

الفصل الثاني

٢/٠. القراءات النظرية والدراسات السابقة

- ١/٢ - التدريب البليومتري.
- ١/١/٢ - نبذة تاريخية عن التدريب البليومتري.
- ٢/١/٢ - ماهية التدريب البليومتري.
- ٣/١/٢ - أهمية التدريب البليومتري.
- ٤/١/٢ - أسس وقواعد التدريب البليومتري.
- ٥/١/٢ - أنواع التدريب البليومتري.
- ٦/١/٢ - المبدأ العلمي للتدريب البليومتري .
- ٧/١/٢ - مميزات التدريب البليومتري .
- ٨/١/٢ - الأدوات المستخدمة في التمرينات البليومترية للطرف العلوي.
- ٩/١/٢ - الحبال المطاطة .
- ١٠/١/٢ - التشريح الوظيفي لتمرينات البليومتري للصدر وحزام الكتف والذراعين .
- ٢/٢ - السرعة الحركية.
- ١/٢/٢ - مفهوم السرعة الحركية.
- ٢/٢/٢ - أهمية السرعة للملاكمين.
- ٣/٢/٢ - علاقة السرعة بالسن.
- ٤/٢/٢ - تنمية السرعة الحركية.
- ٣/٢ - تخطيط التدريب في الملاكمة.
- ٤/٢ - أهمية الإعداد البدني للملاكمين.
- ٥/٢ - الدراسات السابقة .
- ٦/٢ - التعليق على الدراسات السابقة .
- ٧/٢ - مدى الاستفادة من الدراسات السابقة .

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات السابقة

١/٢ التدريب البليومتري :-

١/١/٢ نبذة تاريخية عن التدريب البليومتري :-

يذكر كل من " جامبيتا " Gambetta ودينتمان وآخرون Dintman et all (١٩٩٨) أن مصطلح البليومتريك ظهر في اللغة الإنجليزية عام ١٩٧٥ ، عندما إستخدم العداء الأولمبي الأمريكي " فريد ويلت Fred Welt " التدريب البليومتري ضمن تدريباته . (٦٣ : ٣٠٩) (٥٨ : ١٢٢)

وقد أشار كل من " كلوتش و يلتون " Clutch ، Welton (١٩٨٣) و " زانون " Zanon (١٩٨٩) إلى أن مصطلح البليومتريك . هو كلمة منحدر من أصل إغريقي مكون من مقطعين هما " ply " وتعنى زيادة أو كبر وكلمة " Metric " وتعنى كمية تقاس أو طول . (٥٥ : ٥) ، (٧٨ : ٧)

هذا ويتفق كلاً من "عبدالعزیز النمر وناريمان الخطيب " (١٩٩٦) على أنه بعد ظهور تأثير تدريبات البليومتريك واضحاً على النجاح المذهل للعداء الروسي " فاليرى بورزوف Valeri Borzo " الحاصل على الميدالية الذهبية في سباق ١٠٠ مترعدو في زمن قدرة عشر ثوان في دورة ميونخ الأولمبية ، قد تم إستخدام البليومتريك على نطاق واسع في أوروبا وأمريكا والعديد من دول العالم . (٢٣ : ١١٣)

ويذكر "مارتي ديودا " Marty Duda (١٩٨٨) نقلاً عن " كو Chu " (١٩٨١) بعض النماذج الناجحة التي إستخدمت هذه التدريبات . فقد كان من بينهم " كولین سومر " Colen Sommer " بطل الولايات المتحدة في الوثب العالي ، وصاحب الميدالية الذهبية في بطولة Ban بأمريكا . ويضيف أيضاً أن تدريبات البليومتريك كان لها دور كبير في تحسين القوة والسرعة لدى لاعبي فريق

واشنطن للهوكى . الذى شارك في تدريبيه وقد إستخدم " كوستيل Costello " بطل العالم للجامعات في الوثب العالي أعوام ١٩٦٥م ، ١٩٦٦م هذه التدريبات مع اللاعب " رونالدناهم Ronaldheim " وقد أصبح بعد ذلك صاحب الرقم القياسي العالمي في الحواجز . (٦٥ : ٦١)

ومما سبق يرى الباحث أن الدراسات والمراجع العلمية أوضحت أن التدريب البليومتري لا يزال طريقة جديدة نسبياً ، إلا أن البعض أظهر أنها طريقة قديمة إستخدمت في روسيا منذ سنوات عديدة ، ومع ذلك نجد أن جميع المراجع إتفقت على أن التدريب البليومتري أفضل طريقة لتنمية السرعة الحركية والقوة الانفجارية .

٢/١/٢ ماهية التدريب البليومتري :-

يذكر " هولى وفرانك Howly & Frank " (١٩٩٧) أن تدريبات البليومتري هي تلك التمرينات التي تكون خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن ، وهي تستفيد من قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الإتجاه المعاكس ، وهذا النوع من التدريب يستخدم في الإطالة المعاكسة خلال دورة الإطالة والتقصير لإنتاج عمل إنقباضي قوي . (٦٤ : ٣٠)

ويعرف " سواردت Swardet " (١٩٩٧) التدريب البليومتري بأنه تدريبات تتضمن الأداء بشكل إنفجاري وإنها تدريبات تعتمد على حمل إطالة فجائي على العضلات يتبع في الحال بإنقباض مركزي قوي ويكون ناتج الإنقباض أكبر قوة وسرعة . (٧٤ : ١١)

ويؤكد " أسامة أبو طبل " (١٩٩٩) على أن التدريب البليومتري أفضل أسلوب لتنمية السرعة الحركية والقوة الانفجارية حيث يحدث تزاوج بين إشارات الانقباض العضلي الإرادي الناتج عن رد فعل الإطالة ليعملا على استثارة وحدات حركية إضافية يزداد معدل تحررها مما ينتج عنه إنقباض قوي جداً وسريع . (٦ : ١٨)

كما يتفق كلاً من " فيلد وروبرتس و شو Field & Roberts & Shao " (١٩٩٩) إلى أن تدريبات البليومتري هي تدريبات تستخدم لتنمية القوة المتفجرة والسرعة والقدرة ، وهي تدريبات تساعد العضلة على الوصول إلى القوة القصوى في أقل زمن ممكن وهذا ما يعرف بالقوة الانفجارية .
(٦٠ : ٦٣) ، (٧٢ : ٢)

ويتفق كل من " بسطويسى أحمد " (١٩٩٩) و " فيلد وروبرتس " Field & Robert (١٩٩٩) على أن تدريبات البليومتري هي أسلوب ونظام لمجموعة من التمرينات تعتمد أساساً على مطاطية العضلة لإكساب طاقة حركية عالية من خلال تزاوج أعلى قوة ممكنة بهدف تنمية القوة الانفجارية والقدرة .
(١١ : ٢٩٥) ، (٦٥ : ٦٠)

كما يرى " لایل دونالد " lyllle donald " (١٩٩٧) أن الهدف الأساسي من التدريب البليومتري هو تعليم العضلة سرعة الإستجابة والقدرة على تحسين كفاءة الممرات العصبية وتحسين الألياف . (٧٧ : ١٥)

ويضيف كلاً من " هوللى وفرانك " Howly & Frank " (١٩٩٧) و " سواردت Swardt " (١٩٩٧م) و " دينتمان Dintman " (١٩٩٨) أن تمرينات البليومتري إحدى الطرق التدريبية المتدرجة والمؤثرة التي تستخدم في تنمية

القدرة العضلية وتحسين السرعة لعضلات الرجلين والجذع والذراعين على وجه الخصوص . (٦٤ : ٣٠٠) ، (٧٤ : ١١) ، (٥٩ : ١٢٢)

٣/١/٢ أهمية التدريب البليومتري :-

يذكر "موران" و"ماجلين" Moran & Meglynn (١٩٩٠) أن أسلوب التدريب البليومتري أصبح من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القوة الانفجارية في العديد من الأنشطة الرياضية والتي تتطلب دمج أقصى قوة وسرعة للعضلة ، حيث ساهم هذا الأسلوب في التغلب على المشكلات التي تقابل تنمية القوة الانفجارية فيما يرتبط بالعلاقة بين القوة والسرعة .

