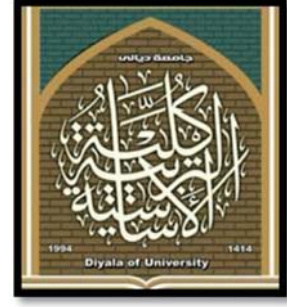




جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



## تأثير منهاج تدريبي وفقاً للإيقاع الحيوي في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمهارات الدفاعية لدى الملاكمين الشباب

اطروحة دكتوراه مقدمة الى

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل الطالب

أحمد عصام عبد العزيز

بإشراف

أ.م. د أحمد شاكر محمود

١٤٤٠ هـ

٢٠١٩ م

# الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

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 الزماني

1-5-3 المجال المكاني

1-6 تحديد المصطلحات

## 1- التعريف بالبحث :-

## 1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تعد عملية التدريب الرياضي عملية صعبة وشاقة على عاتق المدرب لذلك يتوجب عليه مواكبة التطور العلمي والبحث عن كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي للوصول الى المستوى المطلوب من الإنجاز لأنّ تحقيق الفوز أوالخسارة يعتمد بالدرجة الأساس على جهد المدرب في اعداد الوحدات التدريبية وكذلك اللاعبين .

كما إنّ لكل فعالية تخصصية متطلباتها البدنية الخاصة بها وبحسب طبيعة الفعالية الممارسة ، فواحد من الاهداف الرئيسية لعملية التدريب هو الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للرياضيين بحسب درجة وشكل ومسارات الاداء الحركي لتلك الفعالية ، فمثلاً متطلبات القوة العضلية الخاصة لرامي الرمح تختلف عن متطلبات القوة الخاصة للملاكم<sup>(1)</sup> . بالاضافة الى التطورات المذهلة في مستويات الأداء البدني والمهاري التي نشاهدها اليوم تدل على استخدام العلم الحديث والتكنولوجيا في الرياضة ، والسبب فيما نراه حالياً من تطورات مذهلة تصل الى أقصى حدود ممكنة للأداء البدني والمهاري تجعلها في حدود الإعجاز في كثير من الألعاب ومنها الملاكمة ، ولذا فإنّه من الواضح أنّ الاستخدام المنظم للنظريات العلمية سوف يقودنا الى زيادات واضحة في مستوى الأداء والانجاز والارقام القياسية .

ان إعداد الرياضي ذي المستوى العالي يستغرق سنوات عدة ، وهو يحدث في الظروف الطبيعية الخاصة بالبيئة التي يعيش فيها وكذلك الظروف الخاصة بالبيئة التي تكيف عليها ، وإذا تعرض الرياضي إلى ظروف بيئية مختلفة عن تلك التي

<sup>1</sup> - ليث ابراهيم جاسم ، الهدف التدريبي تحليل لبعض المفاهيم المعتمدة ، (المطبعة المركزية / جامعة ديالى ، 2016) ص15.

تدرب عليها فانه سوف يكون تحت تأثيرات وظيفية مختلفة تتأثر بالتغيرات المناخية ، وهنا سوف تظهر الفروق الفردية بين الرياضيين ومن خلال ذلك تظهر الفروق في التدريب ومراعاة الفروق الفردية بين الرياضيين حتى لو كانت أعمارهم ونتائجهم متساوية فكل رياضي له خصائصه التي تميزه عن غيره .

ولهذا وجب أن يكون لكل رياضي منهجه التدريبي الخاص بشدد أحماله المختلفة والتي تتفق مع امكاناته الفردية ومع منحنيات إيقاعاته الحيوية (البدني ، الانفعالي ، العقلي) ، ولقد أجرى العديد من العلماء أبحاثاً تتصل بدراسة الأرقام الرياضية وعلاقتها بشهور السنة، "وفي عام 1959 وجه (ماتيف) نظر المتخصصين في ألعاب القوى إلى الوضع غير المتساوي لنتائج الرياضيين بالنسبة للشهور المختلفة ، وقد أضح أن مستوى النتائج الرياضية صفة تعتمد إلى حد كبير على العوامل الطبيعية الخارجية . فوجب أن يكون هناك تطورا في طرائق التدريب الرياضي والتخطيط للأعمال ليسمح بالارتقاء بمستوى الرياضي من سنة إلى أخرى " (1).

