

تأثير تدريبات SAQ في تطوير بعض القدرات الخاصة لدى الملاكمين الناشئين

علي مجيد عبدالحسين
كلية الهندسة الخوارزمي/جامعة بغداد
jaleelabd@yahoo.com
07702994570

أ.م.د. عبد الجليل جبار ناصر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
jaleelabd@yahoo.com
07901313730

مستخلص البحث

تشير التحليلات الى ان الملاكم يحتاج الى جميع القدرات البدنية والحركية تقريبا وينسب معينة على وفق الاداء ونوعية وطريقة لعب الملاكم فضلا عن الوقت من الجولة وفي اي جولة، واخيرا نوع المنافس. وهذا التبادل بين الدفاع والهجوم والانتقال يكون كبيرا جدا في اثناء المباراة ، وهذا الامر يحتاج الى امتلاك الملاكم قدرات بدنية وحركية ذات خصوصية لا تجدها في العاب اخرى. وكون الباحثان قد مارسا اللعبة، فقد طرحا السؤال الاتي: هل يمكن تطوير القدرات الخاصة في الملاكمة باستخدام الاسلوب التدريبي SAQ. اختار الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، تمثل مجتمع البحث بلاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة التابعة لوزارة الشباب والرياضة بالاعمار 14-16 سنة وعددهم (35) ملاكما اما عينة البحث فقد اختار الباحثان عينة مكونة من 20 لاعبا ، تم تقسيمهم الى مجموعتين واحدة تجريبية واخرى ضابطة بواقع 10 لاعبين لكل مجموعة. ومن ذلك فقد استنتج الباحث ان تدريبات SAQ لها تأثير واضح في تطوير القدرات الخاصة لدى الملاكمين لاسيما القدرات المترابطة مع السرعة والرشاقة.

الكلمات المفتاحية: (ملاكمة ، ساكيو، رشاقة، سرعة، ناشئين)

ABSTRACT

The Effect of SAQ on Developing Some Special Abilities in Young Boxers

D. Abdul Jaleel Jabbar Nasser

Ali Majid Abdul Hussein

Analysis of boxing sports shows that boxers need all physical and motor abilities in varied proportions according to the type of performance, manner of play as well as the time of each round and type of opponent. This exchange between defense and offense during the match requires the boxer to have special physical and motor abilities not found in other sports. The researchers aimed at answering the following questions: can special abilities be developed using SAQ training? The researchers used the experimental method on (20) boxers aged 14 – 16 years old from national center for gifted in boxing. The results showed that SAQ training develop special abilities in boxers specially speed and agility .

Keywords: SAQ training, special boxing physical abilities, young boxers

المقدمة:

لاشك ان لعبة الملاكمة اخذت بالاتساع والتطور لاسيما بعد التغييرات الكبيرة التي طرأت على القانون الدولي والانفتاح الكبير الذي قاده المكتب التنفيذي في الاتحاد الدولي للملاكمة ومحاولة نشر اللعبة في دول العالم الثالث وارسال خبرائها الى هذه الدول واقامة الدورات التدريبية والتحكيمية ونقل العلوم الحديثة، والاساليب التدريبية لمدارس الملاكمة العالمية للاستفادة منها في تطوير الملاكمة للدول النامية.

يتميز اسلوب SAQ باعتماده على ثلاث ركائز مهمة وهي السرعة والرشاقة والسرعة التوافقية، وهذا الاسلوب اثبت فاعليته في الكثير من الالعاب الرياضية، وتم استخدامه على مدى واسع في تطوير القدرات المختلفة لكثير من الالعاب.