كما أن التدريب البليومتري يهدف إلى التأثير الإيجابي على تنمية القوة الانفجارية التي تحتاج إليها بعض المهارات . (٦٦ : ٦٩)

كما ترى "مها محمد أمين" (٢٠٠٠) أن من أهم مميزات التدريب البليومتري أنه يزيد من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة فهي تزيد من السرعة الحركية . وكذلك فإن تمارينات هذا النوع من التدريب لا يتخللها مرحلة فرملة طويلة ، خلال لحظات الانقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فإن هذا النوع من التدريب يساعد على إنتاج قوة كبيرة وبالتالي تسارع عالي خلال المدى الرئيسي في الأداء ، وهذه الحالة تناسب كثيراً من الأداءات في معظم المهارات الرياضية التي تعتمد على الوثب .

وكذلك تؤدي تمرينات التدريب البليومتري بسرعات عالية وهذه السرعات العالية تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداءات وبالتالي تقترب في خصوصيتها مما هو مطلوب في هذه الأداءات فتحقق عائداً تدريبياً عالياً. (٤٧ : ١٦ ، ١٧)

ويذكر **طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م)** نقلاً عن **كو Chu** أن التدريب البليومتري هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية ، وأنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين للقوة العضلية كصفة أساسية ، وأن التدريب البليومتري يقوم بتوجيه هذه القوة في مساراتها المناسبة لرفع مستوى سرعة الأداء . كما أنه يساعد على إنتاج تسارع عالي للعضلات خلال المدى الرئيسي من الحركة كما أكدت العديد من الدراسات على أهمية التدريب البليومتري في تنمية السرعة الحركية . (١٧ : ٧٩ ، ٨٠)

ويشير "**محمد حسن علاوى (١٩٩٤)**" أن الحركة البليومترية تبنى على الإنقباض الإرادي لألياف العضلة الناتج من التحميل السريع لنفس تلك الألياف العضلية . ومن الناحية الفسيولوجية حينما يصبح الشد الزائد والحركة أحد الاحتمالات فإن الشد يسبب نبضات عصبية ذاتية التقبل لكي يتم إرسالها إلى الحبل الشوكي ويعد ذلك من خلال مدخل ارتدادي يتم إعادة استقبالهم في مستقبلات الشد وعن طريق هذا الفعل الارتدادي يتم استخدام تأثير كبح يمنع شد الألياف العضلة إلى حد أبعد ، وهو الأكثر أهمية ، وبلغة التمرينات البليومترية تم إطلاق إنقباض عضلي قوي . والمستقبل الحسي الأول هو المسئول عن اكتشاف الإطالة السريعة للألياف العضلية وهو محور دوران العضلة والذي يكون قادراً على الإستجابة لكل من مقدار ومعدل التغير في طول ألياف العضلة وعضو وترجولوجي يقه في الأوتار ويستجيب للتوتر الزائد كنتيجة للإنقباضات القوية وعملية شد العضلة وكلا المستقبلان الحسيان يقومان بوظيفتهما في المستوى الإرادي . (٣٧ : ٢٣)

كما يشير "محمد السيد حلمي" (٢٠٠٢) إلى أن القدرة المتفجرة البليومترية تزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الممارس وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة . (٣٣ : ١٣٣)

٤/١/٢ أسس وقواعد التدريب البليومتري :-

يرى الباحث أن التدريب البليومتري يتطلب نشاطاً وجهداً أكبر مقارنة بطرق التدريب الأخرى المتعارف عليها حالياً وأن الخطأ في استخدامه يؤدي إلى إصابة في العضلات والمفاصل والأوتار .

هذا ما أكدته " جامبيتا " Gambetta (١٩٩٧) حيث يرى أن هناك مبادئ أساسية يجب أن تتبع عند استخدام التدريب البليومتري وهي :-

- الحمل الزائد .
- الخصوصية .
- الفروق الفردية .
- الأثر التدريبي .
- التنوع .
- التقدم بالحمل .
- الإستشفاء . (٦٣ : ٢١)

ويوضح " دينتيمان وآخرون " Dintiman et all (١٩٩٨) إلى أنه للحصول على تدريب بليومتري فعال يخدم النشاط الممارس فإنه يجب إتباع المبادئ التالية عند التخطيط لبرنامج التدريب البليومتري وهي :-

- التمرينات يجب أن تأخذ الاتجاه الصحيح للحركة حيث يجب أن تشابه التمرينات مع النشاط الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي ومدى الحركة .
- معدل الإطالة يكون مرتبطاً بتأثير تمرينات البليومتري (معدل إطالة عال - شد في العضلات - قدرة إنقباضية مركزية عالية في الاتجاه المضاد) .
- إختيار التمرينات التي تشابه النشاط الحركي الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي .
- إختيار التمرينات التي تسمح بزيادة متدرجة للحمل التدريبي بالبرنامج .
- أن تؤدي التمرينات بدرجة عالية من السرعة . (٥٨ : ١٢٥)

٥/١/٢ أنواع التدريب البليومتري :-

* - تمرينات الرجلين والمقعدة :

- ١. تمرينات الوثب :-
Jumping exercises
- الوثب العميق .
Depth jump
- الوثب العميق مع الفجوة .
Depth jump leap
- وثبة الفجوة السريعة .
Quick Leap
- وثبة الصندوق .
Box jump
- الوثبة الواسعة برجل واحدة .
Single leg stride jump
- الوثبة الواسعة المتقاطعة .
Stride jump cross over

٢. تمرينات الارتداد :- Bounding exercises

- الارتداد بالرجلين معاً .
Double leg bound
- الارتداد بتعاقب الرجلين .
Atternate leg bound
- إرتداد الصندوق بالرجلين معاً .
Double leg box bound

Alternate leg box bound . إرتداد الصندوق بتعاقب الرجلين .

Incline bound . الإرتداد على سطح مائل .

Lateral bound . الإرتداد الجانبي .

Hoping exercises ٣. تمارينات الحجل :-

Double leg speed hop . الحجل السريع مع الرجلين معاً .

Single leg speed hop . الحجل السريع برجل واحدة .

Inereemental vertical hop . الحجل العمودي المتزايد .

side hop . الحجل للجانب .

Skipping exercise ٤. تمارينات الخطو :-

Skipping with knee curl . الخطوات المتناوبة مع ثني الركبتين .

Box skip . خطو الصندوق .

takeoff exercises ٥. تمارينات الإرتقاء :-

Incline ricochet . الإرتقاء المائل لأعلى .

Decline ricochet . الإرتقاء المائل لأسفل .

* - تمارينات الجذع :-

Swing exercises . تمارينات المرححات .

- المرحجة الأفقية

- المرحجة الرأسية

Twisting exercises . تمارينات الالتفاف .

Medicine ball twist toos . قذف الكرة الطبية من الالتفاف .

Medicine ball set up throw . تمرير الكرة من الجلوس .