وعند معرفتنا للإيقاع الحيوي للرياضي فإننا نستطيع أن نحدد مقدار شدة الحمل وفترات الراحة التي يجب على الرياضي أن يلتزم بها في أثناء التدريب ونستطيع الاقتراب من تحديد أدق للنتائج المحتملة التي سيحققها الرياضي ، إن معرفة الرياضي بأيام حياته الرياضية عن طريق معرفته بمنحنياته الثلاثة وكيفية أدائه سواء كانت بالاتجاه الإيجابي بتحقيق مستويات عالية أو في اتجاه سلبي عندما لا يتمكن من الوصول إلى مستوياته الحقيقية ، فمن غير المعقول أن يوعز سبب الإخفاق إلى عوامل مثل التعب أو الإجهاد أو التغيرات البيئية لان الإيقاع الحيوي كنظرية مستقرة

<sup>1</sup> - وديع ياسين التكريتي ، الإيقاع الحيوي وعلوم التربية البدنية والرياضة ، 2017 ، ص 17 .

حتى الآن قد تكون هي الأكثر دقة في تفسير مثل هذه الحالات والخبرات التي مر بها أكثر الرياضيين بطريقة علمية قابلة للدراسة .

حيث إن المجال الرياضي يعد من المجالات المهمة لتطبيق نظريات الإيقاع الحيوي وان على كل مدرب ورياضي أن يكون ملماً وعارفاً بالإيقاع الحيوي كي يتمكن من تنظيم الحياة اليومية للرياضي ، بحيث يكون إيقاعه الحيوي في أعلى مستوى له في الوقت المحدد للمنافسة ، ووجب كذلك تغيير مواعيد التدريب اليومية لتنزامن مع توقيتات المنافسات حتى يتعود إيقاع الجسم على هذه التوقيتات ، إن تنظيم الإيقاع الحيوي اليومي للرياضي يساعد على النوم بانتظام وإخراج النشاط المطلوب في الوقت المناسب ، وتعود الجهاز الهضمي على العمل في أوقات معينة خلال تناول الطعام ، وهذا التنظيم يحقق للرياضي أفضل الظروف لتطوير حالته التدريبية (1).

"ومن الأمثلة الشديدة الوضوح عن تأثير الإيقاع الحيوي في المنافسة الرياضية هو تحليل مباريات الملاكمة ، فبعد أن هزم (فلويد باترسون) الملاكم الكبير للوزن الثقيل منافسه (جونسون) بنيويورك في 20 تموز سنة 1960، في هذا اليوم كان الإيقاع البدني والانفعالي لجونسون في الحالة السلبية في حين كان الإيقاع الحيوي لباترسون في قمة الحالة الايجابية، وعلى الرغم من هذا فان النقاد والمعلقين الرياضيين قد رجحوا فوز جونسون على باترسون ولكن باترسون هو من فاز " (2)

"ويمكن أن يكون اليوم الحرج للإيقاعات الثلاثة فائق الخطورة وخاصة للملاكمين ، فقد كان الملاكم الأمريكي (بيني بارت) (المشهور بالطفل) والذي هزم بالضربة القاضية من قبل منافسه (إميل جريفيث) في 24 آذار 1962، ولم يسترد بنيني

1 - عكلة ، سليمان الحوري ، الإيقاع الحيوي والارقام القياسية العراقية بالعب القوي ، بحث منشور ، 2012 ، ص بلا .  
2 - كمال ، جلال ناصر ، ديناميكية الإيقاع الحيوي وعلاقته بنتائج الملاكمين ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003 ، ص 41 .

بارت وعيه وتوفي بعد 10 أيام من المباراة ، وبتحليل إيقاعاته وجد انه كان في اليوم الحرج للجانب البدني والانفعالي والعقلي " (1).

إن دورات الإيقاع الحيوي الثلاثة تكون متلازمة مع بعضها وان الدورة البدنية لها أهمية كبيرة في العملية التدريبية ، إذ يجب على الرياضي معرفة خصائص الدورة التي يشعر بها بحيث يكون مستعداً لتحقيق أفضل إنجاز له في أثناء المنافسة ومن المعروف أن كافة المسابقات يحدد لها مواعيد مسبقة بفترات محددة ويحدد مكان ويوم وساعة المسابقة مسبقاً وهذا ما يسمح للمدرب المختص أن يراعي حسابات التكيف الخاص بالإيقاع الحيوي ومطابقته لطبيعة وأوقات المسابقات .

وعلى هذا الأساس وجب على المدرب أن يضع برنامجاً للإيقاع الحيوي لكل رياضي وينظم تدريباً خاصاً على وفق الإيقاع الحيوي الخاص بكل رياضي لكي يضمن سرعة التكيف للرياضي والوصول إلى أعلى مستوى في فترة زمنية محددة .