ويعرف هذا النظام على انه "نظام تدريبي متكامل يهدف الى محاكاة مواقف اللعب التنافسية من خلال تجزئة السرعة الى ثلاثة مكونات رئيسة هي السرعة الخطية Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness" (الخالدي، 2012، صفحة 98)

ويرى الباحثان انها تدريبات مثالية تناسب جميع الرياضات سواء كانت جماعية او فردية لاهتمامها بتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاه والانتقال من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي بالاضافة الى التوقع وصفاء الذهن وسرعة رد الفعل

ان ادخال هذا النوع من التدريبات في رياضة الملاكمة وفقا لرأي الباحثين مسألة مهمة اذ تمتاز الملاكمة بكونها من الالعاب التي تتطلب العمل الديناميكي المستمر، والتبادل الاداء الهجومي وبين الاداء الدفاعي، فضلا عن ذلك فما بين الدفاع والهجوم هناك الترقب والحركة المستمرة والانتقال السريع بين ارجاء الحلبة لاقتناص فرصة للهجوم، او التخلص من هجوم المنافس.

تشير المصادر على اهمية القدرات البدنية والحركية للملاكمين اذ ان " المنافسة تتطلب مستوى مرتفع من الاداء لمواجهة تحركات المنافس ومقاومة اساليبه الهجومية والقدرة على الرد السريع بالدفاع والهجوم المضاد كذلك القدرة على تنفيذ الواجبات الخطية التي تتطلب مستوى مرتفع من الاعداد البدني والنفسي والمهاري" (عبد العظيم، 2010).

تبلورت مشكلة البحث في ان التحليلات تشير الى ان الملاكم يحتاج الى جميع القدرات البدنية والحركية تقريبا وينسب معينة على وفق الاداء ونوعية وطريقة لعب الملاكم فضلا عن الاحتياج وفقا للوقت من الجولة ووفقا لتسلسل الجولة، واخيرا نوع المنافس. وهذا التبادل بين الدفاع والهجوم والانتقال يكون كبيرا جدا في اثناء المباراة ، وهذا الامر يحتاج الى امتلاك الملاكم قدرات بدنية وحركية ذات خصوصية لا تجدها في العاب اخرى. وكون الباحثان قد مارسا اللعبة، فقد وجدا ان الاسس البدنية والحركية التي تعتمد عليها الملاكمة تحتاج الى اساليب تدريبية حديثة لكي تتطور بالاسلوب الذي ينبغي ان تكون عليه.

وكان الغرض من البحث هو اعداد تدريبات على وفق اسلوب SAQ لتطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين.

ومن خلال اطلاع الباحثان وقد الكثير من الدراسات التي تناولت هذا الاسلوب التدريبي ومنها (Vikram , 2016) والتي اكد فيها الباحثان على ان تدريبات SAQ لها دور كبير في تطوير القدرات المهارية للاعبين كرة الطائرة الناشئين. وفي دراسة اخرى لـ (R Rajaram, 2016) اكد فيها على تفوق المجموعة التي استخدمت تدريبات SAQ في تطوير عينة البحث. اما دراسة (MATHISEN, 2014) والتي استخدم فيها الباحثان تدريبات SAQ على لاعبات كرة القدم النساء وقد اثبتت النتائج صلاحية هذا النوع من التدريبات في تطوير القدرات الخاصة لعينة البحث. وقد لحظ الباحثان ان اغلب الدراسات التي تناولت هذا الاسلوب التدريبي كانت على لاعبي كرة القدم مثل دراسة (WILLIAMS, 2005) ودراسة اخرى بنفس الصدد لـ (Goran Sporiš and others, 2011).

الطريقة والأدوات:

اختار الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، تمثل مجتمع البحث بلاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة التابعة لوزارة الشباب والرياضة بالاعمار 14-16 سنة وعددهم (35) ملاكماً اما عينة البحث فقد اختار الباحثان عينة مكونة من 20 لاعبا ، تم تقسيمهم الى مجموعتين واحدة تجريبية واخرى ضابطة بواقع 10 لاعبين لكل مجموعة.

