

تأثير استخدام تدريبات السايكو في بعض المتغيرات البدنية
والحركية للملاكمين بأعمار 16 سنة

عبد الله تحسين هاشم أ.د. ماجد علي موسى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تجلت مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعبا ومدربا ومتخصص في الشأن الرياضي ،لاحظ ان اغلب المدربين العراقيين يجهلون استخدام التدريبات التي تحتاج الى مستوى عالي من التوافق والسرعة والرشاقة العالية وان وجدت فهي لا تلبي الغرض أو الهدف المفروض منها بسبب عدم خلق الأجواء التنافسية إثناء التدريب وقلة وعي اللاعبين لها وعدم تكيفهم على أداء مثل هكذا تدريبات وبشدد عالية مع الإلتقان الكبير للأداء المهاري للحركات0
وهدفنا الدراسة الى :

1- معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتدريبات السايكو في متغيرات البحث (التوافق العضلي العصبي، السرعة، القوة السريعة والانفجارية) ولعينة البحث
واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموع ه المتكافئة لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتضمنت اللاعبين المتواجدين في المركز الوطني لراعية الموهوبين الملاكمين في البصرة للعام 2017- 2018 وقد انحصرت العينة بالملاكمين في فئة الشباب ويوزن (55 كغم) وكان عدد الملاكمين (4) وكانوا يمثلون 35% من المجتمع الاصل ، وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة الاختبارات البدنية تضمنت (اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، اختبار السرعة الحركية للذراعين ، اختبار توافق العين والذراع) ، وقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المتمثلة بالبرنامج الاحصائي spss ومن خلال ذلك توصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات التالية :

1- ان البرنامج التدريبي كان فاعلا في احداث التغيرات الايجابية من خلال نتائج جميع الاختبارات البعدية لعينة البحث 0
2- ان لتدريبات السايكو الاثر البالغ في تطوير مستوى التوافق العضلي العصبي والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين 0
كذلك يوصي الباحثان الى :

- 1- التاكيد على استخدام تدريبات السايكو
- 2- ضرورة حث المدربين على تطوير أماكنياتهم العلمية بما يخدم التخصص

Summary of the research

Effect of the use of sakio exercises in some physical and motor variables

For boxers aged 16 years

Researcher: Abdullah Tahsin Hashem

D . Majed Ali Mousa

The problem of research was manifested by the modest experience of the researcher as a player, coach and specialist in sports. He noted that most Iraqi coaches are unaware of the use of exercises that require a high level of compatibility, speed and high agility, if any, they do not meet the purpose or purpose imposed because of the lack of competitive environment. Training and lack of awareness of the players and the lack of adaptation to the performance of such exercises and high intensity with great mastery of the skillful performance of the movements

The study aimed to:

1- Know the effect of the training program on the training of the sakio in the research variables (muscular compatibility, speed, rapid and explosive force) and the research sample

The researcher used the experimental method in an equal group style for his suitability in solving the research problem and achieving the objectives. The sample of the research was chosen in a deliberate manner and included the players in the National Center for the gifted boxers in Basrah for the year 2017 -2018. The sample was limited to boxers in the youth category (55 kg) The number of Boxers (4) represented 35% of the original community.

In this study, the researchers used the physical tests, which included the test of the strength of the speed of the arms, the speed test of the arms, the test of the compatibility of the eye and the arm. The researchers used the statistical means of the statistical program spss. The two researchers reached the following conclusions:

1- The training program was effective in making positive changes through the results of all the tests of the dimension of the research sample

2- The training of the sakio has a significant impact in the development of the level of muscular compatibility, motor speed and speed-specific strength of the muscles of the arms and legs.

The researchers also recommend:

1-Emphasize the use of the training sessions

2- the need to urge trainers to develop their scientific potential to serve the specialty

1- التعرف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

التقدم البشري وازدهاره وتطوره يعتمد على ما يبتكره العلماء من نتائج علمية نابغة من دراسات وبحوث علمية مثمرة تعمل على رفع متطلبات التقدم البشري منها الصناعية والتجارية والسياسية والاجتماعية والتربوية والتعليمية والرياضية.

