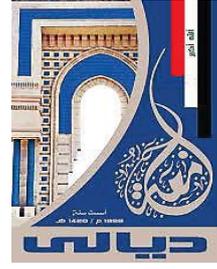




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
رئاسة جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الماجستير



تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام اسطح رملية وأوزان مثقلة في تطوير  
بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية لدقة اللكمة  
المستقيمة (اليسارية)

رسالة ماجستير مقدمة إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /  
جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

من قبل

مثنى اياد قدوري

بإشراف

أ.م. د موسى جواد كاظم

أ. د فردوس مجيد أمين

م ٢٠١٧

هـ ١٤٣٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ  
مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ  
مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا .**

صدق الله العظيم

الإسراء آية ٨٥

**إقرار المشرف وترشيح لجنة  
الدراسات العليا**

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

**تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام اسطح رملية وأوزان مثقلة في تطوير  
بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية لدقة اللكمة  
المستقيمة (اليسارية)**

والمقدمة من قبل طالب الماجستير (( مثنى أياد قدوري)) قد جرت تحت إشرافي  
في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل  
درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى.

التوقيع

التوقيع

أ.م. د. موسى جواد كاظم

أ. د. فردوس مجيد أمين

متقاعد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

التاريخ :- / / ٢٠١٧

التاريخ :- / / ٢٠١٧

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع

أ.م. د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

٢٠١٧ / /

## إقرار الخبير الإحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة: -

ب (تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام اسطح رملية وأوزان مثقلة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة و المتغيرات البايوميكانيكية لدقة اللكمة المستقيمة (اليسارية)

قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية بأشرافي اذ اصبحت بأسلوب احصائي سليم خال من الاخطاء ولأجله وقعت .

التوقيع

المقوم الاحصائي: حنان عدنان عبوب

اللقب العلمي: أستاذ مساعد دكتور

التاريخ: / / ٢٠١٧

# إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن اعداد هذه الرسالة الموسومة بـ:

**(تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام اسطح رملية وأوزان  
مثقلة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة و المتغيرات  
البايوميكانيكية لدقة اللكمة المستقيمة (اليسارية)  
قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية ، أذ أصبحت بأسلوب لغوي سليم خالٍ من  
الاحطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.**

## التوقيع

المقوم اللغوي: اياد سليمان محمد

اللقب العلمي : مدرس دكتور

مكان العمل :كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠١٧

## إقرار المقوم العلمي

أشهد أنّ أعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام اسطح رمليّة وأوزان مثقلّة في تطوير بعض الصفات البدنيّة الخاصّة و المتغيّرات البايوميكانيكيّة لدقة اللكّمة المستقيمة (اليسارية)

قد تمت مراجعتها من الناحية العلميّة تحت إشرافي وأصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء العلميّة ولأجله وقعت.

### التوقيع

المقوم العلمي: جليل عبد الجبار

اللقب العلمي : استاذ مساعد دكتور

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة بغداد

التاريخ: / / ٢٠١٧

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد أننا قد اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ

### **(تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام اسطح رملية وأوزان مثقلة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة و المتغيرات البايوميكانيكية لدقة اللكمة المستقيمة (اليسارية)**

وقد ناقشنا الطالب ((مثنى أياذ قدوري)) في محتوياتها، وفيما لها علاقة بها، وكانت جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

الاسم :- أ.م.د فراس عبد المنعم عبد الرزاق

عضو اللجنة

التاريخ : / / ٢٠١٧

التوقيع

الاسم :- أ.م.د شروق مهدي كاظم

عضو اللجنة

التاريخ : / / ٢٠١٧

التوقيع

الاسم :- أ. د يعرب عبد الباقي داخ

رئيس اللجنة

التاريخ : / / ٢٠١٧

صدّقت الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى بجلسته

المنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٧

التوقيع

أ. د نيث ابراهيم جاسم

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى /وكالة

التاريخ: / / ٢٠١٧م

# الإهداء

إلى أهلي وعائلي  
مع خالص شكري وتقديري



الباحث

## شكر وتقدير

الحمد لله والشكر لله الذي لا اله إلا هو لا شريك له ولا عديل ولا خلف لقوله ولا تبديل والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين حبيب رب العالمين البشير النذير السراج المنير نبينا محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين وصحبه الغر الميامين ومن وآله بإحسان إلى يوم الدين.

الشكر لله أولاً وآخراً الذي وفقني في إتمام هذه الرسالة بعطفه ومنه ورحمته وهدايته، واتقدم بوافر شكري وأمتناني إلى كل من مد يد العون وأسدى خدمة لإتمام هذه الدراسة سواء بمصدر أو قدم لي النصيحة أو أعانني بعلمي الميداني، واعترافاً بالفضل يتقدم الباحث بالشكر إلى الدكتور (فردوس مجيد) والدكتور (موسى جواد) المشرفان على الرسالة لتوجيهاتهم القيمة وآرائهم السديدة بما يخدم البحث فجزأهم الله خير الجزاء.

