



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

تأثير تمارينات مشابهة للنزال باستخدام وسيلة تدريب مبتكرة في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الاساسية للملاكمين الشباب

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

حسين علي فقير مبارك القيسي

بإشراف

أ. د. قيس جواد خلف

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

((وَاللّٰهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بُطُونِ أَمْهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ))

صدق اللّٰهُ العظیم

سورة النحل

الآية (٧٨)

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد إن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمارين مشابهة للنزال باستخدام وسيلة تدريب مبتكرة في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الأساسية للملاكمين الشباب) والمقدمة من قبل طالب الماجستير (حسين علي فقير مبارك) قد جرت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة وإنما قد استوفت خطتها استيفاءً تاماً.

التوقيع

ا.د قيس جواد خلف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

/ / ٢٠١٧

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع

ا.م.د مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

/ / ٢٠١٧م

إقرار الخبير الإحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات مشابهة للنزال باستخدام وسيلة تدريب مبتكرة في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الأساسية للملاكمين الشباب) قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي إذ أصبحت بأسلوب إحصائي سليم خالٍ من الأخطاء ولأجله وقعت .

التوقيع

المقوم الإحصائي:

اللقب العلمي:

مكان العمل: كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠١٧م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد إن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات مشابهة للنزال باستخدام وسيلة تدريب مبتكرة في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الاساسية للملاكمين الشباب) قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت بأسلوب لغوي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم اللغوي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ : / / ٢٠١٧

إقرار المقوم العلمي

أشهد إن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات مشابهة للنزال باستخدام وسيلة تدريب مبتكرة في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الاساسية للملاكمين الشباب) قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية تحت إشرافي بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم العلمي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ: / / ٢٠١٧

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد أننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة
بـ (تأثير تمرينات مشابهة للنزال باستخدام وسيلة تدريب مبتكرة في تطوير بعض
المؤشرات الوظيفية والمهارات الاساسية للملاكمين الشباب) وقد ناقشنا الطالب (حسين
علي فقير مبارك) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، وكانت جديرة بالقبول لنيل درجة
الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:	التوقيع:
الاسم :	الاسم :
عضو اللجنة :	عضو اللجنة:

التوقيع
الاسم :
رئيس اللجنة :

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى بجلسته
المنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٧ .

التوقيع

أم.د. ليث إبراهيم جاسم
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / وكالة

جامعة ديالى

/ / ٢٠١٧ م

الإهداء

إلى ... خير الأنام سيدنا وقدوتنا الرسول الأعظم **مُحمَّد (صلى الله عليه وسلم)**

إلى ... من سعى وشقى لأنعم بالراحة والهناء ولم يدخل بشيء من أجل دفعي إلى طريق السعادة، أطال الله في عمره ... **أبي الغالي**

إلى ... نبع الخير والوفاء والعطاء التي منحني خبها الأمان ورضاها زاد لي في الحياة ودعوها نورت لي طريقتي وحاكت سعادتي خيوط مسحوبة من عمق قلبها، أطال الله في عمرها ... **أمي الحنونة**

إلى ... من حبهم تجري في عروقي ويهيج قلبي بذكرهم فشاطروني الحياة حلوها ومرها وشدوا أزرعي وشاركوا في أمري واحتملوا معي مشاق الطريق ... **أختي وإخواني**

وإلى أولاد عمي (محمد، مرعد، علاء، غسان)

وإلى ... الأستاذ الدكتور (**حبيب عبد خليل القيسي**)

أهدي لهم حبي وفلاصة جهدي

حسين

شكر وتقدير

اللهم لك الحمد على جميع نعمك والصلاة والسلام على خاتم النبيين وسيد المرسلين محمد (صلى الله عليه وسلم واله الطيبين الطاهرين، أسألك اللهم المزيد من فضلك وكرمك لمنحي القوة وتكرمك عليه بالصبر لإتمام هذه الرسالة.

قيل من لا يشكر الناس لا يشكر الله، وبعد أن وفقني الله سبحانه وتعالى في إتمام رسالتي لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الوفير إلى الأستاذ الدكتور ((قيس جواد خلف)) الذي ساندني من خلال ما أبداه من آراء سديدة وتوجيهات علمية دقيقة أغنت البحث والباحث فجزاه الله عن الباحثة خير الجزاء وجعله ذخراً لكل من ينهل من روافد العلم وبيتغيه طريقاً.

