



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

تأثير تدريبات باستخدام جهاز اللكم المتعدد في تطوير اللياقة العضلية العصبية وبعض المتغيرات البيوميكانيكية للكمة المستقيمة لفئة الناشئين

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

عمار موسى جعفر جواد

بإشراف

أ.م.د. علاء خلف حيدر

أ.م.د. احمد شاكر محمود

2018 م

1439 هـ

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 اهداف البحث.

4-1 فروض البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6 – 1 تحديد المصطلحات

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

إنَّ التطور العلمي المستمر لمختلف العلوم أحدث كثيراً من التغيرات في مجالات الحياة كافة، وأحدة من هذه المجالات هو المجال التدريبي بمختلف علومه وباختلاف الألعاب الرياضية، وتعد لعبة الملاكمة من الألعاب العريقة وهي تعتبر من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في مختلف مدن العالم لما لها من مزايا فنية وتقنية وتحتاج إلى لياقة عضلية عصبية من خلال تطوير عملية التدريب ومن الواضح في السنوات الأخيرة أصبح التركيز على علم التدريب وعلم الفسلجة وعلم البايو ميكانيك والعلوم الأخرى للوصول إلى نتائج جيدة فيما يخص الجانب التدريبي فضلاً عن التطور الحاصل في الأجهزة الرياضية ، إذ تعطي تمريناً جيداً وبدون أخطاء وذلك عن طريق أداء التمرين بدقة عالية وحسب المسار الحركي للعبة ؛ " إذ يتناغم مع الفعالية الرياضية وفق زوايا معينة التي يتم من خلالها الوصول إلى نتائج جيدة وأيضاً تعطي تغيرات فسلجية حسب نوع الفعالية والألياف العضلية المستهدفة بصورة صحيحة ودقيقة" (1).

وهذا يجعل الملاكم بحاجة فعلية إلى أداء متنوع بالكلمات مما يتطلب منه بذل المزيد من الجهد، إذ يستطيع الملاكم أن يحصد عدد كبير من النقاط إذا كان متدرب بشكل فعلي وهجومي ، وتشير أغلب الدراسات إلى أنَّ اللاعبين الذين يمتلكون لكلمات مستقيمة دقيقة وفق زوايا معينة هم الأفضل في

(1) ابو العلا عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) ص189

النزلات، كذلك وجود التوافق العضلي العصبي لدى اللاعب واللاتزان في أثناء اللكم مما يجعله في قمة الأداء .

لذلك تجلت أهمية البحث ومن خلال ملاحظة الباحث الشخصية للعديد من النزلات وجود لكمات غير موفقة تستهلك القدرة العضلية لدى اللاعب وخاصة لدى الناشئين منهم، لذلك جاء البحث الحالي في تسليط الضوء على اللكمات المستقيمة وتعزيز القدرة التوافقية بين الجهازين العضلي والعصبي وزوايا اللكم الصحيحة حسب المسار الحركي من أجل رفع كفاءة اللاعب والحد من اللكمات غير الموفقة لديهم، ورفع القدرة لدى الناشئين من خلال تصميم جهاز اللكم المتعدد للوصول إلى الهدف المطلوب، إذ ركز العديد من الباحثين والمتخصصين ؛ (على ضرورة الاهتمام بالبحوث والدراسات الخاصة بمجال رياضة الناشئين وتوسيع قاعدة الممارسين وتوافر الأدوات والأجهزة في الأنشطة الرياضية التي تمارس)⁽¹⁾، لذلك جاء البحث الحالي متوافقاً مع هذه التوجهات.