وتعد البحوث العلمية في الجانب الرياضي وما يتمخض عنها من نتائج انعكست وبشكل واضح على مجمل المقدرة الانجازية باختلاف صنوف الرياضة وعملت على تقديم الرياضة والرياضيين الى المجتمع باعتبارهم احد اهم الركائز التي تبنى عليها المجتمعات البشرية.

ولهذا فان الانجازات الرياضية لمختلف الألعاب لم تظهر بصورة عفوية وانما من خلال التخطيط المبرمج وفق الاسس العلمية التي يلعب الابتكار فيها الشيء الكثير وصولا الى بناء المستوى المتكامل وتحقيق الانجازات في البطولات الرياضية. ومنذ وجد الانسان في الحياة وهو يبحث عن مصادر معيشته مستخدما في ذلك يديه وذراعية ورجليه ويستخدم في ذلك كل السبل المتاحة في البيئة ولعل استخدام القبضتين في الدفاع عن النفس كان من اول من استخدمه الانسان في بدء الخليقة كما استخدم الانسان يديه في تناول الاحجار في الدفاع عن نفسه ضد الحيوانات المفترسة وظل على هذا الحال فترة طويلة الى ان توصل الى اعداد وصناعة مجموعة من الالات استخدمها بيديه في توفير سبل المعيشة المناسبة ولعل استخدام القبضة او اليد في توفير المعيشة والامان يعتبر مرحلة هامة في تاريخ الملاكمة باعتبارها الرياضة الوحيدة التي تعتمد كلياً على القبضتين واليدين دفاعاً وهجوماً (7: 270)

وتعد تدريبات الساكيو من التدريبات التي تعتمد على السرعة و الرشاقة والاهم في ذلك هو التلازم المنتج ما بين السرعة و الرشاقة في اداء الحركات ، و الملفت للانتباه ان اداء هذه التمرينات يكسب اللاعبين بمختلف تخصصاتهم الرياضية القابلية على اداء الحركات الرياضية بمهارة عالية وتكمن اهمية البحث بتجريب تدريبات رياضية لم يعتد المدربين العرقيين على استخدامها و تلعب دورا بالغ الاهمية في تطوير الكفاءة الاوكسجينية لدى الرياضيين ،علما ان تدريبات الساكيو من اهم التدريبات التي تستخدم في تطوير السرعة والرشاقة التفاعلية واللتان يلعبان الدور الكبير في سرعة ورشاقة الحركة وهذا ما تحتاج اليه لعبة الملاكمة.

1-2 مشكلة البحث

ان اغلب الالعاب سواء كانت فردية او جماعية تعتمد بالدرجة الاساس على قدرات اللاعبين البدنية والمهارية داخل الملعب اثناء التدريب او في المنافسات وتعمل على تحقيق الفوز. وكلما قل مستوى اللاعب او عدم قدرته على الفوز دليل على ضعفه البدني او المهاري ومن اهم اسبابه والنتائج من عدم وجود التدريب المناسب او استخدام التمرينات التي تفتقر الى الموضوعية من خلال جعله يبذل اقصى ما عنده داخل الملعب

ولكن دون جدوى. ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه لاعبا ومدربا ومتخصص في الشأن الرياضي ومستعين بمدربي الملاكمة في البصرة* ،لاحظ ان مشكلة البحث تكمن في عدم استخدام المدربين للتدريبات التي تعتمد على السرعة والرشاقة العالية ،وهذا ماكداه مدربي الملاكمة في البصرة من خلال استطلاع رايهم حول الاجابة على التساؤل هل انكم تستخدمون التدريبات الخاصة للسرعة والرشاقة التفاعلية وكما في تدريبات الساكبو ؟ اذ كانت جميع الاجوبة على عدم استخدام مثل هكذا تدريبات .علما ان تدريبات الساكبو تخلق اجواء تنافسية اثناء التدريب اضافة الى انها ترتبط بنتيجة الكثير من الصفات البدنية والحركية .