كما اتقدم بالشكر والتقدير إلى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / جامعة ديالى وقسم الدراسات العليا لما أبدوه من مساعدة في تذليل الصعاب لكل طلبة الدراسات العليا، ومن دواعي العرفان بالجميل اقدم شكري إلى أساتذة السنة التحضيرية الدكتور (عبدالرحمن ناصر) والدكتور (ناظم كاظم) والدكتورة (ماجدة حميد) والدكتور (ليث إبراهيم) والدكتور (قيس جواد) والدكتور (ثائر رشيد مطر) والدكتور (كامل عبود) والدكتور (سنان عباس) والدكتور (محمد وليد) والدكتورة (اروى عبد الرسول).

وأتقدم بخالص شكري وامتناني إلى (الدكتور صريح الفضلي والدكتور ضياء حمود والدكتور رجاء عبد الكريم والدكتور فراس عبد المنعم والدكتور حيدر سعود والدكتور صفاء عبد الوهاب والدكتور بشار غالب ، والدكتورة لقاء غالب ) على حسن تعاونهم مع الباحث فجزأهم الله خيراً. وكلمة شكر وامتنان إلى فريق العمل المساعد (الاستاذ احمد سلمان والاستاذ وسام هادي والاستاذ سيف محمد والاستاذ سلوان اسعد والاستاذ واثق والاستاذ محمد رشيد) فجزأهم الله أفضل الجزاء..

وجزيل الشكر والامتنان إلى المعاون العلمي الدكتور (مجاهد حميد رشيد) والى موظفي الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى كل من (الست هبة حميد

والاستاذ ليث طالب والاستاذ علاء كامل والاستاذ حمزة حميد) وموظفي مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى كل من (رشا خزعل وماجد نافع).

وشكري ومحبتي لمدربي ناشئي نادي الخالص الرياضي والى عينة البحث لما ابدوه من تعاون في تطبيق المنهج التدريبي والى (الاستاذ حامد اللهيبي) مدير منتدى الكاطون وموظفيه لتعاونهم مع الباحث

وأنتقدم بالشكر إلى زملاء الدراسة احبتي (خلف و وسام ومحمد رشيد واركان وايداد وعمار و فهمي وصالح وعبد الصمد وسيف وسلوان وزيد وعمر وحسين ومحمد حاجي واحمد ودنيا وغفران وحلا وسرى) الذين كانوا خير صحبة، فجزاهم الله خير الجزاء.

واتقدم بالشكر الجزيل الى مدربي القدير ( رعد خضير) الذي تعلمت على يده التدريب فجزاه الله خير جزاء وكذلك شكر للمدرب ( سيد رفعت المشهداني) والاستاذ علي كاظم والاستاذ مهدي عنوان والاستاذ أوس سلطان الذين أبدوا المساعدة واعانوني على اكمال مشواري الرياضي والدراسي

وأخيرا يقف الباحث عاجز اللسان عن التعبير عن مشاعر الحب والحنان إلى من كانوا خير جليس وتحملوني طيلة مدة الدراسة صبرا جميلا عائلتي لا يسعني أمامهم إلا أن أقدم لهم ما وفقني الله إليه .... وحفظهم الله وأدامهم عزاً وسنداً.

وعذرا إلى كل من ساعدني وفاتني نكر اسمه مع شكري وتقديري ، والحمد لله والشكر له، وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وآل بيته الطيبين واصحابه الغر الميامين .

الباحث



تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام اسطح رملية وأوزان مثقلة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوميكانيكية لدقة اللكمة المستقيمة (اليسارية)

ا.د فردوس مجيد امين      ا.م.د موسى جواد كاظم،      الباحث : مثنى اياد قدوري

يعتبر الأعداد البدنية أساس أو قاعدة للوصول الى النتائج العالية للملاكمين وهذا الاعداد يحدد مستوى الصفات البدنية للملاكمين فالملاكم الذي يتميز بالأعداد البدنية القوي ستكون قدرته على العمل بجميع اعضاءه البدنية والوظيفية. وان مستوى الاعداد البدني للملاكمين يتغير بطول فترة الممارسة والخبرة ابتداءً من مستوى الاشبال الى المتقدمين ولهذا مهم جداً عند تنمية وتطوير الصفات البدنية للملاكمين وبجميع فترات ومراحل العملية التدريبية

وعلى ضوء خصائص الملاكمة ومتطلباتها يبرز دور الاعداد البدني بصورة اساسية نظرا للعبء البدني الكبير الذي يجب ان يتحمله الملاكم في الجولات الثلاث للنزال الأمر الذي يحتم أعداد الملاكم أعدادا بدنيا عاليا لغرض أكتسبها درجة من صفاته البدنية العامة والخاصة كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة ومكوناتها

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة وبعد الاطلاع على المصادر وأخذ رأي مجموعة من خبراء التدريب في لعبة الملاكمة كان التوجه الى مجال تقنين الحمل التدريبي ورفع متطلبات التحميل للملاكم على أساس القابليات البدنية والمهارية وفق بعض القوانين البايوميكانيكية و استخدام أساليب تدريبية جديدة تعتمد على مقاومات من انواع مختلفة كالأسطح الرملية والأوزان المثقلة للأطراف كوسيلة لتطوير القوة الخاصة بالجانب المهاري والتي يعزوها الباحث سبب ضعف الاداء ودقته خاصة اثناء المنافسات في هذا الجانب سواء لدقة الاداء للأطراف السفلى او العليا على حد سواء ومن ثم الاداء الكلي بشكل عام للحركة. والتي من الممكن العمل على تغلب

