابه واختلاف بين الدراستين وهي كالآتي

- أوجه التشابه

1. كلا من الدراستين السابقة والدراسة الحالية تتشابه في استعمالهم للمنهج التجريبي في حل مشكلة البحث ولتحقيق أهدافه والحصول على النتائج.
2. كلا من الدراستين السابقة والدراسة الحالية تتشابه في اعتماد فئة الشباب.
3. كلا من الدراسة السابقة (دراسة طارق فاضل جبر) والدراسة الحالية استخدمت تمرينات اللاكتات الفتري.
4. تشابه في دراسة ايمن في استخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية .

- أوجه الاختلاف

- 1- تم في الدراسة الحالية استعمال تمرينات خاصة بأسلوب اللاكتات الديناميكي في حين استعملت دراسة (ايمن السيد مرسي) تم استخدام برنامج تدريبي لتحمل اللاكتيك.
- 2 - اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة (طارق فاضل جبر) في عينة البحث حيث تمثلت الدراسة الحالية بالماكمين الشباب في حين تمثلت دراسته بلاعبي كرة القدم الشباب.
- 3 - اختلفت مع طارق من حيث استخدام 3 مجاميع والدراسة الحالية 2 مجموعة .

الفصل الثالث

- 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.
- 1-3 منهج البحث.
- 2-3 مجتمع البحث وعينته.
- 1-2-3 تجانس العينة.
- 2-2-3 تكافؤ العينة.
- 3-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- 1-3-3 وسائل جمع المعلومات.
- 2-3-3 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- 4-3 اجراءات البحث الميدانية.
- 1-4-3 تحديد القابليات البيومترية والاختبارات المستخدمة في البحث.
- 1-1-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث.
- 2-4-3 التجارب الاستطلاعية.
- 1-2-4-3 التجربة الاستطلاعية الأولى.
- 2-2-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية.

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات.

1-3-4-3 صدق الاختبارات.

2-3-4-3 ثبات الاختبارات.

3-3-4-3 موضوعية الاختبارات.

4-4-3 الاختبار القبلي.

5-4-3 تمرينات اللاكتات الفكري المعدة من قبل الباحث.

6-4-3 التجربة الرئيسة.

7-4-3 الاختبار البعدي.

5-3 الوسائل الإحصائية.

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي

لملائمته لطبيعة المشكلة. والجدول (1) يبين تصميم البحث

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي لمتغيرات البحث

ت	المجاميع	الاختبار القبلي	التعامل التجريبي	الاختبار البعدي
1	التجريبية	اللياقة القلبية التنفسية تحمل القوة تحمل السرعة التوافق الحركي تحمل اداء لكمة الخطف	تمارين اللاكتات الفترية	اللياقة القلبية التنفسية تحمل القوة تحمل السرعة التوافق الحركي تحمل اداء لكمة الخطف
2	الضابطة	اللياقة القلبية التنفسية تحمل القوة تحمل السرعة التوافق الحركي تحمل اداء لكمة الخطف	تمارين المدرب المعتمدة	اللياقة القلبية التنفسية تحمل القوة تحمل السرعة التوافق الحركي تحمل اداء لكمة الخطف

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بالملاكمين الشباب في نادي العراق الرياضي والبالغ عددهم (10) ملاكمين بوزن (70-75) للموسم التدريبي 2023-2024 ، وان ارقام الاختبارات التي نحصل عليها يمكن من خلالها معرفة الدرجة المعيارية للقوى النسبية (تعتبر القوى النسبية مهمة جداً بالنسبة للرياضات والمسابقات ومنها القوى البدنية ورفع الاثقال وللملاكمين) وتم اختيار عينة البحث باسلوب الحصر الشامل بنسبة 100% وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبالطريقة العشوائية (القرعة) بواقع (5) لاعبين لكل مجموعة .

3-2-1 تجانس العينة:

تم إجراء التجانس لمجتمع البحث في المتغيرات الاساسية (الطول، الكتلة، العمر التدريبي)، باستخدام اختبار ليفين (Leven Test) وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين التجانس لعينة البحث

الدالة المعنوية	اختبار Leven		الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	ت
	Sig	المحسوبة				
غير معنوي	0.791	1.391	176.897	سم	الطول	1
غير معنوي	0.113	0.939	73.231	كغم	الوزن	2
غير معنوي	0.213	1.221	4.783	سنة	العمر التدريبي	3

يتبين لنا من خلال الجدول (2) ان قيمة (Leven) و (sig) المقابلة لها اكبر من (0.05) مما يؤكد

عشوائية الفروق وتجانس عينة البحث.

3-2-2 تكافؤ العينة:

قام الباحث بضبط المتغيرات البحثية والانطلاق من نقطة شروع واحدة واعتمد الباحث على ايجاد التكافؤ لمجموعتي البحث لنتائج الاختبارات القبلية والمتغيرات التابعة باستخدام (t) لعينات المستقلة والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (sig) والدلالة الاحصائية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	sig	الدلالة الإحصائية
1	تحمل السرعة	ثا	التجريبية	49.256	0.818	1.999	0.321	غير
			الضابطة	49.772	1.352			معنوي
2	تحمل القوة للذراعين	عدد	التجريبية	27.200	4.086	1.343	0.101	غير
			الضابطة	25.600	2.500			معنوي
3	التوافق	ثا	التجريبية	11.947	0.539	1.536	0.079	غير
			الضابطة	12.262	0.605			معنوي
4	اللياقة القلبية التنفسية	ملم/كغم/د	التجريبية	38.498	1.483	1.889	0.133	غير
			الضابطة	38.910	1.221			معنوي
5	تحمل اداء لكمة الخطف في 40 ثا	عدد	التجريبية	52.000	2.000	1.901	0.157	غير
			الضابطة	51.200	1.303			معنوي

يتبين لنا من خلال الجدول (3) ان قيمة (sig) ولكل المتغيرات وللمجموعتين الضابطة والتجريبية جاءت اكبر من (0.05) مما يؤكد عشوائية الفروق وبهذا يتحقق التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات المدروسة .

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المقابلة (1)
- الملاحظة
- الاختبار والقياس
- الاستبيان

3-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

من اجل الحصول على بيانات موثوق بها وصولاً الى الهدف المرجو من البحث استعان الباحث بالأجهزة الآتية:

1. جهاز ال (فتمت برو Fitmate Pro) لقياس ال (VO₂MAX) عدد (1) إيطالي المنشأ.
2. جهاز التريد ميل .ياباني الصنع عدد (1)
3. حاسبة نوع (hp) صينية المنشأ عدد (1).
4. كامرة نوع (EXILIM) كورية الصنع عدد (2).
5. ميزان رقمي لقياس الوزن صيني المنشأ عدد (1).
6. شريط قياس (فيتته) لقياس الطول صيني المنشأ عدد (1).
7. ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
8. حلبة ملاكمة.
9. كيس ملاكمة .عدد (5)
10. دمية ملاكمة عدد (2) .

11. قفازات ملاكمة عدد (10) .
12. صافرة عدد (2).
13. اثقال مختلفة الاوزان .
14. حبال مطاطية مختلفة.
15. حبال قفز عدد (5)
16. وسادة لكم عدد (3)
17. كرات طبية اوزان مختلفة (3)كغم
18. كرات مرتدة عدد (3)
19. مرآة
20. كرات تنس

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد القابليات البيوحركية والاختبارات المستخدمة في البحث:

تم تحديد القابليات البيوحركية من خلال اللجنة العلمية لإقرار الموضوع (*) والتي تمثلت بالمتغيرات الاتية:

- تحمل القوة .
- تحمل السرعة .
- التوافق الحركي.

3-4-2 تحديد الاختبارات لقياس متغيرات البحث المدروسة :

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان (**) وتم عرضها على السادة والخبراء المختصين بعلم

التدريب الرياضي والملاكمة والبالغ عددهم 11 خبيراً (***) من اجل تحديد الاختبارات

الاناسب لقياس متغيرات البحث المدروسة بعد جمع النتائج وتحليلها احصائياً باستخدام

(*) ينظر ملحق رقم (2)

(**) ينظر ملحق رقم (3)

(***) ينظر ملحق رقم (4)

معادلة (2كا) ثم قبول الاختبارات التي جاءت اكبر من قيمة (2كا) الجدولية البالغة (3.84) وعند درجة (1) ومستوى دلالة 0.05 وكما في الجدول (4).

جدول (4)

يبين عدد الموافقون وغير الموافقون وقيمة (2كا) للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	المتغيرات	الاختبارات	الموافقون	غير الموافقون	قيمة 2كا	الدلالة الاحصائية
1	تحمل السرعة	ركض 25*8	11	صفر	11	معنوي
		ركض 200م	5	6	0.090	غير معنوي
		ركض 400م	4	7	0.818	غير معنوي
2	تحمل القوة	الاستناد الامامي لحد استتفاذ الجهد	11	صفر	11	معنوي
		الاستناد الامامي لمدة دقيقة	4	7	0.818	غير معنوي
		الاستناد الامامي لمدة 30 ثانية	5	6	0.090	غير معنوي
3	التوافق	اختبار الوسادات المرقمة	5	6	0.090	غير معنوي
		التوافق على جهاز الملاكمة ولمدة 30 ثانية	10	1	7.363	معنوي
		اختبار رمي كرات التنس	4	7	0.818	غير معنوي

3-4-2-1 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولا : قياس اللياقة القلبية التنفسية : (1)

تم قياس اللياقة القلبية التنفسية بصورة مباشرة وفق الاتي :

. الاجهزة والأدوات المستخدمه في الاختبار :

1- منظومة جهاز (Fitmate Pro) .

2- جهاز الدراجة الثابته نوع (life fitness) بقدرة (9700) أمريكية (اروبتكل يد ورجل) ميكانيكية ذات شاشة لمراقبة السرعة وتثبيت المقاومة الخاصة بكل مُختَبِر .

3- ورق صحي ناشف لتنظيف أقنعة التنفس .

4- محلول مطهر لتعقيم أقنعة التنفس .

5- ميزان الكتروني شخصي بوحدة قياس (كجم) وأجزائه .

6- شريط حديدي لقياس الطول بوحدة قياس (سم) وأجزائه .

الإجراءات ومواصفات الإداء :

قبل بدء الاختبار يقوم القائم على إجراء الاختبار بتنظيف قناع التنفس الخاص بقياس

(VO2max) بالمحلول المطهر وربط أجزاء منظومة جهاز (Fitmate pro) مع بعضها وتثبيت

حزام النبض على صدر المُختَبِر وتركيب مُستَقْبَل إشارة النبض (Bluetooth) في جهاز (Fitmate

pro) ، بعد إدخال معلومات المُختَبِر في الجهاز والتي تتضمن الأسم وتاريخ الميلاد والجنس والطول

والوزن وأختيار نوع الأختبار المطلوب إجراءه وهو (VO2max) لكون المنظومة تحوي على عدة

اختبارات ، ومن ثم تثبيت قناع التنفس بإحكام بوساطة الأحزمة الخاصة به والتأكد من عدم تسرب

هواء التنفس من القناع ، من ثم يصعد المُختَبِر على جهاز الدراجة الثابته ذات عمل الدفع بالرجل

واليد (الاوربت)، ويقوم المختبر بالعمل تدريجياً بتزايد السرعة ، حيث يبدأ القائم على الأختبار

بالإيعاز على التحكم بزيادة سرعة العمل على الجهاز بتدريج السرعة بالامر ومراقبته بدءاً من (2.5)

(1) هزاع الهزاع : القياسات الفسيولوجية والجهد البدني ، ط1، دار وائل للنشر ، 2007، ص77.