3-1 أهداف البحث

1- معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتدريبات الساكبو في متغيرات البحث (التوافق العضلي العصبي، السرعة، القوة السريعة) ولعينة البحث

4-1 فروض البحث

1- يفترض الباحث للبرنامج التدريبي المستخدم تأثير ايجابي في جميع متغيرات البحث ولعينة البحث.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي المركز الوطني التخصصي في لعبة الملاكمة في البصرة

1-5-2 المجال المكاني : قاعة المركز الوطني التخصصي للملاكمة في البصرة

1-5-3 المجال الزمني : 2018/2/1 ولغاية 2018/8/2

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2- 1 الساكبو

ان ممارسة التدريب الرياضي بغرض تحسين النواحي البدنية والمهارية والفيولوجية بصورة عادية يختلف في حالة اعداد الابطال ، لان الكلام عن اعداد الهواة شيء وعن صناعة رياضة مستويات عليا (احتراف) شيء اخر (8 : 13) تدريبات الساكبو المدريون الرياضيون واللاعبون وعلماء الرياضة يبحثون وبشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، وتدريبات الساكبو تعتبر احدى واحداث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي وان مصطلح الساكبو S.A.Q مشتق من الاحرف الاولى لكل من السرعة الخطية Speed، والرشاقة Agility، والسرعة الحركية التفاعلية Quickness.

وعلى الرغم من ان تدريبات الساكبو تم استخدامها وتطبيقها لسنوات عديدة الا ان العديد من اللاعبين لا يمارسون هذه التدريبات حتى الان ، فالمدريون الرياضيون لا يملكون الدراية الكافية عن طبيعة هذه التدريبات.

* انظر الى الملحق رقم (1)

ويعرف هذا النظام على انه نظام تدريبي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاث مكونات رئيسية هي السرعة الخطية Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness ويضيف فيلمورجان وبالانيسامي (2012) الى ان تدريبات الساكيو نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: إن طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث المستخدم وعلى الباحث أن يختار المنهج الملائم الذي يوصله الى حل مشكلة بحثه (9: 213) وبذا تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعه المتكافئة لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه،
3-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتضمنت اللاعبين المتواجدين في المركز الوطني لرعاية الموهوبين الملاكمين في البصرة للعام 2017-2018 وقد انحصرت العينة بالملاكمين في فئة الشباب ووزن (55 كغم) وكان عدد الملاكمين (4) وكانوا يمثلون 35% من المجتمع الاصل ، ولغرض التوصل الى نتائج علمية دقيقة اجرى الباحث اختبارات التجانس لعينة البحث وكما في الجدول رقم (1)
جدول رقم (1) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف النسبي بين افراد عينة البحث في متغيرات الطول والعمر والوزن

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف النسبي
العمر /السنة	16,90	0,700	0.041
الوزن /كغم	56,181	1.401	0.024
الطول /سم	160,454	3,110	0.019

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ ان مستوى الاختلاف بين افراد العينة لم يشكل مستوى ممكن ان يؤثر تأثيرا كبيرا في نتائج العينة لاحقا

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة

3-3-1 وسائل جمع المعلومات: هي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل المشكلة مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة (10: 122)
لمعرفة حل مشكلة الدراسة واختيار فرضياتها اعتمد الباحث على الوسائل الآتية.

1- المصادر العربية والأجنبية والمراجع.

2- المقابلات الشخصية.

3- الاختبارات والقياسات.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

1- ميزان طبي

2- حاسبة الكترونية

3- ساعة توقيت

4- صافرة

5- شريط قياس

6- كرات تنس

7- كراسي منخفضة

8- طرابيش متوسطة الحجم

9- مضارب ملاكمة

10- حواجز منخفضة

3-4 الاختبارات والقياسات المستخدمة

3-4-1 اختبارات المتغيرات البدنية

1 - اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين (5: 342)

ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (شناو) في (10) ثواني

- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

- الادوات المستخدمة : زميل او مراقب لحساب عدد مرات الثني والمد ، ساعة توقيت-

أجراء الاختبار : من وضع الاستناد الامامي المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الصحيح اثناء ثني الذراعين كاملا ثم مد الذراعين كاملا.