واعبر عن فائق اعتزازي وجزيل شكري وعظيم امتناني إلى أستاذي الفاضل الدكتور جمال محمد شعيب لما قدمه من جهد وعناء وإرشاد وتوجيه كان لي نوراً اهتدي به لإخراج هذه الرسالة في صورتها اللائقة فجزاه الله خيراً.

واشكر عمادة كلية التربية الرياضية جامعة ديالى وقسم الدراسات العليا لما قدموه من تسهيلات لإتمام هذه الرسالة

وأتقدم بالشكر الجزيل والامتنان الوفير إلى (أ.م. د صفاء عبد الوهاب)، والى أ.م. د (ليث إبراهيم جاسم) والى أ.م. د (سوزان خليفة جودي) والى الدكتورة (أسماء خلف حمود) والى أ.د (ماهر عبد الطيف عارف) والى أ.م. د (غسان بحري) الذين ساندوني من خلال ما أبدوه من آراء سديدة وتوجيهات علمية دقيقة أغنت البحث فجزاهما الله عن الباحث خير الجزاء وجعلهما ذخراً لكل من ينهل من روافد العلم وبيتغيه طريقاً.

ومن باب العرفان بالجميل وتقديراً للجهود المبذولة يتقدم الباحث أذكى عبارات الشكر والامتنان الوفيرين إلى الدكتور (مهند كامل) إلى الدكتور (حيدر سعود) لتوجيهاتهم العلمية السديدة ومتابعته معي عملية تصنيع الجهاز خطوة بخطوة فشكراً لكم ... شكراً لصبركم الجميل وحرصكم على البحث وجهدكم الكبير معي ... جزاكم الله عني كل خير ووفقكم وأعزكم بعزه دوماً.

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى موظفي الاتحاد الفرعي للملاكمة لنادي ديالى من موظفين ومدرسين كل من الدكتور (فراس عبد المنعم عبد الرزاق) وإلى الأستاذ (علي كاظم خليل وإلى الكادر التدريبي كل من الأستاذ (مثنى ايباد) والأستاذ (رعد خضير).

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى موظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى كل من الأستاذ (ماجد والست رشا).

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير كل من (أ.م. د عثمان محمود شحاده) وإلى (د. محمود فرحان) من الأستاذ (ايباد كامل شعلان)، و م. م (ليث طالب) وإلى (م. م رحمن محمود شحاده) وإلى (م. م حمزة ياسين) الذين كانوا السند لي لإكمال دراستي جزاكم الله خير الجزاء. وأتقدم بالشكر الجزيل إلى فريق العمل وعينة البحث لتعاونهم في إنجاز تجربة البحث فلهم جزيل الشكر.

ويسجل الباحث شكره وامتنانه الى جميع زملاء الدراسة من طلبة الماجستير (غزوان ومقدد ويزدان ونور وجليلة واسد وعلاء واسامة وياسر جعفر ومصطفى مهدي واسد وعلاء عيسى وأنور وعباس).

واخيرا يتقدم الباحث بخالص الشكر والامتنان الى كل من ساعده وساعده لإنجاز بحثه هذا، والى كل من قدم له مشورة، والى كل من كانت له صلة بالبحث من قريب او بعيد، جزى الله الجميع خيرا الجزاء والى كل من ساعدني ولو بكلمة والتمس عذراً ممن لم يرد اسمه سهواً.

والله ولي التوفيق



حسين

مستخلص الرسالة باللغة العربية

((تأثير تمرينات مشابهة للنزال باستخدام وسيلة تدريب مبتكرة في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الأساسية للملاكمين الشباب))

المشرف

أ. د. قيس جواد خلف

الطالب

حسين علي فقير مبارك

شهدت لعبة الملاكمة الكثير من التطور في العالم جراء التقدم الحاصل في مجال علم التدريب والفسولوجيا التي ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالعملية التدريبية، وتمخضت الدراسة في تصنيع جهاز (كيس اللكم الدوار) ووضع تمرينات عليه مشابهة لحركات النزال الحقيقي من حيث حركات الذراعين والجذع والتي تهدف الى تطوير بعض المؤشرات الوظيفية التي تكون مؤشراً فعالاً ومعيناً على أداء اللاعب في أثناء النزال الحقيقي.