إلى (7) كم اساعة ، وبهذا فهي تختلف عن جهاز السير المحرك بتحديد السرعة وبإشراك عضلات الجسم بالعمل خلال الإداء ، ويحتوي جهاز (Fitmate pro) على شاشة صغيرة فيها مربع بياني يوضح النبض وأقصى أستهلاك للأوكسجين (VO_2max) مع نسب كلاً منهما حيث تتم المراقبه من قبل المقيّم .

. الشروط :

- 1- يجب أن يكون المُختَبَر في الحالة الطبيعية قبل بدأ الأختبار ، والتعرف على نبضه القصوي من المعادلة المعروفة (220-العمر بالسنوات) بغية التدرج بالحمل وتثبيته.
- 2- يجب الأنتباه إلى زيادة التدرج بالحمل بالتحكم بالسرعة ، ومراقبة المُختَبَر عند الوصول إلى حالة نفاذ الجهد أو بناءً على طلب المُختَبَر بعدم القابلية على الأستمرار .
- 3- يقبل قراءات جهاز (Fitmate pro) عند وصول المُختَبَر إلى (85%) فأكثر من النبض القصوي .

. التسجيل :

يعطي جهاز (Fitmate pro) شريط قراءة شامل للقياسات الخاصة بقياس أقصى أستهلاك للأوكسجين (VO_2max) بوحدة قياس مليلتر \ كغم \ دقيقة



شكل (1)

يوضح اختبار اللياقة القلبية التنفسية

ثانياً: قياس متغير تحمل السرعة (25 م × 8)(¹)

اسم الاختبار : اختبار الركض المكوكي(8X25)من البدء العالي

الغرض من الاختبار : قياس تحمل السرعة

الادوات المطلوبة: شريط قياس ،شريط لاصق ،ساعة ايقاف ،ملعب او ساحه ،صافره .

وصف الأداء : يرسم خطان متوازيان المسافه بينهما (25) متر يقف المختبر عند خط البدء وعند

الاشاره يقوم بالجري بأقصى سرعه باتجاه الخط الثاني ليلامسه بقدمه ثم يستدير للعوده لخط البدايه

ويكرر الاداء (8) مرات لتصبح 25X8 مترا وبمسافه كليه (200) مترا

التسجيل:يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافه بالتانيه وأجزاءها



شكل (2)

يوضح اختبار السرعة للملاكمين

(1) حسين مناتي ساجت (اخرن) : الاسس النظرية والتطبيقية بكرة السلة ، العراق ، ط1، دار الصداق للنشر والتوزيع ،

ثالثاً : قياس متغير تحمل القوة للذراعين : (1)

اسم الاختبار : اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الأستناد الأمامي حتى استنفاد الجهد :

الغرض من الأختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الأطراف العليا.

وصف الأختبار: يقوم اللاعب من وضع الأستناد الأمامي بثني ومد الذراعين من منطقتي الكتف والمرفق

حيث لا تحتسب المحاولة ناجحة إلا بعد اداء ثني كامل للمرفق.

طريقة التسجيل: يتم تسجيل أعلى عدد محاولات يصل إليها الملاكم.



شكل (3)

يوضح اختبار القوة للذراعين

(1) حيدر عبد علي حمزة . تأثير تمارينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير تحمل اداء اللكمة الجانبية وادائها بالذراع المعاكسة للرجل الأمامية للملاكمين. رسالة ماجستير . جامعة بابل : 2010م. ص87.

رابعاً : اختبار التوافق الحركي⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العين والذراع بالملاكمة

الادوات المستخدمة في الاختبار: (وسادة اللكم المرقمة. ساعة توقيت. صافرة)

مواصفات الاداء: يقف المتعلم امام الجهاز ومن وقفة الاستعداد وبمسافة الذراع الأمامية وعند اشارة البدء

من المدرب يبدأ اللاعب بالكم جميع الوسادات المرقمة من (1-7) والمرتبة بالطريقة العشوائية لمرتين

ويجب ان يكون اللكم متواصل وبأسرع وقت ممكن ليحسب له الوقت من لحظة بدء الاداء لغاية الانتهاء

التسجيل: يحسب زمن اداء اللاعب عند اشارة المدرب ولحين تسديد اخر لكمه وعند الحصول اي خطأ

في اداء المتعلم يعود الى اخر المجموعة ويكرر الاختبار حين يصل له الدور مره ثانيه



شكل (4)

يوضح اختبار التوافق الحركي

(1) عقيل جبار . تاثير استراتيجيه الحوار الثلاثي باستعمال ادوات مساعدة في التحصيل المعرفي والتوافق الحركي وتعلم

المهارات الاساسية بالملاكمة للطلاب، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، 2023،ص84.

خامسا : اختبار تحمل اداء لكمة الخطف:⁽¹⁾

اسم الاختبار : اختبار اللكم على الكيس

هدف الاختبار : قياس تحمل اداء اللكمة الجانبية.

الادوات المستخدمة :

كيس لكم متوسط الحجم، صافرة ، استمارة تسجيل ، كاميرا تصوير عدد (2) .

الأداء :

يقوم الملاكم باللكم على الكيس (لكمات جانبية) ولمدة (40) ثانية على ان يراعي الشروط العامة

الصحيحة للكمة (اللكم بمقدمة القفاز - التغطية الصحيحة - متابعة وزن الجسم للكمة).

التسجيل : يحتسب عدد اللكمات الصحيحة فقط. خلال الوقت المحدد للاختبار.



شكل (5)

يوضح اختبار تحمل أداء لكمة الخطف

(1) مصدر سبق ذكره ، ص 97 .

3-4-2 التجارب الاستطلاعية:

3-4-2-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في نادي العراق الرياضي/ محافظة كربلاء على عينة عددهم (3) لاعبين من مجتمع البحث في يوم الخميس بتاريخ 28 / 9 / 2023 من عينة البحث وان هدف هذه التجربة كان الاتي:

- 1- معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
- 2- معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد (*).
- 3- التعرف على مدى ملائمة الأجهزة الفسيولوجية المستخدمة في الاختبار.

3-4-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

كما أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية ثانية في نادي العراق الرياضي /محافظة كربلاء على عينة عددهم (3) لاعبين في يوم الجمعة بتاريخ 29 / 9 / 2023 وان هدف هذه التجربة كان هو الاتي:

- 1- تحديد الزمن القصوى لكل تمرين من التمارين المعدة من قبل الباحث.
- 2- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحث خلال تطبيق التمرينات.
- 3- معرفة زمن الاستشفاء وعودة النبض بعد التمرين إلى (120 ن/د - 130 ن/د).
- 4- معرفة الوقت اللازم لتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث.
- 5- معرفة مدى ملائمة تلك التمرينات لأفراد عينة البحث.

(* ينظر في الملحق (5)

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات

3-4-3-1 صدق الاختبارات:

قام الباحث بأستخدام الصدق الظاهري من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من السادة

الخبراء والمختصين وكما في الجدول (4) .

3-4-3-2 ثبات الاختبارات:

ويقصد بثبات الاختبار مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على

نفس الافراد، أي اذا طبقنا اختبار معين على عينه من الافراد ثم اعدنا تطبيقه مرة اخرى او مرات متتالية

على ذات العينة، فان درجاتهم لا تتغير جوهرياً من تطبيق لآخر، كما ان وضع كل فرد او ترتيبه بالنسبة

لمجموعته لا يتغير جوهرياً وانتهج الباحث ثبات الاختبار بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بفواصل زمني

قدرة (7) ايام كما في الجدول (5) .

3-4-3-3 موضوعية الاختبارات:

يجب على الاختبار ان يتمتع بالموضوعية من خلال عدم الانحياز وتعني الموضوعية "بأنها معيار

تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير ان يثبتوا من صحتها".⁽¹⁾

لذلك عين الباحث حكيمين^(*) ، من ذوي الاختصاص لتقييم موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث

، وكان الاختبار المستخدم يتمتع بالموضوعية العالية في احتساب نتائج الاختبارات دون خضوعه الى

عامل الصدفة والتحيز .

(1) علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، بغداد، 2004، ص24.

(*) 1- رياض شاكر دوجي. حكم اتحادي

2- جاسم جواد حسن . حكم اتحادي

جدول (5)

يبين الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	معامل الثبات	sig	الموضوعية	Sig
1	تحمل القوة	تكرار	0.891	0.000	0.887	0.000
2	تحمل السرعة	ثا	0.911	0.000	0.921	0.000
3	التوافق	ثا	0.921	0.000	0.933	0.000
4	تحمل اداء اللكمة	عدد	0.889	0.000	0.898	0.000

يتبين لنا من الجدول (5) ان قيمة (sig) ولكل من الثبات والموضوعية جاءت اقل من (0.05) مما يؤكد ان جميع الاختبارات تتمتع بثبات وموضوعية عالية .

3-4-4 الاختبار القبلي:

أجرى الباحث الاختبار القبلي في نادي العراق الرياضي / محافظة كربلاء في يوم الجمعة بتاريخ 6 /

10 / 2023 ويوم السبت بتاريخ 7 / 10 / 2023 في تمام الساعة ال3 عصرا وكالاتي:

اليوم الأول: قام الباحث وبمساعدة السيد المشرف بأجراء القياس القبلي لاختبار

- تحمل السرعة

- تحمل القوة

- التوافق

- تحمل اداء لكمة الخطف

اليوم الثاني: قام الباحث وبمساعدة السيد المشرف بأجراء اختبار اللياقة القلبية التنفسية من خلال

جهاز FITMATE PRO في تمام الساعة (3) عصرا في قاعة (iron man) في كربلاء المقدسة.

3-4-5 تمرينات اللاكتات الفتري المعدة من قبل الباحث:

قام الباحث بأعداد تمرينات اللاكتات الفتري وراعى تموجات الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة، وعدت التمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية لغرض تطوير بعض المتغيرات البدنية والفيولوجية وتحمل الأداء لكمة الخطف ، وبما يتناسب مع لعبة الملاكمة، حيث تم تطبيق التمرينات من قبل المجموعة التجريبية في قسم الاعداد الخاص وكانت كالاتي:

1. تكونت التمرينات من ضمن (24) وحده تدريبية بواقع (3) وحدات بالأسبوع ولمدة شهرين.
2. تراوحت شدة التمرينات المستخدمة ما بين (50-90 %) من وذلك بالاعتماد على نتائج التي حصل عليها الباحث التجربة الاستطلاعية.
3. تراوح زمن التمرينات من 40 الى 50 د من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية. (*)
4. قام الباحث باستخدام طريقه التدريب الفتري بأسلوب اللاكتات الفتري.
5. اعتمد الباحث عدد ضربات القلب والزمن في تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع.
6. راعى الباحث مبدا التنوع في والتمرينات والتي تم استخدامها لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين، وكذلك من خلال التنوع في أماكن وطريقة.