اختبارات البحث:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص (AIBA, 2011): لكم الكيس باستمرار لمدة (15) ثانية ويؤدي فيها الملاكم ما يشاء من اللكمات.
 - اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (سيف، 2011): ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (15) ثانية مع التأكيد على نزول وصعود كامل الجسم.
 - اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين . (سيف، 2011): ثني ومد الركبتين نصفاً باستمرار لمدة (15) ثانية مع التأكيد على ثبات كامل القدم على الارض.
 - اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع. (سيف، 2011): ثني ومد الجذع باستمرار لمدة (15) ثانية مع التأكيد على ثبات الورك على الارض.
 - اختبار الرشاقة الخاصة للملاكمين (ابراهيم و سيف، 2011): على امتداد المسافة بين الركن الاحمر والازرق توزع 7 سبعة اقماع المسافة بينها 123 سم، يقوم الملاكم بتسديد اللكمات المستقيمة اليسرى من التحرك المتعرج بين الكرات الطيبة او الاقماع حتى يصل الى الركن الاحمر ثم العودة الى الخلف مع استمرار تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى حتى الوصول الى الركن الازرق ويحسب الزمن الكلي المستغرق للانتقال من الركن الازرق الى الركن الاحمر والعودة الى الركن الازرق
 - اختبار السرعة الانتقالية 30 متر (AIBA, 2011)
 - اختبار عدد الضربات المستقيمة للذراعين (AIBA, 2011): تسديد اكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى (1-2) على الكيس خلال (10) ثانية. لقياس السرعة الحركية.
- قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين المصادف 2019/2/18 وفي الساعة الرابعة عصراً في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة ، مستعينا بثلاثة ملاكمين من غير عينة البحث
- الاختبار القبلي:** قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة وفي يومي (الجمعة والسبت) المصادفين (2019/ 2 /23-22) وفي الساعة العاشرة صباحاً وتحت نفس الظروف وبمساعدة نفس الفريق المساعد .

تطبيق تدريبات SAQ: في البدء قام الباحثان ببناء قاعدة متينة للاسس التي سوف يعتمد عليها في تدريبات SAQ اذ ان الباحثان هنا قاما باجراء التدريبات لقدرات السرعة Speed وسرعة تغيير الاتجاه Agility والسرعة الحركية التفاعلية Quickness على كل قدرة على حدة في الاربعة وحدات الاولى وتم استخدام الشدد المناسبة لكل قدرة. واستمرت هذه المرحلة لمدة اسبوعين من الشهر الاول للمنهاج بدأت في يوم الاثنين المصادف 2019/2/25 وفي الساعة الرابعة عصراً، بواقع اربعة وحدات تدريبية لكل اسبوع. وفي المرحلة الثانية قام الباحثان بتطبيق المنهاج التدريبي بتفاصيله الكاملة وباجزاءه الثلاثة (S+A+Q) مجتمعة، اذ ارتكزت التدريبات على الدمج الكامل بين اجزاء الاسلوب التدريبي SAQ، واستمر تطبيق هذه التدريبات لمدة شهر كامل وأبتدأ من يوم الاثنين المصادف 2019/3/25 ، بواقع اربعة وحدات تدريبية اسبوعياً اي

(16) وحدة تدريبية، 2019/4/22. قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في يومي (الجمعة والسبت) المصادف (26-27 / 4 / 2019) وفي الساعة العاشرة صباحا وتحت نفس الظروف وبمساعدة نفس الفريق المساعد وبنفس التسلسل.

النتائج:

جدول (1) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدى

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الاختبار
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
1.135	35.800	2.406	31.300	اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص
0.789	13.800	2.066	8.400	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.632	11.800	1.434	11.500	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
0.516	11.600	1.567	9.700	اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع.
0.757	15.020	2.423	17.330	اختبار الرشاقة الخاصة للملاكمين
0.513	6.210	0.538	6.360	اختبار السرعة الانتقالية 30 متر
0.876	19.900	0.994	17.900	اختبار عدد الضربات المستقيمة للذراعين

