



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

تأثير تمارينات خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية واللزمات المستقيمة للناشئين

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

من قبل
فiras Muneer Al-Jorani

بإشراف
أ.م. د احمد محمد فرحان

2020 م

1442 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَقُلْ آمَنْتُ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ كِتَابٍ
وَأُمِرْتُ لِأَعْدِلَ بَيْنَكُمْ﴾

صدق الله العظيم

سورة الشورى / من الآية (15)

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير بعض القدرات

البدنية والحركية واللزمات المستقيمة للناشئين

والمقدمة من قبل طالب الماجستير ((فراس منير خميس)) 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

أ.م. د. احمد محمد فرحان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

التاريخ :- / / 2020

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

2020 / /

إقرار الخبير الإحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ:

ب (تأثير تمرينات خاصة بأستخدام جهاز مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية واللزمات المستقيمة للناشئين) التي تقدم بها طالب الماجستير(فراس منير خميس)، قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية بأشرافي اذ اصبحت بأسلوب احصائي سليم خال من الاخطاء ولأجله وقعت .

التوقيع

المقوم الإحصائي: عدي عبدالحسين كريم

اللقب العلمي: أستاذ مساعد دكتور

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

التاريخ: / / 2020

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ:

(تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والكلمات المستقيمة للناشئين) التي تقدم بها طالب الماجستير (فراس منير خميس)، قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية ، أذ أصبحت بأسلوب لغوي سليم خالٍ من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم اللغوي: لؤي صيهود فواز

اللقب العلمي : أستاذ مساعد دكتور

مكان العمل: كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى

التاريخ: / / 2020

إقرار المقوم العلمي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (تأثير تمرينات خاصة بأستخدام جهاز مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والكلمات المستقيمة للناشئين) التي تقدم بها طالب الماجستير (فراس منير خميس)، قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية من قبلي وأصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع

المقوم العلمي: علي عطشان خلف

اللقب العلمي : أستاذ دكتور

مكان العمل : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

جامعة القادسية

التاريخ: / / 2020

إقرار لجنة المناقشة

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

(تأثير تمارينات خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية واللزمات المستقيمة للناشئين)

وقد ناقشنا الطالب ((فراس منير خميس)) في محتوياتها، وفيما لها علاقة بها، وكانت جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع

الاسم: أ.م.د. عمر سعد أحمد

عضو اللجنة

التاريخ: / / 2020

التوقيع

الاسم: أ.م.د. فراس عبدالمنعم عبدالرزاق

عضو اللجنة

التاريخ: / / 2020

التوقيع

الاسم: أ.د. عباس مهدي صالح

رئيس اللجنة

التاريخ: / / 2020

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

المنعقدة بتاريخ / / 2020

التوقيع

أ. د ماجدة حميد كمبش

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

التاريخ: / / 2020

الإهداء

إلى مثلي الأعلى وقدوتي ... وإلى

خالتي (رحمة الله)

إلى من أعطاني وأسقاني الحنان .. أمي

الحبيبة (رحمة الله)

إلى من غمرني بمطعم .. وهو في القلب

جدي العزيز

إلى من أحبهم كثيراً

إخوتي

وأخواتي

من علمني حرفاً

اساتذتي

امتناناً

إلى مشرفي العزيز وكل زملائي ... حباً

واحتراماً

أهدي ثمرتي جدي المتواضع مع خالص امتناني

الشكر والعرفان

الحمد لله حق حمده ورضا نفسه ومداد كلماته وزنة عرشه والصلاة والسلام على خير خلقه نبينا محمد(صلى الله عليه وسلم) وعلى اله الطيبين الطاهرين وصحبه الغر المنتجبين اما بعد .

اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحاً و أوسطه فلاحاً و آخره نجاحاً.