وتكمن مشكلة البحث ان هناك نوع من حالات التعب يصيب الملاكمين وخاصة في وقت قصير من بداية الجولات (الثانية والثالثة) وبالتالي حصول ضعف في بعض المهارات الأساسية لدى الملاكمين ويعتقد الباحث ان استخدام الأجهزة والأدوات التقليدية وعدم ادخال الوسائل الحديثة يؤدي الى الابتعاد الكبير عن الطرق الحقيقي المرسوم من قبل اللاعب والمدرّب ، هذا ما دفع الباحث الى استخدام تمرينات مشابهة لحالات النزال الحقيقي من حيث حركات (الجذع والذراعين) لتعويد الملاكمين على مثل تلك الحركات حتى لا يتفاجأ بها اثناء النزال من هذا تبرز أهمية البحث تصميم جهاز (كيس اللكم الدوار) واعداد تمرينات عليه مشابهة للنزال وتأثيرها على بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الأساسية للملاكمين الشباب وهدفت الدراسة في اعداد وتصميم جهاز كيس اللكم الدوار واعداد تمرينات عليه ومعرفة تأثير تلك التمرينات في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الأساسية ، وافترض الباحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في المؤشرات الوظيفية للملاكمين ولصالح الاختبار البعدي، هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض المهارات الأساسية للملاكمين الشباب ولصالح الاختبار البعدي، هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية للملاكمين الشباب .

واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية وقد طبقت الدراسة على عينة من الملاكمين الشباب الذي وقع الاختبار عليهم باستخدام العينة العمدية ، وتضمنت إجراءات البحث استخدام بعض الاختبارات المقننة لقياس بعض القدرات الوظيفية وبعض المهارات الأساسية وتضمنت الإجراءات تطبيق التمرينات داخل المنهج المعد من المدرب باستخدام بعض التمرينات الحديثة الموافقة مع الأجهزة والأدوات في فعالية الملاكمة ، واستنتجت الدراسة إلى ان التدريب على الجهاز له تأثير ايجابي في تطوير كفاءة الاعصاب (الوسطي - الزندي) المحركة للذراعين وان التدريب على الاكياس يقلل من تأثيرات التعب العضلي المتمثل في متغيرات البايوكيميائية (حامض اللاكتيك وأنزيم الكرياتين كاينيز (CK)) ، وان تشكيل التمرينات المتنوعة على الجهاز المتحرك ساهم في تطوير القدرات البدنية والتي انعكست تأثيرها على تطوير المهارات الأساسية للاعبين الملاكمة ، وتوصي الدراسة الى اجراء دراسات أخرى مع تناول قياسات وظيفية أخرى لم يتناولها الباحث ، واعتماد هذا الجهاز من قبل الأندية والاتحادات وكليات التربية البدنية كوسيلة تدريبية تعليمية لما لها من تأثيرات على المستوى الوظيفي والمهاري .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
١	العنوان.	١
٢	الآية القرآنية.	٢
٣	إقرار المشرف.	٣
٤	إقرار الخبير الاحصائي.	٤
٥	إقرار المقوم اللغوي.	٥
٦	إقرار المقوم العلمي.	٦
٧	اقرار لجنة المناقشة والتقويم	٧
٨	الاهداء	٨
١١ - ٩	شكر والتقدير	٩
١٣ - ١٢	مستخلص الرسالة باللغة العربية.	١٠
٢٠ - ١٤	قائمة المحتويات.	١١
٢٢ - ٢١	قائمة الجداول	١٢
٢٢	قائمة الاشكال.	١٣
22	قائمة الصور	١٤
٢٤ - ٢٣	قائمة الملاحق	
	الباب الأول التعريف بالبحث	
٢٦	التعريف بالبحث	١
٢٦	مقدمة البحث وأهميته	١-١