جدول (2) نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدى

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		الاختبار
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
0.876	37.100	2.040	32.460	اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص
0.876	14.900	1.160	9.700	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.632	13.200	1.033	11.200	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
0.422	12.800	1.647	9.600	اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع.
0.467	14.330	2.582	18.120	اختبار الرشاقة الخاصة للملاكمين
0.265	5.754	0.592	6.520	اختبار السرعة الانتقالية 30 متر
1.101	20.900	1.101	18.100	اختبار عدد الضربات المستقيمة للذراعين

جدول (3) نتائج الفروق (قيمة ت) والمعنوية ودلالاتها بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الاختبار	ف	ف هـ	قيمة ت	المعنوية	الدلالة
اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص	4.500	0.654	6.880	0.000	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	5.400	0.618	8.734	0.000	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .	0.300	0.448	0.669	0.520	عشوائي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع.	1.900	0.547	3.475	0.007	معنوي
اختبار الرشاقة الخاصة للملاكمين	2.310	0.829	2.787	0.021	معنوي
اختبار السرعة الانتقالية 30 متر	0.150	0.176	0.853	0.416	عشوائي
اختبار عدد الضربات المستقيمة للذراعين	2.000	0.447	4.472	0.002	معنوي

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (4) نتائج الفروق (قيمة ت) والمعنوية ودلالاتها بين نتائج الاختبارين القبلي للمجموعة التجريبية

الاختبار	ف	ف هـ	قيمة ت	المعنوية	الدلالة
اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص	4.640	0.677	-6.853	0.000	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	5.200	0.291	17.894	0.000	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين .	2.000	0.394	5.071	0.001	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع.	3.200	0.512	6.249	0.000	معنوي
اختبار الرشاقة الخاصة للملاكمين	3.790	0.759	4.996	0.001	معنوي
اختبار السرعة الانتقالية 30 متر	0.766	0.216	3.554	0.006	معنوي
اختبار عدد الضربات المستقيمة للذراعين	2.800	0.467	6.000	0.000	معنوي

تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (5) نتائج الفروق (قيمة ت) للعينات المستقلة والمعنوية ودلالاتها بين نتائج الاختبارات البعيدة-البعيدة للمجموعتين

الضابطة والتجريبية

الاختبار	الوسط الحسابي مجموعة ضابطة	الوسط الحسابي مجموعة تجريبية	قيمة ت	المعنوية	الدلالة
اختبار القوة المميزة بالسرعة الخاص	37.100	35.800	2.867	0.010	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	14.900	13.800	2.952	0.009	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	13.200	11.800	4.950	0.000	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع	12.800	11.600	5.692	0.000	معنوي
اختبار الرشاقة الخاصة للملاكمين	14.330	15.020	2.454	0.025	معنوي
اختبار السرعة الانتقالية 30 متر	5.754	6.210	2.499	0.022	معنوي
اختبار عدد الضربات المستقيمة للذراعين	20.900	19.900	-2.249	0.037	معنوي

مناقشة النتائج:

من الجدول (3) والذي يمثل نتائج اختبار الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، نجد ان قيم المعنوية (Sig.) لاختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين واختبار السرعة الانتقالية 30 متر، كانت اكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9) مما يدل على عدم وجود فروقا معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المجموعة، ولكن بالعودة الى النتائج في جدول الاحصاء الوصفي فاننا نجد اختلافا في قيم الوسط الحسابي ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على ان هناك بعض التطور في النتائج الا انه لم يكن محسوسا من الناحية الاحصائية.

اما باقي النتائج فقد كانت قيمة (Sig) اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل على وجود فروقا معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث.