قيل من لا يشكر الناس لا يشكر الله، ويعد أن وفقني الله سبحانه وتعالى في إتمام رسالتي لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى السادة اعضاء لجنة المناقشة المحترمين وإلى استاذي المشرف الدكتور (احمد محمد فرحان) الذي واكب مسيرة الباحث في كل مرحلة من مراحل دراسته سواء في البكالوريوس أو الماجستير فجزاه الله عن الباحث خير الجزاء وجعله ذخراً لكل من ينهل من روافد العلم وبيتغيه طريقاً.

وأتقدم بالشكر الجزيل الى كل من مد لي يد العون والمساعدة بالأراء والمشورة العلمية التي ساعدت على إنجاز هذا البحث ومن اجل الاعتراف بالجميل أتقدم بالشكر الجزيل الى الدكتور(فراس عبد المنعم والدكتور عمر سعد والدكتور ليث ابراهيم جاسم والدكتورة اسماء كمبش والدكتور محمد وليد والدكتور احمد شاكر والدكتور عدي عبد الحسين لإتمامه الوسائل الاحصائية والمهندس علي والدكتور مهند كامل والدكتور رجاء عبد الكريم والدكتورة حنان عبيوب والاستاذ عمار موسى والدكتور مجاهد حميد) لما بذلوه من جهود متميزة ودقة علمية أعانتني على إنجاز البحث فجزاهم الله عني خير الجزاء متمني لهم الصحة الدائمة والموفيقية.

وأود أن أقدم شكري الجزيل الى استاذ الدكتور(ماجدة حميد كمبش) عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى والى العاملين في قسم الدراسات العليا كل من (الاستاذ اياد والست هبة والاستاذ مصطفى والاستاذ اسامة) لتعاونهم ودعمهم المتواصل فضلاً عن تقديم التسهيلات اللازمة.

وأتقدم بالشكر الى مكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة كل من (ابراهيم و وليد ورشا) لما قدموه من مساعدة لنا في طيلة فترة الدراسة.

وأتقدم بالشكر الجزيل الى عينة البحث المتمثلة بمنتدى الكاطون ونادي شهرين الذين تعاونوا معي في اتمام تجربة بحثي جزاهم الله عني خير الجزاء.

وانتقدم بالشكر والامتنان إلى اخوتي وأساتذتي في السنه التحضيرية الذين عشت معهم أجمل الايام فلهم مني جزيل الشكر والامتنان.

ولا يغيب عن ذهني زملائي الأعزاء الإخوة في مرحلة دراسة الماجستير كل من (حسن محمد وسيف الدين ومحمد علي وامجد محمد وعلي صباح ورشاد محمد ويوسف عدنان وعماد عبد الجبار وباسم محمد وعمار حسين وياسر محمد وولاء جعفر واسراء فاضل وهبة صباح) لهم مني جزيل الشكر والتقدير.

ولن انسى ان اتقدم بالشكر والامتنان الى فريق العمل المساعد واخص بالذكر (الاستاذ مثنى اباد والاستاذ عمر حامد) الذين رافقاني طيلة مدة ايام التجربة.

وفي الختام اهدي تخرجي الى الراحل من حياتي الحاضر في قلبي الى من دأبت انامله ليقدم لي لحظة سعادة الى من حصد الاشواك ليحميني ويمهد لي طريق العلم الى من احتوى مسيرتي وتفاصيل حياتي يا صاحب القلب الكبير كنت اتمنى وجودك بحياتي في هذا اليوم المميز بالنسبة لي والدي الحبيب رحمة الله عليه ولك يا سيدة نساء الكون في عيني التي تركتني في منتصف الطريق ويا ندى روعي وبلسمها لك اهدي تخرجي يا عذبة الروح فأبئك اليوم وبكل تواضع قد صار "المهنة" اليك امي ارفع قبعات الفخر والعز اليك ايتها الروح الطاهرة التي ذهبت بلا عودة رحمك الله واسكنك فسيح جناته.

