



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



تأثير منهج تدريبي بأدوات مساعدة مقترحة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والمهارية للأعمار 18 – 20 سنة بالمالكمة

رسالة ماجستير قدمها الطالب

أمجد محمد وهاب

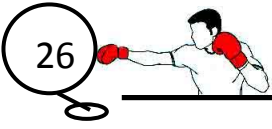
إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.م. د. أحمد شاکر العبيدي

2016 م

1437 هـ



1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

أن التطور العلمي المستمر لمختلف العلوم أحدث كثيرا من التغيرات في مجالات الحياة كافة، ولاسيما علم التدريب الرياضي في كلا الألعاب الفردية والفرقية والتي تداخلت مع العلوم الأخرى لأجل تطوير امكانيات اللاعب في الاداء ، حيث زاد الاهتمام في هذه اللعبة لما لها من مزايا تربوية ونفسية وجسمية في اعداد في اعداد الناشئ بالإضافة الى كونها لعبة، إذ تعد من الألعاب الفردية التي حققت انتشارا واسعا في مختلف مدن العالم وتشهد هذه اللعبة تطورا مستمرا في مستوى أداء ونتائج نزلاتها وتحقيق المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية كما تعد من الألعاب الرياضية التي تحتوي على لكيات متعددة ومتنوعة، وهذا يجعله بحاجة الى أداء متنوع مما يتطلب منه المزيد من بذل الجهد ، إذ يستطيع أن يحصد عددا كبيرا من النقاط إذا كان الملاكم مدربا بشكل فعلي وبأداء مشابه الى النزال الحقيقي، وتشير أغلب الآراء حول امتلاك الملاكم لتلك المهارات إلى أنه سيكون في أفضل صورة.

" إن الانظمة التدريبية تعمل ضمن فعاليات ذات شدد مختلفة تحقق أهدافا فمنها ما تعمل على بذل جهد أكبر لغرض تطوير المؤشرات الفسيولوجية والمهارات ألكمية وتحقيق أنجاز أفضل إذ تتألف العبة من عدة مهارات وان هذه الانظمة التدريبية مرتبطة بوصفها كحصيلة ببعض المؤشرات الفسيولوجية التي تعد مقياسا للحالة الفسيولوجية للرياضي وتناول فيها الباحث اللكمات بأنواعها المختلفة"⁽¹⁾.

وفي هذه العبة يكون للطبيعة الهجومية وزوايا اللكم دور مهم في صناعة الفوز والانتصار إذ تعد مؤشراً لقوة اللكمة ودقة الهجوم.

والملاكمة حاليا على مستوى عالمي يفضل فيها اللعب الهجومي وذلك لوجود زخم وقوة هائلة لدى المهاجم كون المسار الحركي باتجاه لكياته والذي يؤثر ضمنا في قوة

(1) Rober R. sands & Linda R. sands, the anthropology of sport and human movement):

.USA, Lexington books, 2010), P.280



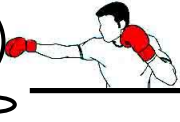
اللكم وان افضل وسيلة للدفاع هي الهجوم فضلا عن اللياقة الهوائية واللاهوائية و العضلية العصبية إن امتلاك متطلبات الحسم يتطلب وجود ملاكم له القدرة على مواصلة الاداء في كل دقيقة من النزال ، وهي من الالعب ذات المهارات المفتوحة التي تتطلب في أدائها التنوع في الاداء الحركي لتأدية اللكمات ودفع الملاكم للهجوم لحسم النتيجة وتجنب الاخطاء الشائعة.

لذلك تجلت اهمية البحث في دراسة تأثير منهج تدريبي بأدوات مساعدة مقترحة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والمهارية للأعمار (18-20) سنة بالملاكمة.

1 - 2 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث للعديد من النزلات المحلية والدولية الخاصة وكون الباحث كان قد مارس الفعالية في فئة الناشئين والشباب وفي منتخب ديالى الرياضي ولان الباحث ذو احتكاك بعينة البحث لاحظ وجود مشكلة في التزام المدربين بالتدريب الروتيني وعدم تقيدهم بالجوانب الفنية لأداء اللكمة المتمثلة برفع مفصل المرفق في أثناء اللكم وسوء استخدامهم للأجهزة الحديثة التي تتيح حساب عدد الضربات أدى إلى ضعف واضح بأداء اللكمات إذ إنها تفتقر إلى الأداء المثالي، وان في نهاية الجولة أو في نهاية النزال لم يستطع من تحقيق النقاط ويعزى السبب الى اللكمات الطائشة وضعف التركيز وتأشير الزوايا اللكمية الناتجة عن التعب وضعف اللعب الهجومي فضلا عن ذلك وهذا يؤثر في مستواه بتحقيق الفوز، فشلا عن ذلك يرى الباحث أن هناك ضعف في أجهزتهم الوظيفية للعمل بكفاءة خلال جولات النزال مصحوبا بضعف فاعلية مهاراتهم اللكمية وكذلك ضعف في اللكمة إذا قام الباحث بإعداد ادوات مساعدة مقترحة في أثناء التدريب والمتمثلة بالأكياس المتحركة والاكياس الثابتة والعصي الخشبية ذات الاوزان المختلفة في معالجة هذه المشكلة، وتتضح مشكلة البحث جليا بالتساؤل التالي:

هل أن للمنهج التدريبي بأدوات مساعدة مقترحة أثراً في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والمهارية للأعمار 18-20 بالملاكمة.