(*) ينظر الملحق (6)

3-4-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث بأسلوب اللاكتات الفكري على عينة البحث

التجريبية ولفترة من 8 / 10 / 2023 ولغاية 7 / 12 / 2023.

3-4-7 الاختبار البعدي

أجرى الباحث الاختبار البعدي على عينة البحث في نادي العراق الرياضي/ محافظة كربلاء في يوم

السبت بتاريخ 9 / 12 / 2023 ويوم الأحد بتاريخ 10 / 12 / 2023 مع مراعاة نفس الظروف

والشروط في الاختبار القبلي قدر الإمكان ولمدة يومين في تمام الساعة الـ (3) عصرا .

3-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS . وتم الاستعانة بالاتي

- وسط حسابي
- انحراف معياري
- كا²
- معامل الارتباط البسيط بيرسون
- T للعينات المستقلة والمترابطة

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

4-1 عرض النتائج لمجموعتين البحث وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

4-2 مناقشة النتائج.

4-2-1 أولاً : اللياقة القلبية التنفسية.

4-2-2 ثانياً : تحمل السرعة.

4-2-3 ثالثاً : تحمل القوة.

4-2-4 رابعاً : التوافق.

4-2-5 خامساً : تحمل أداء لكمة الخطف.

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، التي توصل اليها الباحث وذلك عن طريق اجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات المدروسة (اختبار اللياقة القلبية التنفسية - تحمل السرعة - تحمل القوة - التوافق - تحمل أداء لكمة الخطف) وتطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث و اجراء الاختبارات البعدية للعينه، وبعد ان تم تنظيم وجمع البيانات وتبويبها في جداول توضيحية وتم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

4-1 عرض النتائج لمجموعتين البحث وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونوع الدلالة الاحصائية للاختبارات

القبلية والبعدية للمتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
تحمل السرعة	ثا	49.772	1.352	46.998	0.916	5.528	0.005	معنوي
تحمل القوة	عدد	25.600	2.509	29.800	3.246	4.332 -	0.012	معنوي
التوافق	ثا	12.262	0.605	11.176	0.670	25.345	0.000	معنوي
اللياقة القلبية التنفسية	ملم/كغم/د	38.910	1.221	41.613	1.056	3.038 -	0.038	معنوي
تحمل الاداء	عدد	51.200	1.303	56.200	2.588	2.988 -	0.040	معنوي

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4)

يتبين لنا من جدول رقم (6) القيم الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية والفسولوجية التي خضع لها افراد المجموعة الضابطة اذ اظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالنسبة لمتغيرات (تحمل السرعة-تحمل القوة-التوافق-اللياقة القلبية التنفسية-تحمل اداء لكمة الخطف) اذ ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة لمتغيرات(تحمل السرعة والتوافق) كانت اقل من الاختبارات القبلية لأن قيمتها عكسية تقاس بالزمن اي كلما قل الوسط الحسابي كان المستوى افضل وكذلك اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة لمتغيرات (تحمل قوة —لياقة قلبية تنفسية-تحمل اداء لكمة الخطف) كانت اكبر من الاختبارات القبلية وهذا شيء طبيعي كون ان هذه الاختبارات نتائجها تعتمد على الزيادة في عدد التكرارات او الدرجات .

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة الاحصائية

للاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات المدروسة للمجموعة التجريبية

الدلالة الاحصائية	sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
معنوي	0.002	7.627	0.987	44.144	0.818	49.256	ثا	تحمل السرعة
معنوي	0.01	7.948 -	4.929	36.400	4.086	27.200	عدد	تحمل القوة
معنوي	0.005	5.682	0.500	9.958	0.539	11.974	ثا	التوافق
معنوي	0.001	8.914-	1.160	44.686	1.483	38.498	ملم/كغم/د	اللياقة القلبية التنفسية
معنوي	0.000	18.827-	1.140	61.600	2.000	52.000	عدد	تحمل الاداء

عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (4)

يتبين لنا من جدول رقم (7) القيم الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية والفسولوجية التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية اذ اظهرت النتائج فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة بالنسبة لمتغيرات (تحمل السرعة-تحمل القوة-التوافق-اللياقة القلبية التنفسية-تحمل اداء لكمة الخطف) اذ ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة لمتغيرات(تحمل السرعة والتوافق الخ) كانت اقل من الاختبارات القبلية لأن قيمتها عكسية تقاس بالزمن اي كلما قل الوسط الحسابي كان المستوى افضل وكذلك اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة لمتغيرات (تحمل قوة —لياقة قلبية تنفسية-تحمل اداء لكمة الخطف) كانت اكبر من الاختبارات القبلية وهذا شيء طبيعي كون ان هذه الاختبارات نتائجها تعتمد على الزيادة في عدد التكرارات او الدرجات .

جدول (8)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) ودلالاتها الاحصائية للمجموعتين التجريبية

والضابطة في الاختبار البعدي للمتغيرات المدروسة

الدالة الاحصائية	sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
معنوي	0.001	4.738 -	0.916	46.998	0.987	44.144	ثا	تحمل السرعة
معنوي	0.003	4.477	3.346	29.800	4.929	36.400	عدد	تحمل القوة
معنوي	0.012	3.255 -	0.670	11.176	0.500	9.958	ثا	التوافق
معنوي	0.002	4.376	1.056	41.613	1.160	44.686	ملم/كغم/د	اللياقة القلبية التنفسية
معنوي	0.003	4.269	2.588	56.200	1.140	61.600	عدد	تحمل الاداء

عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 8

يبين لنا من الجدول 8 ان جميع المتغيرات حصل فيها تطور ايجابي ولصالح المجموعة التجريبية حيث ان قيمة جاءت اقل من 0.05 مما يؤكد وجود فروق معنوية للمتغيرات المدروسة تحمل السرعة و تحمل القوة والتوافق واللياقة القلبية التنفسية وتحمل اداء لكمة الخطف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

4-2 مناقشة النتائج:

4-2-1 أولاً : اللياقة القلبية التنفسية

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القلبية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين وجود فرق معنوي بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، لمتغير اللياقة القلبية التنفسية إذ تبين بأن الارتفاع الذي حدث في مستوى اللياقة القلبية التنفسية حصل لدى المجموعة التجريبية جاء نتيجة إعطاء ترمينات اللاكتات الفترية ، كذلك التكيف الحاصل نتيجة الشدد والاحمال والتنوع في شدد الوحدات التدريبية بين الصعود والهبوط في الشده، حيث ان تدريب اللاكتات الفترية هو صيغة تدريبية يتم فيها زيادة إنتاج اللاكتات عمديا بواسطة الشدة التدريبية للتمارين ومن ثم يتناوب ذلك مع فترات من النشاط المنخفض الشدة، في هذه الطريقة تتدرب الخلايا العضلية على كلا من استخدام وإزالة اللاكتات المنتجة اثناء فترات الاستشفاء المنخفضة الشدة، هذا التناوب في وتيرة السرعة ينتج عنه تحسن هائل في الركض أو الأداء الاقتصادي، VO2max الاستهلاك القصوى للأوكسجين، وزمن VO2max القصوى للأوكسجين،⁽¹⁾.

(1) هزاع محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية: الجزء الأول، مطبعة السعودية، جامعة الملك سعود، 2009، ص 328.

يعتبر اللياقة القلبية التنفس من المتغيرات الفسيولوجية التي يمكن أن تعبر بصورة واضحة عن الإمكانات القصوى لكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في نقل الدم والأوكسجين إلى العضلات العاملة، وكفاءة تلك العضلات في استهلاك الأوكسجين وإنتاج الطاقة لأداء العمل، وهو عامل محدد وهام لمستوى الأداء. ⁽¹⁾. وكما هو مؤكد ان التدريب الرياضي يؤدي الى تغيرات وظيفية وتكيف أجهزة الجسم بما فيه الجهاز الدوري والتنفسي.

يعزو الباحث هذا التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية في المتغير اللياقة القلبية التنفسية جاء بسبب إعطاء تمارين مقننة ومناسبة وبحسب الشدة الفعالة لهذا الغرض، اذ ان مؤشر الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين يعد واحد من اهم المؤشرات الفسيولوجية التي يمكن ان تدل على نوع واسلوب واتجاه الحمل التدريبي، كذلك ان قياس الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين بعد الجهد هي علامة تؤشر على مدى التكيف الذي حصل في الجهاز الدوري لدى الاعبين نتيجة الجهد الذي تعرض اليه ويشير **هزاع الهزاع (2009)**، أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هو امتصاص الأوكسجين بواسطة الجهاز التنفسي ثم نقلة عبر الجهاز القلبي الوعائي واستخلائه من قبل العضلات العاملة، وهو مؤشر جيد لكفاءة القلب والرئتين والعضلات ويرتبط طرديا مع الأداء البدني، ويتم الوصول إلى حجم استهلاك الأوكسجين من خلال أداء جهدا بدنيا أقصى حتى التعب، بهدف تنمية التحمل الدوري التنفسي. ⁽²⁾.

ويعزو الباحث التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الى تطبيق تمارين اللاكتات الفتري اذ تم تطبيقها بشكل علمي مدروس وفقا لأغلب الدراسات العلمية التي اشارت الى ان هذه التمارين تعمل على تطوير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين المعبرة عن قياس اللياقة القلبية التنفسية وهذا ما يتفق مع (2012 James Driver) الذي يؤكد على ان استخدام التدريب الفتري في الوحدات

(1) علي محمد عايش ابوصالح و غازي بن قاسم حمادة؛ الصحة واللياقة البدنية: (الرياض، العكيان للنشر، 2009)، ص73.

(2) هزاع محمد الهزاع؛ مصدر سبق ذكره، 2009، ص328.

التدريبية لها اهمية كبيرة في تحسين اللياقة القلبية التنفسية. "فضلا على ان تمرينات اللاكتات الفتري تزيد من كفاءة القلب وتقوي عضلة القلب وتزيد من الـ Resting heart rate"⁽¹⁾.

كما يعزو الباحث التحسن الذي حصل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى مجموعة التمارين المعدة من قبل المدرب واستمرار اللاعبين وانتظامهم بالتدريب والذي كان له الدور الواضح والفعال في تطوير اللياقة القلبية التنفسية لديهم وهذا ما اكده Syd Hoare 1994 ان التدريب اليومي والمتواصل يمثل بمكانة مهمة في برنامج اعداد الرياضي في جميع المستويات الفسيولوجية والبدنية و المهارية ، لما له من الاهمية في تحسين اللياقة القلبية التنفسية التي تساعد اللاعب من اداء الجهد البدني بشكل متواصل وباعلى امكانية ."⁽²⁾.

4-2-2 ثانيا : تحمل السرعة :

تبين لنا من خلال نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (ضابطة - تجريبية) وظهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير تحمل السرعة، ويرجح الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى نوعية وطبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحث بأسلوب اللاكتات الفتري التي تمت بمسافات متوسطة نسبيا وبفترات راحة قليلة وهذا يتفق مع (جمال صبري 2019) على ان تحمل السرعة ممكن ان تتطور من خلال التدريب او العدو لمسافات قصيرة (10-35م) وبازمان قليلة واعطاء فترات راحة قصيرة (10-30ثا) بين التكرارات "⁽³⁾.