وإلى النور الذي أثار دربي والسراج الذي لا ينطفئ نوره ابدا والذي بذل جهد السنين من أجل ان اعثلي سلام النجاح جدي العزيز دمت لنا ذخرا وأعتذر لكل الذين لم تسعفني ذاكرتي في ذكرهم أدعوا الله أن يجازي الجميع بالخير والرحمة وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين وعلى اله وصحبه الطيبين الطاهرين وجزى الله الجميع كل خير.

وأخيرا أحمد الله وأشكره وأسأله أن يوفقتني دائما...

ومن الله التوفيق انه نعم المولى ونعم النصير....

الباحث



تأثير تمرينات خاصة بأستخدام جهاز مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية واللكمات المستقيمة للناشئين

الباحث : فراس منير خميس

أ.م.د احمد محمد فرحان

ان طموح العاملين في المجال الرياضي سواء(الاداري،المدرّب،الملاكم)هو الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجاز وما نشاهده من تحطيم للارقام القياسية في المسابقات ومن تقدم للمستويات خيرا شاهد على هذا التقدم ومما لا شك فيه تظهر اهمية التدريب الرياضي المبني على تقنيات التعلم ونظرياته وذلك بالنسبة لجميع الالعاب والفعاليات الرياضية ودور التكنولوجيا في تطوير العملية التدريبية والوصول الى الهدف المثالي.

وجاءت اهمية دراسة البحث في اعداد تمرينات خاصة بأستخدام جهاز تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية واداء اللكمات المستقيمة للناشئين والمساهمة في تحسين وتطوير مستوى الملاكمين والمساهمة كذلك في ايجاد بعض الحلول الايجابية ومعرفة مدى تأثيرها على الاداء وتكون جديرة بالفائدة والنفع للمدرّب والملاكم وكذلك اضافة اسلوب تدريبي جديد لفئة الناشئين قليل الاستعمال لدى فرقنا في الملاكمة من اجل تطوير قدرات مهمة وفعالة في تحقيق الانجاز.

وتكمن مشكلة البحث في ان التدريبات الاعتيادية تعمل على تطوير المستوى ولكن ليس بالمستوى المطلوب مقارنة بالاجهزة الحديثة كون هذه الاجهزة تعمل على الاثارة والتشويق والتغير حتى في العمل العضلي كون التدريبات الاعتيادية تعتمد على عمل عضلي بجهة معينة اي تطوير قدرة دون الاخرى لذى ارتأى الباحث اعداد ترمينات خاصة بأستخدام جهاز مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية واللزمات المستقيمة.

وهدفت الدراسة الى:.

1. تصميم جهاز تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية واللزمات المستقيمة للناشئين.

2. اعداد ترمينات خاصة بأستخدام الجهاز المقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية واللزمات المستقيمة للناشئين.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة مشكلة البحث وعلى الباحث أتباع مجموعة من القواعد والإجراءات للوصول الى النتائج المستهدفة، اذ قام الباحث بتحديد واختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بأندية محافظة ديالى لرياضة الملاكمة لفئة الناشئين وللأعمار (14- 16) سنة للموسم الرياضي (2019-2020 م) من الملاكمين المواظبين على وحداتهم التدريبية والذين يمارسون تدريباتهم اليومية في قاعات منتدى الكاطون الرياضي، اذ بلغ عدد أفراد مجتمع البحث (50) ملاكماً، أما عينة البحث فبلغت (16) ملاكماً ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، شملت (المجموعة التجريبية) ملاكمي منتدى الكاطون الرياضي والبالغ عددهم (6) ملاكماً نفذت الترمينات الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي التي تم أعدادها من قبل الباحث،(والمجموعة الضابطة) فتمثلت بملاكمي نادي شهرين والبالغ عددهم(6) ملاكماً نفذت المنهاج المتبع من قبل المدرب (المنهج الاعتيادي)، واستبعاد(4) ملاكمين لأغراض التجارب الاستطلاعية وبلغت النسبة المئوية لعدد أفراد العينة من مجتمع البحث (32%)، وشملت اجراءات البحث الميدانية اجراءات