اللاعب لهذا النوع من معوقات الاداء من خلال منهج تدريبي معد وفق قواعد تدريبية محكمة تطور الجانب البدني وبالتالي المهاري لديه لتحسين مستوى الاداء ودقته للفوز بالمنافسات كخطوة بناء جديدة للاعبين افضل وهدفت الدراسة اعداد منهج تدريبي مقترح على أسطح رملية وبأوزان مثقلة لأجزاء الجسم لعينة البحث، التعرف على تأثير هذه التدريبات على القوة الخاصة ( قوة الانفجارية - القوة السريعة - تحمل القوة) وبعض المتغيرات البايوميكانيكية لعينة البحث، التعرف على تأثير المنهج في دقة اداء اللكمات المستقيمة (اليسارية) لعينة البحث. أما منهجية البحث فكانت لقد استخدم الباحث المهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته ومشكلة البحث. كما حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي الملاكمة فئة الناشئين أمّا أفراد العينة فتم اختيارهم بالطريقة العمدية للفئتين العمرية (١٥-١٦) سنة والبالغ عددهم (٦) لاعبين، واخذ بعين الاعتبار اللاعبين الملتزمين والمواظبين على وحداتهم التدريبية التابعين لمحافظة ديالى الذين يمارسون تدريباتهم اليومية في قاعة منتدى الكاطون التابع لمديرية الشباب والرياضة / ديالى، الذين تم تطبيق مفردات المنهاج التدريبي عليهم. بالإضافة الى تحديد وتطبيق مجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وبعد تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق الاختبارات ومفردات المنهج التدريبي والتي استمرت لمدة شهرين وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع بعد التحكم بعدد التكرارات والشدد المناسبة لكل تمرين شرع الباحث بأجراء اختباره البعدية على افراد العينة بعد التأكد من تشابه الظروف نسبة للاختبار الاول . وبعد جمع البيانات ومعالجتها باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة توصل الباحث ان التمارين الخاصة التي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي اظهرت فاعلية حيث انها كانت مشابهة لمتطلبات الاداء الحركي لمهارات اللكم باستخدام وسائل متعددة اثرت ايجابيا في تطوير بعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية المختارة لمهارة البحث وهي اللكمة المستقيمة اليسارية وعلية توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية ان التمارين الخاصة التي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي اظهرت فاعلية حيث انها كانت مشابهة لمتطلبات الاداء الحركي لمهارات اللكم باستخدام وسائل متعددة اثرت ايجابيا في تطوير المتغيرات البدنية المختارة لمهارة البحث ، تطور تحمل القوة للذراعين والرجليين الذي اظهرته النتائج في الاختبارات البعدية ساعد بتطوير العضلات العاملة وزيادة كفاءتها حيث اعطت مردودات ايجابية وسهلت عملية الربط والتسلسل الصحيح لأجزاء الحركة بما يؤمن الاقتصاد بالجهد وبالتالي تحسين مستوى الاداء ، ان تطور

القوة الخاصة للذراعين بوزن الجسم و بوزن مضاف للجسم ساعد في انتاج اعلى قدرة عضلية على وفق نوع المقاومة المستخدمة والارتقاء بها بشكل تدريجي ومن ثم الحصول على اداء افضل، ان التدريبات البدنية بإضافة اوزان واستخدام اسطح رملية قد اسهمت بشكل ايجابي في تطوير دقة الاداء المهاري للكفة اليسارية اي تطوير سرعة الاستجابة ورد فعل صحيح وتسخير القوة المبذولة بأقصر وقت ممكن مع الاقتصاد بالجهد المبذول ، ان التحسن الذي ظهر في القدرات البدنية كان ذو تأثير ايجابي في تطوير وتحسين المتغيرات البايوميكانيكية متضمنة المسارات الصحيحة بتغيير مقادير زوايا الاداء وارتفاع وانخفاض مركز ثقل الجسم ،ان تطبيق تدريبات القوة المميزة بالسرعة قد اظهر نتائج ايجابية بزيادة سرعة المهارة وذلك بأخذ المديات الصحيحة لزوايا الاداء مما ادى الى نقل صحيح للحركة مع فقدان قليل في السرعة بقطع المسافة للساق والذراع بزمن اقل ،ان التحسن الملحوظ في اختبارات القدرة للذراعين والرجلين ولصالح الاختبار البعدي على الرغم من عشوائية الفروق دليل تأثير التمرينات المطبقة في المنهج الايجابي الذي ساهم ولو بشكل بسيط من تطوير قدرة اللاعبين ورفع مستوى ادائهم أما التوصيات فيوصي ما يأتي العمل على تطوير المناهج المعدة من قبل المدربين وذلك بالتأكيد على تحسين الجانب البدني باعتماد القدرات الخاصة للفعالية او اللعبة الممارسة ، ربط الجانب الميكانيكي والتحليل لمفردات المهارة والعمل على تشخيص مناطق الضعف ومعالجتها عن طريق تفعيل التدريبات البدنية والمهارية بمسارات حركية تضمن الاداء الاكثر دقة ومثالية ،العمل على استخدام التداخل في اساليب التدريب والتحكم في الشدد والحجوم وادخال وسائل وادوات تساهم في تطوير الجانب التطبيقي لأداء كل تمرين داخل الوحدة التدريبية

