

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولا : القراءات النظرية:

- الصفات البدنية المركبة في رياضة الملاكمة.
- المتغيرات الفسيولوجية للنشاط الحركي لرياضة الملاكمة
- فاعلية الأداء المهارى للملاكمين خلال المباريات.
- متطلبات فاعلية الأداء المهارى.
- خصائص المرحلة السنوية من (١٧-١٩) سنة.

ثانيا: الدراسات السابقة :

- الدراسات السابقة .
- التطبيق على الدراسات السابقة .

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً : القراءات النظرية :

- الصفات البدنية المركبة في الملاكمة :

تحلل الصفات البدنية المركبة درجة كبيرة من الاهتمام لدي مدربي وممارسي رياضة الملاكمة وتختلف نسب الاهتمام بتدريب الصفات البدنية المركبة خلال فترات ومراحل الإعداد للاعب الملاكمة .

ويؤكد العديد من العلماء علي أن تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدي اللاعب هي من أهم مقدمات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العالية . وهذا يتفق مع ما ذكر محمد عبد الدايم وآخرون ١٩٩٣م أن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي هو أحد الواجبات الرئيسية التي تؤدي إلي التقدم بالحالة التدريبية للوصول باللاعب إلي المستويات العالية في النشاط الممارس . (٤٤ : ١٣)

كما يؤكد محمد علاوي ١٩٩٤م علي أن تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية إذ يصعب علي الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي المتخصص في حالة افتقاره للصفات البدنية لهذا النوع من النشاط . (٣٨ : ٨١)

ويشير الباحث إلي أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المركبة خاصة في بداية فترة الإعداد وكذلك مع بداية ممارسة النشاط يعطي فرصة كبيرة لنمو وتطور مستوى الفنية والوظيفية للاعب والتي ترتبط ارتباطاً مباشر بما لدي اللاعب من صفات بدنية تمكنه من القيام بمتطلبات أداء تلك المهارات في مواقف اللعب المختلفة .

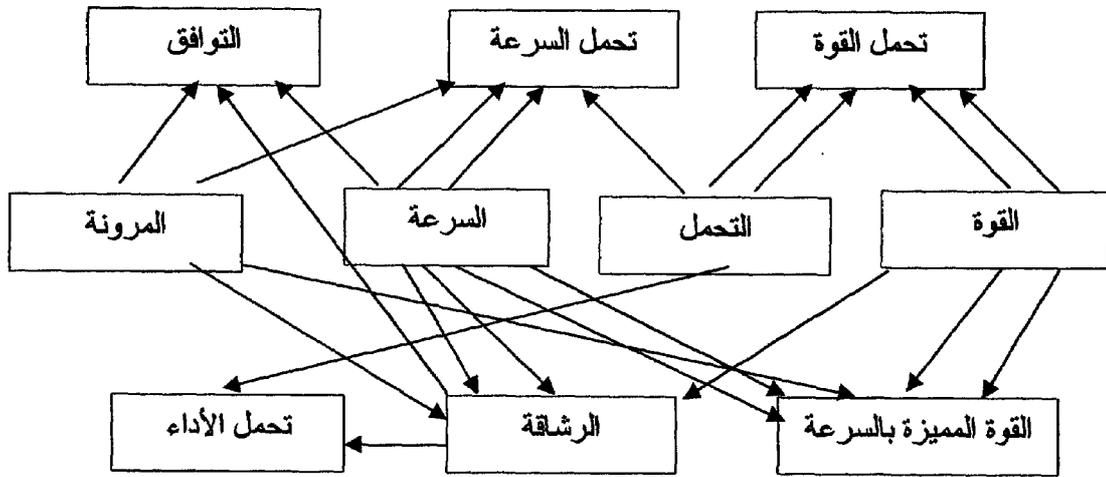
ويتفق كلاً من صلاح قادوس ١٩٩١م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م ، فرانك وبيتر ، ١٩٩٨م محمود خليفة ٢٠٠٢م نقلاً عن كل ك من بودك ومليبرت Bodok & Milbert ، هايكي Hickey ، نوفيش وتايلور Novich & Taylor ، سامي حافظ ٢٠٠٦م علي أن الأداء الحركي للملاكم يتطلب صفات بدنية خاصة تتمثل في القوة المميزة بالسرعة ، التوافق الرشاقة، التحمل (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل الأداء) .