ويعزو الباحث ذلك التفاوت بالنتائج الى ان المجموعة الضابطة استخدمت منهاجا تدريبيا اعتمد تدريبات متعود عليها من قبل عينة البحث ورغم كونها تحمل الاسس العلمية الصحيحة الا ان تركيزها كان شاملا لجميع القدرات اذ توزعت التمرينات على القدرات البدنية والحركية والمهارية، ولا يعني ذلك وجود قصور في المنهاج التدريبي لهذه المجموعة الا ان "التدريبات الشاملة وتوزيعها على جميع القدرات يكون التأثير فيه اقل اذا ما تم التركيز على القدرات المطلوبة بصورة مباشرة." (Zoran Milanović and others, 2013, p. 98)

ويتفق ذلك مع (محمد محمود، 2014) الذي اكد على البرنامج التدريبي الذي يحمل ما ينبغي ان يحمله من الاسس العلمية لابد ان يحمل في طياته تركيز مباشر على التخصص دون الشمولية في بعض مراحلها لكي تظهر نتائجه وفق المطلوب (محمد محمود عبد القادر ، 2014، صفحة 358)

ويتفق الباحثان مع (محمد اسماعيل الهاشمي، 2015، صفحة 44) الذي يؤكد دائما على ان التدريب الشامل مهم جدا في جميع الظروف ويمثل قاعدة مهمة للتدريب" ولكنهما يختلفان معه في جزئية (جميع الظروف) اذ يؤكد الباحثان هنا الى ان التدريب الشامل لا يزيد عن كونه داعما لتحديد امكانيات الرياضي في استكمال متطلبات التدريب الخاص.

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ، ولصالح الاختبار البعدي.

وبالعودة الى جدول الاحصاء الوصفي (2) نجد ان قيم الوسط الحسابي للاختبار البعدي كانت اكبر من قيم الوسط الحسابي للاختبار القبلي، ما عدا اختبارات ذات وحدات الزمن فان قيم الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كانت اقل منها في الاختبار القبلي. مما يدل على ان النتائج كانت لصالح الاختبارات البعدي لكلا المجموعتين.

ويعزو الباحث نتائج التطور بنتائج جميع الاختبارات الى الاسلوب التدريبي (SAQ) اذ ان التدريبات المستخدمة في الاسلوب قد اثرت ايجابيا في القدرات المبحوثة، كون التدريبات المستخدمة في هذا الاسلوب كانت تنصب على تطوير قدرات مزدوجة وثلاثية في تمرين واحد، اذ ان استخدام السلام الارضية واقرانها مع حركات القفز والهرولة السريعة، فضلا عن تدريبات الشواخص والانطلاقات وتدريبات الحركة السريعة سواء باستخدام الرجلين او الجذع او اليدين، كما ان ربط التدريبات مع بعضها وفقا لشروط الاداء الصحيح كان احد العوامل المهمة في تحقيق التطور في القدرات المبحوثة. ، "تدريبات SAQ هي اسلوب تدريب ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد" (Vikram , 2016, p. 32)

ومن جدول (5) نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع الاختبارات ويعزو الباحثان هذا التفوق الى استخدام المجموعة التجريبية تدريبات SAQ التي تساهم وبشكل مباشر في تطوير القدرات البدنية الخاصة، وهذه النتائج تتفق مع ما اشار اليه (Robergs and Roberts ، 1997) الى ان تدريبات الساكيو SAQ تعد

نظام تدريبي متكامل يهدف الى تحسين مستوي التسارع وكذلك القدرة الانفجارية وسرعة الاستجابة. (Robergs and Roberts, 1997, p. 494).

ومن جهة اخرى فان الباحثان يعزوان التطور لدى عينة البحث من الملاكمين الى ان الملاكمة هي من الالعاب التي تعتمد السرعة بانواعها وكل ما يرتبط بها من قدرات كالرشاقة وسرعة الانتقال وسرعة الحركة (Spain, 2008, p. 98). وان التدريبات المستخدمة باسلوب SAQ هي تدريبات مركبة تعتمد الدمج بين القدرات في تمرين واحد مما يؤدي الى تطوير القدرات المبحوثة وهنا يشير (Baechle and others, 2000) " تشير التجارب العلمية والمصادر الى وجود ارتباط وثيق وكبير بين عناصر التدريب الثلاثة وهي السرعة والرشاقة والسرعة الحركية اذ تعد السرعة هي القدرة على اداء حركات متتابعة ومتشابهة في أقصر زمن ممكن، بينما الرشاقة فهي القدرة على التغيير السريع لأوضاع اللاعب في اثنائ الحركة والاداء ، بينما السرعة الحركية هي اقصى انقباض او استجابة حركية للعضلية في اقل زمن ممكن. (Baechle, T., Earle, R., & Wathen, 2000, p. 50)