٢٧	مشكلة البحث	٢-١
٢٨	أهداف البحث	٣-١
٢٨	فروض البحث	٤-١
٢٨	مجالات البحث	٥-١
	الباب الثاني	
	الدراسات النظرية	١-٢
٣١	التمرينات	١-٢-٣
٣١	مفهوم التمرين	١-١-١-٢
٣٢	ماهي التمرينات البدنية	٢-١-١-٢
٣٣	تقسيم التمرينات البدنية من حيث الأثر الفسولوجي	٣-١-١-٢
٣٣	أهمية التمرينات الرياضية وفوائدها	٤-١-١-٢
٣٤	أهداف التمرينات الرياضية وفوائدها	٥-١-١-٢
٣٤	الشروط الواجب توفرها في التمرينات	٦-١-١-٢
٣٤ - ٣٦	التمرينات الرياضية الخاصة	٧-١-١-٢
٣٦	التمرينات الخاصة في الملاكمة	٨-١-١-٢
٣٧	المتغيرات الوظيفية	٢-١-٢
٣٧	نظام حامض اللاكتيك في الدم	١-٢-١-٢
٣٨	أنزيم الكرياتين كينيز ck	٢-٢-١-٢

٤١	الجهاز العصبي	٣-٢-١-٢
٤٢	الخلية العصبية.	٤-٢-١-٢
٤٤	أنواع اقسام الخلايا العصبية.	٥-٢-١-٢
٤٥	الخلايا المدعمة	٦-٢-١-٢
٤٥	انتقال المعلومات خلال الجهاز العصبي.	٧-٢-١-٢
٤٨	علاقة الجهاز العصبي بالسرعة.	٨-٢-١-٢
٥٠	الوحدة الحركية.	٩-٢-١-٢
٥١	التوصيل العصبي Nerve conduction.	١٠-٢-١-٢
٥٢	سرعة التوصيل (Conduction Velocity).	١١-٢-١-٢
٥٣	اتصال العصب بالعضلة.	١٢-٢-١-٢
٥٤	الاعصاب	١٣-٢-١-٢
٥٤	بعض الاعصاب الهامة في الضفيرة المدروسة.	١٤-٢-١-٢
٥٨	ينقسم عمل الجهاز العصبي على اتجاهين.	١٥-٢-١-٢
٥٩	رياضة الملاكمة	٣-١-٢
٦٠	كيس اللكم	٤-١-٢
٦١	المهارات الأساسية في الملاكمة	٥-١-٢
٦٥-٦٢	أنواع اللكمات	٦-١-٢
٦٦	الدفاع في الملاكمة.	٧-١-٢
٦٦	الشروط الأساسية في الدفاع الناجح.	١-٧-١-٢

٦٧	وسائل الدفاع في الملاكمة	٢-٧-١-٢
٦٧	الغطس	١-٢-٧-١-٢
٦٧	سحب الجذع الى الخلف	٢-٢-٧-١-٢
٧٨	الصد بالذراعين الأيمن والايسر من الداخل (الحذف للداخل)	٣-٢-٧-١-٢
٧٨	الصد بالذراعين الأيمن والايسر من الخارج (الحذف للخارج)	٤-٢-٧-١-٢
٧٨	الزوغان	٥-٢-٧-١-٢
٦٩	الدراسات المشابهة.	٢-٢
٧٠ - ٦٩	دراسة وميض طارق عبد ستار	١-٢-٢
٧٣ - ٧١	دراسة رافد خليل اسماعيل	٢-٢-٢

	الباب الثالث	
٧٦	منهجية البحث واجراءاته الميدانية.	٣
٧٦	منهج البحث.	١-٣
٧٦	عينة البحث	٢-٣
٧٩ - ٧٨	تكافؤ عينة البحث	١-٢-٣
٨٠	الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٣-٣
٨٠	وسائل جمع المعلومات	١-٣-٣