(٢٣ : ٢٢) (٣١ : ٦٠) (٦٨ : ١٤) (٤٧ : ٣٠) (٢١ : ٦٠ : ٦١)

ويري الباحث أن الملائم لكي يكون جيداً المستوي يجب أن يمتلك درجة كافية من الصفات البدنية المركبة المذكورة .

مفهوم الصفات البدنية المركبة :

يذكر كمال عبد الحميد ، محمد حسنين ١٩٩٧م أن الصفات البدنية المركبة هي عبارة عن تكوين مركب لأكثر من صفة من صفات البدنية (القوة ، التحمل ، السرعة ، المرونة) وذلك بنسب متفاوتة . (٣٧ : ١٧١ ، ١٧٢)



شكل (١) الصفات البدنية المركبة

القوة المميزة بالسرعة :

يذكر كل من كمال عبد الحميد ، ومحمد حسنين ١٩٩٧م أن القوة المميزة بالسرعة كصفة بدنية مركبة تتكون من ثلاث صفات بدنية هي القوة والسرعة والمرونة بالنسب التالية (٤٠% قوة ، ٤٠% سرعة ، ٢٠% مرونة) . (٣٦ : ١٧)

ويشير كل من بايلبتو Pauletto ١٩٩٩م وويليمور وكوستل Wilmore & Co still ١٩٩٤م ويستكوت Westcott ١٩٩٥م ، واتسون Watson ١٩٩٥م ، ويرنير وشارون Werner & Sharon ١٩٩٧م ، ومسعد محمود ٢٠٠٠م إلي أن القوة المميزة بالسرعة تعني معدل أداء الحمل ، وتشير إلي دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد لتحقيق مزيد من الفعالية . (٧٦ : ٦٤) (٨٨ : ٩) (٨٥ : ١٠) (٨٤ : ٥٨) (٨٧ : ١٨٧) (٤٩ : ١٠٢)

ويري الباحث أن رياضة الملاكمة تعتمد بصورة كبيرة علي توافر صفة القوة المميزة بالسرعة بصفة خاصة ، وتظهر في مقدرة الملاكم عند تنفيذ المهارات التي تتطلب أداؤها إخراج القوة مرتبطة بعامل الزمن عند التحول من الهجوم إلي الدفاع ثم الهجوم المضاد والذي يتطلب دمج القوة والسرعة في أداء اللكمات .

وينصح كل من صلاح قانوس ١٩٩٣م وشاركي sharkey ١٩٨٦م ،مسعد محمود ٢٠٠٠م بالشروط الآتية لقيمة القوة بالسرعة :

- شدة الحمل : يستخدم اللاعبون مقاومات تتراوح ما بين (٣٠-٦٠%) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .
- حجم الحمل : يتراوح عدد مرات التكرار للتمرين الواحد (١٥-٢٥مرة) وتكرار المجموعات ما بين (١-٣مجموعات) مع مراعاة استخدام السرعة في التمرينات
- فترة الراحة : يستطيع اللاعبون العودة إلي حالة الاستشفاء من فترة تتراوح ما بين (٣-٥ دقائق) . (٢٤ : ٥٥) (٨٠ : ٧٢-٧٨) (٤٩ : ١٠٢)

تحمل السرعة :

يذكر كل من كمال عبد الحميد ، ومحمد حسنين ١٩٩٧م أن تحمل السرعة كصفة بدنية مركبة تتكون من ثلاث صفات بدنية هي التحمل والسرعة والمرونة بالنسب التالية (٤٠% تحمل ، ٤٠% سرعة ، ٢٠% مرونة) . (٣٧ : ١٧٠)

كما يذكر عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م أن تحمل السرعة هو قدرة الفرد علي الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل نو درجة عالية (شدته ٧٥ : ١٠٠% من مقدرة الفرد) والتغلب علي التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة . (٣٤ : ١٥٢)