(1) علي محمد عايش ابوصالح ؛ مصدر سبق ذكره ، 2009، 73 .

(2) جمال صبري فرج؛ مصدر سبق ذكره ، 2018، ص 251 .

(3) جمال صبري فرج؛ مصدر سبق ذكره ، 2018، ص 251 .

ويرجح الباحث التحسن الحاصل الى الالتزام والانتظام بتطبيق التمرينات على طول البرنامج التدريبي إذا كان التدريب لثلاث وحدات في الأسبوع ولمدة (8) أسابيع ، إذ يرى (Chad Waterbury) " أن المدرب الجيد هو الذي يتعمق في تدريب اللاعبين لمستوى بعيد في الجسم وما يعرف عنه بتدريب الخلية وتطوير أو تحسين ما يحدث فيها ، وهو الذي يعمل على التغيير المستمر بظروف البيئة التدريبية ليصل باللاعبين للتكيفات الفسيولوجية اللازمة لمواجهة مختلف الظروف"⁽¹⁾ .

ويرى (Jack) " أن تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة وتأخير ظهور التعب من الأمور الهامة التي يسعى كل مدرب إلى تحقيقها ويحاول كل لاعب الى الوصول اليها، حيث أن ظهور التعب مشكلة تؤثر بصورة سلبية على الأداء البدني والمهاري"⁽²⁾ .

ويشير (كمال ياسين) إلى " أن التدريب المنظم يعمل على تطوير عمل الأجهزة الداخلية بتأثير التمرينات التي يؤديها الرياضي خلال الوحدات التدريبية والتي تُشكل عاملاً أساسياً ومهماً في إحداث عملية التكيف المطلوب"⁽³⁾ .

ويؤكد (عماد الدين عباس) " أن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة لأعضاء وأجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها ، ويظهر ذلك في تحسن كفاية الأعضاء

(1) Chad Waterbury ; muscle Revolution : The high- Performance system for building a bigger , stronger, leaner body, 2005, P: 112.

(2)Jack Wilmore,et. al: Physiology of sport and exercise, 4 ed, Human Kinetics, , U.S.A. 2008. P:2.

(3) كمال ياسين لطيف؛ تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعب كرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011، ص 92.

والأجهزة المختلفة ، فضلاً عن تميز الإداء بالإقتصاد بالجهد نتيجة لإستمرار إدائه للحمل رغم بدء شعورة بالتعب ومن ثم يبدأ تكيفه على هذا الحمل⁽¹⁾.

كما ويعزو الباحث هذا التحسن نتيجة فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحث بأسلوب اللاكتات الفتري والذي يتناسب مع رياضة الملاكمة من حيث الشدة القصوى واقل من القصوى اذ كان له دور واضح وتأثير فعال في تحسن وتطور تحمل السرعة حيث يذكر مصطفى طنطاوي (2015م) أن " اسلوب اللاكتات الفتري من المحددات الأساسية التي تساعد على تحسن تحمل السرعة في الالعب الفردية ومنها رياضة الملاكمة"⁽²⁾، كما تتفق هذه النتائج مع ما اقترحتة Kerry McGawleyand D. Taylor (2010) " أن التدريب اللاكتات الفتري ربما يكون مدخل ذو تأثير لتطوير القدرة على تكرار السرعة للاعبين من خلال الزيادات في العمل المؤدى خلال كل تكرار بالسرعة والأنخفاضات في نقص العمل المؤدى خلال سلسلة التكرارات المؤداة في الأختبار⁽³⁾ .

4-2-3 ثالثاً : تحمل القوة

تبين لنا من خلال نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (ضابطة – تجريبية) واطهرت النتائج ان هنالك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير **تحمل القوة** ، ويرجح الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى نوعية وطبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحث بأسلوب اللاكتات الفتري فضلاً عن الانتظام والاستمرار في

(1) عماد الدين عباس أبو زيد ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات – تطبيقات ، الإسكندرية ، ط2 : (منشأة المعارف ، 2007) ص 126 .

(2) مصطفى حسن طنطاوي: تأثير أساليب تدريبية مختلفة في تطوير القدرة على تكرار السرعة القصوى وكفاءة العمل الهوائي واللاهوائي للرياضيين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، 2015، ص285.

(3) Kerry McGawleyand D. Taylor : The effect of short-team sprint-interval training on repeated-sprint ability , sports medicine Australia ,2010,p.61.

الوحدات التدريبية من قبل عينة البحث وبأسلوب علمي وفقاً للكثير من المراجع والمصادر العلمية من ناحية الحجم التدريبية الخاصة بالتمرينات اللاكتات الفتري، وهذا يتفق مع (جمال صبري 2019) على ان تمرينات اللاكتات الفتري اذا تم تطبيقها بشكل منتظم سوف تعمل على تطوير الكثير من القدرات البدنية المهمة في الالعب الفرقيه والفردية على حد سواء (1).

وبذلك فان التدريب المبني على اساس التدرج في الحمل التدريبي من وحدة تدريبية الى اخرى وبزيادة مناسبة سوف يؤدي الى التكيف العضلي المناسب لهذه الزيادة مما يؤدي الى تحسين القوة العضلية (تحمل القوة)(2).

ان تمرينات اللاكتات الفتري اظهرت تحسن في القدرات البدنية(تحمل القوة) وذلك من خلال القياسات التي ظهرت في المجموعة البعدية التجريبية "اذ ان الحمل الذي يعطى للاعب يسبب اثاره لأعضاء واجهزة الجسم الحيوية من الناحية الوظيفية والكيميائية وتغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاية الاعضاء والاجهزة المختلفة، فضلا عن تميز الاداء بالاقتصاد بالجهد نتيجة لاستمرار ادائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ومن ثم يبدأ بالتكيف على هذا الحمل(3).

ويشير (عادل تركي) إلى " أن التدريب المبني على أساس التدرج في الحمل التدريبي من وحدة تدريبية إلى أخرى وبزيادة مناسبة سوف يؤدي إلى التكيف العضلي المناسب لهذه الزيادة مما يؤدي إلى تحسين القوة العضلية وعليه يجب على المتدرب أن يضع أهدافاً محدده لإمكانياته (4)

(1) جمال صبري فرح العبدالله : مصدر سبق ذكره، 2019 ص112.

(2) عادل تركي حسن الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدرجات القوة، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، (2011) ص254.

(3) عماد الدين عباس ابوزيد : مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص126.

(4) عادل تركي حسن الدلوي : مصدر سبق ذكره ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011 ، ص 254.

ويعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي الى طبيعة تمارينات اللاكتات الفتري التي اعدھا الباحث بالاعتماد على اسس علمية مدروسة من اجل الارتقاء بالمتغيرات البدنية اذ تلعب تمارينات اللاكتات الفتري دور كبير في تطوير التحمل الخاص ومنها تحمل القوة وهذا ما اكده (Mark Jones 2014) بان التمارينات المتواترة عالية الكثافة تعمل على تطوير قوة التحمل وزيادة القدرة على العمل (أي القدرة على تحمل درجة عالية من الشدة لفترة أطول)

ويعزو الباحث ذلك التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة إلى التمارينات المهارية الخاصة التي جاءت قريبة من الواقع للأداء المهاري ، إن ارتباط التمارين المهارية مع سرعة وقوة في الأداء ضمن مواقف مشابهة للأداء الفعلي تساعد على تطوير نظام الطاقة المستخدم في ذلك الوقت ، لقد أشار كل من (بارو وماك) الى أن معظم الرياضيين الناجحين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويملكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين في شكل متكامل لإحداث الحركة المتفجرة من أجل تحقيق أداء أفضل⁽¹⁾.

فقد اقترح (اوزلين 1971) بأن "الوسائل التدريبية أو التمارين الخاصة المنفذة لتحقيق تأثير تدريبي فعال ، يجب أن تكون على شكل تمارين مأخوذة من اللعبة أو الفعالية الرياضية التي يتخصص فيها الرياضي ، حيث تعمل فيها مجموعة من العضلات بشكل مقارب إلى سرعة وقوة اتجاه الحركة الذي تؤديه العضلات في حركة اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة"⁽²⁾.

كما يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار اللاعبين بالتدريب مع تمارينات المدرب التي كانت تهدف الى تطوير قدرات التحمل الخاص ومنها تحمل

(1) نبيل محمود شاكر؛ التطور والتعلم الحركي-حقائق ومفاهيم، جامعة ديالى، ط1/1: (المطبعة المركزية، 2005)، ص169.

(2) محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد ، ط1 : (ب م ، 2008)، ص63.

القوة فالتدريب المتواصل وبشكل مبرمج يعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة والوصل بزمن الاداء الى حالة المنافسة ويجب ان يكون حمل التدريب مبرمج لكي يطور تحمل القوة من خلال الربط بين التمرين البدني والتمرين المهاري للارتقاء بالمستوى التدريبي.

4-2-4 رابعا : التوافق:

كان الفرق معنويا وبينت الأوساط الحسابية للمجموعتين مستوى هذا الفرق ومدى تأثير التمارين المهارة الخاصة فيه ، "إن ارتباط التمارين المهارة مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة تساعد على إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي دورا كبيرا في إيجاد (التوافق) المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض العضلي في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء" (1). ويعزو الباحث تفسير المواقف غير المتوقعة في التعريف يأتي متلائماً مع غاية تمارين الملاكمة التدريبية في التمارين المهارة الخاصة باستخدام الملاكمة التدريبية والتي أدت إلى تطور مستوى التوافق من خلال وضع اللاعب في مواقف مهارة صعبة أدت إلى تطوير قابليته على الأداء والتغيير بشكل جيد ، فتطور مستوى التوافق من خلال المهارات اللمكية المهمة للدفاع والهجوم و الهجوم المضاد مهم جدا للأداء الفعلي في المنافسة ، إذ يذكر عصام عبد الخالق "انه للوصول إلى التوافق الجيد للحركة يتحقق ذلك بالتمرين والتكرار وتصبح الحركة أكثر دقة ويكون الفرد أكثر تحكما للأداء مع تأدية التكنيك الجيد بدون أخطاء" (2)، ويشير محمد رضا إلى أنه "إذا تطلب أداء التمرين البدني درجة عالية من التعقيد

(1) قاسم حسن، محمود عبد الله: التدريب الرياضي والارقام القياسية، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل،، 1988، ص315.

(2) عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي ، ط1، الاسكندرية ، دار المعارف، 1994، ص321.

فأنه يعرف عند ذلك بتمرين التوافق" (1) ، وأشار زهير الخشاب إلى "إنَّ التمرينات الخاصة تساعد على تطوير الربط للمهارات الأساسية الذي ينعكس بدوره على التوافق بينها" (2).

