



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

**تأثير تمارينات خاصة في النشاط الكهربائي لبعض
العضلات العاملة والقدرات البدنية والهجوم المضاد لدى
منتخب شباب العراق بالملكمة**

**أطروحة تقدم بها
ثائر خميس أحمد**

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

**إشراف
أ. م. د جمال محمد شعيب القيسي**

نيسان / 2018 م

شعبان / 1439 هـ

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهمية

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا تربوية وبدنية وفكرية ، وتشهد هذه اللعبة تطوراً مستمراً في مستوى أداء لاعبيها ونتائج نزالاتها ، مما يزيد من خصوصية متطلباتها البدنية والفنية والخطية التي يستوجب مراعاتها عند أعداد المناهج التدريبية الخاصة بها ، ولما كان هدف المدرب هو بذل الجهود من أجل الوصول بلاعبي الملاكمة إلى مستوى الانجاز العالي ، لذا يجب عليه مراعاة العمل بزيادة الاتجاه إلى التخصصية في التدريب من خلال التركيز على التمرينات الخاصة التي من خلالها يستطيع تطوير القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن مستوى الأداء الفني للعبة ، أي التركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع الفعالية الرياضية ، إذ تعد خصوصية التدريب إحدى المهام الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منها ، وهو المستوى العالي من الانجاز في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية ومن ضمنها لعبة الملاكمة .

ويعد الإعداد البدني بمراحله المختلفة أهم مكونات الإعداد الرياضي في جميع الرياضات والألعاب ومنها لعبة الملاكمة وما تحتاجه في تنفيذ مهاراتها إلى بعض القدرات البدنية الخاصة ، ولكون لعبة الملاكمة تشتمل على مجموعة كبيرة من اللكمات الهجومية والدفاعية فضلاً عن اللكم في الهجوم المضاد الذي يساعد الملاكم من مفاجئة الخصم بلكمات مضادة مؤثرة عندما يكون الخصم في وضع غير مستقر نتيجة قيامه بالهجوم عليه ، مما تتباين في احتياجاتها إلى أنواع القدرات البدنية الخاصة والملائمة لهذه اللكمات ، ومن هذه القدرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الاداء) التي تلعب دور كبير في حسم نزالات الملاكمة .

ويرتبط علم التدريب بكثير من العلوم الأخرى التي تساعد من رفع الحالة التدريبية للاعبين وتحقيق أفضل النتائج ، ومن هذه العلوم التي تبرز أهميتها بالعملية التدريبية هو علم الفسيولوجيا الذي يهتم بدراسة وظائف الأعضاء وكيفية زيادة إمكانية وكفاءة هذه الأجهزة الوظيفية لخدمة النشاط أو الفعالية الممارسة ، وللجهاز العضلي أهمية كبيرة في العملية التدريبية في جميع الألعاب الرياضية وأن تطويره يعتمد على المناهج التدريبية ونوعية

التمرينات المعدة فضلاً عن الطرائق والوسائل المختلفة التي تسعى لزيادة الانسجام والتوافق بين عمل العضلات العاملة ونوع المهارات واللعبة المستخدمة ، لذلك فان زيادة الاستثارة العصبية للعضلات العاملة خلال اداء اللكمات وبالأخص اللكم المضاد تعد من التكيفات الفسيولوجية المهمة التي تسعى المناهج التدريبية على تطويرها وبالتالي سوف يظهر تأثيرها على تطوير متطلبات الاداء الفني في لعبة الملاكمة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال إعداد تمرينات خاصة الغرض منها تطوير العضلات العاملة وبعض القدرات البدنية الخاصة واللكم المضاد للملاكمين الشباب فضلاً عن دراسة النشاط الكهربائي لعضلات من الناحية الفسيولوجية باعتباره مؤشراً على مستوى فاعلية العضلة أثناء أداء اللكم المضاد ونسبة مساهمتها في كل مرحلة من مراحل الأداء كونها ستعبر عن مستوى كفاية وفاعلية العضلات أثناء الأداء .

1 - 2 مشكلة البحث

نظراً للدور الكبير للقدرات البدنية الخاصة التي تمتلكها عضلات الجسم وبالأخص العضلات العاملة أثناء أداء مهارات اللكم في لعبة الملاكمة وتأثيرها البارز في مستوى الانجاز للملاكمين من خلال التأثير الإيجابي في رفع مستوى الاداء الفني لجميع أنواع اللكمات وبالأخص اللكم المضاد ، ولبناء القوة العضلية اللازمة للأداء تتطلب مجهوداً كبيراً من التدريب المرتفع الشدة ، ولتسهيل العملية التدريبية لا بد من تدريب الملاكمين على الخصوصية في الأداء من خلال استخدام تمرينات خاصة تخدم الجانب البدني والفني في لعبة الملاكمة ، كما ان الملاكمة من الالعاب ذات المحيط المفتوح الذي تكون متغيراتها كثيرة وغير معروفة مسبقاً .

فمن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال اللعبة كونه عضو هيئة ادارية لنادي بعقوبة الرياضي ومشرف على تدريبات لعبة الملاكمة ومتابعته لمناهج التدريب لمنتخب شباب العراق للملاكمة ، لاحظ قلة الاهتمام بالتمرينات البدنية والمهارية المخصصة للتدريب على اللكم المضاد فضلاً عن قلة الاهتمام في تدريب العضلات العاملة أثناء الأداء الفني ، وابتعاد هذه التمرينات على مستوى المنتخبات الوطنية مما ادى الى التراجع في الاداء ، وان هذا القصور قد يؤدي الى انخفاض في التوافق الخاص للمهارات اللكمية وعدم الوصول الى

المستوى المطلوب ، لذا أرتأى الباحث ان يضع ترمينات (بدنية ومهارية) خاصة في العضلات الرئيسية العاملة وتحديدها وفق جهاز النشاط الكهربائي (EMG) لتطوير بعض القدرات البدنية واللكم المضاد لمنتخب شباب العراق لغرض ايجاد الحلول المناسبة لمساعدة المدربين والملاكمين في آن واحد .

1 - 3 هدف البحث

1. إعداد ترمينات خاصة في تطوير النشاط الكهربائي لبعض العضلات العاملة والقدرات البدنية والهجوم المضاد لأفراد عينة البحث .
2. التعرف على تأثير الترمينات الخاصة في العضلات العاملة والقدرات البدنية والهجوم المضاد لأفراد عينة البحث .

1 - 4 فرضيتا البحث

- 1 . هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للنشاط الكهربائي للعضلات العاملة والقدرات البدنية والهجوم المضاد للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
- 2 . هناك فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للنشاط الكهربائي للعضلات العاملة والقدرات البدنية والهجوم المضاد للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

1 - 4 مجالات البحث**1 - 5 - 1 المجال البشري**

للاعبي المنتخب الوطني لفئة الشباب بالملاكمة .

1 - 5 - 2 المجال الزمني

للمدة من 1 / 12 / 2016 ولغاية 20 / 9 / 2017

1 - 5 - 3 المجال المكاني

1. قاعة الملاكمة في منتدى القدس - بغداد - مدينة الصدر .
2. قاعة الملاكمة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد.
3. مختبر بايوميكانيك - جامعة بابل.