-التسجيل : عدد مرات الثني والمد خلال (10) ثاني

3-4-2 اختبارات السرعة الحركية

1- اختبارات السرعة الحركية للذراعين (5: 324)

سرعة حركة الذراع في الاتجاه الافقي خلال (10) ثانية

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة الفرد في تقريب وتباعد الذراع في المستوى الافقي

- الادوات المستخدمة : ساعة توقيت

، جهاز عبارة عن دائرتين من الخشب مبطنتين بالجلد وموضوعتين افقيا بحيث تكون بينهما (24) بوصة

يوضع الجهاز على منضدة بارتفاع مناسب

، كرسي بدون ظهر

- اجراء الاختبار : يجلس المختبر امام الجهاز وعلى بعد 8 بوصة وعند سماع الاشارة يقوم بلمس المسطح

الدائرة اليمنى باطراف اصابعه ثم يقوم بلمس المسطح الايسر بنفس اليد يكرر الاداء اكبر عدد ممكن من

المرات خلال 10 ثانية

- التسجيل : يحسب عدد اللمسات التي يقوم بها المختبر خلال 10 ثانية

3-4-3 اختبار التوافق العضلي العصبي

1- توافق العين والذراع(5: 342)

رمي واستقبال الكرة

- الغرض من الاختبار : قياس التوافق بين العين والذراع

- الاجهزة والادوات : كرة تنس ، حائط صد يرسم عليه خط على بعد 5متر من الحائط

- اجراء الاختبار : يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الاتي

أ- رمي الكرة خمس مرات ممتالية باليد اليمنى ويستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

ب- رمي الكرة خمس مرات باليد اليسرى ويستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد

التسجيل : لكل محاولة ناجحة نقطة

3-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بتطبيق تجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبين المدرسة

التخصصية للملاكمة في(محافظة البصرة) والبالغ عددهم(4) لاعبين وكان الغرض من ذلك التعرف على مدى وضوح البرنامج التدريبي بالنسبة لعينة البحث وتم ذلك بتاريخ 2018/2/15م من خلال هذه التجربة اتضح أن البرنامج التدريبي واضح لدى عينة البحث وذلك للأسباب التالية:

1-تم التأكد من مدى وضوح البرنامج التدريبي والتعليمات لعينة البحث.

2-تم التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث لتلافيها عند تطبيق التجربة الرئيسية

3-6 البرنامج التدريبي: لقد قام الباحثان باعداد برنامج تدريبي يحتوي على (36) وحده تدريبيه مقسمه على

12 اسبوع و بواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الاسبوع وفق التوزيعات الزمنية التاليه

المرحلة التحضيريه و مدتها 8 اسابيع مقسمه الى

1- مرحلة الاعداد العام و مدتها 4 اسابيع

2- مرحلة الاعداد الخاص و مدتها 4 اسابيع

مرحلة المنافسات و مدتها 4 اسابيع

وقد تم تنفيذ التدريبات في بداية الوحدة التدريبية وقد اعتمد الباحثان في صيغتهما لمفردات التدريب و حركة

الحمل البدني على مبدأ التلاعب في الحجم التدريبي مقارنة بالتغيير في الشده التدريبيه وقد بدأ البرنامج

التدريبي في 2018/3/1 و انتهى في 2018/6/1

3-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث نظام (SPSS) الإحصائي .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية وفرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث القبلي البعدي للمجموعة التقليدية