تصميم جهاز تدريبي يحاكي اجزاء الجسم لتطوير القدرات المختارة من خلال تمارين خاصة معدة من قبل الباحث عن طريق الجهاز المصمم واجراء التجارب الاستطلاعية واجراء الاختبارات قيد البحث التي شملت القدرات البدنية (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة)، اما بالنسبة لاختبارات القدرات الحركية (الدقة، سرعة الاستجابة) وقد تم تحديد اختبار (الكرة المعلقة) لقياس الدقة ، وتم تحديد الاختبار المهاري الملائم للمجموعة التجريبية (الملاكمة الحرة مع زميل)، واستمر تطبيق التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا، وكانت مدة التمارين الخاصة (60) دقيقة من الجزء الرئيس للمنهاج التدريبي. وبهذا اصبح عدد الوحدات التدريبية التي تتضمنها التمارين الخاصة (24) وحدة تدريبية، واستهدف الباحث عند اعداد هذه التمارين وتطبيقها على تطوير القدرات البدنية (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة) وكذلك تطوير بعض القدرات الحركية (الدقة، سرعة الاستجابة الحركية) وكذلك تطوير اداء اللكمات المستقيمة (اليمن، اليسار)، طبقت المجموعة التجريبية التمارين الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح اما المجموعة الضابطة استخدمت التدريبات الاعتيادية وفق منهاج المدرب المعتمد، واستنتجت الدراسة الى فاعلية التمارين الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي وانها ذات تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، تحمل القوة) وكذلك بعض القدرات الحركية (سرعة الاستجابة ، الدقة) للمجموعة التجريبية، ويوصي الباحث الى أهمية الاهتمام بأستخدام الجهاز التدريبي المقترح ضمن مفردات المناهج التدريبية للملاكمين.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان الموضوع	المبحث
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	1
3	إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا.	2
4	إقرار المقوم الاحصائي	3
5	إقرار المقوم اللغوي.	4
6	إقرار المقوم العلمي.	5
7	إقرار لجنة المناقشة والتقييم.	6
8	الإهداء.	7
10-9	الشكر وتقدير	8
13-11	مستخلص الرسالة باللغة العربية.	9
18-14	قائمة المحتويات.	10
21-19	قائمة الجداول.	11
25-21	قائمة الأشكال	12
28-25	قائمة صور	13
29-28	قائمة الملاحق.	14

	الباب الاول	
31	التعريف بالبحث	1
31	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
32	مشكلة البحث.	2-1

33	أهداف البحث.	3-1
33	فرضيات البحث.	4-1
33	مجالات البحث.	5-1
	الباب الثاني	
35	الدراسات النظرية والسابقة	2
35	الدراسات النظرية	1-2
35	التدريب الرياضي	1-1-2
38	مفهوم التمرينات الرياضية	2-1-2
39	مميزات التمرينات	1-2-1-2
40	أهمية التمرينات في المجال الرياضي	2-2-1-2
41	الشروط الواجب توفرها عند اداء التمرينات	3-2-1-2
41	العوامل المؤثرة على التمرينات	4-2-1-2
42	تقسيم التمرينات	5-2-1-2
43	التمرينات الرياضية الخاصة	3-1-2
45	اهداف التمرينات الرياضية الخاصة وفوائدها	1-3-1-2
46	اسس التمرينات الرياضية الخاصة	2-3-1-2
46	الاجهزة المساعدة في التدريب	4-1-2
48	اسس استعمال الاجهزة والادوات المساعدة	1-4-1-2
49	اهمية الاجهزة الحديثة وفوائدها في التدريب	2-4-1-2
50	الاجهزة والادوات الخاصة بالملاكمة	3-4-1-2