ويضيف محمد علاوي ١٩٩٤م أن تحمل السرعة ينقسم إلي :-

- تحمل السرعة القصوى

- تحمل السرعة الأقل من القصوى

- تحمل السرعة المتوسطة

- تحمل السرعة المتغيرة (٣٨ : ١٧٥)

ولتنمية تحمل السرعة يتفق كلا من محمد علاوي ١٩٩٤م ، أبو العلا عبد الفتاح

١٩٩٧ ، عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م علي ضرورة مراعاة الآتي :-

- شدة الحمل : الشدة القصوى أو الأقل من القصوى (وفي شكل المنافسة)
- حجم الحمل : يتراوح زمن أداء التمرين من (١٠ث - ٢ق) وعدد التكرارات من (٤ - ٣٠مرة) .

- فترة الراحة : ترتبط فترة الراحة بزمن الأداء الفعلي ، فإذا كانت قصيرة تكون فترة الراحة بالتالي قصيرة ، بحيث توفر إمكانية تكرار التمرين مع وجود قدر من الإحساس بالتعب الناتج عن التكرار السابق حتى يمكن تنمية التحمل باعتباره قدرة علي مواجهة التعب ، وتتراوح ما بين (١٠ث - ٥ق) .
(٣٨ : ١٧٧-١٨٢)(١ : ١٦٨-١٨١)(٣٤ : ١٥٧-١٦٠)

لذا ويرى الباحث أن الملاكمة الحديثة تعتمد بصورة كبيرة علي توافر صفة تحمل السرعة حيث تعتمد علي سرعة التسديد مع سرعة الهروب أو الإنطلاق بعيداً عن المنافس لبدء هجوم ثاني وثالث ورابع في نفس المنطقة وبأقصى سرعة وتكرار هذا الأداء لأكثر عدد من المرات .

التوافق :

تعتبر صفة التوافق من الصفات البدنية المركبة والتي تتكون من مجموعة من صفات مندمجة مع بعضها البعض مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية .(١ : ٢٠٥)

ويتفق كلاً من كلود وآخرون Cloud ١٩٩٤ م ، وعصام عبد الخالق ٢٠٠٣ م . علي أن التوافق هو قدرة الفرد علي التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد . (٦٣ : ٨٣)(٣٤ : ١٨٦)

ويشير الباحث إلي أن رياضة الملاكمة تتطلب توافقاً بين الذراعين والقدمين والعينين لإمكان أداء اللكمات في صورة الحركة، والربط بين اللكمات وحركات القدمين لأداء المهارات الحركية المختلفة الدفاعية والهجومية والهجومية المضادة بدقة وانسيابية مع الاقتصاد في الجهد .

وتتضح أهمية التوافق للاعب الملاكمة بصفة خاصة حيث تظهر في مقدرة اللاعب علي أداء اللكمات والربط بينها وحركات القدمين في مواقف اللعب المختلفة والمتغيرة والتي تحتم علي الملامك دائماً بصفة مستمرة الانتقال من حالة الهجوم إلي الدفاع ثم الهجوم المضاد علي مدار زمن الجولات لتحقيق الفوز .

وعند التخطيط لتنمية التوافق يشير أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م إلي مكونات حمل

التدريب التالية:-

صعوبة الأداء الحركي : يفضل أن تكون درجة الصعوبة للأداء الحركي في حدود (٧٥-٩٠%) من المستوي الأقصى

شدة الحمل : — عدم استخدام شدات عالية في المراحل الأولى .

— الارتفاع التدريجي بمستوي الشدة تماشياً مع زيادة الإتقان المهاري

والخططي

— استخدام الشدات القصوى والأقل من القصوى مع تطور مستوي الرياضي .