*-تمارينات الصدر والحزام الكتفي والذراعين :-

- التمريرة الصدرية بالكرة الطبية . Medicine ball chest pass
- مرجحة الذراعين بالدامبلز . Dumbell arm swing
- دفع جراب الملاكمة . Heavy bach thrust
- قذف الكرة الطبية . Medicine ball scoop toss
- ثنى ومد الذراعين بإستخدام مقعد سويدي واحد Puch up from single bench
- ثني ومد الذراعين بإستخدام مقعدين puch up drop from two benches . (١٥ : ٢١ - ٢٣)

٦/١/٢ المبدأ العلمي للتدريب البليومتري :-

تذكر " ناريمان محمد الخطيب وعبدالعزيز أحمد النمر " (١٩٩٦) أن المبدأ العلمي الأساسي لتدريب القدرة العضلية المتفجرة هو أن الإنقباض بالتقصير يكون أقوى لو أنه حدث مباشرة بعد الإنقباض بالتطويل لنفس العضلة أو المجموعه العضلية وتدريب القدرة العضلية المتفجرة على الإنقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة تؤدي إلى سرعة إتقان الناحية الفنية للأداء المهاري . (٢٣ : ١١٤)

كما يشير " فاروق عبدالوهاب " (١٩٩٨) إلى أن فكرة البليومتري تقوم أساساً على أستغلال الحركة الإرتدادية ، حيث تنتج المطاطية الناتجة من حركة إنبساط العضلة بعد إنقباضها جزئياً طاقة حركية عالية جداً ، وقوة المطاطية Elastic strength هي مقدرة العضلات والأنسجة الضامة (النسيج العضلي والأربطة) لتطلق قوة سريعة ينتج عنها قدرة قصوى في خط مستقيم أو عمودي أو داخلي أو خليط من هذا كله . (٣ : ٣٠)

٧/١/٢ مميزات التدريب البليومتري :-

يوضح " طلحة حسام الدين " (١٩٩٧) مميزات التدريب البليومتري

فيما يلي :-

- غالباً ما تؤدي التدريبات البليومترية بأسلوب إنفجاري أفضل تأثيراً عنه في حالة استخدام أى أسلوب تدريبي آخر ، فالوثب الصغير قد يستغرق الإرتكاز فيه من (٣٠-٥٠) ملل ثانية في حين قد يستغرق نفس الأداء باستخدام الأثقال أكثر من ثانية ، لذا فإن اللاعب مطالب بتزايد قوتة بمعدلات أسرع فيؤدي ذلك إلى تنمية القدرة والسرعة .
- التدريبات البليومترية لا يتخللها مرحلة طويلة خلال لحظات الإنقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فإن هذا النوع من التدريب يساعد على تنمية السرعة الحركية .
- التدريبات البليومترية لا يتخللها مرحلة زمنية طويلة ، خلال لحظات الإنقباض بالتطويل فلا تصل سرعة الجسم إلى الصفر خلال هذه المرحلة لذا فإن هذا النوع من التدريب يساعد على إنتاج قوة كبيرة .
- تؤدي التدريبات البليومترية سرعات عالية ، والسرعات تمثل أهمية كبيرة في كثير من الأداء .
- استخدام التدريب البليومتري يساعد على تحسين أسلوب استخدام طاقة المطاطية ورفع كفاءة الأفعال العصبية المنعكسة الخاصة بالإطالة .

(١٧ : ٨٠ ، ٨١)

٨/١/٢ الأدوات المستخدمة في التمرينات البليومترية للطرف العلوي :-

يذكر " محمد السيد حلمي " (٢٠٠٢) أن من الأدوات المستخدمة في التمرينات

البليومترية للطرف العلوي مايلي :-

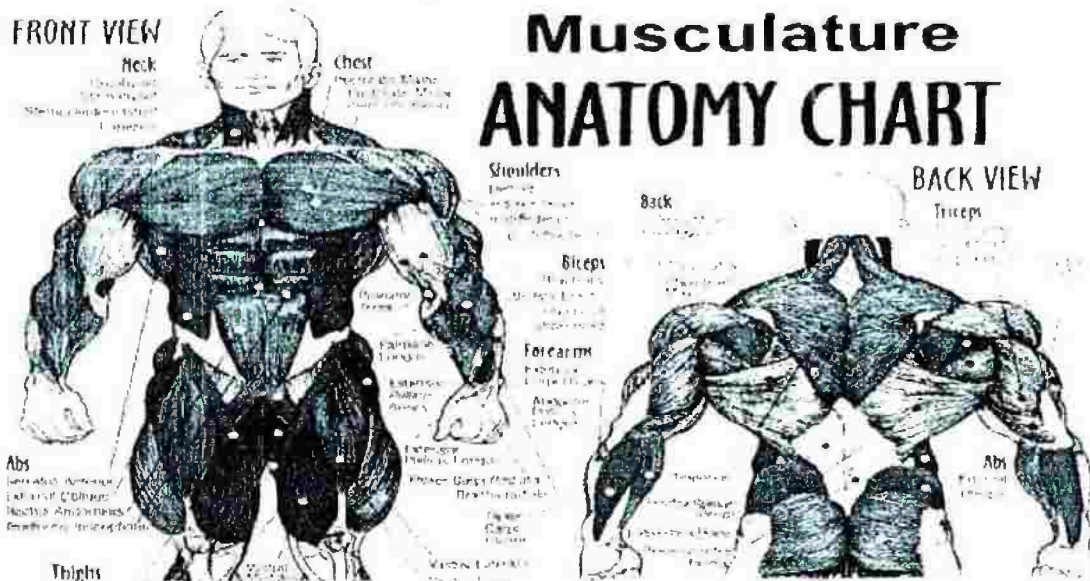
- أجهزة القدرة البليومترية . - المقاعد السويدية .
- الكرات الطبية . - جراب الملاكمة الثقيل .
- الدامبلز . - الحبال المطاطة . (٣٣ : ٣٦ ، ٣٧)

٩/١/٢ الحبال المطاطة :-

يوضح " محمد السيد حلمي " (٢٠٠٢) أهمية الحبال المطاطة فيمائي:-

- طبيعة الإستطالة التي تحدث للحبال المطاطة خلال إستخدامها في التمرينات ، تجعل الإنقباضات العضلية الحادثة للجزء المستخدم من الجسم تتشابه إلى حد كبير مع نمط الأداء الحركي البليومتري .
- مرونة الحبال المطاطة تمكن من تطويعها بإستخدام بعض أدوات مساعدة لكي تتناسب مع طبيعة وشكل أداء التمرين المراد إستخدامه .
- تطويل الحبال المطاطة بما يتناسب مع شكل العديد من التمرينات يمكننا من إستخدامها في التمرينات البدنية النوعية الموجهه ، والتي تتشابه في مساراتها الحركية مع النواحي الفنية للمهارة ، وهو ما يتفق مع الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي على مستوى الدول المتقدمة .
- مرونة الحبال المطاطة وطبيعية تكوينها كأداة يقلل نسبياً من إحتمالات الإصابة التي قد ينتج عن إستخدام أدوات أخرى كالدامبلز (الأنقال) والكرات الطبية . (٣٣ : ٣٦ ، ٣٧)

١٠/١/٢ التشريح الوظيفي لتمرينات البليومتري للصدر وحزام الكتف والذراعين :-



يوضح كل من " عبد العزيز النمر" و" ناريمان الخطيب" (١٩٩٦) التشريح الوظيفي لتمرينات البليومترك للصدر وحزام الكتف والذراعين فيمايلي :-

- حركات الثني والمد والتباعد للذراعين بواسطة العضلتين الصدريتين الكبرى والصغرى والعضلة المسننة الأمامية والعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية والعضلة العضدية والعضلة ذات الرأسين العضدية .
- تدعيم الذراعين وحزام الكتف خلال حركات الثني والمد بواسطة العضلة الدالية و العضلة المعينة الكبرى والصغرى والعضلة شبه المنحرفة والعضلة الغرابية العضدية والعضلة تحت الترقوة والعضلة العريضة الظهرية . (٢٣ : ١١٦ - ١١٩)

ويشير " أحمد الهادي يوسف " (١٩٩٧) أن المجموعات العضلية العاملة في حركات الدفع بالذراعين تشتمل على :-

- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية والعضلات المساعدة المشتركة هي العضلات الأمامية الباسطة للذراعين .
- المجموعات العضلية العاملة في حركات ثني مفصلي الكتفين تشمل على العضلة الدالية المستقيمة - العضلة العضدية الغرابية والعضلات المشتركة العضلة ذات الرأسين العضدية - الألياف الوسطى للعضلة الدالية .
- والمجموعات العضلية العاملة في حركات مد مفصلي الكتفين تشتمل على (العضلة الصدرية العظمى - العضلة الظهرية الكبرى - العضلة المستديرة الكبرى - العضلة الدالية الخلفية . (٤ : ١٠١ - ١٣٣)

٢/٢ السرعة الحركية :- speed movement

تعتبر السرعة أحد المكونات الهامة للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة حيث تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية .

