



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



منهج تدريبي مقترح وأثره في تطوير المتغيرات الفسيولوجية وقوة وسرعة الالكتمين المستقيمة والجانبية بالمالكمة للشباب

أطروحة دكتوراه تقدم بها
أمجد محمد وهاب

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ. د. مها محمد صالح الانصاري **أ.م. د. أمال صبيح سلمان**

الباب الاول

1 – التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3 -1 اهداف البحث

4 -1 فرضيات البحث

5 -1 مجالات البحث

1-5 -1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزماني

3 -5 -1 المجال المكاني

1 – التعريف بالبحث:-**1 – 1 المقدمة وأهمية البحث:-**

أزداد الاهتمام في هذه اللعبة لما لها من مزايا تربوية ونفسية وجسمية في اعداد الملائك فضلا عن كونها لعبة ذات قاعدة جماهيرية واسعة لما تتمتع به من الاثارة، إذ أنها من الالعب الفردية التي حققت انتشارا واسعا في مختلف بلدان العالم وتشهد هذه اللعبة تطورا مستمرا في مستوى أداء ونتائج نزلاتها والتي دخلت في مجالات الاستثمار والاقتصاد الرياضي وتحقيق المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية وهي من الألعاب الرياضية التي تحتوي على مهارات متعددة، إذ كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العليا إذ يستلزم إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال فلسفة التدريب الرياضي وتطبيقاتها بالملاكمة ، ومن مهارات الملاكمة هي اللكمة المستقيمة والجانبية اللتان تعدان من اللكمات المهمة إذ أصبح لها الشأن الكبير في نزالات الملاكمة لما لها من دور في تحقيق الفوز في أصعب الظروف وأصبح الملائك الذي يجيد هذه اللكمات بكل تفاصيلها من الملائكين المميزين ، ولهذا يسعى أغلب المدربين من تدريب ملاكهم لغرض التمييز والاشتراك بالبطولات خصوصا بعدما اخذ التطور العلمي في جانب التدريب الرياضي من خلال وضع المناهج التدريبية وفق أسس علمية سليمة للتدريب على هذه الحالة ، فضلا عن ذلك يجب امتلاك الملائك عنصري القوة والسرعة بمستوى عالٍ عند أداء اللكمات سواء كانت مستقيمة او جانبية يمين ويسار إذ يُعدُّ هذان العنصران من الاسس الرئيسية التي ينطلق منها المدرب مع بقية العوامل الاخرى نحو تحقيق الانجاز الافضل وان اي خلل او نقص في القوة والسرعة يشكل عباً كبيراً على الملائك أثناء النزال .

وهنا تتضح اهمية البحث في التطرق الى معرفة المنهج التدريبي وأثره في تطوير المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة باللياقة العصبية العضلية ، ونسبة الاوكسجين بالدم، ومعدل ضربات القلب ، وزاوية مفصل المرفق للكفة المستقيمة والجانبية ، فضلا عن قوة وسرعة اللكمتين المستقيمة والجانبية ومحاولة التعرف على المستوى الذي يصله الملاكمين الشباب من خلال أدائهم لهذه المهارات وما يتبعه من تطور ممكن الحدوث لها.

1 - 2 مشكلة البحث:-

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب التي يتميز ملاكميها بمهارات وقدرات فسيولوجية ومهارية خاصة ومن أجل وصول الملاكمين الى مستويات عالية ومتقدمة كان من المفروض وضع مناهج تدريبية خاصة بما يتناسب ومواصفات الأداء المهاري لهذه الفعالية ، فمن خلال الاطلاع على العديد من التوصيات العلمية للبحوث والدراسات التي عنيت بلعبة الملاكمة وألية وضع المناهج التدريبية الخاصة فيها لتطوير مهاراتها وتقديم المعالجات العلمية الهادفة الى تطوير المتغيرات الفسيولوجية والتي من اهمها اللياقة العصبية العضلية ، ونسبة الاوكسجين بالدم ، ومعدل ضربات القلب ، وزاوية مفصل المرفق بالنسبة للكمتين المستقيمة والجانبية للذراعين ، وكون الباحث من ممارسي رياضة الملاكمة ويعمل حاليا مدربا في مجال اختصاصه في القاعات الرياضية الخاصة لم يجد منهجا تدريبييا في العراق يهدف الى تطوير المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث فضلا عن ذلك تطوير القوة والسرعة لدى عينة البحث والتي تسهم في تطوير اداء وانجاز الملاكم خلال مشاركته في البطولات والمنافسات المحلية والعربية والعالمية لذا قام الباحث بمحاولة معالجة هذه المشكلة من خلال اعداد منهج تدريبي يتناول هذه المتغيرات بشكل علمي يمكن تحقيقه والاستفادة منه للاعبين رياضة الملاكمة في اندية العراق.

1 – 3 أهداف البحث :-

- 1- أعداد منهج تدريبي مقترح في تطوير المتغيرات الفسيولوجية وقوة وسرعة اللكمتين المستقيمة والجانبية للملاكمين الشباب .
- 2- التعرف على أثر المنهج التدريبي المقترح وأثره في تطوير المتغيرات الفسيولوجية .
- 3- التعرف على أثر المنهج التدريبي المقترح وأثره في تطوير قوة وسرعة اللكمتين المستقيمة والجانبية .

