

العنوان

(تأثير التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين الموزع والمكثف على بعض المتغيرات البدنية و المهارية ومستوى الأداء للملاكمين الشباب)

المستخلص

تضمنت الدراسة أهمية البحث و التي تتلخص في اعداد برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وفق أسلوب التمرين الموزع و المكثف لتطوير مستوى القدرات البدنية و المهارات الأساسية و الأداء المهاري في فعالية الملاكمة للملاكمين الشباب 0 و تكمن مشكلة البحث في وجود ضعفاً واضحاً في الجانبين الفني والبدني للملاكمين الشباب ، وذلك لأن العديد من المدربين والملاكمين يعزفون عن استخدام التدريب بالأثقال بسبب تخوفهم وخشيتهم من توتر العضلات 0 و هدفت الدراسة الى اعداد تمارين تدريبية باستخدام الأثقال وفق أسلوب التدريب المكثف والموزع للملاكمين الشباب 0 أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية و التي شملت (20) ملاكماً يمثلون اللاعبين الشباب المنتمين الى الاتحاد العراقي للملاكمة فرع ميسان للعام (2012 / 2013) مقسمين بالتساوي الى مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية ، و قد توصلت الدراسة الى مجموعة من الإستنتاجات كان أهمها إن التدريب بالأثقال باستخدام الأسلوبين المكثف والموزع للملاكمين الشباب يؤدي الى تطوير القدرات البدنية والمهارات الاساسية ومستوى الاداء المهاري 0

Master Thesis Abstract

Name: Mohammed Tariq Rahim
Supervisor :Dr. Abdul-Amir Alwan Abboud

College: Physical Education Student
Category : Science theory

(Weights training effect using intensive methods distributor and some physical variables and technical skills and level of performance for young boxers)

Abstract

The study included the importance of research , which is to set up a training program using weights according to stylistic exercise and distributor for the development of intensive physical abilities and level of basic skills and performance skills in the effectiveness of boxing for young boxers . And research problem lies in the existence of a clear weakness in the technical and physical sides for young boxers , because many coaches and boxers are reluctant to use weights training because of fear and the fear of muscle tension . The study aimed to prepare the training exercises using weights according to the stylistic and distributor of intensive training for young boxers . The research sample was selected and intentional way , which included (20) representing the young players boxer belonging to the Iraqi Boxing Federation Maysan branch of the year (2012 / 2013) , divided equally into a control group and other experimental . The study found a set of conclusions was the most important training weights using intensive methods and distributor of young boxers lead to the development of physical abilities and basic skills and the skill level of performance