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	1
٣	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا.	2
٤	إقرار المقوم الاحصائي	3
٥	إقرار المقوم اللغوي.	4
٦	إقرار المقوم العلمي.	5
٧	إقرار لجنة المناقشة والتفويم.	6
٨	الإهداء.	7
١٠-٩	الشكر وتقدير	8
١٣-١١	مستخلص الرسالة باللغة العربية.	9
١٩-١٤	قائمة المحتويات.	10
١٩	قائمة الجداول.	11
٢٠	قائمة الأشكال	12
٢٢-٢٠	قائمة صور	13
٢٢	قائمة الملاحق.	14
	الباب الأول	
٢٤	التعريف بالبحث	- 1

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
٢٤	مقدمة البحث وأهميته.	1 - 1
٢٦	مشكلة البحث.	2 - 1
٢٧	أهداف البحث.	3 - 1
٢٧	فرضيات البحث.	4 - 1
٢٨	مجالات البحث.	5 - 1
	الباب الثاني	
٣٠	الدراسات النظرية والمشابهة	2
٣٠	الدراسات النظرية	1-2
٣٠	التدريب الرياضي	1-1-2
٣١	التدريب على أسطح الرملية	2-1-2
٣٤	مفهوم التمرين	3-1-2
٣٤	التمرينات التنافسية	1- 3-1-2
٣٤	التمرينات الخاصة	2- 3-1-2
٣٥	الإعداد البدني للملاكمين	4-1-2
٣٦	الاعداد البدني العام	5-1-2
٣٧	الإعداد البدني الخاص	6-1-2
٣٨	القوة	7-1-2
٣٩	القوة الخاصة	1-7-1-2
٤٠	تمرينات تنمية القوة الخاصة بالملاكمة	2-7-1-2

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
٤٢	القدرات البدنية للقوة الخاصة	3-7-1-2
٤٤	طرائق ووسائل تدريب القوة	8-1-2
٤٦	طريقة التدريب الفتري	1-8-1-2
٥٠	طريقة التدريب التكراري	2-8-1-2
٥٣	الاسس الميكانيكية في تحليل الملاكمة	9-1-2
٥٣	الوضع	1-9-1-2
٥٣	تحليل الضربات	2-9-1-2
٥٤	المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بمهارة اللكمة المستقيمة اليسارية	9-1-2
٥٥	المهارات الاساسية بالملاكمة	10-1-2
٥٥	وقفه الاستعداد	1-10-1-2
٥٥	حركة القدمين	2-10-1-2
٥٦	انواع اللكمات	3-10-1-2
٦١	الطرائق الدفاعية	4-10-1-2
٦١	اللکم المضاد	5-10-1-2
٦٣-٦١	الدقة الحركية	11-1-2
٦٣	الدراسات المشابه	2-2
٦٣	دراسة علي خلف حسين	1-2-2

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
٦٥	دراسة صريح عبد الكريم	2-2-2
٦٥	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	3-2-2
	الباب الثالث	
٦٨	منهج البحث وإجراءاته الميدانية.	-3
٦٨	منهج البحث	1-3
٦٨	مجتمع البحث وعينته:	2-3
٦٩	الأجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات	3-3
٦٩	الأجهزة والادوات المستخدمة	1-3-3
٧٠	2-3-3 وسائل جمع المعلومات	2-3-3
٧٠	إجراءات البحث الميدانية	4-3
٧٠	تحديد مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية	1-4-3
٧١	تحديد الاختبارات	2-4-3
٧٢	الاختبارات البدنية	1-2-4-3
٧٢	اختبارات القوة الانفجارية	1-1-2-4-3
٧٥	اختبارات تحمل القوة الخاص	2-1-2-4-3
٧٨	الاختبارات المهارية	2-2-4-3
٨٠	التجارب الاستطلاعية	3-4-3

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
٨١	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-3-4-3
٨٢	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-3-4-3
٨٢	الآلية التصوير المتغيرات البايوميكانيكية	4-4-3
٨٥	خطوات اجراء البحث	5-3
٨٥	الاختبارات القبلية	1-5-3
٩٠	الاختبارات البعدية	7-3
٩٠	الوسائل الإحصائية	8-3
	الباب الرابع	
٩٢	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
٩٢	عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها	1-4
١١٣	عرض نتائج اختبارات دقة اداء اللكمة اليسارية القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية و تحليلها ومناقشتها	2-4
١٢١	عرض نتائج المتغيرات البايوميكانيكية للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها	3-4
	الباب الخامس	
١٣١	الاستنتاجات والتوصيات	-5
١٣١	الاستنتاجات	1-5
١٣٩	التوصيات	2-5
١٤٧-١٤٢	المصادر	