ويعزو الباحث السبب في التوصل الى تلك النتائج في تطور مستوى أداء المجموعة التجريبية في القياسات البعدية إلى فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحث بهدف تطوير التوافق الحركي ضمن القسم الرئيسي للوحدات التدريبية على عينة البحث التجريبية، فضلاً عن ما تميزت به التمرينات النوعية بالتغيير والتركيب والتداخل والتنوع المستمر ، إذ "أنَّ التنوع في الأدوات وتمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي" (3) .

وأنَّ "وضع التمرينات بأسلوب مقنن وعلمي بمراعاة الأسس اللازمة لاختيار التمرينات المناسبة يساعد لتحقيق الهدف المنشود" (4) .

تعد التمرينات ضرورية للحفاظ على المادة المتعلمة وترسيخها ومن فوائده انه يجعل المعلومات تظل نشيطة لدى المتعلم، ويهدف التمرين اكتساب مختلف المهارات الاساسية الجديدة، إذ "يُعد التمرين عاملاً ضرورياً ومساعداً في التفاعل بين المتعلم والمهارة الحركية والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الأجزاء المكونة للمهارة الحركية في أداء متتابع سليم وزمن مناسب" (5) .

، إذ أنَّ التمرينات النوعية التي اعدّها الباحث تتطلب قدرة على الترابط في الأداء الحركي المتمثلة بالقدرات التوافقية في الربط بين أداء حركة بعض أعضاء الجسم وحسب متطلبات الأداء المهاري

(1) محمد رضا إبراهيم : المصدر السابق ، ص542.

(2) زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، (1999) ص187.

(3) أحمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، القاهرة ، ط 2، دار الفكر العربي ، 2007، ص 20.

(4) شيرين محمد عبد الحميد: برنامج تعليمي مقترح لتنمية القدرات التوافقية النوعية وتحسين مستوى الأداء في الجملة الحركية للتمرينات الفنية الايقاعية، المؤتمر العلمي الدولي الخامس عشر للكلية (المؤتمر الدولي الثالث للأبداع الرياضي)، جامعة حلوان، 2014، ص 90.

(5) ناهدة عبد زيد، مازن عبد الهادي: التعلم الحركي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2018، ص 99.

كاليدين والرجلين أو بين العين واليدين المتمثلة بقدرة اللاعب على تقدير الوضع ، وكذلك قدرة أداء الواجب الحركي مع المحافظة على اتزان الجسم المتمثلة بالقدرة على التوازن الحركي بالإضافة الى القدرة على سرعة الاستجابة الحركية والتوافق الحركي، الأمر الذي ينعكس بدوره في زيادة القدرة على الربط بين أداء المهارات وبين مختلف أجزاء الجسم ودقة أداء هذه المهارات المتمثلة بأداء المهارات المركبة برياضة الملاكمة بشكل صحيح، إذ "أنَّ تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي المطلوب لأداء المهارات يتم بتنسيق عمل القدرات التوافقية الخاصة بتلك المهارات"⁽¹⁾. إذ أنَّ أداء أية مهارة حركية برياضة الملاكمة يتطلب قدرًا معيناً من القدرات التوافقية.

أنَّ اللاعب في رياضة الملاكمة يحتاج إلى توافق الحركات التي تؤدي بين العين والرجلين والعيين واليدين وبأوقات متعددة وغير محددة وبمثيرات غير معروفة وهنا يتطلب تركيزاً عالياً جداً من قبل الجهاز العصبي المركزي واستجابات سريعة جداً، ولا تنفذ وتؤدي كل هذه الواجبات من دون توافق عالٍ، لذا يتوجب السيطرة على هذه الحركات والتوافق فيما بينها وادماجها مما يؤكد "ان التوافق هو القدرة على ادماج حركات من أنواع مختلفة في اطار واحد يتميز بالانسيابية وحسن الأداء".⁽²⁾

فضلا عن ما تميزت به التمرينات بالتغيير والتركيب والتداخل والتنويع المستمر إذ أنَّ التنوع في الأدوات وتمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم والارتقاء بالمستوى الرياضي"⁽³⁾.

(1) عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، ط1، دار المعارف، 1994، ص 98 .

(2)الين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري: مصدر سبق ذكره، 2002، ص245.

(3) أحمد امين فوزي: مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص 22.

4-2-5 خامسا : تحمل أداء لكمة الخطف

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القلبية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (6) تبين وجود فرق معنوي بين مجموعتين البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، لمتغير تحمل أداء لكمة الخطف.

يعزو الباحث هذا التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية الى ان التمرينات المستخدمة من قبل الباحث (تمرينات اللاكتيك الفتري) ان تدريبات اللاكتات الفتري تهدف بالدرجة الأولى الى تطوير التحمل الخاص أي القدرة اللاوكسجينية وكذلك التحمل العام أي القدرة الاوكسجينية، كما انه يطور ويسهل على اللاعب استخدام التكتيكات ضد المنافسين اثناء المنافسة او المباريات او البطولات وكذلك يتحمل اللاعب تكتيكات المنافسين اثناء المنافسة وما تفرضه من ظروف مختلفة من الديون الاوكسجينية (نقص اوكسجين) وما يصاحبه من تراكم حامض اللاكتيك اثناء أداء تلك التدريبات او المنافسات⁽¹⁾. والسبب الاخر طبيعة التمارين المستخدمة في عملية التدريب مبنية على أسس علمية من حيث عدد التكرارات والشدة وفترات الراحة وكذلك من حيث اعدادها ودرجة تشابهها الى حد كبير من ظروف المنافسة الحقيقية، بما تحتويه هذه التمارين من طابع مهاري وعملت على تطوير تحمل الاداء. ويذكر مفتي إبراهيم (1988)، انه " كلما اقترب ظرف التمرين من ظرف المنافسة (المباراة) كان التمرين اكثر فائدة وفاعلية للاعب ويحقق اهداف الوصول الى مستوى تحمل أداء المباراة"⁽²⁾.

ويذكر محمد جمال الدين ونادية حسن (1990) ، في ان الاعداد البدني والمهاري يعمل على تحسين عمل القلب والدورة الدموية والأجهزة الداخلية للجسم كلها، كما ينمي العضلات بصورة متناسقة

(1) <http://www.husseinmardan.com/DrJabbar-11.htm>

(2) مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1988، ص200.

وفي الوقت نفسه يمهد الطريق لتطوير تحمل الاداء والقدرة على الاقتصاد في الجهد البدني ولا يمكن الوصول الى التخصص اللازم وينطبق ذلك الى حد كبير على رياضة الناشئين والشباب⁽¹⁾.

ويرى الباحث ان هذا التطور من خلال استخدام تمارينات بأسلوب اللاكتيك الفئري والتموجية الحاصلة في شدة الأداء ساعدة على الرفع من تحمل الأداء للكفة الخطف كذلك مبدأ التنظيم هذه التمارين وكيفية تطبيقها ضمن الوحدات التدريبية، إذ يمكن تنظيم التدريب مع ما ينسجم والهدف المنشود مع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، إذ "أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي شدتها وحجمها اعتمادا على مستوى اللاعب في التدريب"⁽²⁾.

ولذلك يعزو الباحث التطور الحاصل الذي طرأ على المجموعة التجريبية جاء نتيجة التدريب المتمثل بالتنوع بالشدد (أرتفاع وانخفاض) بحسب الحمل التدريبي لتحمل الاداء وبما يتلائم مع قدرة الملاكمين اذ كان للتدريبات التي تم تدريب الملاكمين عليها طبقاً لطبيعة الأداء أي بما يتلائم بطبيعة العمل وأداء الملاكمة الحقيقي . وكذلك يعود السبب الى وجود هذه التدريبات وبالشكل الذي تم تقنينها على الملاكمين الشباب بالطريقة التنافسية البعيدة عن الملل الذي يواجهه الملاكمين في التدريبات التقليدية اليومية وهذا ما أشار اليه عبد علي نصيف نقلا عن (هاره)⁽³⁾ بان التدريب الرياضي الحديث يعتمد على العلم اساسا للحصول على نتائج جيدة وقد ذهب ذلك الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين ايصال رياضتهم الموهوبين الى المستوى العالي بالاستناد الى تجارب علمية فردية " ومن

(1) محمد جمال الدين حمادة ونادية حسن هاشم: تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على السرعة الحركية لناشئ كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد السابع عشر، 1990، ص75-76.

(2) قاسم حسن، محمود عبد الله: التدريب الرياضي والارقام القياسية، مطبعة دار الكتب في الموصل، جامعة بغداد، 1987، ص123.

(3) هاره (ترجمة عبد علي نصيف) :- اصول التدريب، جامعة بغداد . 1975 . ص 17.

خلال اعطاء تمارين على كيس اللكم وبوقت محدد مناسب للملاكم ساعد ذلك في تطوير جوانب اللعب والالتحام والاقتراب وغير ذلك فيما يخص عملية تطوير جوانب فاعلية الاداء المهاري الخاص لدى الملاكم لان عملية تطوير الملاكم من خلال اداة كيس اللكم يعتبر من العوامل الاساسية الضرورية والمهمة في اضافة الشيء الملموس في مستوى الملاكم والتقدم به نحو الافضل اذ تعد التمارين التي تؤدي وتطبق على كيس اللكم من الادوات التي تسهم وتحسن عملية تطوير خطط لعب الملاكم في الهجوم والدفاع وايضا في عملية تقوية اللكمات وبأنواعها .

وهذا ما يؤكد كل من وديع ياسين التكريتي (واخرون) من الغرض من استخدام الكيس في التدريب الى انه "هو الاداة التي تتفرد بميزة التدريب على طريق الاقتراب من الخصم والاشتباك الداخلي وكذلك طريقة التخلص من الالتحام ومن الحصر في ركن الحلبة ويؤدي التدريب عليه الى تقوية اللكمات وهو من افضل الادوات لتطبيق خطط الهجوم وبعض وسائل الدفاع ويعطي بذلك الاضافة الى الملاكم في عملية الاحساس السليم في تقدير القوة المناسبة للكمات وخاصة عند تسديد مجموعة اللكمات باعتبار ان كل لكمة في المجموعة تحتاج الى قوة وشدة وسرعة معينة تتناسب مع نوعها واتجاهها وتوقيتها"⁽¹⁾ وتلك العوامل مجتمعة قد ساعدت وعملت بشكل ايجابي وفعال في تطور ملاكمي المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث السبب في ذلك الى تنفيذ التمارين المعدة من الباحث والتي اشتملت تمارين قوة ومهارة والتي من شأنها تطوير المجاميع العضلية الخاصة لتطوير قوة اللكمة والتحرك المهاري لأنها تمارين ذات خصوصية في العمل وهذا واضح من خلال النتائج المستحصلة .

ان استخدام التمارين المهارية الخاصة في التدريب بطريقة مشابهة لحالات اللعب والمنافسة الحقيقية قرب ذلك في اداء الملاكمين الى صورة المنافسة الحقيقية اثناء اللعب من خلال استعمال

(1) وديع ياسين التكريتي (وآخرون): المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة ، ج2 ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل، ص59 .