٨٠	الأجهزة المستخدمة في البحث	٢-٣-٣
٨٠	الأدوات المستخدمة في البحث	٣-٣-٣
٨١	تحديد متغيرات البحث.	٤-٣
٨١	تحديد المؤشرات الوظيفية	١ - ٤ - ٣
٨١	تحديد المهارات الأساسية	٢ - ٤ - ٣
٨٥ - ٨٢	تصميم الجهاز (كيس اللكم الدوار)	٥ - ٣
٨٥	الاختبارات الخاصة بالبحث	٦-٣
٨٥	قياس سرعة التوصيل العصبي للأعصاب الحركية (الوسطي والزندى)	١-٦-٣
٨٨	قياس المتغيرات الوظيفية	٢-٦-٣
٨٨	قياس حامض اللاكتك في الدم LA	١-٢-٦-٣
٩١	قياس أنزيم الكرياتين كيناز CK	٢-٢-٦-٣
٩٢	أختبار المهارات الأساسية	٣-٦-٣
٩٣	التجارب الاستطلاعية	٧-٣
٩٣	التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة بالجهاز المصنع	١ - ٧ - ٣
٩٤	التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالجهاز المصنع	٢ - ٧ - ٣
٩٤	التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات الوظيفية.	٣ - ٧ - ٣
٩٤	التجربة الاستطلاعية لاختبارات المهارات الأساسية.	٤ - ٧ - ٣

٩٥	الاختبارات القبليّة	٨ - ٣
٩٦	اعداد التمرينات	٩-٣
٩٦	تطبيق التمرينات.	١٠ - ٣
١٠٠	الاختبار البعديّة.	١١ - ٣
١٠٠	الوسائل الإحصائية.	١٢ -٣

	الباب الرابع	
١٠٢	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	٤
١٠٤ - ١٠٢	عرض وتحليل نتائج القياسات القبليّة والبعديّة للمؤشرات الوظيفية للمجموعة التجريبية	١ - ٤
١٠٨ - ١٠٥	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية	٢ - ٤
١١٤ - ١٠٨	مناقشة نتائج المجموعة التجريبية	٣ - ٤
١١٧ - ١١٤	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمؤشرات الوظيفية للمجموعة الضابطة	٤ - ٤
١٢١ - ١١٨	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الاساسية للمجموعة الضابطة	٥ - ٤
١٢٤ - ١٢١	مناقشة نتائج المجموعة الضابطة	٦ - ٤

١٢٧- ١٢٥	عرض وتحليل نتائج المؤشرات الوظيفية في الاختبار البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة	٧ - ٤
١٣١-١٢٨	عرض وتحليل نتائج المهارات الاساسية في الاختبار البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة	٨ - ٤
١٣٤ - ١٣١	مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمؤشرات الوظيفية والمهارات الأساسية.	٩-٤

	الباب الخامس	
١٣٦	الاستنتاجات والتوصيات	
١٣٦	الاستنتاجات	١-٥
١٣٦	التوصيات	٢-٥

	المصادر العربية والاجنبية	
١٤٢ - ١٣٨	المصادر العربية	
١٤٤ - ١٤٣	المصادر الأجنبية	
١٧٢ - ١٤٦	الملاحق	
	مستخلص الرسالة بالغة الإنكليزية	

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٧٦	يبين توزيع مجتمع وعينة البحث	١
٧٧	يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الاختلاف لمواصفات عينة البحث	٢
٧٨	يبين تكافؤ عينة البحث في المتغيرات الوظيفية	٣
٧٩	يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية لاختبارات المهارات الأساسية	٤
١٠٢	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية و الانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة و دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلي و البعدي في المؤشرات الوظيفية للمجموعة التجريبية	٥
١٠٥	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية و الانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة و دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في للمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية	٦
١١٤	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية و الانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة و دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلي و البعدي في المؤشرات الوظيفية للمجموعة الضابطة	٧
١١٨	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية و الانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة و دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في المهارات الاساسية للمجموعة الضابطة	٨
١٢٥	يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة	٩

	ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدي والبعدي في المؤشرات الوظيفية للمجموعتين التجريبية والضابطة	
١٢٨	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية في المهارات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة	١٠