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
١٩٠-١٤٩	الملاحق	
	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٩	جدول تجانس العينة	١
٨٨	يمثل النسب المئوية للصفات البدنية المعطاة بالمنهج	٢
٩٢	قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث لمجموعة الإختبارات البدنية .	٣
٩٣	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيم الدلالة لعينة البحث في الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الإختبارات البدنية	٤
١١٣	قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث لمجموعة دقة اداء اللكمة اليسارية	٥
١١٤	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيم الدلالة لعينة البحث في الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الإختبارات دقة اداء اللكمة اليسارية	٦
١٢١	عرض نتائج المتغيرات البايوميكانيكية للإختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها	٧
١٢٢	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وقيم الدلالة لعينة البحث في الإختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الإختبارات الكينماتيكية	٨

## قائمة الاشكال

رقم الشكل	قائمة الاشكال	
١	يبين الفرق بين التدريب الفكري مرتفع الشدة والمنخفض	٥٠
٢	يبين نسبة الصفات البدنية من الوقت الكلي من المنهج	٨٩
٣	يوضح المخطط البياني اليومي لمتوسط الشدد لكل وحدة تدريبية	٨٩
قائمة الصور		
رقم الشكل	قائمة الصورة	
١	اختبار رمي الكرة الطبية	٧٢
٢	اختبار الوثب من الثبات	٧٣
٣	اختبار القوة المميزة للرجل	٧٥
٤	اختبار التحمل القوة الخاصة للذراعين	٧٥
٥	اختبار تحمل القوة للرجليين	٧٦
٦	اختبار القوة المميزة لعضلات البطن	٧٧
٧	اختبار المرونة الحركية للجذع	٧٨
٨	اختبار قياس دقة اللكمة	٧٩
٩	اختبار الدقة المقرونة بسرعة الاستجابة	٨٠
١٠	اختبار القدرة الانفجارية للذراعين	٨٣

٨٤	اختبار القدرة الانفجارية للرجليين	١١
٨٥	اختبار سرعة اللمعة	١٢
١٥٥	تمرين رقم (١)	١٣
١٥٦	تمرين رقم (٢)	١٤
١٥٧	تمرين رقم (٣)	١٥
١٥٧	تمرين رقم (٤)	١٦
١٥٧	تمرين رقم (٥)	١٧
١٥٨	تمرين رقم (٦)	١٨
١٥٩	تمرين رقم (٧)	١٩
١٦٠	تمرين رقم (١٠)	٢٠
١٦١	تمرين رقم (١١)	٢١
١٦١	تمرين رقم (١٢)	٢٢
١٦٢	تمرين رقم (١٣)	٢٣
١٦٣	تمرين رقم (١٤)	٢٤
١٦٣	تمرين رقم (١٥)	٢٥
١٦٤	تمرين رقم (١٦)	٢٦

١٦٥	تمرين رقم (١٨)	٢٧
١٦٥	تمرين رقم (٢)	٢٨
١٦٦	تمرين رقم (١٠)	٢٩

## قائمة الملاحق

رقم الصفحة	قائمة الملاحق	رقم الملحق
١٤٩	اسماء الخبراء والمختصين في لعبة الملاكمة	١
١٤٩	خبراء التدريب الذين تم عرض المنهج عليهم	٢
١٥٠	خبراء البايوميكنيك الذين تم عرض المتغيرات البايوميكانيكية عليهم	٣
١٥٠	خبراء الاختبارات والقياس والتقويم	٤
١٥١	فريق العمل المساعد	٥
١٥٢	النسبة المئوية للكثافة النسبية	٦
١٥٣	صعوبة الوحدة التدريبية	٧
١٥٤	نسبة لمؤشر الحمل الكلي	٨

# الباب الأول

- 1 - التعريف بالبحث .
- 1-1 مقدمة البحث وأهميته .
- 2-1 مشكلة البحث .
- 3-1 أهداف البحث .
- 4-1 فرضيات البحث .
- 5-1 مجالات البحث .
  - 1-5-1 المجال البشري .
  - 2-5-1 المجال الزماني .
  - 3-5-1 المجال المكاني .
- 6-1 تعريف المصطلحات

## 2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 التدريب الرياضي:

وهو عملية تربوية منظمة وهادفة موجه علميا نحو أعداد الرياضيين في مراحل النمو والتطور المختلفة اعدادا (بدنيا ومهاريا وفنيا وخططي وعقليا ونفسيا ) للوصول بقدراتهم الى اعلى مستويات ممكنة وتوظيفها لتحقيق الإنجاز الرياضي الأفضل. وعلى الرغم من تعدد تعريفات التدريب الرياضي الا أنها - جميعا - تتفق على أنه جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، وهو احد وسائلها الفاعلة في تحقيق فلسفة الدول والمجتمعات الهادفة الى أعداد المواطن الصالح اي يمتلك وسائل الخلق والابداع في شتى مجالات الحياة ومنها الابداع الرياضي.