1 - 2 مشكلة البحث:

تبرز مشكلة الدراسة الحالية من خلال عدم إعداد الفئات الناشئة إعداداً جيداً وفق التطورات الحاصلة في مجال التدريب الرياضي وكذلك من خلال عدم الاهتمام بهذه الفئة (الناشئين) التي تعد النواة للمنتخبات المحلية أو للبلد مستقبلاً ، إذ لاحظ الباحث الفرق وتدريباتها في رياضة الملاكمة، وجد أنّ هناك اعتماداً واضحاً وبصورة كبيرة على الأساليب التقليدية في التدريب، إذ لم تطرأ أي تغييرات ذات طابع علمي على أساليب التدريب في وقت أصبحت التقنيات واحدة من أهم ركائز التدريب، وكذلك هناك ضعف واضح في عمليات

(1) عبد الرحمن عبد العظيم سيف ؛ التدريب الرياضي للملاكمين ، ط1: (الاسكندرية ، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر ، 2011) ص3.

الاتزان لدى اللاعبين الناشئين في النزلات واقتصارهم على الأسلوب الدفاعي أكثر من الأسلوب الهجومي وذلك بسبب ضعف اللياقة بين الجهازين العضلي والعصبي لديهم وذلك من خلال عدم الاتزان ، وأيضاً زوايا اللكم الغير صحيحة في أثناء النزلات وعدم استخدام الأجهزة في عمليات التدريب، ونتيجة لندرتهما يظهر الضعف في اللياقة العضلية العصبية فضلاً عن المتغيرات البيوميكانيكية لديهم، لذا كان لابد من التركيز على هذه النواحي في تصميم جهاز متعدد اللكم للتعرف هل أن للجهاز نسبة تطوير لرفع القابليات التدريبية لديهم وكذلك زيادة سرعة اللكم و التوافق العصبي العضلي لديهم وتصحيح زوايا اللكم ومعرفة شدة التمرين عن طريق جهاز قياس النبض في أثناء عملية اللكم ، ومن خلال عمل الباحث كملاكم سابق ، وقد أطلع على مصادر حديثة فيما يخص التدريب الرياضي . وإن مشكلة البحث تتجلى هل أن للتدريبات باستخدام جهاز اللكم المتعدد أثرٌ في تطوير اللياقة العضلية العصبية و بعض المتغيرات البيوميكانيكية للكلمة المستقيمة لفئة الناشئين.

1 - 3 أهداف البحث : يهدف البحث إلى :

1. تصميم جهاز اللكم المتعدد.
2. التعرف على تأثير جهاز اللكم المتعدد على عينة البحث في تطوير اللياقة العضلية العصبية وبعض المتغيرات البيوميكانيكية .
3. إعداد تدريبات باستخدام جهاز اللكم المتعدد.
4. التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للياقة العضلية العصبية وبعض المتغيرات البيوميكانيكية .

1 - 4 فروض البحث :

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اللياقة العضلية العصبية للعينة التجريبية.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات البيوميكانيكية للعينة التجريبية.
3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 **المجال البشري**: لاعبي نادي الخطوط الرياضي لفئة الناشئين (15-16).
- 1 - 5 - 2 **المجال الزمني**: 2016/12/1 إلى 2017/3/1
- 1 - 5 - 3 **المجال المكاني**: قاعة الملاكمة لنادي الخطوط الرياضي ، قاعة الملاكمة - المدرسة التخصصية - وزارة الشباب والرياضة.

1 - 6 تحديد المصطلحات:**1-اللياقة العضلية العصبية:**

إنّ 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 أنها تشمل القدرة على تحمل تكرار الانقباضات القوية (التحمل العضلي) وأن تمتاز العضلة بدرجة جيدة من المطاطية⁽¹⁾.

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

2- المتغيرات البيوميكانيكية: وهي المتغيرات التي تعتمد على البيوميكانيكية والذي هو فرع من فروع الفيزياء ويهتم بتحليل تأثير القوى على أساس أنظمة ميكانيكية وينقسم إلى قسمين الكينمايتك والكينتك⁽¹⁾.

(1) سوزن هيل؛ اساسيات البيوميكانيك؛ ترجمة: حسن هادي الزياي، اياد عبد الرحمن، باسم حبيب حمدان ، بغداد، المكتبة الرياضية، (2014) : ص52.