فترة استمرار التمرين الواحد: يتراوح زمن أداء تمرينات التوافق ما بين (١٠ - ٢٠٠ ثانية)

عدد تكرارات التمرين الواحد: التمرينات التي لا يزيد زمن أدائها عن (٥ ثواني) يتكرر من ٦-١٠ - ١٢ مرة ، في حالة زيادة فترة أداء التمرين لا يجب أن تزيد عدد مرات التكرار عن (٢-٣ مرة)، وفي حالة تنمية التوافق في ظروف التعب يزيد عدد التكرارات إلي (١٢ - ١٥ مرة)

طول فترة الراحة البينية وطبيعتها : عادة يكفي للراحة بين التمرينات من (١ الى ٢-٣ دقائق) وفي حالة التدريب في ظروف التعب يمكن تقليل فترات الراحة البينية من (١٠ - ١٥ ثانية). (١: ٢٣٨-٢٤٠)

تحمل الأداء:

يذكر كل من محمد علاوي ١٩٩٤م ، وكلود وآخرون ١٩٩٤م ، عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م أن تحمل الأداء يرتبط فيه التحمل والرشاقة ، ويقصد " تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة لأطول فترة زمنية ممكنة " ومثال ذلك تكرار الأداء للكلمات في الملاكمة ، أي تكرار الأداء بأكبر فاعلية حتى نهاية المسابقة .

(٣٨ : ١٧٦)(٨٣ : ٦٢)(٣٤ : ١٥٤)

ولكي يتم تنمية تحمل الأداء يؤكد عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م علي ثلاث اتجاهات :

١. ملاكم يمكن تدريبية في صورة جولات وتلك الطريقة في مرحلتها الأولية تظهر نتائج طيبة

٢. إطالة زمن المنافسة مع انخفاض مناسب في الشدة (بالمقارنة بشدة المباريات)

٣. تقصير زمن المنافسة مع زيادة الشدة ، ولتقوية تأثير التدريب تكرر هذه القوة القصيرة

لعدة مرات . (٣٤ : ١٦٠)

وتحمل الأداء يلعب دوراً هاماً بالنسبة للملاكمين نظراً لطول مدة المباراة (١١ق) علي أربع جولات كل منها (٢ق) بين كل جولة وأخرى دقيقة للراحة ، لأن الحمل الحركي المتواصل في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد هو طبيعة الأداء لديهم ، لذا لا بد من تنمية عنصر التحمل الأداء للملاكمين .

تحمل القوة :

يعتبر تحمل القوة واحد من أهم الصفات البدنية المركبة وأحد متطلبات الإنجاز في الأنشطة الرياضية التي تعتمد علي استمرارية بذل القوة لفترات طويلة نسبياً مثل الملاكمة . (٤٤ : ١٥)

ويتفق كلاً من أبو العلا عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين ١٩٩٣م ، ومحمد علاوي ١٩٩٤م ، كمال عبد الجابر ٢٠٠٠م نقلاً عن كلاً من ثاكستون Thaxton ، هولوى وفرانك Howly & Frank وماركينك Marcinik وكمال عبد الحميد ومحمد حسنين ١٩٩٧م أن تحمل القوة هي قدرة أجهزة الجسم علي مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية وينظر إلي صفة تحمل القوة باعتباره مركب من صفتين هي القوة والتحمل بنسبة متساوية ٥٠% قوة ، ٥٠% تحمل .

(١٧٠ : ٣٧)(١٥ : ٣٦)(١٠٠ : ٣٨)(٨٩ : ٢)

ويشير الباحث إلي أنه يجب توافر صفة تحمل القوة لدي الملاكمين نظراً لطبيعة رياضة الملاكمة والتي تتطلب من الملاكم العمل العضلي لفترات طويلة نسبياً تصل إلي (٨ق) .

وعند التخطيط لتنمية تحمل القوة يشير كل من محمد علاوي ١٩٩٤م عصام عبد الخالق ٢٠٠٤م إلي مكونات حمل التدريب التالية :

- شدة الحمل : استخدام مقاومات متوسطة أو فوق المتوسط حوالي (٥٠ - ٧٥%) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

- حجم الحمل : يتراوح عدد تكرار التمرين الواحد من (٢٠ - ٣٠مرة) وأحياناً أكثر من ذلك وتكرار التمرين الواحد من ٤ - ٦ مجموعات .

- فترات الراحة : فترة راحة غير كاملة من (١-٢ مرة) . (٣٨ : ١٢٤)(٣٤ : ١٤١) ويشير الباحث إلي أنه عند تنمية تحمل القوة لا بد وأن ترتبط طرق تنميته بطبيعة الأداء والتخصص في المنافسة (في الملاكمة).