أن العلوم الرياضية قد تطورت وتقدمت كثيرا .أذ انتقلت من الطبيعة الوصفية الى العلوم الصرفة الدقيقة ؛ وذلك بسبب كثرة النتائج العلمية التي تم الحصول عليها من البحوث والدراسات الميدانية التي اجريت على الرياضيين . وأن معظم مصادر المعلومات - بغض النظر عن العلم الذي جاءت منه هذه المعلومات قد وظفت باتجاه تنمية قدرات المدربين والمختصين بالتدريب الرياضي وتحسينها، لفهم التأثيرات التي تحدثها الأحمال التدريبية بتنوع وسائلها ومن اهمها التمرينات البدنية على قدرات الرياضي المختلفة الوظيفية والبدنية والعقلية والنفسية. لذا تعد التمارين البدنية وطرائق التدريب من الوسائل الرئيسية لدراسات علماء التدريب الرياضي ، وكذلك العلوم الأخرى المرتبطة به.<sup>(١)</sup>

فمفهوم التدريب في لعبة الملاكمة هو أعداد اعلى المستويات في لعبة الملاكمة لا يأتي عن طريق الصدفة بل يعتمد على التخطيط العلمي لعملية التدريب الرياضي المستمر الذي يهدف الى أعداد الملاكم اعدادا متكاملًا في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والارادية والعقلية بصورة شاملة متزنة ومترابطة بعضها مع بعض والتي تسهم بشكل فعال في قدرة الملاكم على تحقيق اعلى المستويات بحيث

<sup>١</sup> - احمد يوسف متعب الحسناوي؛ مهارات التدريب الرياضي، ط١: ( دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان ) ٢٠١٤ . ص٢٥

تشكل جميع هذه النواحي الاسلوب الكفاحي (الشخصي) للملاكم وتميزه في أصعب ظروف النزال وتمكنه من بذل المزيد من الجهود في سبيل احراز الفوز والتي تعكس لنا في الوقت عينه المستوى الفني الذي توصل اليه الملاكم من خلال المرحلة التدريبية. أن عملية التدريب في الملاكمة تتطلب طرائق ووسائل مختلفة يجب مراعاتها عند تدريب الملاكمين ولكافة المراحل التدريبية مع مراعاة عمر الملاكم في مرحلة التدريب الأساسي لأن كل مرحلة من هذه المراحل تهدف الى أعداد ملاكم بصور متكاملة ومنتظمة للوصول به الى أعلى درجة تؤهله من تنفيذ الاغراض والواجبات التي تتكون منها المرحلة وتعد الى المرحلة التالية.

أن الانتقال من مرحلة الى أخرى في عملية أعداد الملاكمين تسير بصورة تدريجية حيث لا يوجد خط فاصل بين هذه المراحل ولأجل حسم هذه المسألة نستطيع أن نقول بأن اعتبار الهدف من التدريب في مرحلة من المراحل هو خوض بطولة بمستوى معين أو إجراء أختبارات ( ملاكمة حرة ) مع زملاء التدريب ويؤهله هذا الفوز في البطولة أو الأختبارات للانتقال الى المرحلة التالية. وبهذا نستطيع تعيين المستوى الفني الذي توصل اليه الملاكم وأثر العوامل النفسية والإرادية والعقلية التي اكتسبها خلال عملية التدريب في المرحلة المعينة في أداءه في نهاية المرحلة التدريبية.<sup>(٢)</sup>

## 2-1-2 التدريب على أسطح الرملية:

وهذه التدريبات مهمة لكثير من الألعاب الرياضية. و بين باحثون أن الأعداد البدني من وجهة نظر العاملين في المجال الرياضي بصفة عامة والتدريب بصفة خاصة، يعد الركيزة الأساسية للحصول على لياقة متكاملة ومتوازنة. وقد ظهر اتجاه حديث في التدريب البدني، إذ نرى لاعبي كرة القدم في الأندية العربية والعالمية يؤدون تدريباتهم على الرمال الشاطئية بعد ثماني دقائق من تدريبات الإحماء والركض، وذلك لأن التدريب على الرمل يجعل مقاومة وزن الجسم أثقل لانغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة أكبر للجسم، إذ تعد الحركة على الرمل أثقل من الحركة على الأسطح الأخرى مثل الأرض اليابسة أو الخشب.

(٢) - محمود عبد الله احمد والأخرون؛ تعليم وتدريب الملاكمة. (العراق، بغداد، مطابع التعليم العالي). ١٩٩٠. ص ١٩٦ - ١٩٧

ويمكن استخدام هذه المقاومة لتقوية العضلات وزيادة المدى الحركي في المفصل. وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما. كما أن زيادة مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى المتدرب من الجانب البدني والجانب المهاري.<sup>(٣)</sup>

وقد أستخدمت الملاعب الرملية في رياضة التنس<sup>(٤)</sup> إذ تتكون هذه الملاعب من الطين الخالي من الأملاح والشوائب ومكبوس بصورة جيدة ومعتدلة ومغطى بطبقة من المادة الرملية، أما مميزات هذا النوع من الملاعب التي تتميز بها عن الملاعب الأخرى فهي:

- سرعة اللعب:

تتميز الملاعب الرملية بالسرعة المعتدلة إذا ما قورنت ببقية الملاعب الأخرى وهذا ما يشجع كبار السن في ممارسة اللعبة على هذا النوع من الملاعب.

• علو الارتداد:

تمتاز الملاعب الرملية بالاعتدال مقارنة بالملاعب الأخرى.

• نوع الارتداد:

تتميز الملاعب الرملية بارتدادات شبه موحدة ومقاربة للملاعب الصلبة.

• مقدار الشدة:

أن الشدة الناتجة عن المغزليات تكون مرتفعة في حالة لليفت والسلايز.