تشير المصادر التي تناولت موضوع التدريب باستخدام الاساليب التدريبية ولاسيما الاسلوب التدريبي الذي يطلق عليه SAQ فضلا عن البحوث والمصادر التي تناولت التدريب في الملاكمة فنجد ان الملاكمة هي من الالعاب المتعددة القدرات اذ انها تحتاج من الملاكمين امتلاك العديد من القدرات البدنية والحركية على الصعيد العام والعديد من القدرات المركبة على الصعيد الخاص " (Ian Olevier, 2005, p. 138) ومن ذلك فقد استنتج الباحث ان تدريبات SAQ لها تاثير واضح في تطوير القدرات الخاصة لدى الملاكمين لاسيما القدرات المترابطة مع السرعة والرشاقة.

المصادر

- سيف عبد الرحمن عبد العظيم. (2010). *اللياقة الفسيولوجية للملاكمين*. الاسكندرية: دار الوفاء للطباعة والنشر.
- عبد الرحمن عبد العظيم سيف. (2011). *التدريب الرياضي للملاكمين*. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- محمد جاسم محمد الخالدي. (2012). *البايوميكانيك في التربية البدنية والرياضة*. الكوفة: منشورات جامعة الكوفة.
- محمد طلعت ابراهيم ، و عبد الرحمن عبد العظيم سيف. (2011). تاثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين الرشاقة الخاصة للملاكمين، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية (نظريات وتطبيقات)، ، 1988. مجلة جامعة حلوان، 2(1).
- محمد محمود عبد القادر . (2014). *الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب خطوات نحو النجاح*. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- محمود اسماعيل الهاشمي. (2015). *التمرينات والاحمال البدنية*. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
- AIBA. (2011). *Coaches Commission, Evaluation of Boxers' Abilities Coaches Manual part 3*. International Boxing Association.
- Baechle, T., Earle, R., & Wathen. (2000). *Essentials of Strength Training and Conditioning, 2ND edition*. : . China: Human Kinetics.
- Goran Sporiš and others. (2011). The Effect Of Agility Training On Athletic Power Performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 7 (2).
- Ian Olevier. (2005). *Boxing fitness*. London: Bob Breen's Academy.

- MATHISEN, G. a. (2014). Effects of speed exercises on acceleration and agility performance in 13-year-old. *Journal of Physical Education and Sport*, 14 (4).
- R Rajaram. (2016). Effects of speed agility quickness training and plyometric training on selected physical fitness variable among college men Kho-Kho players. *International Journal of Humanities and Social Science Research*, 2 (1).
- Robergs and Roberts. (1997). *exercise physiology*. USA: Mosby publish.
- Spain, T. (2008). *Boxing Fitness Training Manual*,. London: The Boxing Fitness Institute's.
- Vikram , S. (2016). Effect of S.A.Q. drills on skills of junior Volleyball Players. *International Journal of Physical Education and Sports*, 1(2), 1-6.
- WILLIAMS, T. L. (2005). SPECIFICITY OF ACCELERATION, MAXIMUM SPEED, AND AGILITY IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19 (1).
- Zoran Milanović and others. (2013). Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players,,P98. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6 (12).