المتغيرات	x- القبلي	الانحراف المعياري القبلي	x- البعدي	الانحراف المعياري البعدي	فرق الاوساط الحسابية	الخطأ المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	Sig	النتيجة
توافق العين واليد اليمنى / تكرار	1.750	0.957	3.250	0.500	-1.500	0.187	3.67	0.010	معنوي
توافق العين واليد اليسرى/تكرار	1.500	0.500	3.750	1	-2.250	0.692	-3.250	0.017	معنوي
القوة السريعة للذراعين /تكرار/ثا	8,500	0.500	12.500	0.500	-4.000	0.408	-9.798	0.000	معنوي
سرعة حركية للذراع اليمنى/تكرار/ثا	22.250	2.629	35.750	0.500	-13.500	0.353	-38.18	0.000	معنوي
سرعة حركية للذراع اليسرى/تكرار/ثا	20.666	1.154	34.000	4.320	-13.333	2.616	-5.096	0.004	معنوي

يتبين من الجدول رقم (2) ان الوسط الحسابي لمتغير توافق العين واليد اليمنى القبلي بلغ (1.750) اما الوسط الحسابي البعدي فقد بلغ (3.250) كما ويتبين من الجدول رقم (2) ان الوسط الحسابي القبلي لعنصر توافق العين واليد اليسرى قد بلغ (1.500) اما الوسط الحسابي البعدي فقد بلغ (3.250) ويتبين من الجدول ذاته ان الوسط الحسابي القبلي لعنصر القوة السريعة للذراعين قد بلغ (8.500) اما الوسط الحسابي البعدي قد بلغ (12.500) ويتبين ايضا من الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي القبلي لعنصر السرعة الحركية للذراع اليمنى قد بلغ (22.250) وبلغ الوسط الحسابي البعدي (35.750) كما ويتبين من الجدول اعلاه ان الوسط الحسابي القبلي لعنصر السرعة الحركية للذراع اليسرى قد بلغ (20.66) اما الوسط الحسابي البعدي قد بلغ (34) ، و من خلال ذلك يتضح ان هنالك فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي و البعدي ولجميع متغيرات البحث ويعزوا الباحثان سبب ذلك الى:

1- ان البرنامج التدريبي الذي أعد الباحثان كان له الاثر الواضح والكبير في تحقيق هذه النتائج وكما يرى الباحثان ان اعداد البرنامج استند الى الاسس العلمية الصحيحة من خلال عملية التحكم بمكونات الحمل التدريبي من خلال زيادة الحجم و التغير في زيادة الشدة بصورة تدريجية مع التلاعب بالحجم وهذا الامر ولد تكيف لدى اللاعبين .

ويذكر ماجد علي موسى 2009 انه لا يمكن احداث التأثير في التدريب الا عندما تكون الاحمال التدريبية المنفذه مخطط لها بشكل علمي مدروس و بالتالي يمكن لهذه الاحمال من التأثير الايجابي و احداث التكيفات الجديده (8 : 32).

2- ان استخدام مبدأ التمرينات المرتبة والتي تغطي كافة العضلات والمنسجمة مع الاداء التخصصي للملاكمين كان له التأثير البالغ في احداث تطوير النتائج الخاصة بالاختبارات المستخدمة ، حيث ان العمل المركز على العضلات العاملة بالاداء التخصصي يؤدي بدوره الى زيادة اللياقة البدنية الخاصة وهذا ما ذكره نايف ماضي الجبور : 2012 " ان الاستجابة او التكيف للتدريب محدد بالنسبة لنوع النشاط وحجم وشدة التدريب فالاعتماد على القوة او التحمل او السرعة في بعض الانشطة والرياضات يكون بنسب متفاوتة مرتبطة بمتطلبات العمل والاداء في هذه الانشطة ولكل صفة بدنية من هذه الصفات متطلبات تدريبية خاصة يجب الاهتمام بها عند وضع برنامج التدريب والبرامج التدريبية يجب ان تخضع وتعتمد على المبادئ الفسيولوجية في التعامل مع جسم اللاعب وذلك لعدم الاضرار به او الوصول باعضائه واجهزته الحيوية الى اقصى معدلات العمل والتحمل والتكيف للمجهود البدني التخصصي (2 : 48)

3- وينفق الباحثان مع ما أشار إليه محمد جاسم محمد عرب ، مهدي علي دويغر بأنه " نفهم القوة العضلية بانها قابلية الملاكم على استخدام قدر معين من القوة العضلية للقيام بالاداء المهاري والخططي والفني لمجابهة المقاومات الخارجية المتتالية عن طريق المنافس وتفادي المواقف الصعبة ومن انواع القوة العضلية التي يحتاجها الملاكم هي القوة المميزة بالسرعة وهذا النوع يحتاجه الملاكم خصوصا عند تسديد اللكمات بالتحديد (3 : 27).