51	القدرات البدنية	5-1-2
55	القوة الانفجارية	1-5-1-2
56	القوة المميزة بالسرعة	2-5-1-2
59	تحمل القوة	3-5-1-2
61	القدرات الحركية المختارة	6-1-2
62	الاستجابة الحركية الخاصة بالملاكمة	1-6-1-2
64	الدقة	2-6-1-2
65	اللكمات المستقيمة	7-1-2
67	الدراسات السابقة	2-2
67	دراسة رافد خليل اسماعيل	1-2-2
68	دراسة وميض طارق ستار	2-2-2
70-69	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية	3-2-2
	الباب الثالث	
72	منهج البحث وإجراءاته الميدانية.	3
72	منهج البحث	1-3
72	مجتمع البحث وعينته:	2-3
73	تجانس المجموعتين	1-2-3
74	تكافؤ المجموعتين	2-2-3
76	الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات	3-3

76	الاجهزة والادوات المستخدمة	1-3-3
77	وسائل جمع المعلومات	2-3-3
78	اجراءات البحث الرئيسية	4-3
78	الجهاز التدريبي المقترح	1-4-3
78	هدف الجهاز	1-1-4-3
78	فكرة الجهاز وتصميمه	2-1-4-3
80	اجزاء الجهاز المصمم	3-1-4-3
82	تحديث فكرة الجهاز	2-4-3
84	تحديد الاختبارات	3-4-3
85	الاختبارات البدنية	4-4-3
90	اختبارات القدرات الحركية	5-4-3
91	اختبار الاداء المهاري	6-4-3
92	التجارب الاستطلاعية	5-3
92	التجربة الاستطلاعية الاولى	1-5-3
93	اعداد وتطبيق التمرينات الخاصة	2-5-3
97	التجربة الاستطلاعية الثانية	3-5-3
98	الاختبارات القبليّة	6-3
98	الاختبارات البعدية	1-6-3
98	الوسائل الاحصائية	7-3
	الباب الرابع	
100	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4

100	عرض نتائج الاختبارات (القبليّة - البعديّة) للمتغيرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية ومناقشتها	1-4
111	عرض نتائج الاختبارات (القبليّة - البعديّة) لمتغيرات الاداء المهاري للمجموعة التجريبية ومناقشتها	2-4
117	عرض نتائج الاختبارات (القبليّة - البعديّة) للمتغيرات البدنية والحركية للمجموعة الظابطة وتحليلها ومناقشتها	3-4
124	عرض نتائج الاختبارات (القبليّة - البعديّة) لمتغيرات الاداء المهاري للمجموعة الظابطة ومناقشتها	4-4
129	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والظابطة في المتغيرات البدنية والحركية وتحليلها ومناقشتها	5-4
138	عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والظابطة في متغيرات الاداء المهاري وتحليلها ومناقشتها	6-4
	الباب الخامس	
145	الاستنتاجات والتوصيات	5
145	الاستنتاجات	1-5
145	التوصيات	2-5
156-147	المصادر	
209-157	الملاحق	
	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
69	يبين المقارنة بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة	1
73	يمثل تصميم تجريبي للبحث	2
74	يمثل تجانس افراد عينة البحث	3
75	يمثل تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والحركية والاداء المهاري وقيمة (T) المحتسبة ودلالاتها الاحصائية	4
85	يبين اختبارات القدرات البدنية والحركية المعتمدة في البحث حسب اراء الخبراء والمختصين وحسب النسبة المئوية لكل اختبار	5
96	يمثل النسب المئوية للصفات البدنية والحركية المعطاة في المنهج	6
100	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية	7
101	قيم فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والحركية	8
112	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) لمتغيرات الاداء المهاري	9

112	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات الخاصة بالاداء المهاري	10
117	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين (القبلي - البعدى) للمتغيرات البدنية والحركية للمجموعة الظابطة	11
118	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الظابطة في الاختبارات البدنية والحركية	12
124	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين (القبلي - البعدى) لمتغيرات الاداء المهاري للمجموعة الظابطة	13
124	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الظابطة في الاختبارات الخاصة بالاداء المهاري	14
129	الوصف الاحصائي للاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية والحركية	15
130	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للاختبارين البعدين وللمجموعتين التجريبية والظابطة في الاختبارات البدنية والحركية	16