1 – 4 فرضيات البحث :-

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في تطوير المتغيرات الفسيولوجية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في تطوير المتغيرات الفسيولوجية .
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير المتغيرات الفسيولوجية.
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في تطوير قوة وسرعة أداء اللكمتين المستقيمة والجانبية.
- 5- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في تطوير قوة وسرعة أداء اللكمتين المستقيمة والجانبية.
- 6- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير وقوة وسرعة أداء اللكمتين المستقيمة والجانبية.

1 – 5 مجالات البحث :-

- 1- 5 – 1 **المجال البشري** : ملاكمين نادي العمال الرياضي الشباب.
- 1- 5 – 2 **المجال الزمني** : من 8 / 10 / 2018 الى 5 / 2 / 2020
- 1- 5 – 3 **المجال المكاني** : قاعة نادي العمال الرياضي في بغداد/ الأسكان

ملخص الأطروحة باللغة العربية

(منهج تدريبي مقترح وأثره في تطوير المتغيرات الفسيولوجية وقوة وسرعة اللكمتين المستقيمة والجانبية بالملاكمة للشباب).

الباحث

أحمد محمد وهاب صالح

بإشراف

أ.م. د أمال صبيح سلمان

أ. د مها محمد صالح الانصاري

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب التي يتميز ملاكمتها بمهارات وقدرات فسيولوجية ومهارية خاصة ومن أجل وصول الملاكمتين الى مستويات عالية ومتقدمة كان من المفروض وضع مناهج تدريبية خاصة بما يتناسب ومواصفات الأداء المهاري لهذه الفعالية فمن خلال الاطلاع على العديد من التوصيات العلمية للبحوث والدراسات التي عنيت بلعبة الملاكمة وألية وضع المناهج التدريبية الخاصة فيها لتطوير مهاراتها وتقديم المعالجات العلمية الهادفة الى تطوير المتغيرات الفسيولوجية والتي من اهمها اللياقة العصبية العضلية ، ونسبة الاوكسجين بالدم ، ومعدل ضربات القلب ، وزاوية مفصل المرفق بالنسبة للكلمة المستقيمة والجانبية ، وكون الباحث من ممارسي رياضة الملاكمة ويعمل حاليا مدربا في مجال اختصاصه في القاعات الرياضية الخاصة لم يجد منهجا تدريبييا في العراق يهدف الى تطوير المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث فضلا عن ذلك تطوير القوة والسرعة لدى عينة البحث والتي تسهم في تطوير اداء وانجاز الملاكم خلال مشاركته في البطولات والمنافسات المحلية والعربية والعالمية لذا قام الباحث بمحاولة معالجة هذه المشكلة من خلال اعداد منهج تدريبي يتناول هذه المتغيرات بشكل علمي يمكن تحقيقه والاستفادة منه للاعبين رياضة الملاكمة في اندية العراق.

وسعت الدراسة الى إعداد منهج تدريبي مقترح وأثره في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية وقوة وسرعة اللكمتين المستقيمة والجانبية بالملاكمة للشباب.

والتعرف على المنهج التدريبي المقترح وأثره في عينة البحث. وافترض الباحث أن هناك فروقاً بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، وبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية وقوة وسرعة اللكمتين المستقيمة والجانبية بالملاكمة للشباب.

أما اجراءات البحث الميدانية فقد تألف مجتمع البحث من الملاكمين الشباب المتدربين في نادي العمال الرياضي بأعمار 17-18 سنة ، إذ بلغ مجتمع البحث (26) ملاكماً ، وبذلك بلغت النسبة المئوية لعدد افراد العينة من مجتمع البحث (61.53) أما عينة البحث فبلغت (16) ملاكماً متمثلة بالأوزان المتوسطة والوسط (60 ، 64 ، 69) كغم ، ولبلوغ أهداف البحث اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية ، وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية إذ تمثلت عينة البحث بالملاكمين في نادي العمال الرياضي والبالغ عددهم (16) ملاكماً وتم تقسيمهم عن طريق القرعة الى (8) ملاكمين للمجموعة التجريبية و(8) ملاكمين للمجموعة الضابطة ، وبعد قيام الباحث بالتجارب الاستطلاعية وإجراء الاختبارات القبليّة، طبق الباحث المنهج التدريبي الخاص والتي استغرق شهرين أثنين ، وبعد قيام الباحث بالاختبارات البعدية والحصول على البيانات الخام قام بمعالجتها احصائياً من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على النتائج النهائية التي تمّ عرضها وتحليلها ومناقشتها ، ومن خلال النتائج توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- التداخل بين طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفترتي بنوعيه المرتفع والمنخفض الشدة ساعد في تطوير المتغيرات الفسيولوجية.
- 2- ان تداخل تمارين المرونة مع تمرينات مهارية ساعد في تطوير قوة وسرعة أداء اللكمتين المستقيمة والجانبية للذراعين .

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحث وضع أهم التوصيات الآتية:-

- 1- التأكيد على تداخل تمارين المرونة مع تمارين مهارية لأن ذلك يساعد في تطوير قوة وسرعة أداء اللكمتين المستقيمة والجانبية للذراعين.
- 2- استخدام المنهج التدريبي قيد البحث والتأكيد على استخدام كيس اللكم الثابت والمتحرك من خلال اللعب مع الكيس، مما يؤثر في استمراره في التدريب وتطور اللعب الهجومي لدى الملاكم .