4- ان ما تحتاجه تدريبات الساكيو من متطلبات بدنيه وحركيه كان له الاثر البالغ في تطوير العينه ، حيث ان لتدريبات الساكيو تأثيرا مباشرا في تطوير التوافق العضلي العصبي و القوه السريعه و السرعه الحركيه للملاكمين. هذا ما يؤكد عمر صابر حمزة وأخران (2017) بأنه " تعتبر السرعة عنصرا مهما من عناصر اللياقة البدنية ، فهي احدى المكونات الرئيسية للوصول الى الفورمة الرياضية والتي يجب على جميع الرياضيين عامة ورياضيي المستوى العالي خاصة الوصول اليها لما لها من تأثير كبير في تحديد مستوى الانجاز له (1 : 18).

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1- ان البرنامج التدريبي كان فاعلا في احداث التغيرات الايجابية من خلال نتائج جميع الاختبارات البعديه لعينة البحث .

2- ان لتدريبات الساكيو الاثر البالغ في تطوير مستوى التوافق العضلي العصبي والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين .

3- ان استخدام اسلوب تدريبات الساكبو كان اكثر ايجابيا في احداث التطور مقارنة بالاسلوب التقليدي

2-5 التوصيات

- 1- التاكيد على استخدام تدريبات الساكبو لانه يؤثر وبشكل فاعل على تدريبات الدقة عالية السرعة
 - 2- ضرورة حث المدربين على تطوير امكانياتهم العلمية بما يخدم التخصص
 - 3- الاعتماد على المنهجية الصحيحة في اختيار الرياضيين لانها تعد الضامن الحقيقي لعدم ضياع الجهد والمال في صناعة الرياضة
- المصادر:

- 1- عمرو صابر حمزة واخران : تدريبات الساكبو ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2017 ، ص18
 - 2- تايف مفضي الجبور : مصدر سبق ذكره ، 2012 ، ص48
 - 3- محمد جاسم محمد عرب ، مهدي علي دويغر : اصول الملاكمة الحديثة ، ط1 ، ص27
 - 4- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 ، ص342
 - 5- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984 ، ص342
 - 6- وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه. ط1، مطبعة الجامعة، الموصل، 1980، ص122.
 - 7- احمد عبد الله شحادة : الفنون القتالية ، ط1 ، عمان ، الاردن ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2013 ، ص270
 - 8- ماجد علي موسى : مصدر سبق ذكره ، 2009 ، ص32
 - 9- احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه ط2، وكالة المطبوعات للنشر، الكويت: 1986، ص213-299.
 - 10- وجيه محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه. ط1، مطبعة الجامعة، الموصل، 1980، ص122.
- ملحق (1) يمثل نماذج من الوحدات التدريبية حسب مراحل الاعداد

رقم الوحدة (1) الهدف / تنمية السرعة والرشاقة التفاعلية الزمن / 63.15 دقيقة

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن	التمرينات	الشدة	الراحة	الملاحظات
التحضيرية	15 د	الاحماء، الهرولة حول الملعب، تمرين المرونة ، تمارين التمتية	80%		
الرئيسي: ويقسم الى قسمين تمرينات السرعة والرشاقة وتمرينات الخاصة بالمدرّب	43.15 د	تمرين (1) 10ثا×3 تمرين (2) 5×3 تمرين (3) 10ثا×3 تمرين (4) 10ثا×3 تمرين (5) 10ثا×3 تمرين (6) 10ثا×3		من 1.5-3 دقائق بين التكرارات من 3-5 دقائق بين المجاميع	
الختامي	5 دقائق	تمارين التمتية والاستشفاء			