• الارتكاز:

الارتكاز يكون منزلقا مقارنة مع الملاعب الأخرى.

• مقدار المقاومة:

مقدار مقاومة الساحات للاعب في الملاعب الرملية تكون متوسطة وطرية.

أن اختلاف صلابة الارض تؤثر على قوى ردة الفعل والارتداد لدى لاعبي الملاكمة. وكما أن هناك علاقة بين القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري، وهذه العلاقة وثيقة ومتبادلة حيث أن تنمية القدرات البدنية تؤدي إلى مستوى عال في الأداء. ومن خواص التدريب على الرمل جعل مقاومة وزن الجسم أثقل لانغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة اكبر للجسم، إذ تعد الحركة على الرمل أثقل من الحركة على الأسطح الأخرى

<sup>3</sup> - w.w.w alarab.co.uk/articl

<sup>٤</sup> علي خلف: تأثير تمارين بالأرض الرملية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الشباب بكرة القدم. (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، ٢٠١٤). ص ٣٧

مثل الأرض اليابسة أو التارتان أو الخشب أو الثيل، فعند تحريك الرجلين على الرمل، فإنها تقابل بمقاومة كبيرة هذه المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات، وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما، ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيداً من القوة.<sup>(٥)</sup> كما أن زيادة مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب البدني والجانب المهاري، كما تظهر أهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة، كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكيه الحركة لمفصل القدم.<sup>(١)</sup>

ويشير (رافي حسين محمود، ٢٠١١) إلى أن " كمية الشغل المبذولة على الرمل يختلف عن كمية الشغل المبذولة على الاسطح (الأرضية) الصلبة والأرضية العشبية، وذلك لاختلاف درجة المقاومة التي يوجهها اللاعب، وبالتالي اختلاف الجهد المبذول من اللاعب، إذ تكون أكبر على الاسطح (الأرضية) الرملية، مما يحدث تحسن في الكفاءة البدنية لدى اللاعب، ويرتبط ذلك باختلاف السطح وكمية القوة المضادة، وهذا ما يفسره قانون نيوتن الثالث (لكل فعل ردة فعل مساو له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه)."

(١)

### 3-1-2 مفهوم التمرين:

تستخدم التمرينات الرياضية لأهداف عدة، فهي الوسيلة التي نسعى بواسطتها إلى تطوير التدريب للاعبين التي هي الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي. ويعد التمرين الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وعليه يبنى مقدار التعلم وتطور الأداء، وتعددت الآراء حول مفهوم التمرين وذلك بسبب تعدد اغراضه فقد عرف التمرين بأنه "أصغر وحدة تدريبية في المنهج التدريبي ومجموع التمارين تكون الوحدة التدريبية"

<sup>٥</sup> - الرياضة والعولمة لمؤتمر العلمي الدولي. (المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ٢٠٠١). ص ٥٢.

<sup>١</sup> - أبو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي. (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣). ص ٥٣.

(١) رافي حسين محمود؛ أثر اختلاف التدريب على الأسطح الرملية والصلبة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة في الضفة الغربية- فلسطين. (رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، ٢٠١١). ص ٥.

والتمرين ايضا" أداء معلوم الزمن والتكرار ولا يحدث التعلم إلا عن طريق التمرين وهو الذي يؤدي إلى تطوير المهارة وبدونه لا يوجد تعلم.<sup>(٦)</sup>

### 2-3-1-1- التمرينات التنافسية:

(ويقصد بذلك التمرينات الحركية المتكاملة الخاصة بكل نشاط رياضي والتي يراعى في ادائها استخدام جميع الأسس والمميزات الحركية التي تطلبها منافسات النشاط. أي التمرينات التي تشبه المهارات الحركية للنشاط) أن حصة تمارين المنافسة في جميع مراحل التدريب يجب أن تكون بصورة مكثفة وبسعة أكثر من وسائل التدريب الأخرى مع الاخذ بنظر الاعتبار القابلية الذاتية للملاكم وعلاقة ذلك بين تقارب شروط المنافسة وتطبيقها مع لتدريب الخاص بالمنافسة.

### 2-3-1-2 التمرينات الخاصة:

أن التدريبات الخاصة لا تعتبر احتياطية بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة للنواحي البدنية وأن تأثيرها يكون ذو فاعلية عند ارتباطها مع تمارين المنافسة يجب اختيار عناصر اللياقة البدنية والجسمية بانتظام خلال فترة المنافسات أذ الكثير من الملاكمين تكون نتائجهم في بداية المنافسات احسن منها في نهاية هذه الفترة. كما أن هذه التمارين الخاصة تساعد على تنمية وتطوير المجموعات العضلية التي تحمل العبء الأكبر اثناء الأداء الحركي وبالأخص العضلات التي تساعد على قوة دفع اللكمة. ومن التمرينات التي تساعد على تطوير الأعداد الخاص ما يلي:

- ١- تمرينات اللكم بدون زميل (الملاكمة الخيالية).
- ٢- تمرينات اللكم مع زملاء التدريب (الملاكمة التدريبية) بأنواعها المختلفة (الملاكمة الحرة والمقيدة والمبسطة).
- ٣- تمرينات باستخدام اجهزة اللكم المختلفة التي من شأنها أن ترفع كفاءة ومستوى عناصر الأعداد الخاص ومن هذه الأجهزة:
  - أ- كيس اللكم بأنواعه المختلفة.
  - ب- كرات السرعة (الكرة المتدلية، الكرات الراقصة، الكرات المرتدة).
  - ت- الوسائد (الوسائد اليدوية، وسائد الحائط).