138	يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والظابطة في الاختبار البعدي لمتغيرات الاداء المهاري	17
139	يبين فرق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق للاختبارين البعديين وللمجموعتين التجريبية والظابطة في الاختبارات الخاصة بالاداء المهاري	18

قائمة الاشكال

رقم الشكل	قائمة الاشكال	
95	مخطط يبين حجم الحمل التدريبي للشهر الاول والثاني لتدريب التمرينات الخاصة من خلال وحدة الزمن	1
96	يبين نسبة الصفات البدنية والوقت الكلي من المنهج التدريبي	2
97	يوضح المخطط البياني اليومي لمتوسط الشدد لكل وحدة تدريبية	3
103	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين للمجموعة التجريبية	4
105	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة التجريبية	5
107	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل القوة للذراعين للمجموعة التجريبية	6

109	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة (كرة التنس) يسار للمجموعة التجريبية	7
109	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة (كرة التنس) يمين للمجموعة التجريبية	8
111	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاستجابة الحركية (الكرة الراقصة) للمجموعة التجريبية	9
114	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار اداء اللكمة المستقيمة اليسارية للمجموعة التجريبية	10
115	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار دفاع اللكمة المستقيمة اليسارية للمجموعة التجريبية	11
115	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار اداء اللكمة المستقيمة اليمينية للمجموعة التجريبية	12
116	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار دفاع اللكمة المستقيمة اليمينية للمجموعة التجريبية	13

120	يوضح الفروق بين الازواظ الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين للمجموعة الظابطة	14
120	يوضح الفروق بين الازواظ الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة الظابطة	15
121	يوضح الفروق بين الازواظ الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل القوة للذراعين للمجموعة الظابطة	16
122	يوضح الفروق بين الازواظ الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة (كرة التنس) يسار للمجموعة الظابطة	17
122	يوضح الفروق بين الازواظ الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الدقة (كرة التنس) يمين للمجموعة الظابطة	18
123	يوضح الفروق بين الازواظ الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الاستجابة الحركية (الكرة الراقصة) للمجموعة الظابطة	19
126	يوضح الفروق بين الازواظ الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الظابطة في اختبار اداء اللكمة المستقيمة اليسارية	20
126	يوضح الفروق بين الازواظ الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الظابطة في اختبار دفاع اللكمة المستقيمة اليسارية	21

127	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الظابطة في اختبار اداء اللكمة المستقيمة اليمينية	22
128	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الظابطة في اختبار دفاع اللكمة المستقيمة اليمينية	23
134	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة	24
135	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة	25
135	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار تحمل القوة للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة	26
136	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار الدقة (كرة التنس) يسار للمجموعتين التجريبية والظابطة	27
137	يوضح الفروق بين الاوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار الدقة (كرة التنس) يمين للمجموعتين التجريبية والظابطة	28

137	يوضح الفروق بين الازوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار الاستجابة الحركية (الكرة الراقصة) للمجموعتين التجريبية والظابطة	29
141	يوضح الفروق بين الازوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار اداء اللكمة المستقيمة اليسار للمجموعتين التجريبية والظابطة	30
142	يوضح الفروق بين الازوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار دفاع اللكمة المستقيمة اليسار للمجموعتين التجريبية والضابطة	31
142	يوضح الفروق بين الازوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار اداء اللكمة المستقيمة اليمين للمجموعتين التجريبية والضابطة	32
143	يوضح الفروق بين الازوساط الحسابية في الاختبار البعدي لاختبار دفاع اللكمة المستقيمة اليمين للمجموعتين التجريبية والضابطة	33

قائمة الصور

رقم الشكل	قائمة الصورة
1	مرحلة التصنيع الاولي للجهاز المقترح
2	اجزاء الجهاز المقترح