١/٢/٢ مفهوم السرعة :-

ويعرف " روسر Rosser " (١٩٩٥) السرعة بأنها مسافة الحركة في وقت محدد . (٧١ : ١١٤)

ويعرف " مورا وماجلين " Moura & Meglynn (١٩٩٠) السرعة بأنها القدرة على إتمام الحركة في فترة وجيزة من الوقت . (٦٦ : ٧)

ويعرف " كاردس Cardes " (١٩٩٧) السرعة بأنها حركة الرياضي بوحدة الزمن دون إعتبار للإتجاه . (٥٤ : ٢٠٥)

ويعرف " شاركي Sharky " (١٩٩٧) سرعة الحركة بأنها مجموع وقت كلاً من سرعة رد الفعل (وقت التنبيه للحركة إلى بداية الحركة) وقت الحركة (وقت إكمال الحركة) . (٧٣ : ٣٩٣)

ويعرف ريسان خريط (١٩٩٨) السرعة بأنها مجموعة الخواص الوظيفية التي تمون أداء الفعاليات الحركية في أقصر مدة زمنية وترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في إكمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي . (١٤ : ٣٧)

كما يشير " صلاح السيد قادوس " (١٩٩٣) إلى أن السرعة الحركية يقصد بها سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات المهارية وهذا النوع أيضا مستخدم ومطلوب في الملاكمة ليساعد الملاكم على سرعة أداء لكمة أو مجموعة لكومات مختلفة في أقل زمن ممكن . (١٦ : ٦٣ ، ٦٤)

ويضيف كلاً من " محمد حسن علاوى " ونصرالدين رضوان " (١٩٩٤) إلى أنه يقصد بالسرعة الحركية " speed movement " أداء حركات ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة ومحددة . (٣٨ : ٢٣٢)

ويرى محمد حسن علاوى (١٩٩٤) أن السرعة الحركية هي عبارة عن سرعة إنقباض عضلة أو مجموعة عضلات معينة عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة حركة الرجل في الهواء أثناء الوثب الثلاثى ، وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة الإقتراب والوثب . (٣٧ : ١٥٣)

٢/٢/٢ أهمية السرعة للملاكمين :-

يتفق كلاً من " عبدالحميد أحمد " (١٩٨٩) ، " روسير Rosser " (١٩٩٥) ، " ويستكوت Westcott " (١٩٩٥) على أن السرعة هي إحدى المتطلبات الهامة لإتمام النجاح في معظم الرياضات كما أنها من العناصر الهامة التي تساعد الملاكم على تحقيق الفوز . (٢٢ : ٧١) ، (٧١ : ١١٤) ، (٧٦ : ١٣٩)

كما يذكر " ريسان خريط (١٩٩٨) أنه في مباراة الملاكمة تتحدد درجة سرعة اللعب بسرعة أداء وتكرار اللكمات . (١٤ : ٣٠)

ويشير " عصام حلمى ومحمد بريقع " (١٩٩٦) إلى أن سرعة الحركة في أجزاء معينة من الجسم تكون ذات أهمية في حركات اليد والذراع ، فزيادة هذه السرعة تزيد من فاعلية أداء الفرد الرياضي . (٢٨ : ٧٨)

ويتفق كلاً من "عبد الحميد أحمد" (١٩٨٩) ، "عادل عبد البصير" (١٩٩٩) على أن أداء مهارة محددة يتطلب سرعة الهجوم وسرعة الانتقال للأوضاع الدفاعية وربطها بالهجوم المضاد بطريقة خاطفة أسرع من المنافس يتيح للملاكم وضع أفضل في المنازلة . (٢٢ : ٤٠) ، (١٩ : ١٠٤)

كما يضيف "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦) أن الهجوم والدفاع الذي يؤديه الملاكم يرتبط ارتباطاً قوياً بارتفاع مستوى تطوير جميع أشكال السرعة الخاصة للملاكم (السرعة الحركية - سرعة رد الفعل - سرعة لكمة واحدة - سرعة مجموعة لكومات - سرعة الدفاع) . (٢٤ : ٤٧)

ويؤكد " عصام عبد الخالق " (١٩٧٧) على أن سرعة الأداء و التحرك عند الملاكم تجعله متمكناً من موقفه ومكانه على الحلقة متقدماً على المنافس في أدائه وأن يكون متمتعاً بالمبادأة . حيث أن اللكمة التي يؤديها الملاكم قد تكون بدون فاعلية إذا فقدت قوتها وسرعتها وكان أدائها من مسافة غير ملائمة وفي لحظة غير مناسبة . (٢٦ : ٨٤ ، ٨٨)

كما يرى " عبد الحميد أحمد " (١٩٨٩) أن تنمية السرعة الحركية في رياضة الملاكمة تحتل أهمية كبيرة فمبادأة اللاعب بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس من أهم العوامل لتحقيق الفوز في المباراة حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والدقة في الأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة . (٢٢ : ٩٢)

٣/٢/٢ علاقة السرعة بالسن :-

يشير " محمد عبد الحميد " (١٩٩٤) إلى أن السرعة تصل إلى ذروتها في سن العشرين وتتحدر بعد سن الثامنة والعشرون ، فالسرعة تزداد تدريجياً حتى سن العشرين وبعدها تتجه إلى الهبوط ، وتسهم عمليات التدريب المنظم في هذه المرحلة إلى محاولة الوصول إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية .

(٣٤ : ١٣)

ويؤكد " محمد رضا الروبي " (٢٠٠٧) نقلاً عن " جنسن وفيشر " , jonson , feshar على أن السرعة تزداد تدريجياً حتى سن ٢٠ سنة وبعد ذلك تتجه السرعة في الهبوط تدريجياً ، كما أن السرعة تصل لـ ذروتها حتى حوالي ٢٠ سنة وتبدأ بعد ذلك تتحدر بعد ٢٨ سنة ويذكر " دنت مان " Dant (١٩٧٤) أن معظم أبطال العدو يكون عمرهم تحت سن ٢٥ سنة . (٣٩ : ١٦٣)

٤/٢/٢ تنمية السرعة الحركية :-

يرى كلاً من " عصام الدين عبد الخالق " (١٩٩٦) ، " محمد حسن علاوى " (١٩٩٠م) على أن تنمية سرعة الحركة تتأسس على تنمية القوة العضلية ، ويراعى أن يكون هناك علاقة صحيحة بين تلك القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها ، فمقدار القوة المبذولة وكذلك مقدار المقاومة المراد التغلب عليها لدى لاعبي السلاح تختلف كثيراً لدى لاعبي رفع الأثقال .