الرشاقة :

تتكون هذه الصفة البدنية المركبة من ثلاث صفات بدنية هي القوة والسرعة والمرونة بالنسب التالية : (٢٠% قوة ، ٤٠% سرعة ، ٤٠% مرونة) . (٣٧ : ١٧١)

ويتفق كل من فرانك كوستيللو Frank Costello ١٩٩٥م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م ، عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م ، سامي حافظ ٢٠٠٦م علي أن الرشاقة هي القدرة علي الأداء الحركي الذي يتوافق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري علي الحلقة . (٦٨ : ٧) (٣١ : ٥٥) (٣٤ : ١٧٩) (٢١ : ٧٨)

ولتحسين الرشاقة بصورة خاصة للملاكمين يؤكد عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م علي اتجاهين هما :

١- تحسين إمكانية الملاكمين بصورة كبيرة في حركات التوافق المركبة والمختلفة الخاصة بنشاط الملاكمة .

٢- تحسين الرشاقة الخاصة للملاكمين في شكل دائرة محددة للتوافق الخاص ، والتي تتطلب

من الملاكم اللكم مع منافسين مختلف الاتجاهات الفنية والتكتيكية . (٣١ : ٥٦)

وعلي هذا يمكن القول أن تنمية الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب تساهم في بناء وتقدم اللاعب وتعمل علي تطوير الأداء المهاري ، والخططي والوظيفي ، فارتفاع الحالة البدنية للاعب تساهم بشكل فعال في تحقيق أهداف الأداء المهاري للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط المهاري ، وأداء تلك المهارات بمستوي فني مرتفع .

المتغيرات الفسيولوجية للنشاط الحركي لرياضة الملاكمة :

تحظى التأثيرات المختلفة لممارسة الأنشطة الرياضية علي مكونات الجسم البشري وأجهزته الحيوية باهتمام كثير من الباحثين في مختلف أنحاء العالم ، حيث السلامة الوظيفية للجسم هي التي تبني عليها اللياقة والكفاءة البدنية والقدرة الحركية العامة .

حيث يذكر سامي حافظ ١٩٩٧م نقلاً عن باتريشيا ميللر Patricia Miller أن ممارسة الأنشطة الرياضية تضيء علي ممارستها بعض التغيرات التي تحدث تحت تأثير الجهود الرياضي ، أي أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات فسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة كزيادة حجم القلب وبطء النبض مع زيادة كمية الدم المدفوع ، ويعمل الجهاز الدوري التنفسي علي إمداد الجسم باحتياجاته من الأكسجين ونقل الغذاء والمساعدة علي بقاء درجة حرارة الجسم المطلوبة ونقل استخدام الأكسجين في حمل العضلات والتخلص من الفضلات . (٢٠ : ٢٠)

وسوف يعرض الباحث بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير علي كفاءة

الملاكم الوظيفية :

- الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .
- القدرة اللاهوائية .
- الكفاءة البدنية .
- حامض اللاكتيك .

الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين :

يعرف كاهون وبالارد Cahoon & Ballard ١٩٩٥م الحد الأقصى لاستهلاك

الأوكسجين بأنه " الكمية المستهلكة من الأوكسجين في أقصر وقت للعمل الهوائي في الوحدة الزمنية المحددة . (٦٢ : ٨٢) .

كما يعرف الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بأنه الحد الأقصى لكمية الأوكسجين التي

يمكن استهلاكها في الدقيقة . (٣ : ٦٥)

لتوضيح ذلك نقول أنه إذا كان VO₂ : ٣ لتر في الدقيقة فإن ذلك يعني أن هذا اللاعب

يستطيع استهلاك أقصى كمية أوكسجين بسرعة ٣ لتر في الدقيقة .

علامات الوصول للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين:

يشير كلاً من ديفيد هيل وايمي رويل David hill and Amy Rowell ١٩٩٧

بهاء الدين سلامة ١٩٩٩م إلي أن علامات الوصول للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هي :

- ١ . عدم زيادة استهلاك الأوكسجين عند زيادة شدة الحمل البدني .
- ٢ . زيادة عدد ضربات القلب عن ١٨٠ ض /ق .
- ٣ . زيادة عدد مرات التنفس لدرجة لا يستطيع معها الفرد الاستمرار في الأداء .