83	الحساسات والاشارات الضوئية للجهاز	3
84	الشكل النهائي للجهاز	4
86	اختبار رمي الكرة الطبية	5
88	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	6
89	اختبار تحمل القوة للذراعين	7
90	اختبار قياس دقة اللكمة	8
91	اختبار الاستجابة الحركية (الكرة الراقصة)	9
92	اختبار الاداء المهاري	10
169	تمرين رقم (1)	11
170	تمرين رقم (3)	12
170	تمرين رقم (4)	13
171	تمرين رقم (5)	14
171	تمرين رقم (6)	15
172	تمرين رقم (7)	16
172	تمرين رقم (8)	17
173	تمرين رقم (9)	18
174	تمرين رقم (11)	19

174	تمرین رقم (12)	20
175	تمرین رقم (13)	21
175	تمرین رقم (15)	22
176	تمرین رقم (16)	23
176	تمرین رقم (17)	24
177	تمرین رقم (18)	25
177	تمرین رقم (19)	26
178	تمرین رقم (20)	27
178	تمرین رقم (21)	28
178	تمرین رقم (23)	29
179	تمرین رقم (24)	30
179	تمرین رقم (25)	31
180	تمرین رقم (26)	32
180	تمرین رقم (27)	33
181	تمرین رقم (28)	34
181	تمرین رقم (29)	35
182	تمرین رقم (30)	36

183	تمرين رقم (31)	37
183	تمرين رقم (32)	38
184	تمرين رقم (33)	39
184	تمرين رقم (34)	40
185	تمرين رقم (35)	41

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	قائمة الملاحق	رقم الملحق
158	اسماء الخبراء والمختصين في لعبة الملاكمة	1
158	خبراء الاختبارات والقياس والتقويم	2
159	فريق العمل المساعد	3
160	اسماء الخبراء الذين عرضت عليهم استمارة لتحديد القدرات البدنية والحركية	4
161	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اهم القدرات البدنية والحركية للملاكمين الناشئين	5
164	استمارة تقييم اداء اللكمة المستقيمة اليسارية	6
165	استمارة تقييم اداء اللكمة المستقيمة اليمينية	7
166	استمارة تحديد اختبارات بعض القدرات البدنية والحركية للملاكمين الناشئين	8

168	اسماء الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم استمارة تحديد اختبارات بعض القدرات البدنية والحركية	9
185-169	التمارين الخاصة	10
209-186	المنهج المعد	11

الباب الاول

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. التعريف بالبحث.

1.1 المقدمة وأهمية البحث:-

إن طموح العاملين في المجال الرياضي سواء (الاداري، المدرب، الملاكم) هو الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجاز وما نشاهده من تحطيم للأرقام القياسية في المسابقات ومن تقدم للمستويات خير شاهد على هذا التقدم ومما لا شك فيه تظهر أهمية التدريب الرياضي المبني على تقنيات العلم ونظرياته وذلك بالنسبة لجميع الالعاب والفعاليات الرياضية ودور التكنولوجيا في تطوير العملية التدريبية والوصول الى الهدف المثالي.

اذ تعد رياضة الملاكمة واحدة من الالعاب الفردية التي تحتاج تطويرا مستمرا وبذل المجهود من قبل المدرب واللاعب سواء من الناحية البدنية والمتمثلة في تنمية القدرات البدنية الاساسية من القوة العضلية والسرعة والتحمل أو الناحية مهارية والمتمثلة بمستوى اداء المهارات الرياضية وما يعرف (التكنيك) إذ ان القدرات البدنية والتكنيك هما عنصرين لتطوير مستوى الفعاليات الرياضية المختلفة بالإضافة الى العناصر الاخرى كالأعداد النفسي والتخطيطي كعناصر مهمة للأرتقاء بالمستوى الرياضي والمنهاج العلمي المبني على الاسس العلمية بغية تحقيق النتائج الايجابية في كافة المحافل الوطنية والقارية وغيرها للوصول بالملاكم الى مستوى الطموح وتحقيق الانجاز الامثل.