(٢٧ : ١١٩) ، (٣٨ : ١٦٤)

ويشير " محمد السيد حلمي " (٢٠٠٢) أن هناك نقطتان في غاية الأهمية وهما:-

- مقدار المقاومة المستخدمة في التدريب والتي بناء على زيادتها تزداد قوة الإنقباض وهي علاقة طردية غاية في الأهمية ، حيث أن قوة الإنقباض تساعد

في تنمية مستوى القوة المتفجرة ، وكذلك في تقليل المقاومة الداخلية للعضلة العامة ، وكذلك تقليل تأثير قوة الفرملة الذي تحدثه العضلات المقابلة لإرادياً عند إستخدام مقاومة بسيطة .

- سرعة الأداء الحركي حيث أنه يمكن الإستفادة من المعلومة التي تشير إلى أن التدريب المنتظم يقلل من الزمن اللازم لإنقباض الألياف العضلية السريعة على أن تستخدم مقاومة أقل من القصوى ، مع إمكانية دمج ذلك بمقاومة أقل قليلاً لزيادة سرعة الأداء الحركي . وعلى هذا فيجب تنمية كل من القوة والسرعة كصفتين بدنيتين مشتركيتين بالتناوب خلال دورة الحمل الأسبوعية ، حيث أن تنمية كل من القوة والسرعة تحدث زيادة إيجابية للقوة المميزة بالسرعة .

(٣٣ : ٢٧)

ويتفق كلاً من " وديع ياسين التكريتي " (١٩٨٣) ، " عبد الحميد أحمد " (١٩٨٩) على أنه لتطوير السرعة الخاصة بالملاكم تستخدم تدريبات اللكم الحر واللكم المشروط مع الزميل والتدريب على الكرة المترددة والتدريب على حبال الوثب لما تمتاز به من دقة ورشاقة في الأداء وسرعة الانقباض والأرتقاء .

(٤٩ : ١١٢) ، (٢٢ : ٩٣)

١/٤/٢/٢ الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمرينات السرعة :-
يشير " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧) إلى الإعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمرينات السرعة وهي :-

- ١- الإهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الأصابات .
- ٢- الإهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمرينات السرعة .
- ٣- الإهتمام السليم لتشكيل الحمل .
- ٤- الإهتمام بتمرينات المرونة والاطالة والقوة العضلية .
- ٥- الإرتفاع التدريجي بتمرينات السرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى .
- ٦- العناية التامة بعمليات الإحماء الجيد قبل تمرينات السرعة .
- ٧- عدم إعطاء تمرينات السرعة في حالة الإحساس بالتعب والإرهاق الشديد .

٨- إعطاء تمرينات السرعة بدون أدوات أولاً ثم إستخدام الأدوات ثانياً .

(٢ : ٢٠١ ، ٢٠٠)

هذا ويذكر " محمد رضا الروبي " (٢٠٠٦) إلى أنه عند تنمية السرعة الحركية فيجب مايلي :-

- أن تكون السرعة التي يتحرك بها اللاعب عالية أو عالية جداً .
- أن تكون فترة الراحة كافية لإستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريبات السرعة .

- أن يكون عدد مرات تكرار التمرين قليلة .

- يستخدم الطريقة التكرارية وطريقة المباراة وطريقة الاختبار في تنمية السرعة . كما يشير إلى أن التصوير السينمائي البياني ، الأجهزة الإلكترونية لحساب الزمن يعتبران من الطرق الفعالة لقياس السرعة بغاية الدقة .

(٣٩ : ١٧٦)

٢/٤/٢/٢ خصائص الحمل الموجة لتنمية السرعة :-

يشير " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧) عند تنمية السرعة يجب أن نراعي خصائص مكونات الحمل التالية سواء كانت تمرينات إعداد عام أو خاص أو منافسات :-

- فترة إستمرارية التمرين : من (٥-٦) ثواني لتدريبات السرعة الحركية ومن (٥-١٠) ثواني لسرعة رد الفعل .

- شدة التمرين : بأقصى شدة ممكنة ، ويمكن إستخدام التدرج في السرعة من ٣٠-٤٠ % وحتى ٨٥-٩٥ % إلى الشدة القصوى .

- فترات الراحة البيئية : تختلف فترة الراحة تبعاً لدرجة الشدة والحجم وفترة إستمرارية أداء التمرين .

- تكرار التمرين : يرتبط عدد التكرار والمجموعات يزمن إستمرارية التمرين وشدته وحجم العضلات المشاركة في العمل .

- عدد الوحدات التدريبية خلال الاسبوع : تتراوح من ٣ - ٤ وحدات .

(٢ : ٢٠٠ ، ٢٠١)

كما يذكر " محمد رضا حافظ الروبي " (٢٠٠٦) م أن خصائص الحمل في تطوير السرعة الحركية تكون عالية أو عالية جداً حيث تصل من ٩٥ - ٩٧ % من أقصى قدرة اللاعب ، وحجم الحمل منخفض ، وفترة الراحة طويلة .

شدة الحمل	حجم الحمل	الراحة
٩٥% - ٩٧%	منخفض	طويلة

(٣٩ : ١٦٨ ، ١٦٩)

كما يرى " مفتي إبراهيم حماد " (٢٠٠١) أن خصائص الحمل في تطوير السرعة الحركية ينبغي أن تكون كما يلي :-

شدة أداء التمرين	تدرج السرعة من ٨٥% إلى ٩٥%
زمن الأداء	من ٣ ث إلى ٧ ث
فترات الراحة	طويلة نسبياً وتتناسب مع فترة الأداء ومدى ما يتضمن من إجهاد للجهاز العصبي
عدد مرات تكرار التمرين	من ٥ إلى ٨ مرات

(٤٦ : ٢٠٩)

كما يضيف " ماهر حسن محمود " (٢٠٠٨) أنه عند أداء تمرينات السرعة فيجب مراعاة مايلي :-

- شدة الأداء : تتراوح من ٩٠ % إلى ١٠٠ % .

- عدد مرات تكرار التمرين : من ٥ إلى ١٠ مرات طبقاً لشدة الأداء .
- فترة الراحة : حتى إستعادة الشفاء . (٣١ : ١٩٧)

ومما سبق يرى الباحث أهمية تنمية صفة السرعة الخاصة للملاكم وخاصة بعد إستخدام الحاسب الآلي في إحتساب النقاط للملاكمين حيث أصبحت السرعة من أهم مقومات الملاكم الجيد ليستطيع تسديد أكبر عدد من اللكمات الصحيحة ضد منافسيه كما أن الملاكم في حاجة إلى سرعة التحرك في الوصول إلى مسافات اللكم المتنوعة ليستطيع أداء اللكمات والواجبات الخطئية المناسبة .

٣/٢ تخطيط التدريب في الملاكمة .

يشير " محمد حسن علاوى " (١٩٩٤) إلى أن التخطيط بالنسبة للعمليات التدريبية يعتبر من الأسس الهامة لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ، فالوصول للمستويات الرياضية العالية لايتأتى صدفة ، بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة وهذا يعطي أهمية بالغة للدور الذي يلعبه التخطيط لعملية التدريب الرياضي ، حيث أنه وسيلة ضرورية وفعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي . (٣٧ : ٢٨٥)

كما يتفق كلاً من "حسام رفقي" (١٩٩٣) ، " يحيى الحاوى " (٢٠٠٠) على أن التخطيط للتدريب هو أحد العوامل الهامة لتوجيه الحالة التدريبية للملاكم ، ويعتبر وسيلة ضرورية لتطوير أداء اللاعبين ، ويصبح فعالاً حينما يعكس الطبيعة الموضوعية للعمليات التدريبية حيث يجب التعرف على الإجراءات الضرورية للوصول إلى المستويات الرياضية العليا .