الملاكمة التدريبية المشابهة لحالات المنافسة اثناء اللعب في النزال ومما سهل ذلك في عملية تطوير المهارات الهجومية والدفاعية وهي في حالة المنافسة اذ تميزت الملاكمة التدريبية المشابهة للنزالات والمنافسات باللعب المتميز بالقوة والدفاعية العاليتين اضافة الى الالتزام بالدرجة الاولى بتطبيق المهارات الناجحة من اللكمات والدفاعات والتحركات الخطئية التي تدرب عليها الملاكم خلال الوحدات التدريبية والارشادية وهذا ما يؤكد (عادل عبد البصير) " على انه تمثل المنافسة الحقيقية اكثر اشكال مراقبة المستوى تخصصا فهي بذلك توفر معلومات مهمة عن مستوى الاداء الحقيقي للفرد وتمكن من التوصل الى استنتاجات وبالتالي تسهم في تحسين الفورمة الرياضية بدرجة كبيرة" (1) .

بالإضافة الى استخدام الباحث تمارين تدريبية متنوعة من شأنها ان تغير من طبيعة المثيرات للمتدرب بشكل مستمر وتقريب هذه التدريبات من حالة المنافسة الحقيقية . كأستخدام (الملاكمة التدريبية) او استخدام التدريبات المتنوعة على (الدرع اليدوي) الخاص بالمدرّب وهي حالات تدريبية مشابهة الى حد ما لحالات اللعب الحقيقي كونها تدمج بين الاداء الهجومي والدفاع والهجوم المضاد مع التغير المستمر في انواع اللكمات إذ اكدت (عفاف عبد الكريم) " ان التنوع والتشعب في النماذج الحركية للتمرين ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات" (2) .

أما ملاكمي المجموعة الضابطة فظهر ان هنالك ايضا تطورا ملحوظا في اللكمات الجانبية الناجحة ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ، نتيجة لتعرضهم لتدريبات وتمارين من قبل مدربهم ولكن حجم تأثير ذلك التدريب ظهر واضحا مختلف عن حجم التأثير الذي سلط على افراد المجموعة التجريبية اذ كانت الفروق الظاهرة واضحة بشكل كبير ومن خلال النتائج التي تم التحصل عليها من اداء الاختبارات للعينتين والمقارنة بينهما اذ كما ذكرنا مسبقا إن المجموعة الضابطة قد تطورت في الاختبارات البعدية

(1) عادل عبد البصير - التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، بغداد، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص89.

(2) عفاف عبد الكريم: التدريب والتعلم في التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1990، ص25.

مقارنة بالاختبارات القبليّة بالمتغيرات أخاصة بالدراسة وهذا بديهي باعتبار إن العينة كذلك قد تعرضت الى التدريب ولأن اي تدريب ومهما كان فانه سوف يؤدي الى التأثير وبمستوى معين عند المتدرب والمتلقي له ولكن حجم ذلك التأثير لم يكن بالتأكيد وكذلك ظهر تأثيرا على مستوى كبير او بمستوى ذلك التأثير الذي ظهر على ملاكمي العينة التجريبية من خلال التدريب على التمرينات المعدة .

والسبب في ذلك يعود الى ان اغلب ومعظم التمرينات والتدريبات التي اعطيت في هذه المجموعة قد تبينت انها لم تؤدي الى التأثير بمستوى الملاكمين في متغيرات الدراسة ، اذ كانت هي تدريبات لا تعتمد على التنظيم والتخطيط المسبق لها وانما كان معظمها تدريبات وتمرينات تعطى للملاكمين بطريقة عشوائية وغير مخطط ومحضر لها مسبقا من خلال تنظيم ادائها في النوعية والشدد ومدة الراحة وهذا ما تبين جليا من خلال مشاهدة نتائج هذه المجموعة .

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات

5 - الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل إليها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات

الآتية: -

1- اثرت التمرينات المعدة من قبل الباحث بأسلوب اللاكتات الفتري بصورة ايجابية للمتغيرات

الفسولوجية والمتغيرات البيوحركية وتحمل اداء لكمة الخطف للملاكمين الشباب دون سن 19

سنة .

2- حدوث تكيفات فسيولوجية للاعبين في المتغيرات المدروسة واتضح ان هناك تحسن واضح في

اللياقة القلبية التنفسية بالرغم من المدة الزمنية القصيرة مما يعود إلى فاعلية تمرينات اللاكتات

الفتري .

3- ان التمرينات المعدة من قبل الباحث كانت مناسبة مع افراد العينة مما انعكس ايجابا على تطوير

المتغيرات الفسيولوجية والبيوحركية وتحمل اداء لكمة الخطف للاعبين الشباب دون سن 19

سنة .

4- اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة نتيجة استخدامهم للتمرينات

المعدة من قبل الباحث بأسلوب اللاكتات الفتري .

5-2 التوصيات:

- بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يأتي: -
- 1- اعتماد التمرينات اللاكتات الفتري المعدة من قبل الباحث ضمن البرنامج التدريبية للمدرب لتطوير المتغيرات الفسيولوجية (قيد الدراسة) والبيوحركية وتحمل اداء لكمة الخطف للاعبين الشباب دون سن 19 سنة .
 - 2- ضرورة الاهتمام من قبل مدربي رياضة الملاكمة وخاصة فئة الشباب بأجراء اختبارات فسيولوجية وبشكل بيئي لما لها من دور كبير في تحسين الاداء البدني والمهارى للاعبين رياضة الملاكمة
 - 3- أجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على متغيرات بدنية وفسيولوجية اخرى.
 - 4- يوصي الباحث على استعمال التمرينات باللاكتات الفتري لفئات عمرية مختلفة.
 - 5- يوصي الباحث الاهتمام بطريقة قياس متغير (اللياقة القلبية التنفسية) وفق الاختبارات العالمية والبروتكولات المعتمدة بواسطة جهاز fitmate pro .

المصادر والمراجع

المراجع والمصادر العربية والأجنبية :

القران الكريم

- أحمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، القاهرة ، ط 2، دار الفكر العربي، 2007.
- ادل تركي حسن الدلوي ؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة : (النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011).
- جمال صبري فرج : السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الاصابات والتأهيل) ، بيروت ، دار الكتب العالمية ، 2018.
- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي: إستراتيجيات طرائق وأساليب التدرب الرياضي، بغداد، مكتب النور ، ط1، 2010.
- حسين مناتي ساجت (واخرون) : الاسس النظرية والتطبيقية بكرة السلة ، ط1، دار الصادق للنشر والتوزيع ، 2020.
- حسين مناتي ساجت واحمد فرحان؛ فسيولوجيا الجهد البدني، بابل، ط1: (مؤسسة الصادق للطباعة والنشر والتوزيع، 2017).
- حيدر عبد علي الخفاجي . تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير قوة اللكمة الجانبية وادائها بالذراع المعاكسة للرجل الأمامية للملاكمين بوزني (64،75) كغم . رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. 2010م.
- خالد تميم الحاج ؛ أساسيات التدريب الرياضي ، الجنادرية ، ط1: (للنشر والتوزيع، 2017).

- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم، الموصل ، ط2 : (دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).
- ساري أحمد حمدان وآخرون : اللياقة البدنية والصحية ، عمان ، ط1 ، دار وائل للنشر ، 2001.
- شيرين محمد عبد الحميد: برنامج تعليمي مقترح لتنمية القدرات التوافقية النوعية وتحسين مستوى الأداء في الجملة الحركية للتمرينات الفنية الايقاعية، المؤتمر العلمي الدولي الخامس عشر للكلية (المؤتمر الدولي الثالث للأبداع الرياضي)، جامعة حلوان، 2014.
- عادل تركي حسن الدلوي؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011).
- عادل عبد البصير :- التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- عامر فاخر شغاتي وحيدر بلاش جبر؛ فسيولوجيا تدريب التحمل (التطبيقات العلمية): (العراق، النجف، دار الضياء للطباعة والنشر، 2017).
- عبد الكريم المرجاني :مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1997.
- عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، ط1، دار المعارف، 1994.
- عفاف عبد الكريم :- التدريب والتعلم في التربية البدنية والرياضية . الاسكندرية ، منشأة المعارف . 1990 .

- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، بغداد، 2004.
- علي محمد عايش ابوصالح و غازي بن قاسم حمادة؛ الصحة واللياقة البدنية : (الرياض، العكيان للنشر، 2009).
- علي محمد عايش ابوصالح و غازي بن قاسم حمادة؛ الصحة واللياقة البدنية : (الرياض، العكيان للنشر، 2009).
- عماد الدين عباس أبوزيد ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات – تطبيقات ، ط2 : (الأسكندرية ، منشأة المعارف ، 2007).
- قاسم حسن، محمود عبد الله: التدريب الرياضي والارقام القياسية، جامعة بغداد، مطبعة دار الكتب في الموصل، 1987.
- كمال ياسين لطيف؛ تأثير تدريب بعض المقتربات الخطئية في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم،مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011.
- ليث مهدي الرماحي : تصميم وتقنين جهاز لقياس بعض القدرات البدنية وفقاً لأزمنة محددة لدى لاعبي الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الكوفة ، 2017.
- محمد جاسم ، واخران : الملاكمة الحديثة الاسس الفنية والخطئية ، النجف الاشرف ، ط1 ، دار الضياء للطباعة ، 2011.

- محمد جمال الدين حمادة ونادية حسن هاشم: تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على السرعة الحركية لناشئ كرة اليد ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد السابع عشر، 1990.
- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط1 : (بغداد، ب م، 2008).
- محمد محمود عبد الظاهر ؛ الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب، ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2014).
- محمود عبدالله احمد (واخرون): تعليم وتدريب الملاكمة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 .
- مصطفى حسن طنطاوي: تأثير أساليب تدريبية مختلفة في تطوير القدرة على تكرار السرعة القصوى وكفاءة العمل الهوائي واللاهوائي للرياضيين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، 2015.
- مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1988.
- مهند حبيب مطر: تأثير تمارين HIIT في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القدرات البدنية وتحمل الاداء الهجومي للاعبين كرة القدم الشباب.، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2020.
- ناهدة عبد زيد، مازن عبد الهادي: التعلم الحركي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2018.
- نبيل محمود شاكر ؛ التطور والتعلم الحركي - حقائق ومفاهيم، جامعة ديالى ، ط/1 : (المطبعة المركزية، 2005).

- نجاح مهدي شلش و مازن عبد الهادي : مبادئ التعلم الحركي ، ط1 ، بابل ، دار ألوان للطباعة والنشر ، 2006.
- هاره (ترجمة عبد علي نصيف) :- اصول التدريب، جامعة بغداد . 1975.
- هزاع الهزاع : القياسات الفسيولوجية والجهد البدني ، ط1، دار وائل للنشر ، 2007.
- وجيه محجوب وآخرون : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ، بغداد ، مكتب العادل للنشر والطباعة ، 2000.
- وديع ياسين التكريتي (وآخرون) المبادئ التدريبية والتحكيمية في الملاكمة ج 2 . مطابع جامعة الموصل.
- يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد؛ الاسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم: (الاسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2006).