وإن لاثراء العلم أثر كبير على نهضة الامم وتقدمها وازدهارها في كافة مجالات وعلوم الحياة المختلفة كالطبية والهندسية والزراعية ولاسيما علوم الرياضة التي نالت نصيبا من هذا الاثراء والتقدم العلمي بفضل العلم وتقنياته وتوظيف التكنولوجيا بأنواعها المختلفة في التطبيقات العملية للمعرفة العلمية وما يرتبط من اجهزة وادوات ذات الفائدة المباشرة والمهمة في حياة الفرد على وجه العموم وعلى الفرد الرياضي في مجاله التخصصي على وجه الخصوص للوصول الى الهدف الحقيقي لتحقيق الانجاز.

حيث إن للأجهزة والوسائل والادوات التدريبية دور متميز وفاعل في العملية التدريبية من حيث الاقتصاد بالجهد والوقت وانها تساعد على تحسين الاداء وصولا لافضل النتائج وتحقيق الاهداف التدريبية وانها من الوسائل المساعدة للوصول الى المستويات العليا من خلال تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية التي يحتاجها الملاكم في التدريبات والمنافسات.

وتتجلى أهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة بأستخدام جهاز تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية و اداء اللكمات المستقيمة للناشئين والمساهمة في تحسين وتطوير مستوى الملاكمين والمساهمة كذلك في ايجاد بعض الحلول الايجابية ومعرفة مدى تأثيرها على الاداء وتكون جديرة بالفائدة والنفع للمدرب والملاكم وتحقيق افضل الانجازات الرياضية.

2.1 مشكلة البحث:-

إن هدف المدرب والملاكم هو الوصول الى المستوى الرياضي المطلوب والمثالي من حيث تدريب وتطوير القدرات البدنية والحركية والاداء المهاري وتحقيق متطلبات الفوز والنجاح في المسابقات الرياضية.

وبما ان التدريبات الاعتيادية تعمل على تطوير المستوى ولكن ليس بالمستوى المطلوب مقارنة بالاجهزة الحديثة كون هذه الاجهزة تعمل على الاثارة والتشويق والتغير حتى في العمل العضلي كون التدريبات الاعتيادية تعتمد على عمل عضلي بجهة معينة اي تطوير قدرة دون الاخرى لذا ارتأى الباحث اعداد تمارينات خاصة بأستخدام جهاز مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية واداء اللكمات المستقيمة للناشئين.

إذ يرتكز النجاح في رياضة مثل الملاكمة على امتلاك الملاكم قدرة الاستجابة والحركة لتفادي لكمات المنافس فضلا عن الدقة والتي تعد اهم القدرات التي تؤثر بصورة اساسية ومباشرة في تحقيق الفوز، ومن جهة اخرى فأن القوة من اهم القدرات البدنية التي يعتمد عليها الملاكم لضمان التكامل في الاداء وتحقيق الفاعلية المطلوبة.

3.1 اهداف البحث:-

1. تصميم جهاز تدريبي مقترح في رياضة الملاكمة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية واللكمات المستقيمة للناشئين.
2. اعداد تمارينات خاصة بأستخدام الجهاز المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية واللكمات المستقيمة للناشئين.
3. التعرف على مستوى القدرات البدنية والحركية واللكمات المستقيمة للناشئين.
4. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بأستخدام الجهاز المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية واللكمات المستقيمة للناشئين المجموعة التجريبية.
5. التعرف على تأثير التمارينات الاعتيادية في تطور بعض القدرات البدنية والحركية واللكمات المستقيمة للناشئين المجموعة الضابطة.

4.1 فروض البحث:-

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في القدرات البدنية والحركية واللكمات المستقيمة للناشئين وللمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للقدرات البدنية والحركية واللكمات المستقيمة للناشئين ولصالح المجموعة التجريبية.

5.1 مجالات البحث:-

المجال البشري: عينة من الملاكمين الناشئين بعمر (15 . 16) سنة

المجال الزمني: للمدة من 2019 /10/13 ولغاية 2020/9/1

المجال المكاني: قاعة مصنع الابطال الرياضي للفنون القتالية وقاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.