<sup>٦</sup> - وجيه محبوب: التمرين، التعلم وجدولة التدريب. (عمان، دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠١). ص ١٦٧

ث- الملاكمة الخيالية (الملاكمة الخيالية بإثقال خفيفة، الملاكمة الخيالية إمام المرأة).

كما تؤدي بعض التمرينات الحركية لمساعد الملاكم على أعداده الخاص ما يلي:

١- وضع القدمين من خلال وقفة الأستعداد (الذراعين متدلية برخاوة أو تضع على الخصر).

٢- التمارين بالقفز على الحبل.

٣- تمارين خطوات الملاكمة:

أ- للأمام.

ب- للخلف.<sup>(٧)</sup>

## 4-1-2 الأعداد البدني للملاكمين:

يعتبر الأعداد البدني أساس أو قاعدة للوصول الى النتائج العالية للملاكمين وهذا الأعداد يحدد مستوى الصفات البدنية للملاكمين فالملاكم الذي يتميز بالأعداد البدني القوي ستكون قدرته على العمل بجميع اعضاءه البدنية والوظيفية. وأن مستوى الأعداد البدني للملاكمين يتغير بطول فترة الممارسة والخبرة ابتداءً من مستوى الاشبال الى المتقدمين ولهذا مهم جداً عند تنمية وتطوير الصفات البدنية للملاكمين وبجميع فترات ومراحل العملية التدريبية ويقسم الأعداد البدني الى قسمين:

## 2-1-5-1 الأعداد البدني العام<sup>(٨)</sup>

يمثل بالأعداد العام القاعدة الاساسية التي يبني عليها الأعداد الخاص كما يهدف الى وصول الملاكمة الى مستوى متقدم للصفات البدنية المعروفة كالقوة والسرعة والتحمل.. الخ. فعند اختيار التمارين الأعداد العام ينبغي أن تكون هذه التمارين الى حد ما مناسبة لرياضة الملاكمة.. ويمكننا تقسيم تمارين الأعداد العام الى مجموعتين:

(٧)- محمد جسام عرب والآخرين: الملاكمة الحديثة (الأسس الفنية والخططية). ط١: (دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف) ٢٠١١ص١٠٢-١٠٤.

<sup>٨</sup> محمد جسام عرب والآخرين؛ الملاكمة (تعليم، تدريب، تحكيم). ط١: (دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف) ٢٠١٢ص١١٧-١١٨، ١٣٩-١٤٠.

**المجموعة الأولى:** التمارين ذات التأثير الغير مباشر وهذه تعمل على زيادة وقدرة الملائم بشكل عام وتعمل على تنظيم أنظمة الجسم ووظائفه أذ أن رياضة الملائمة تعمل على تقوية جهاز القلب وتحسين الأجهزة التنفسية لدى الملائم ولاشك أن هذه الحالة تعمل على مساعدة الملائم خوض النزلات بدون تعب مرهق.

**المجموع الثانيه:** التمارين ذات التأثير المباشر وتكون موجهة نحو تحسين الأعداد البدني في أشكال حركية مختلفة. مثل استخدام الإثقال لتقوية الأكتاف والتمارين مع الزميل كمبدأ عام وعملي لابد من معرفته بقدر ما تكون قدره وإمكانية الملائم الضعيفة بقدر ما يزيد المدرب من حجم وشدة التمارين بشكل تدريجي لتطوير الأعداد العام. وعادة يكون الأعداد البدني العام الجزء الأول من الفترة المخصصة للإعداد البدني ويمكن اعتبار التمرينات التي ترافق هذا الأعداد وهدفها ما يلي:

- تحسين المقدرة الوظيفية لعمل القلب والجهاز الدوري التنفسي.
- رفع مستوى التوافق العصبي العضلي وتطويره.
- اكتساب قاعدة كبيرة من القدرات المهارية والخطية.
- التنمية العضلية المتكاملة لجسم الملائم.
- التمارين التحضيرية العامة تعمل في المحافظة على اللياقة البدنية والنفسية للملائم.
- تطوير وتحسين الصفات النفسية والارادية التي يحتاجها الملائم مثل الشجاعة والثقة بالنفس.

## 2-5-1-2- الأعداد البدني الخاص:

يسهم بشكل فاعل بمستوى القدرات البدنية الخاصة بالملائمة. أن الأعداد البدني الخاص للملائم يعني كفاءة اعضاء معينة من الجسم وتدريبها تدريباً خاصاً كالذراعين والساقين والجذع وعلى المدرب أن يعمل على تقوية هذه الاعضاء والمحافظة على قوتها مع اكتسابها القدرة الحركية.

ويهدف هذا الأعداد إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لملائم والذي يعد من مقومات نجاح المهمة للممارسة لعبة الملائمة وأن عملية تنمية الصفات البدنية ضرورية