المصادر الأجنبية

- Bompas O.T (2004) :Strength. Muscular Endurance and Power in sports ، complete speed training ،2004.
- Chad Waterbury ; muscle Revolution : The high- Performance system for building a bigger , stronger, leaner body, 2005.
- Jack Wilmore,et. al: Physiology of sport and exercise, 4 ed, Human Kinetics, , U.S.A. 2008..
- Kerry McGawley and D. Taylor : The effect of short-team sprint-interval training on repeated-sprint ability , sports medicine Australia ,2010,.
- Peter.Thompson @ newinterval training.com
- <http://www.husseinmardan.com/DrJabbar-11.htm>
- [New Interval Training, Roll-on Recoveries, Lactate Dynamics Training.html](#)
- Peter, J. New Interval Training. Retrieved from <https://www.newintervaltraining.com/new-interval-training.php#:~:text=Lactate%20Dynamics%20Training%20is%20any,during%20the%20less%20intense%20recoveries> , on 20/10/2023.
- <http://www.husseinmardan.com/DrJabbar-11.htm>
- <https://leaq.com/what-is-hiit-and-its-benefits-and-a-suggested-hiit-table>.
- Bompas : www.hiiptaining.com . ga 2016/01/ biomotor_abilities _ in _ physical _ movement.
- IAAF"introduction to coaching theory.WWW.back to coachr.org s homeoge.2015.

الملاحق

ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء والمختصين الذين تمت معهم المقابلة

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1.	كمال جلال محمد	استاذ دكتور	تدريب / ملاكمة	جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2.	عباس مهدي صالح	استاذ دكتور	تدريب	جامعة الكوفة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3.	حيدر محمد حسين	استاذ مساعد	فلسجة تدريب / ملاكمة	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4.	عقيل جبار عبد الرسول	استاذ مساعد	ملاكمة	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5.	احمد قاسم حسن	مدرس دكتور	فلسجة تدريب	كلية الصفوة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6.	علي حسن نعمه	مدرس دكتور	ملاكمة	جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7.	فراس موسى عمران	مدرس مساعد	تدريب / ملاكمة	تربية كربلاء – قسم النشاط الرياضي
8.	اسماعيل خليل جبار	مدرب	-	محافظة بغداد
9.	سراقة صبيح محمد	مدرب	-	نادي الزوراء
10.	رياض دوحى علي	مدرب	-	اتحاد كربلاء
11.	محمد صاحب مهدي	مدرب	-	نادي العراق / كربلاء

ملحق (2)

استمارة استبيان لتحديد اختبارات القابليات البيوحركية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تحية طيبة ، وبعد ...

يروم الباحث إجراء بحث بعنوان (تأثير تمارينات باسلوب اللاكتات الفكري في اللياقة القلبية التنفسية وبعض القابليات البيوحركية وتحمل اداء لكمة الخطف للملاكمين دون 19 سنة) ، وهو جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يضع الباحث بين ايديكم هذه الاستبانة ، فأرجو من سيادتكم وضع علامة (✓) امام الاختيارات التي ترونها مناسبة وتدوين ما ترونه من ملاحظات إضافية ، ولا يسع الباحث سوى تقديم جزيل الشكر والتقدير لمساهمتم الإيجابية والفعالة .

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير والامتنان على الصدق وحسن تعاونكم ...

طالب الماجستير

جاسم فاضل رسن

ت	المتغيرات	الاختبارات	اوافق	لا أوافق
1	تحمل السرعة	ركض 8*25		
		ركض 200م		
		ركض 400م		
2	تحمل القوة	الاستناد الامامي لحد استنفاد الجهد		
		الاستناد الامامي لمدة دقيقة		
		الاستناد الامامي لمدة 30 ثانية		
3	التوافق	اختبار الدوائر المرقمة		
		التوافق على جهاز الملاكمة ولمدة 30 ثانية		
		اختبار رمي كرات التنس		

ملحق (3)

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم الاستعانة بهم لتحديد الاختبارات المستخدمة

ت	الاسم	الشهادة	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	كمال جلال حمزة	دكتوراه	استاذ	تدريب ملاكمة	جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	عباس حسين السلطاني	دكتوراه	استاذ	تأهيل - ملاكمة	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	حاسم عبد الجبار العاني	دكتوراه	استاذ	تدريب رياضي	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	علاء فليح جواد	دكتوراه	استاذ	تدريب رياضي	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	فراس عبد المنعم	دكتوراه	استاذ	علم نفس ملاكمة	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	سامر عبد الهادي أحمد	دكتوراه	استاذ	تعلم ملاكمة	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	حيدر محمد الخاقاني	دكتوراه	استاذ مساعد	فلسجة ملاكمة	جامعة القاسم الخضراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	ا.م.د عقيل عبد الجبار عبد الرسول	دكتوراه	استاذ مساعد	تدريب ملاكمة	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	مثنى اياد قدوري	دكتوراه	مدرس	طرائق تدريس ملاكمة	جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	امجد محمد وهاب	دكتوراه	مدرس	فلسجة تدريب ملاكمة	جامعة ديالى كلية التربية الاساسية

ملحق (4)

يبين فريق العمل المساعد

مكان العمل	التخصص	اللقب العلمي	الاسم	ت
رئيس الاتحاد الفرعي للملاكمة – كربلاء	ملاكمة	مدرس مساعد	فراس موسى	1
جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ملاكمة	مدرس مساعد	محمد حسين الموسوي	2
نادي العراق الرياضي	مدرب ملاكمة	-	محمد صاحب مهدي	3
جامعة كربلاء – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	-	طالب ماجستير	مهدي هادي	4

ملحق (5)

يوضح التمرينات المعدة من قبل الباحث

ت	أسم التمرين
1	من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكلمات خطف مع التحرك بالقدمين تقدم وانسحاب وبحركات سريعة للقدمين .
2	من وضع الوقوف المواجه مع الزميل اداء لكلمات جانبية على وسادة المدرب ثم الاستناد الامامي على القبضة ثني ومد الذراعين بالقفز .
3	من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة خطف يمين والغطس من تحت الذراع وإداء لكمة خطف بالذراع الاخرى .
4	من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة خطف يسار ويمين بعد الدفاع من كرات التنس
5	من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة خطف يمين ويسار مع الدفاع من الوسادة الموجهة من المدرب
6	من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة خطف يسار ويمين على الكرة المرتدة.
7	من وضع الوقوف المواجه اداء لكمة الخطف يمين ويسار على وسادة المدرب
8	من وضع الوقوف المواجه على كيس الملاكمة اداء لكلمات متنوعة يمين ويسار
9	من وضع الوقوف المواجه امام المراة اداء اللكمات الجانبية مع التحرك يمين ويسار (اللكم الخيالي)
10	من وضع الوقوف المواجه امام كيس الملاكمة اداء اللكمات الجانبية بالثقل
11	من وضع الوقوف المواجه امام الزميل اداء اللكمات الجانبية موجهة الى رأس الزميل
12	من وضع الوقوف المواجه امام كيس الملاكمة اداء اللكمات الجانبية باستخدام الحبال المطاطية
13	من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يقوم الملاكم باداء قفزات على الحبل وبعد سماع الصافرة الاخرى يقوم باداء اللكمات الجانبية على كيس الملاكمة

14	من وضع الوقوف المواجه على كيس الملاكمة اداء اللكمات الجانبية وبشكل مستمر ولمدة 45 ثانية
15	من وضع الوقوف اداء قفزات على الحبل وعند سماع الصافرة الانطلاق لمسافة 200 متر
16	من وضع الاستناد الامامي وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب بالوقوف واداء لكمات جانبية موجهة الى راس الزميل ثم الانطلاق لمسافة 200 متر
17	من وضع الوقوف على جهاز التريد ميل يقوم الملاكم باداء اللكمات الجانبية بشكل خيالي اثناء تشغيل الجهاز ولمدة 45 ثا
18	من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية وزن 3 كغم الى الزميل وبعد سماع الصافرة اداء اللكمات الجانبية الموجهة الى الراس
19	من وضع الوقوف المواجه امام وسادة المدرب اداء اللكمات الجانبية وربطها مع مجموعات لكم اخرى وبشكل عشوائي .
20	من وضع الوقوف امام كيس الملاكمة وعلى المربع الملون المرسوم على الارض وعند سماع الصافرة يقوم الملاكم باداء اللكمات الجانبية على الكيس مع التحرك على المربع الملون
21	من وضع الوقوف المواجه اداء لكمات جانبية باستخدام المطاط وبعد سماع الصافرة الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين مع القفز القبضة.

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبي نادي العراق

الوحدة: الثانية

الأسبوع: الأول

الزمن: 43 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع الأول	الثانية	الثاني	1	45ثا	85%	90ثا	1	-	3د	12.45د
			2		50%					
			3		80%					
			4		60%					
			5		85%					
		السابع	1	60ثا	80%	120ثا	1	-	4د	17د
			2		60%					
			3		85%					
			4		50%					
			5		80%					
	التاسع	1	45ثا	85%	90ثا	1	-	3د	12.45د	
		2		50%						
		3		80%						
		4		60%						
		5		85%						
42.30د	المجموع									

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي العراق

الوحدة: الثالثة

الأسبوع: الأول

الزمن: 43 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين	
الأسبوع الأول	الثالثة	الحادي عشر	60 ثا	60 ثا	%80	120 ثا	1	-	4 د	17 د	
					%60						
					%85						
					%50						
					%80						
		الرابع	45 ثا	45 ثا	45 ثا	%85	90 ثا	1	-	3 د	12,45 د
						%50					
						%80					
						%60					
						%85					
	الثاني عشر	60 ثا	60 ثا	60 ثا	%80	120 ثا	1	-	4 د	17 د	
					%60						
					%85						
					%50						
					%80						
46.45 د	المجموع										

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبي نادي العراق

الوحدة: الثانية

الأسبوع: الثاني

الزمن: 47 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع الثاني	الثانية	العشرون	1	60 ثا	85%	120 ثا	1	-	4 د	17 د
					50%					
					80%					
					60%					
					85%					
الأسبوع الثاني	الثامنة	1	45 ثا	1	80%	90 ثا	1	-	3 د	12,45 د
					50%					
					85%					
					60%					
					80%					
الأسبوع الثاني	الثالث عشر	1	60 ثا	1	85%	120 ثا	1	-	4 د	17 د
					50%					
					80%					
					60%					
					85%					
46.45 د	المجموع									

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي العراق

الوحدة: الثالثة

الأسبوع: الثاني

الزمن: 43 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين	
الأسبوع الثاني	الثالثة	السادس عشر	1	45 ثا	%85	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د	
					%50						
					%80						
					%60						
					%85						
		الرابع عشر	2	60 ثا	%85	120 ثا	2	3 د	3 د	17 د	
					%60						
					%85						
		السابع عشر	1	45 ثا	%85	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د	
					%50						
					%80						
					%60						
					%85						
		المجموع									
		42.30									

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبي نادي العراق

الوحدة: الأولى

الأسبوع: الثالث

الزمن: 53 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع الثالث	الأولى	الثامن عشر	1	90 ثا	85%	120 ثا	2	3 د	4 د	24 د
			2		60%					
			3		80%					
		السابع	1	45 ثا	90 ثا	85%	1	-	3 د	12.45 د
			2			50%				
			3			60%				
	4		80%							
	5		85%							
	الحادي عشر	1	90 ثا	120 ثا	85%	2	3 د	4 د	24 د	
		2			50%					
		3			85%					
	المجموع									