(١٣ : ٢١٥) ، (٥٠ : ٩٥)

كما يذكر " عبد الفتاح خضر " (١٩٩٦) أن كثير من المتخصصين في مجال الملاكمة إتفقوا على أنه عند التخطيط للتدريب يجب أن تكون الخطة التدريبية السنوية مشتملة على دورات تدريبية طويلة الأجل وقليلة العدد ، أى أن مدة كل دورة تدريبية تستمر من بين ٣ إلى ٦ شهور ، وهى أفضل من الخطة التى تشتمل على دورات تدريبية كثيرة تتميز بقصر إستمرارها ويضيف أن الدورات التدريبية تحتوى على المراحل التدريبية الثلاثة المعروفة وهى (المرحلة التحضيرية ، المرحلة الأساسية { المباريات } ، المرحلة الانتقالية) (٢٤ : ٢٨٤)

٤/٢ أهمية الإعداد البدني للملاكمين .

إن الإعداد البدني الجيد يساعد الملاكمين على الوصول لأعلى المستويات الرياضية لأنه يعمل على رفع وتطوير إمكانيات الملاكم الوظيفية والنفسية وقدراته الحركية .

هذا ما أشار إليه " عبد الحميد أحمد " (١٩٨٩) إلى أن الإعداد البدني للملاكمين من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر البدنية والحركية اللازمة لدى الملاكم للقيام بأي نوع من أنواع النشاط الحركي .

(٢٢ : ٣٩)

هذا ويتفق كل من " حسام رفقي " (١٩٩٣) " فرانك كورزيل وبيتر " Frank " Kurzl & Peter " (١٩٩٨) إلى أن الإعداد البدني ذو أهمية كبيرة في إعداد الملاكم الناشئ وخاصة في مرحلة الإعداد العام وهو يهدف إلى رفع الحالة التدريبية للجسم وتنمية الصفات البدنية الأساسية .

(١٣ : ١١٩) ، (٦٢ : ١٥)

كما أشار " عادل صبرى عبد الحميد " (٢٠٠٧) إلى أن الإعداد البدني الخاص هو المدخل الحقيقي لتنمية الخصائص الوظيفية (الفسيولوجية) ، والوصول بها إلى أعلى المستويات وكذلك المتطلبات الخاصة برياضة الملاكمة . ويعتمد النجاح في المنافسات على إنجاز مرحلة الإعداد الخاص والتي تصل إلى أعلى مستويات الأداء الوظيفي والفترة الزمنية لهذه المرحلة تتراوح ما بين (٢ - ٤ شهور) . (١٨ : ٢٨)

كما يضيف " يحي السيد الحاوى " (٢٠٠٢) إلى أن فترة الإعداد في الملاكمة (هي فترة إعداد الملاكم للوصول إلى أعلى المستويات) وهدف هذه المرحلة هو تنمية وتحسين حالة اللاعب التدريبية والإستعداد للمنافسة وهذه الفترة تستغرق في الملاكمة من (٣ - ٤) شهور تقريباً . (٥١ : ١٧)

ويضيف " عادل صبرى عبد الحميد " (٢٠٠٧) أنه قد بلغ المجموع الكلي للإعداد البدني العام وفقاً لأحدث برامج التدريب التي وضعت في مجال تدريب الملاكمين الشباب في فترة الإعداد (١٠٣٠ ق) وقد إتسمت هذه الفترة بزيادة حجم الحمل دون الشده وأيضاً زيادة عدد الدقائق ، ومع مرور الأسابيع فإن شدة الحمل تزداد وينخفض الحجم وأيضاً ينخفض عدد الدقائق ففي الأسبوع الأول كان عدد الدقائق للإعداد البدني العام (٢٤٠) وفي الأسبوع الثاني عشر (٢٠ ق) ، كما بلغ المجموع الكلي للإعداد البدني الخاص خلال فترة الإعداد (١٥٧٠ ق) وقد إتسمت بداية هذه الفترة بزيادة حجم الحمل دون الشدة وعدد قليل من الدقائق ومع مرور الوقت أزدادت عدد الدقائق من أسبوع إلى آخر مع زيادة شدة الحمل وقلة الحجم ثم يلي إنخفاض عدد الدقائق دون التأثير على شدة الحمل ففي الأسبوع الأول كان عدد دقائق الإعداد الخاص (٣٠ ق) وفي الأسبوع الثاني عشر بلغ الإعداد الخاص (١١٠ ق) .

(١٨ : ٢٩ ، ٣٠)

٥/٢ الدراسات السابقة :-

١/٥/٢ :- دراسات إهتمت بالعملية التدريبية وتحقيق النتائج فى مجال الملاكمة :-

١- دراسة محمد طلعت إبراهيم (١٩٨٦)
وعنوانها :-

" علاقة قوة بعض المجموعات العضلية بالجسم على سرعة تسديد
اللكمات المستقيمة "
وتهدف الدراسة إلى :-

التعرف على العلاقة بين قوة بعض المجموعات العضلية بالجسم وسرعة تسديد
اللكمات .
منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي .
عينة الدراسة :-

أجريت الدراسة على ٣٢ ملاكماً من ملاكمي الدرجة الثانية من سن
(١٧ - ٢٠) من أندية الأسكندرية وقد تم قياس القوة القصوى بنوعيتها
(الثابت والمتحرك) للعضلات الخاصة بالرجلين والظهر والصدر .

أهم النتائج التى توصل إليها الباحث :-

وجود ارتباط معنوى عند مستوى ٠,٠٥ وبين القوى القصوى الثابتة
والحركية للمجموعات العضلية الخاصة بالرجلين والظهر والصدر وسرعة
تسديد اللكمات المستقيمة . (٤٠)

٢- دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٠)

وعنوانها :-

" أثر تسديد عدد أكبر من اللكمات في منطقة الجذع على نتائج مباريات الملاكمة "

وتهدف الدراسة إلى :-

التعرف على الطريقة المتبعة في تدريب الملاكمة من ناحية تسديد أكبر عدد من اللكمات في منطقة الجذع والوجه والتعرف على الأسلوب الأفضل لتحقيق الفوز في مباريات الملاكمة كذلك التعرف على نتائج المباريات من خلالها إكتشاف الأسلوب الأفضل للتدريب .

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج الوصفي والمسح كأداة بإستخدام إستمارة ملاحظة خارجية صممها الباحث لجمع البيانات .

عينة الدراسة :-

إشتملت عينة البحث على ٨٤ ملاكماً في بطولة الشباب للأندية .

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :-

تميز عدد كبير من اللاكمين بتسديد أكبر عدد من اللكمات في منطقة الوجه (الرأس) وقلة تسديد اللكمات في منطقة الجذع (وهي أكثر المناطق المصرح باللكم فيها قانونياً) . (٤٢)

٣- دراسة عبد الباسط جميل أحمد (١٩٩٣)

وعنوانها :-

" برنامج تدريبي مقترح لتصميم مجموعات اللكم المتقدم لناشئي الملاكمة "

وتهدف الدراسة إلى :-

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على مجموعات اللكم المتقدم لدى ناشئي الملاكمة .

- التعرف على الفرق بين الملاكمين الناشئين في مستوى الأداء المهاري في متغيرات البحث (زمن مجموعات اللكم - عدد مجموعات اللكم - عدد اللكمات لمجموعات اللكم) وفقاً لأوزانهم .

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :-

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي محافظة الدقهلية (١٢ - ١٦) سنة مع مراعاة أوزان الملاكمين (الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) وكان قوام العينة ٢٢ ملاكماً قسموا إلى مجموعتين .

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :-

وقد توصل الباحث إلى أن هناك نسب بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في زمن مجموعات اللكم بنسبة ٥,٦٦ % وعدد مجموعات اللكم بنسبة ١٦,٠٩ % وعدد اللكمات بنسبة ١٩,٨١ % وقد دل هذا على وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي في حين أنه لا يوجد فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث . (٢٠)

٤- دراسة أحمد أمين محمد (١٩٩٥)

عنوانها :-

" برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الألى

في التحكيم "

تهدف الدراسة إلى :-

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي (بدني - مهاري) لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لملاكمي الدرجة الثانية في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم ومعرفة مدى تأثيره على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث .

منهج الدراسة :-

يستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

عينة الدراسة :-

بلغ حجم العينة قبل إجراء التجربة ٢٤ ملاكم من ملاكمي الدرجة الثانية بمعدل ملاكمين من كل وزن ثم استبعد الباحث ٩ ملاكمين وهم المصنابيين وغير المنتظمين أو غير المقيدين للموسم التالي لتعديدهم مرحلة الدرجة الثانية وقد تم إختيار العينة من أندية محافظة الإسماعلية الموسم الرياضي ١٩٩٤ .

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :-

البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي بدلالة معنوية على تحسن مستوى مكونات عناصر اللياقة البدنية للملاكمين وذلك في ضوء التدريب الحديث لإستخدام المكونات لمواجهة إستخدام الحاسب الآلي في التحكيم . (٣)

٥- دراسة محي الدين عابد (١٩٩٦)

عنوانها :-

" التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية في ضوء إستخدام الحاسب الآلي في التحكيم "

تهدف الدراسة إلى :-

- تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية والخططية وكذلك السمات الشخصية والمقاييس الجسمية والفسولوجية الخاصة بالملكم في ضوء إستخدام الحاسب الآلي في التحكيم .

- وضع تخطيط لتدريب الملاكمة في مصر بناء على إستخراج كافة المتغيرات التي تتماشى مع إستخدام الكمبيوتر .

منهج الدراسة :-

أستخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسات المسحية)

عينة الدراسة :-

مثل مجتمع البحث عينة من السادة الخبراء (أكاديميون - حكام - إداريون - مدربون) بمجموع عدد (٩) خبراء و (١٤) لاعب بالمنتخب القومي المدني والعسكري للملاكمة وعدد (٤٠) مساعد أختيروا لتحليل المباريات . هذا بالإضافة إلى ٢ شريط لنهائيات بطولة العالم للملاكمة بسيدنى ١٩٩٢ م . ونهائيات الدورة الأفريقية بالقاهرة ١٩٩٩ . وتحليلها للحصول على الأهداف السابقة .

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :-

وقد توصل الباحث إلى أن أهم الصفات البدنية الخاصة التي تساعد على الفوز في المباريات في ضوء إستخدام الحاسب الآلي في التحكيم هي :- (سرعة رد الفعل ، السرعة الحركية ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل الدورى التنفسي ، التوافق العضلي العصبي ، المرونة ، الرشاقة ، الدقة ، التحمل العضلي ، التوازن ، القوة العظمي ، سرعة الإنتقال)

- إن أهم المهارات الهجومية الخاصة تتمثل في اللكمات المستقيمة بأنواعها واللكمات الصاعدة والخطافية .

- أهم المهارات الدفاعية الدفاع بإستخدام (القدمين - الجذع - الذراعين) الدفاع السلبي والإيجابي .

- الخطط التي تساعد الملاك على الفوز بالمباريات تتمثل طبقاً للأهمية في طول المنافس . (٤٥)

٢/٥/٢ :- الدراسات التي تناولت تدريبات الأثقال والبليومتر ك :-

أولاً الدراسات العربية :-

١- دراسة جمال علاء الدين وآخرون (١٩٨٠)

وعنوانها :-

" أثر إستخدام بعض الأساليب المقترحة لإستخدام القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين "

وتهدف الدراسة إلى :-

المقارنة بين برنامجين لتنمية القوة المميزه بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة في الإرتقاء وتأسيس البرنامجين على الأسلوب الإستسلامي القهري (البليومتر ك) وإستخدام برنامج الأسلوب الإستسلامي القهري وسيلة مبتكرة (أرجوحة الأثقال) أما الأسلوب القهري إستخدام الأثقال بشدة ٦٠ - ٨٠ %

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين تجريبيتين الأولى تستخدم الأسلوب الإستسلامي القهري (البليومتري) والثانية الأسلوب القهري أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية الوسيلة المبتكرة في تنمية قوة الإرتقاء وفقاً للأسلوب الإستسلامي القهري . (١٢)

ثانياً الدراسات الأجنبية :-

٢- دراسة ديفيد كلاتش David clutsh (١٩٨٣)

عنوانها :-

" تأثير تدريب الوثب العميق وتدريبات الأثقال على مسافة الوثب العمودي للاعبى الكرة الطائرة "

وتهدف الدراسة إلى :-

التعرف على تأثير تدريبات الوثب العميق على مسافة الوثب العمودي للاعبى الكرة الطائرة والتعرف على تأثير تدريبات الإثقال على مسافة الوثب العمودي للاعبى الكرة الطائرة .

منهج الدراسة :-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة الدراسة :-

وقد تمت على عينة قوامها ١٦ لاعب في فريق الكرة الطائرة تراوحت أعمارهم من ٢١-٢٤ سنة قسموا إلى مجموعتين المجموعة الأولى إستخدمت تدريب الوثب العميق (١٠ تكرارات) في كل مجموعة وعدد المجموعات ٢ من ارتفاع ٧٥ إلى ١١٠ سم المجموعة الثانية تمرينات الأثقال خطف وصدور وقرفصاء نصفياً وكان عدد المجموعات من ٣ - ٦ تكرارات بشدة ٨٠ % من أقصى قوة للاعب بشكل يجعل اللاعب يستطيع رفع أكثر من ٦ تكرارات فى المجموعة الثالثة وقد أستمر البرنامج التدريبي ١٢ أسبوع بواقع وحدتين أسبوعياً وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بواقع مجموعتين تجريبيتين وأسفرت نتائج الدراسة عن تفوق المجموعة الأولى التي إستخدمت تدريب الوثب العميق عن المجموعة الثانية التي إستخدمت تدريبات الأثقال . (٥٧)

٣-دراسة كوستيلو Costello (١٩٨٤)

وعنوانها :-

" تأثير إستخدام تدريبات البليومترك وتدريبات الأثقال على زيادة القوة المتفجرة للاعبى كرة القدم "

وتهدف الدراسة إلى :-

التعرف على تأثير تدريبات البليومتر ك على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم .

منهج الدراسة :-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :-

وقد تمت على عينة قوامها ١٨ لاعب وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية إستخدمت تدريبات البليومتر ك والأثقال والأخرى ضابطة إستخدمت تدريبات كرة القدم فقط وقد إستمر البرنامج مدة ١٢ إسبوع بواقع ٣ وحدات إسبوعية وقد أسفرت الدراسة على أن تدريبات البليومتر ك والأثقال لها تأثير إيجابي على إختبار القوة المميزة بالسرعة وقد أثبتت صلاحية هذا البرنامج وأوصى بإستخدامه في المجالات الأخرى. (٥٦)

٤- دراسة " بيور وآخرون " Bauer et all (١٩٩٠) .

وعنوانها :-

" مقارنة بين طرق التدريب لتنمية القدرة للطرف السفلي "

وتهدف الدراسة إلى :-

التعرف على تأثير التدريب البليومتري والتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للطرف السفلي .

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :-

وقد تمت على عينة قوامها ١٦ لاعب وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين تجريبيتين إحداهما بإستخدام التدريبات البليومتر ك

والأخرى بإستخدام تدريبات الأثقال وإستمر البرنامج لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا وأسفرت نتائج الدراسة على تفوق المجموعة التي إستخدمت تدريبات البليومترية في إختبار القدرة العضلية للرجلين على المجموعة التي إستخدمت تدريبات الأثقال . (٥٣)

٥- دراسة " أدمز وآخرون " Adames et all (١٩٩٢) .

