



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم التربية الرياضية

تأثير التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب بأعمار (١٧-٢٢) سنة

رسالة تقدم بها

سيف سعد أحمد

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د إياد حميد رشيد الخزرجي

١٤٣٤هـ

٢٠١٣م

الباب الأول

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

بدأ توجه الدول للاهتمام بالرياضة لما تحقّقه من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية إذ جاء هذا التوجه في شتى المجالات ليبيّن مستوى التطوير الحاصل في المجال الرياضي والذي يصب بخدمة الانجاز الرياضي بشكل عام وتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات في المحافل الدولية التي ترسم حضارة تلك البلدان المشاركة .

فمن الالعاب التي جلبت الاهتمام من حيث تمثيلها في المسابقات القارية والعالمية والأولمبية هي لعبة الملاكمة إذ كان لها موقع مميز بين الفعاليات في تحقيق النتائج التي يحرزها الملاكمين إذ إن هذه الفعالية من الفعاليات التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من القابليات البدنية ولاسيما القوة العضلية لأنها تعدا لعامل الرئيس والأساس في الاداء مما دفع الكثير من المتخصصين إلى تطوير اشكال القوة و تعد القدرات البدنية من المتطلبات الأساسية والقدرات المهمة التي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الألعاب الرياضية ، لذا قام الباحث باستخدام أحد الأساليب التدريبية الفعالة في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين والمتمثل بالتدريب المركب الذي يجمع بين تدريبات الانتقال وتدريبات البلايومترك اللذين يعملان على تطور هذه القدرات وإدخال هذا الاسلوب التدريبي ضمن منهج مبني على أسس علمية سليمة ، فالمناهج التدريبية العلمية التي تستخدم الطرائق والاساليب التدريبية المناسبة والبحث عما هو جديد منها والانسب سوف تعمل على الارتقاء بمستويات الاداء ومواكبة المنافسة في هذه اللعبة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في بيان مدى أهمية تأثير التدريب المركب على بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب وهذا ما اكده (علاء ابراهيم ٢٠١٢) بأن هذا الاسلوب التدريبي المتمثل بالتدريب المركب "أصبح يمارس على نطاق واسع في المجال الرياضي، وأصبح يوصي به في تنمية القدرات وبالخصوص تلك القدرات التي يتطلب ادائها خلال المنافسة بأقصى درجات الحدة في الانقباض العضلي للعضلات العاملة للتغلب على المنافس"^(١) ان دمج تمرينين بتمرين واحد سيجعل مفردات الحمل التدريبي المخصص تنفذ بوقت اقصر وبكفاءة اكبر، وهو بحسب المحددات التدريبية الخاصة لهذا الاسلوب يؤدي الى زيادة في الكثافة التدريبية اذ ان اختيار عضله او مجموعه عضليه ما بالتدريب المركب وبتمارين مختلفة يؤدي الى زيادة كثافة التدريب على تلك العضلة او المجموعة العضلية هذا ما دفع البحث لاستخدام هذا الاسلوب التدريبي في تطوير القدرات الخاصة للملاكمين الشباب.

١ - علاء ابراهيم الغريزي ، تأثير منهج تدريبي مقترح باسلوب التدريب المركب في بعض القدرات البدنية والنشاط الكهربائي لاهم العضلات العاملة في قوة التصويب للاعبين كرة اليد الشباب : (جامعة ديالى ، رسالة ماجستير ، ٢٠١٢) ، ص ٢٠ .

٢-١ مشكلة البحث :

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة ، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة ، وبما أن لعبة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة فضلا عن القدرات الاخرى فإن الدمج بين هذه الصفات سيعطي للملاكم قدرات وإمكانيات جيدة لتحقيق الانجاز في هذه الفعالية الرياضية.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة الملاكمة و متابعته للعديد من البطولات المحلية لاحظ قلة استخدام معظم المدربين لهذا الاسلوب التدريبي الذي يعمل على تطوير القدرات البدنية والمتمثلة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة في اعداد اللاعبين للبطولات مما أثر سلبا على ادائهم في أثناء النزلات ومن هنا جاءت مشكلة البحث لذا ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية للملاكمين الشباب.

٣-١ هدفا البحث :

- ١- إعداد تمارين بأسلوب التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب .
- ٢- معرفة تأثير التدريب المركب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.

٤-١ فرضا البحث :

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ولصالح الاختبار البعدي بالقدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب للمجموعة التجريبية.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بالقدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي الشباب للإعمار من (١٧-٢٢) سنة من نادي ديالى للملاكمة.

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٣/٩ / ٢٠١٢ ولغاية ١ / ٧ / ٢٠١٣

١-٥-٣ المجال المكاني: (القاعات الملاكمة ورفع الاثقال في نادي ديالى الرياضي)

٦-١ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ **التدريب المركب** : طريقه تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقه متباينة تهدف في النهاية الى تحسين القدرات العضلية او انها سلاسل تدريبية بشكل نتابعي بهدف تحسين صفات بدنيه او هو تدريب اثقال بشده عالية يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية فبعض الرياضيون يقومون بأداء تدريبات الاثقال مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية هذا ما يطلق عليه التدريب المركب والذي من خلاله يستطيعون الرياضيون الحصول على افضل النتائج التدريبية والتدريب المركب اصبح يمارس على نطاق واسع في المجال الرياضي كونه تدريباً استراتيجياً يدمج كل من تدريب الاثقال وتدريب البلايومترك واصبح يوصي به في تنمية القدرات العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي للوصول الى المستويات العليا^(١)

١- ليث ابراهيم جاسم ؛التدريب الرياضي ، (العراق ، مطبعة جامعة ديالى ، ٢٠١٠) ص ١٤٥

Abstract

The impact of the training compound in the development of some special physical abilities of young boxers (17-22) years

by

Saif Saad Ahmed

Ass pro. Dr. Ayad Hamid Rashid

2013

The Search's goals:

1-Prepare a training curriculum with style compound in the development of some special physical abilities of young boxers.

2-Know the impact of the training curriculum with compound style in the development of some special physical abilities of young boxers.

Similar studies

(Study Wamid Tariq Star)

Title of the study (the effect of skill exercises, especially in the development of some physical and movement abilities of junior boxer)

Study Alaa Ibrahim Ghurery

Title of the study (the effect of a proposed training curriculum using training composite style in some physical abilities and the electrical activity of the most important muscles working in the power of correction for young handball players)

Part III

Research methodology and procedures Field: The researcher used the experimental method for the design of the two equivalent groups with pre and post-tests. The number of The research sample was (20) of boxers from the youth club of Diyala and Youth Center of Baquba boxer (4) having been excluded in the experiment reconnaissance So the number of the main experience sample become (16) players and they selected in the manner intentional and the proposed approach was contains from (12)