1 - 3 أهداف البحث :

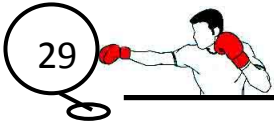
- 1 - إعداد منهج تدريبي بأدوات مساعدة مقترحة .
- 2 - التعرف على تأثير المنهج التدريبي بأدوات مساعدة مقترحة في تطوير بعض المؤشرات الفسيولوجية والمهارية للأعمار 18 - 20 سنة بالمالكمة.
- 3- التعرف على التطور الحاصل في المؤشرات الفسيولوجية والمهارية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية .

1 - 4 فرضيات البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات الفسيولوجية .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات بالمالكمة .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى للمتغيرات الفسيولوجية .
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى للمهارات الكمية بالمالكمة .

1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 **المجال البشري** : فريق كلية التربية الأساسية- قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى للأعمار (18-20) سنة بالمالكمة.
- 1 - 5 - 2 **المجال الزماني** : 1 / 9 / 2015 الى 1 / 5 / 2016
- 1 - 5 - 3 **المجال المكاني** : ساحة تدريب المالكمة المكشوفة - كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى.



1 - 6 تحديد المصطلحات:

1- اللياقة العضلية العصبية: (1) (2) (3)

إن اللياقة العضلية العصبية تعني مقدار كفاءة العضلة في أداء وظيفتها الأساسية وهي الانقباض العضلي بأنواعه ودرجاته المختلفة بالتآزر والتوافق التام مع عمل الجهاز العصبي لأداء الانقباضات بالقوة والسرعة اللازمة ، كما انها تشمل القدرة على تحمل تكرار الانقباضات القوية (التحمل العضلي) وأن تمتاز العضلة بدرجة جيدة من المطاطية.

2-المهارات ألكمية :

مجموعة المهارات التي تمكن الملاكم من احراز النقاط والوصول الى الفوز وتشمل مهارات الحركة (التنقل) المصاحبة للكم والزوغان والحذف المصحوب باللكم المضاد فضلا عن مهارات اللكم بأنواعه والتي تشمل اللكمة المستقيمة والجانبية والصاعدة⁽⁴⁾، كذلك هي مجموعة مهارات الغاية منها إيصال اللكمة واحتساب النقطة حيث يسهل احراز الفوز والنقاط داخل الحلقة (الحلبة)⁽⁵⁾.

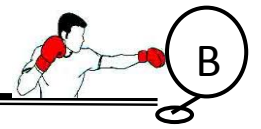
(1) احمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا الرياضة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003)، ص123.

(2) Bouchard, C., **Shephard, R.J., & Stephens, T.** (1993). Physical activity, fitness and Health , Human Kinetics Publishers USA.

(3) Fox E.L., and Mathews D.K.(1981)**The Physiological Basis of Physical Education and Athletics** , 2rd ed . W.B. Sanders Co.Philadelphia .London . Toronto.

(4) Herepet Sennenperg: **Box** , 14 Auflag, Verlag Wein Man, Berlen, 1988.

(5) E-jetchev: **Boxing training** . Bulgavain Boxing Federation . 1986.

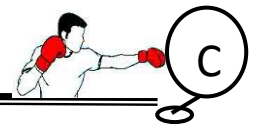


Abstract

The problem of the study is synopsised in the commitment of coaches to routine training and their lack of commitment in terms of the artistic sides of boxing regarding lifting up the elbow while boxing as well as not using modern apparatus which count the number of punches. All this led to a clear cut weakness in performing punches as they lack the ideal performance and may result in illegal punches and, then, giving additional force for the punch. Moreover, there is a weakness in the attack of a boxer due to the inconsistent attack. In addition to this, the researcher sees that there is a weakness in their physiological apparatus to work efficiently during the rounds accompanied by a deficiency in the effectiveness of their boxing skills and a weakness in the force of the punch.

The study tried to establish empirical approach with helping tools that are Suggested to develop end icator physiological and Back hander skills to Diyala university . College of Basic Education players. The researcher knew to the Effect of empirical approach with helping tools to the Sample of the study .The researcher Suggested There is no statistical differences between the pre-and post test to the empirical and Control group .The Sample oF the study was randomly chosen by the researcher, it represented nine booksers From Diyala university College of Basic Education. The Sample is choosen from(39) booksers They represented the pollution of the study. After that the researcher chosecontrol group randomly also from nine booksers. The researcher also took in Consideration the weight of Boksters from (60-69) Kilo. After the application of the pilot study and applying the pre-test for two months , the first day of the pilot study was 2015 and the last day 2016 three item aday in aweek. After applied the post test by the researcher throw the spss program to ged the Final results which discussed and shown an below:





- 1- There is statistical differences between the pre-test to the empirical group.
 - 2- There is statistical differences between the pre-and the post test to the control and empirical group.
 - 3- There is difference with statistical denotational denotation between the pre and post test to the control and empirical groups.
 - 4- The empirical approach with Suggestions helping tools specially the wood stick help the bookers to avoid the rong bocks handers.
 - 5- The empirical approach with Suggestions helping tools to save more effort to the body.
- Throw the results the researcher Concluded:
- 1- To ensure to use the empirical approach with suggestions helping tools.
 - 2- To take careb about traininy with emp irical approach specially with wood stick to improre the bock handers to the bockser.
 - 3- It is very necessary to train the bockser according to bocksing bay to develop the strength of the kick.
 - 4- Using the empirical approach with Snggestion helping tools to another ages.
 - 5- Using empirical approach with Suggestions helping tools to develop psychological skills.