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٤٣	يوضح الخلية العصبية	١
٤٤	يوضح أقسام الخلايا العصبية	٢
٥١	الوحدة الحركية وتفرعاتها واتصالها بالألياف العصبية	٣
٥٤	النهاية العصبية العصبية ومراحل انتقال الجهد إلى داخل جسم الخلية العصبية	٤
٥٨	يوضح أنواع الأعصاب في الذراع	٥
٩٧	يبين تموج الشدة التدريبية خلال الشهر الأول	٦
٩٧	يبين تموج الشدة التدريبية خلال الشهر الثاني	٧
٩٨	يبين تموج الشدة التدريبية خلال الشهر الثالث	٨
٩٩	يبين تموج الشدة التدريبية خلال (١٢) اسبوع	٩

قائمة الصور

الصفحة	الموضوع	رقم الصورة
٨٢	صورة الجهاز والعمل عليه	١
٨٤	العتلة الخاصة بارتفاع وانخفاض الجهاز	٢
٨٤	يبين الكيس الخاص بالجهاز المصنع من الجانب	٣
٨٥	يبين كيس اللكم الخاص بالجهاز المصنع من الامام	٤
٨٧	يوضح عملية وضع الاكترودات والقياس سرعة التوصيل العصبي	٥
٨٧	يوضح عملية القياس سرعة التوصيل العصبي	٦

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	رقم الملحق
١٤٦	جهاز الطبي لقياس الوزن والطول	١
١٤٧	الجهاز التدريبي المصمم	٢
١٤٨	جهاز قياس اللاكتيك بالدم	٣
١٤٩	جهاز لقياس سرعة التوصيل العصبي	٤
١١٩	يبين (جهاز) (centrifuge) الطرد المركزي (NF400R) لفصل السيرم عن الدم	٥
١٥١	يبين جهاز تحليل (COBAS INTEGRA 400 PLU)	٦
١٥٢	يبين أسماء السادة لجنة السمنار	٧
١٥٢	يبين أسماء السادة اللجنة العلمية	٨
١٥٣	يبين الخبراء الذي تم عرض عليهم الجهاز	٩
١٥٤	يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين في مجال فسلجة التدريب وعلم التدريب الرياضي والملاكمة التي تمت	١٠

	المقابلات الشخصية معهم	
١٥٦	صور الباحث أثناء إجراء المقابلات الشخصية مع المدربين	١١
١٥٧	يبين كتاب تعيين مشرفة تخصص انسجه عصبية على الاختبارات الوظيفية	١٢
١٥٨	استمارة تقييم المهارات الأساسية	١٣
١٦٠	أسماء الفريق العمل المساعد الميداني	١٤
١٦٠	أسماء الفريق العمل المساعد الطبي	١٥
١٦١	يبين كتاب تسهيل مهمة الى مستشفى بعقوبة التعليمي	١٦
١٦٢	يبين كتاب تسهيل مهمة الى كلية الطب / جامعة ديالى	١٧
١٦٣	يبين أسماء الخبراء الذي تم عرض عليهم التصوير لغرض تقييم المهارات الأساسية	١٨
١٦٣	يبين أسماء خبراء الذين تم إجراء مقابلات شخصية معهم حول انزيم الكرياتين كائيز CK	١٩
١٦٤	توزيع التمرينات الخاصة المشابهة للنزال ضمن الوحدات التدريبية	٢٠
١٦٩-١٦٦	نموذج التمرينات الخاصة المشابهة للنزال التي وضعها الباحث في المنهج التدريبي	٢١
١٧٠	التمارين المعدة من قبل الباحث	٢٢

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تحتاج لعبة الملاكمة الى قدرات متعددة ، منها قدرات بدنية ومنها قدرات مهاريه وخططيه ، ومن المعروف أن القدرات البدنية تستند على توفر قابليات فسيولوجية لابد أن يحصل فيها تكيف يتناسب مع القدرات البدنية المطلوبة ، وهنا فأن التكيفات الفسيولوجية هي هدف مهم من أهداف التدريب الرياضي ولا بد للمدربين الاهتمام بها وتطويرها والمحافظة عليها خلال المنهاج التدريبي .

ولا يتوقف الموضوع حسم النزالات في لعبة الملاكمة على الجانب البدني والفسيولوجي فحسب وإنما يتعدى ذلك الى المتطلبات المهاريه والخططيه ايضاً ، اذ ان التمازج والتداخل بين المتغيرات البدنية والمهاريه هو الاساس النجاح في هذه اللعبة .