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي العراق

الوحدة: الثانية

الأسبوع: الثالث

الزمن: 43 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين	
الأسبوع الثالث	الثانية	الثالث	45 ثا	1	%85	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د	
				2	%50						
				3	%80						
				4	%60						
				5	%85						
		الخامس	60 ثا		1	%80	120 ثا	1	-	4 د	17 د
					2	%50					
					3	%85					
					4	%60					
					5	%80					
		الاول	45 ثا		1	%85	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د
					2	%50					
					3	%80					
					4	%60					
					5	%85					
42.30 د	المجموع										

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي العراق

الوحدة: الأولى

الأسبوع: الرابع

الزمن: 43 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع الرابع الأولى	الأولى	السادس عشر	1	45 ثا	85%	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د
			2		50%					
			3		80%					
			4		60%					
			5		85%					
		الرابع عشر	1	60 ثا	80%	120 ثا	1	-	4 د	17 د
			2		60%					
			3		85%					
			4		50%					
			5		80%					
		الثاني عشر	1	45 ثا	85%	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د
			2		50%					
			3		80%					
			4		60%					
			5		85%					
المجموع		42.30 د								

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي العراق

الوحدة: الثانية

الأسبوع: الرابع

الزمن: 47 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع الرابع	الثانية	الحادي عشر		60ثا	80%	120ثا	1	-	4د	17د
					60%					
					85%					
					50%					
					80%					
		العشرون		45ثا	85%	90ثا	1	-	3د	12,45د
					50%					
					80%					
					60%					
					85%					
		التاسع		60ثا	80%	120ثا	1	-	4د	17د
					60%					
					85%					
					50%					
					80%					
46.45د	المجموع									

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبى نادي العراق

الوحدة: الأولى

الأسبوع: الخامس

الزمن: 47 د

الشدة: %50 _ %85

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين	
الأسبوع الخامس	اولى	الخامس	60 ثا	1	%85	120 ثا	1	-	4 د	17 د	
					%50						
					%80						
					%60						
					%85						
		الرابع	45 ثا	1	2	%80	90 ثا	1	-	3 د	12,45 د
						%50					
						%85					
						%60					
						%80					
		الثالث	60 ثا	1	2	%85	120 ثا	1	-	4 د	17 د
						%50					
						%80					
						%60					
						%85					
المجموع										46.45 د	

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبى نادي العراق

الوحدة: الثانية

الأسبوع: الخامس

الزمن: 43 د

الشدة: %50 _ %85

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين		
الأسبوع الخامس	الثانية	الثاني	1	45 ثا	%85	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د		
					%50							
					%80							
					%60							
					%85							
		الثامن عشر	1	60 ثا	2	%85	120 ثا	2	3 د	4 د	17 د	
						%60						
						%85						
		العشرون	1	45 ثا	2	%85	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د	
						%50						
						%80						
						%60						
						%85						
		42.30 د	المجموع									

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي العراق

الوحدة: الثالثة

الأسبوع: الخامس

الزمن: 53 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع الخامس	ثالثه	التاسع عشر	1	90ثا	%85	120ثا	2	3د	4د	24د
			2		%60					
			3		%80					
		الاول	1	45ثا	%85	90ثا	1	-	3د	12.45د
			2		%50					
			3		%60					
	4		%80							
	5		%85							
	العاشر	1	90ثا	%85	120ثا	2	3د	4د	24د	
		2		%50						
		3		%85						
	60.45د	المجموع								

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبى نادي العراق

الوحدة: الأولى

الأسبوع: السادس

الزمن: 53 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع السادس	الأولى	السابع	1	90 ثا	85%	120 ثا	2	3 د	4 د	24 د
			2		60%					
			3		80%					
		الثاني عشر	1	45 ثا	85%	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د
			2		50%					
			3		60%					
			4		80%					
			5		85%					
		الرابع	1	90 ثا	85%	120 ثا	2	3 د	4 د	24 د
	2		50%							
	3		85%							
	60.45 د	المجموع								

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي العراق

الوحدة: الثانية

الأسبوع: السادس

الزمن: 43 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين	
الأسبوع السادس	الثانية	الخامس عشر	45 ثا	1	85%	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د	
					50%						
					80%						
					60%						
					85%						
		السادس عشر	60 ثا	1	2	80%	120 ثا	1	-	4 د	17 د
						50%					
						85%					
						60%					
						80%					
	الاول	45 ثا	1	2	85%	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د	
					50%						
					80%						
					60%						
					85%						
42.30 د	المجموع										

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبى نادي العراق

الوحدة: الثالثة

الأسبوع: السادس

الزمن: 43 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين		
الأسبوع السادس	الثالثة	الرابع عشر		45 ثا	85%	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د		
					50%							
					80%							
					60%							
					85%							
		العاشرون		60 ثا		80%	120 ثا	1	-	4 د	17 د	
						50%						
						85%						
						60%						
						80%						
		العشرون			45 ثا		85%	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د
							50%					
							80%					
							60%					
							85%					
42.30 د	المجموع											

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي العراق

الوحدة: الأولى

الأسبوع: السابع

الزمن: 53 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع السابع	الأولى	السادس عشر	1	90 ثا	85%	120 ثا	2	3 د	4 د	24 د
			2		60%					
			3		80%					
		4	80%							
		5	85%							
		6	85%							
	الأولى	خامس عشر	1	60 ثا	85%	90 ثا	1	-	3 د	12.45 د
			2		50%					
			3		60%					
			4		80%					
			5		85%					
	الأولى	الأولى	1	90 ثا	85%	120 ثا	2	3 د	4 د	24 د
2			50%							
3			85%							
60.45 د	المجموع									

يوضح الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبين نادي العراق

الوحدة: الثانية

الأسبوع: السابع

الزمن: 54 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع السابع	الثانية	العشرون	1	90 ثا	85%	120 ثا	2	3 د	4 د	24 د
			2		60%					
			3		80%					
		الثالث	1	60 ثا	90 ثا	85%	1	-	3 د	12.45 د
			2			50%				
			3			60%				
	4		80%							
	5		85%							
	العاشر	1	90 ثا	120 ثا	85%	2	3 د	4 د	24 د	
		2			50%					
		3			85%					
	المجموع									

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبى نادي العراق

الوحدة: الثالثة

الأسبوع: السابع

الزمن: 54 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين	
الأسبوع السابع	الثالثة	السادس	1	90ثا	%85	120ثا	2	3د	4د	24د	
			2		%60						
			3		%80						
	الثامنة	الثالثة	الثامن	1	60ثا	%85	90ثا	1	-	3د	12.45د
				2		%50					
				3		%60					
				4		%80					
				5		%85					
	الخامس	الثالثة	الخامس	1	90ثا	%85	120ثا	2	3د	4د	24د
2				%50							
3				%85							
60.45د	المجموع										

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبى نادي العراق

الوحدة: الأولى

الأسبوع: الثامن

الزمن: 48 د

الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين				
الأسبوع الثامن	الأولى	الثاني	1	60ثا	90%	120ثا	3	3د	4د	31د				
			2		70%									
			3		90%									
		السابع	1	60ثا	85%									
			2		50%									
			3		60%									
	4	80%												
	5	85%												
	التاسع	1	60ثا	90%	120ثا	3	3د	4د	31د					
		2		70%										
		3		90%										
	المجموع													
76د														

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبى نادي العراق

الوحدة: الثانية

الأسبوع: الثامن

الزمن:

48 شددة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشددة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع الثامن	الثانية	السابع عشر	1	60ثا	90%	120ثا	3	3د	4د	31د
			2		70%					
			3		90%					
		التاسع عشر	1	60ثا	85%	90ثا	1	-	3د	12,45د
			2		50%					
			3		60%					
	4		80%							
	5		85%							
	الثامن عشر	1	60ثا	90%	120ثا	3	3د	4د	31د	
		2		70%						
		3		90%						
	76د	المجموع								

الوحدة التدريبية في فترة الاعداد الخاص للاعبى نادي العراق

الوحدة: الثالثة

الأسبوع: الثامن

الزمن:

48 الشدة: 50% _ 85%

الاسابيع	الوحدات	التمارين	التكرار	زمن التكرار	الشدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	زمن الأداء الكلي للتمرين
الأسبوع الثامن	الثالثة	التاسع	1	60ثا	%90	120ثا	3	3د	4د	31د
			2		%70					
			3		%90					
		العشرون	1	60ثا	%85	90ثا	1	-	3د	12,45د
			2		%50					
			3		%60					
	4		%80							
	5		%85							
	الحادي عشر	1	60ثا	%90	120ثا	3	3د	4د	31د	
		2		%70						
		3		%90						
	76د	المجموع								

C

interval method positively affect the cardiorespiratory fitness and some biomotor abilities and perform endurance of the hook punch for boxers U19 years

لجنة الترجمة وسلامة
اللغة الانكليزية

Abstract

The effect of lactate interval style exercises in cardiorespiratory fitness and some biomotor abilities and perform endurance of the hook punch for boxers U19 years

Researcher

Jassim Fadhel Rasan Hafez

Supervisors

Ass. Prof. Dr. Hussein Manati Sajat
Ass. Prof. Dr. Hayder Abdel Ali Hamza
2024

The study aimed to prepare exercises using the lactate interval method for cardiorespiratory fitness, some bio-kinetic abilities, and endurance to perform endurance of the hook punch for boxers U19 years, and to identify the effect of lactate interval-style exercises in cardiorespiratory fitness and some biomotor abilities and perform endurance of the hook punch for boxers U19 years. The researcher used the experimental approach by two groups design (experimental and control) with a pre- and post-test to suit the nature of the problem and objectives of the research. The research sample was represented by young boxers in the Iraq Club, who numbered (10) boxers, representing 100% of the research population. They were divided into two groups (control - experimental) with (5) players for each group randomly. The researcher prepared interval lactate exercises and took into account the waves of training intensity for the weeks and training units. The exercises were prepared at the beginning of the main section of the training unit for the purpose of developing some physical and physiological variables and the performance endurance of the hook punch. The exercises were applied by the experimental group in the special preparation section and the exercises consisted of (24 (3) training units per week, and the intensity of the exercises used ranged between (50-90%), depending on the results obtained by the researcher from the exploratory experiment. The exercise time ranged from 40 to 50 minutes of the main section of the training unit. The researcher used the lactate interval training style. The researcher reached the most important conclusions, including that the exercises prepared by the researcher using the lactate



Ministry of Higher Education & Scientific Research
University of Kerbala
College of Physical Education & Sport Science

**The Effect of Lactate Interval Style Exercises In
Cardiorespiratory Fitness and Some Biomotor
Abilities and Perform Endurance of the Hook Punch
For Boxers U 19 Years**

By

Jassim Fadhel Rasan Hafez

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical Education &
Sport Science, University of Kerbala as Partial Fulfillment of the Requirement
of Master Degree in Physical Education & Sport Science

Supervised by

Ass. Prof. Dr. Hussein Manati Sajat

Ass. Prof. Dr. Hayder Abdel Ali Hamza

2024 AD / May

1445 AH / Shawal