وعنوانها :-

" تأثير التدريبات لمدة ستة أسابيع بإستخدام تدريبات الجذع البليومترية على القدرة العضلية "

تهدف الدراسة إلى :-

التعرف على تأثير التدريب لمدة ستة أسابيع بإستخدام تدريبات الجذع والتدريبات البليومترية وتدريبات البليومترية للجذع قيد البحث وإستخدم الباحث المنهج التجريبي في الدراسة وكانت العينة عددها ٤٨ لاعب تم إختيارهم بالطريقة العمدية وقسمها إلى أربع مجموعات ثلاثة تجريبية والأخرى ضابطة وقد إستخدم الباحث في المعالجات الاحصائية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وإختبار (ت) .

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :-

تقدم كل من الثلاث مجموعات التجريبية عن المجموعة الضابطة وكانت المجموعة التي إستخدمت خليط من تدريبات البليومترية وتدريبات الجذع أفضل من الثلاث مجموعات . (٥٢)

٦- دراسة " ويستون ؛ ميرفى ؛ والش " witson Murphy woishe

(١٩٨٩)

وعنوانها :-

" الإستفادة من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك وتأثيرها على مستوى القوة للرياضي "

تهدف الدراسة إلى : -

التعرف على تأثير إستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك على مستوى القوة للرياضي .

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :-

تمت الدراسة على عينة من ٣٠ طالب تم إختيارهم بالطريقة العمدية وإستخدم الباحث المعالجة الإحصائية بواسطة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وإختبار (ت) الفروق .

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :-

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث الحصول على فؤائد ومكاسب الأداء يتم الحصول عليها عن طريق القوة المؤثرة على التركيز في تدريبات البليومترك والتي يحتاج إليها الرياضي . (٧٥)

٣/٥/٢ : دراسات تناولت تدريب البليومتري .

١- دراسة " أسامة محمود الجميزي " (٢٠٠٤)

وعنوانها :-

" تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام تدريبات البليومترك على تنمية القدرة العضلية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين هوكي الميدان "

تهدف الدراسة إلى :-

التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البليومترك على تنمية القدرة العضلية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين هوكي الميدان .

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :-

تمت الدراسة على عينة عددها ٢٤ لاعب تم إختيارهم بالطريقة العمدية وكان عدد مجموعات العينة مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم إجراء القياس القبلي والبعدي للمجموعتين وإستخدم الباحث في المعالجة الإحصائية المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والإلتواء وإختبار (ت) والفروق .

وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث :-

توجد فروق دالة أحصائية بين القياسين البعديين لصالح المجموعة التجريبية. (٧)

٢- دراسة " محمد جمال الدين " (٢٠٠٢)

وعنوانها :-

" تأثير التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية للاعبين كرة اليد "

تهدف الدراسة الى :-

التعرف على تأثير التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية (القدرة العضلية - السرعة والرشاقة لدى لاعبي كرة اليد) .

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان عدد العينة ٢٠ لاعب وإستخدم الباحث في المعالجة الإحصائية المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وإختبارات (ت) الفروق .

وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث :-

التدريب البليومتري ضروري لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمقعدة وأيضاً التدريب البليومتري ضروري لتنمية السرعة الإنتقالية والتدريب البليومتري ضروري لتنمية الرشاقة . (٣٥)

٣- دراسة " محمد السيد حلمي " (٢٠٠٢)

وعنوانها :-

" تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية للاعبي الكرة الطائرة "

تهدف الدراسة إلى :-

التعرف على تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية للاعبي كرة الطائرة .

منهج الدراسة :-

وإستخدم الباحث المنهج التج

ريبي بتصميم مجموعة واحدة والمنهج الوصفي بإستخدام التحليل الفيدجرافي

عينة الدراسة :-

قام الباحث بإختيار العينة بالطريقة العمدية وهم خمسة لاعبين وأعمارهم من (١٤ - ١٥) سنة بتصميم المجموعة الواحدة وإستخدم في المعالجة الإحصائية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتباين

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :-

أن التدريب البليومتري أثر على تحسين مستوى القوة القصوى والقوة العضلية للطرف العلوى ومستوى السرعة الحركية قيد البحث. (٣٣)

٤-دراسة " أحمد شوقي محمد " (٢٠٠٥)

بغنوان :-

" تأثير إستخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية لناشئى تنس الطاولة "

تهدف الدراسة إلى :-

- محاولة وضع برنامج تدريبي بليومتري مقترح لتحسين السرعة الحركية لناشئى تنس الطاولة وذلك بغرض التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى القوة القصوى والسرعة الحركية قيد الدراسة لدى عينة البحث .
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى السرعة الحركية عند أداء الضربة الرافعة الأمامية من الثبات قيد الدراسة لدى عينة البحث .

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بإستخدام التحليل الفيدجرافي والمنهج التجريبي بإستخدام مجموعة واحدة . (٥)

٦/٢ التعليق على الدراسات السابقة .

١/٦/٢ من حيث الهدف:

إتفقت معظم الدراسات المرتبطة في الأهداف الأتية :

- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على المتغيرات البدنية المختلفة .

- مقارنة إستخدام التدريب البليومترى بالتدريبات التقليدية من حيث النتائج .
- التعرف على تأثير التدريب البليومترى على مستوى الأداء البدني ومستوى السرعة الحركية والقدرة العضلية .

٢/٦/٢ من حيث المنهج :-

كان المنهج المستخدم في معظم الدراسات المرتبطة هو المنهج التجريبي حيث أنه ملائم لطبيعة البحث حيث أن معظم الدراسات تم تقسيم العينة فيها إلى مجموعتين إحداها تجريبية يطبق عليها التدريب البليومترى والأخرى ضابطة يطبق عليها البرنامج التقليدي .

٣/٦/٢ من حيث العينة :-

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات المرتبطة من بين لاعبي ألعاب القوى وكرة اليد ولاعبى كرة القدم ولاعبى الطائرة ولاعبى تنس الطاولة ، ولم تتناول أى دراسة لاعبي الملاكمة كعينة .

٤/٦/٢ من حيث وسائل جمع البيانات :-

تعددت وتنوعت وسائل جمع البيانات المستخدمة في الدراسات المرتبطة وذلك طبقاً لنوع ومتغيرات الدراسة فمنها ما تم فيها إستخدام الإختبارات البدنية والمهارية وإستمارات تسجيل البيانات.

٥/٦/٢ من حيث النتائج :-

إنفقت معظم الدراسات المرتبطة على أنه من أهم نتائج إستخدام التدريب البليومترى هو وجود تحسن في القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) وكذلك مستوى السرعة الحركية والقوة الانفجارية وكذلك تحسن مستوى الإنجاز والمستوى الرقمي ومستوى الأداء .

- ٤٤ -

٦/٦/٢ من حيث الأساليب الإحصائية :-

إتفقت معظم الدراسات في إستخدام الأساليب الإحصائية الأولية وهي (المتوسط - الوسيط - الإنحراف المعياري - معامل الالتواء) .
ومعظمها إستخدم إختبار " ت " الفروق بالإضافة إلى الدراسات التي إستخدمت أساليب أكثر تعقيداً بما يتناسب مع متطلبات الدراسة .

٧ / ٢ مدى الإستفادة من الدراسات السابقة :-

- تحديد المنهج المستخدم ووسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .
- تحديد كيفية إجراء القياسات التي تساعد على جمع البيانات .
- تحديد كيفية صياغة الأهداف والفروض الخاصة بالبحث .
- تحديد مدة تطبيق البرنامج التدريبي .
- إختيار الأساليب الإحصائية المناسبة .
- التعرف على طريقة عرض النتائج وتفسيرها وكيفية صياغة الإستخلاصات والتوصيات .