ويتصف التدريب الحديث باعتماده على الوسائل والتجهيزات والادوات فضلاً عن اعتماده التدريبات المهاريه والبدنية اذ ان تثبيت المهارات ووصلها الى مرحلة الاليه يكون نتاجاً لعمليات التدريب باستخدام الأجهزة والادوات لاسيما الادوات غير التقليدية يعد مسألة مهمة في أعداد اللاعبين وتكيفهم فسيولوجياً .

وتكمن أهميه البحث في القاء الضوء على الجانب الفسيولوجي الخاص في تدريبات الملاكمة واهم المتغيرات ذات التأثير في التطور البدني ومن الناحية التطبيقية فان هذا البحث هو محاوله جادة في إضافة اجهزه تدريبيه غير تقليدية الى جانب الاجهزة الاعتيادية كالأكياس المعروفة والوسادات مما يضيف نوع من الاثارة والتشويق اولاً وتطوير القدرات المهاريه والبدنية التي تعكس اثرها على المؤشرات الوظيفية .

١-٢ مشكلة البحث:

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي لها متطلباتها الخاصة من الناحية البدنية والوظيفية والمهاريه ولأجل تطويرها يجب ان يكون هناك تكامل في اعداد لاعبيها باستخدام الطرائق والأساليب والوسائل المساعدة في اعداد تمارينها بشكل يناسب مع قدرة اللاعبين.

ومن خلال خبرة الباحث ومتابعة لبطولات المحافظة والعراق لكونه احد لاعبي الملاكمة السابقين وحكم اتحادي حالياً ، لاحظ ان هناك نوع من حالات التعب تصيب اللاعبين وخاصة في وقت قصير من بداية الجولات وبالتالي يظهر تأثيره على الأداء الفني أثناء النزال لدى الملاكمين من خلال عدم استخدام الدفاعات التغطية الصحيحة مثل سحب الجذع الى الخلف والصد بالذراعين من الداخل ومن الخارج والزوغان وبعض المهارات الهجومية منها المستقيمات والمنحنيات الجانبية (الخطف) وخاصة في وقت قصير من بداية الجولات (الثانية والثالثة) ويرى الباحث أن استخدام الأجهزة والأدوات التقليدية وعدم ادخال الوسائل الحديثة يؤدي الى الابتعاد الكبير عن الطرق الحقيقي المرسوم من قبل اللاعب والمدرّب لذلك ارتأى الباحث الحد من هذه الهفوات من خلال تصنيع جهاز مساعد مصمم من قبل الباحث مع اعداد تمارينات مشابهة للنزال عليه من حيث حركة (الذراعين - والجذع) تؤدي على الجهاز المصنوع اعتقاداً أنه الحل الانجح في معالجة هكذا مشاكل والارتقاء بالمستوى الوظيفي والمهاري لدى أفراد عينة البحث .

٣-١ أهداف البحث

- ١- تصميم جهاز كيس اللكم الدوار.
- ٢- إعداد تمارينات مشابهة للنزال على جهاز المصمم
- ٣- معرفة تأثير التمارينات المعدة في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والمهارات الاساسية للاعبى الملاكمة الشباب.

٤-١ فرضية البحث

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في المؤشرات الوظيفية للملاكمين وصالح الاختبار البعدي.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المهارات الأساسية للملاكمين الشباب وصالح الاختبار البعدي.
- ٣- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية للملاكمين الشباب.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري:

الملاكمين الشباب في محافظة ديالى للملاكمة للأعمار (١٧ - ١٨) سنة وبقاع (١٠) ملاكمين في وزن (٦٠ - ٦٤) كغم .

٢-٥-١ المجال الزماني:

١ / ١٠ / ٢٠١٥ ولغاية ٢٠ / ٩ / ٢٠١٦.

٣-٥-١ المجال المكاني:

١. قاعة المركز التدريبي للملاكمة في بعقوبة.
٢. قاعة الملاكمة (جامعة ديالى).
٣. مختبر الفلسجة في كلية التربية البدنية علوم الرياضة (جامعة ديالى).
٤. مختبر الفلسجة في كلية الطب (جامعة ديالى).
٥. مختبر تحليلات الدم مستشفى بعقوبة التعليمي (الاستشارية).