## 1-2 مشكلة البحث :-

بعد الاطلاع والملاحظة من قبل الباحث تبين بأن أغلب المدربين ليس لديهم فكرة عن الايقاع الحيوي لذلك يضعون البرامج التدريبية من دون الاخذ بنظر الاعتبار الأيقاعات الحيوية للاعبين مما يعطي مفاجآت خلال عملية التدريب ويعزو المدرب بأن أسباب انخفاض المستوى وعدم الاستجابة للتمرينات الى أسباب نفسية أو أسباب اخرى لعدم معرفته لتأثيرات الايقاعات الحيوية في المجال الرياضي سواء في المنافسات الفردية أو الجماعية حيث نجد أحداثاً كثيرة غير قابلة للتفسير لدى المدربين وهناك العديد من التساؤلات حول بعض الظواهر مما تفتح آفاقاً جديدة للبحث والدراسة على وفق النظريات التي يمكن توظيفها لخدمة الانجاز الرياضي

<sup>1</sup> - وديع ياسين التكريتي ، مصدر سبق ذكره ، 2017 .

ومنها نظرية الايقاع الحيوي بدوراتها المختلفة التي يحاول الباحث أن يجعل مشكلة دراسته هي الاجابة عن التساؤل الاتي :-

ما تأثير الايقاع الحيوي في القدرات البدنية والمهارات الدفاعية للملاكمين الشباب .

### 1-3 اهداف البحث :-

1- تحديد الايقاع الحيوي لكل فرد من افراد العينة .

2- اعداد منهاج تدريبي وفقا للايقاع الحيوي بدورته البدنية والذهنية والتعرف على تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الدفاعية عند الملاكمين الشباب

3- التعرف على تأثير المنهاج التدريبي وفقا للايقاع الحيوي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الدفاعية عند الملاكمين الشباب .

### 1-4 فروض البحث :-

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية .

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

## 5-1 مجالات البحث

## 1-5-1 المجال البشري :-

أُخذت عينة من اللاعبين الشباب لنادي داموك الرياضي للملاكمة وبيواقع (8) ملاكمين وبأعمار (17-18 سنة) .

## 1-5-2 المجال الزمني :-

للفترة من (2017/11/1) ولغاية (2019/3/1)

## 1-5-3 المجال المكاني :-

- قاعة الملاكمة / نادي داموك الرياضي / واسط

## 1-6-6 تحديد المصطلحات :-

## 1-6-1 الايقاع الحيوي :-

هو التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد التي يزداد خلالها او يقل النشاط البدني والعقلي والنفسي عند الانسان عند الانسان وهذه التغيرات مرتبطة بكل من البيئة الداخلية والخارجية المحيطة به (1)

<sup>1</sup> - علي فهمي البيك وصبري عمر ، الايقاع الحيوي والانجاز الرياضي ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1994 ، ص15 .



## **Abstract**

**This dissertation contains five chapters which are:**

### **Chapter One:**

This chapter includes the importance of the vital rhythm in public life and also in the lives of athletes and boxers in particular and the process of neglecting and non-investment of this subject in sports and boxing. Despite its importance and its effect in training and the results of contests. Also, its impact on physical abilities. It aimed to identify the effect of the training curriculum according to vital rhythm in developing some of physical abilities and defensive skills of young boxers.

### **Chapter Two:**

This chapter dealt with the theoretical studies of the study as well as the previous studies and included the vital rhythm and its courses and theories, as well as some physical abilities and basic and defense skills in boxing.

### **Chapter Three:**

This chapter dealt with the research methodology and the society and sample of the research consisting of (16) boxers and were divided into two experimental groups and control group. The researcher conducted consistency and equivalence and the tools used during the experiment in addition to describing the tests that were used and their scientific foundations, as well as, pre-tests, post-tests and statistical treatments.

### **Chapter Four:**

This chapter included description and presentation of the results of pre-test and post-tests, as well as comparison between the results of pre-test and post-tests in addition to the comparison between pre-tests and the dimensions according to the tables in this chapter.

### **Chapter Five:**

This chapter included conclusions and recommendations. The researcher concluded that the boxer is at its best when he is in the positive stage or the positive peak of the physical and mental cycle and vice versa. The researcher recommended the need to invest the boxer being in the positive phase of the courses and avoiding the occurrence in the negative phase.