الملاحق

نماذج لوحات تدريبيه

الراحة بين المجاميع بالتوالي	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات بالتوالي	تكرار التمرين	مدة دوام التمرين بالتوالي	الشدة	التمرين
الوحدة التدريبية (1)						
120	5	30	5	6	100%	Speed
120	5	30	5	6	95%	Agility
90	5	45	5	30	95%	Quickness
الوحدة التدريبية (2)						
120	5	30	5	5	85%	Power
120	5	30	5	5	95%	Quickness
120	4	30	5	6	95%	Agility
الوحدة التدريبية (3)						
120	5	30	5	6	100%	Speed
120	5	30	5	5	85%	Power
120	4	30	5	6	95%	Agility
الوحدة التدريبية (4)						
120	5	30	5	5	85%	Power
120	5	30	5	5	95%	Quickness
120	4	30	5	6	100%	Speed

نماذج من التدريبات

التمرين (1)

- الغرض : الغرض من هذا التدريب لتطوير السرعة الحركية .
- الادوات المستخدمة : مساحة منبسطة مناسبة وخالية من العوائق، صافرة وساعة توقيت , اقماع عدد (12) .
- الاداء : بعد ان تم تخطيط القاعة الرياضية حول الحلبة التي تتوسط القاعة الى مربع بطول (24م) وكل ضلع تم تقسيمه الى ثلاث مجالات للركض , وتم وضع في بداية كل مجال قمع للدلالة على وقوف كل لاعب لبدء التمرين , حيث يكون اداء هذا التمرين بعد ان يتم تقسيم الرياضيين الى اربع مجموعات وتقف كل مجموعة عند احد الاركان المربع خلف خط البداية التي يبعد (24م) عن الركن الاخر التي تقف مجموعة ثانية عليه ايضا , وعند اعطاء اشارة البدء من قبل المدرب تبدء كل مجموعة من الانطلاق نحوه الركن المقابل لهم بسرعه قصوى , وبعدها يتم اخذ راحة لمدة (15ثا) ومن ثم عن سماع اشارة البدء يتم الانطلاق كل مجموعة مرة اخرى نحوه الركن المقابل الاخر لهم ومن ثم اخذ راحة ويتم تكرار هذا التمرين (5مرات) في (5مجاميع) مع راحة بين مجموعة واخرى (60ثا).

التمرين (2)

- الغرض : الغرض من هذا التمرين لتطوير الرشاقة .
- الادوات المستخدمة : مساحة منبسطة مناسبة وخالية من العوائق، صافرة وساعة توقيت , اقماع عدد (10) .
- الاداء : بعد ان تم تقسيم الفريق الى مجموعتين , حيث تقف كل مجموعة في احد المربعين , وتم وضع قمع في كل ركن من اركان مربعين اللتان طول اضلاعهم (4م) ووضع المخروط الخامس في المنتصف , حيث يقف اربعة لاعبين كل واحد منهم في ركن وعند سماع اشارة البدء ينطلق كل لاعب نحوه منتصف المربع للمس القمع الذي موجود في المنتصف ومن ثم الرجوع الى خط البدء للمس القمع الذي تم الانطلاق من جانبه ومن ثم الانطلاق الى الجهة اليمنى للمس القمع الذي بدء منه الزميل ومن ثم يتم انتهاء التمرين لحظه لمس مخروط الزميل الذي هو ايضا" انتقل الى المخروط الذي يقع يمينا , بعدها يتم اخذ راحة لمدة (10ثا) مع تكرار هذا التمرين (8مرات) في (5مجاميع) مع راحة بين مجموعة واخرى (45ثا).

التمرين (3)

- الغرض : الغرض من هذا التمرين لتطوير السرعة التفاعلية.
- الادوات المستخدمة : مساحة منبسطة مناسبة وخالية من العوائق، صافرة وساعة توقيت , اعمدة عدد (10) ثابتة على الارض .
- الاداء : يتم توزيع اللاعبين على الاعمدة المنتشرة على جانبية القاعة , وعند سماع اشارة البدء يتم مسك العمود بقوة وتكرار خطوات ورفع الركبة الى الاعلى والتكرار هذه الحركة بأقصى سرعة لمدة (15ثا) مع تكرار هذا التمرين (5مرات) في (5مجاميع) مع راحة بين مجموعة واخرى (60ثا).