(٦٤ : ١١٣) (١١ : ٣٢١)

ومما لاشك فيه أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعتبر مؤشراً جيداً للتفوق

الرياضي، كما أن هناك ارتباط وثيق بين امتلاك الفرد لكمية عالية من الاستهلاك الأقصى

للأوكسجين ولأداء بدني عالي المستوى في الأنشطة المميزة بطابع التحمل والتي منها

(الملاكمة) .

الكفاءة البدنية :

يشير أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ١٩٩٣م إلي أن الكفاءة البدنية تعتبر أحد أهم وسائل القياس في تقديم الحالة الوظيفية في مختلف الأنشطة الرياضية حيث ينظر إليها علي أنها حالة تدريبية عالية تعتمد علي التكيف البيولوجي والفسولوجي الذي يحدث في أعضاء اللاعب الداخلية تحت تأثير التدريب والذي يتضح في مستوي تقدمه . (٢ : ٢٧)

كما يشير سامي حافظ ١٩٩٧م نقلاً فيفيان هايورد Vivian Hayward إلي أن الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحمل الهوائي من أفضل أنواع الرياضيات لتنمية الكفاءة البدنية وتحقيق الفوائد المتعددة علي أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري التنفسي لأنه كلما مورست الرياضة التي تتطلب مزيد من الأكسجين كلما حققت هذه الممارسات الفوائد المرجوة بصورة أسرع وأكثر وضوحاً فيما يتعلق بصحة ولياقة الأجهزة المختلفة للإنسان بالتالي ترتفع الكفاءة البدنية . (٢٠ : ٢٤)

بينما يشير روي شيفرد Roy shephard ١٩٩٤م إلي ان الكفاءة البدنية تتحكم في المستوي الذي يمكن أن يظهر به الرياضي أثناء أدائه للمباريات أو التدريب أو خلال أدائه لأي مجهود مطلوب . (٧٦ : ١٤٩)

واتفق كلا من باري جوردن Barry Jordan ١٩٩٣م ، اسكار جوكندر Asker

Jeukender ١٩٩٦م علي أن الأهداف الفسيولوجية تتمثل في :-

١. تنمية الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وزيادة قدرة التنفس الهوائي .
٢. نقص عدد وحدات التنفس كنتيجة للبرهنة علي الاقتصاد في التنفس .
٣. إعطاء معلومات عن كيفية استجابة اللاعب لشدة التدريب المختلفة .
٤. زيادة حدة القدرة الشخصية للتحمل .

٥. إثبات كفاءة القلب . (٦١ : ٩٤-٩٥) (٦٠ : ٢٦٦)

مما سبق يستخلص الباحث التعريف التالي للكفاءة البدنية هي : قدرة الملاحم علي العمل بكفاءة وظيفية تامة في مواجهة الحمل البدني الذي يتميز بارتفاع شدته بمستوي عالي من الفعالية في الأداء .

القدرة اللاهوائية :

يتفق كلا من محمد نصر الدين ١٩٩٨م ، بهاء سلامة ١٩٩٩م علي أن القدرة اللاهوائية بأنها أعلى معدل يحدث عنده إنتاج الطاقة أو الشغل دون أية مساهمة أو تأثير للطاقة الهوائية . (٤٥ : ١١١) (١١ : ١٤٧)

بينما يري عبد المنعم بدير ، يوسف ذهب ٢٠٠٣م أن القدرة اللاهوائية تحت العمل العضلي الذي يعتمد علي إنتاج الطاقة اللاهوائي ولما كان أي عمل بدني أو انقباض عضلي لا يتم إلا عند توافر الطاقة اللازمة ، ويمكن أن يكون إنتاج الطاقة بدون الأكسجين (لاهوائي) أو في وجود الأكسجين (هوائي) . (٣٢ : ٦٠)

لذلك تعتبر القدرة اللاهوائية من أهم المتطلبات التي يحتاج إلي تتميتها لاعبي كثير من الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتميز بالشدة العالية وقوة أدائها قصيرة وأيضاً المزج بين التدريبات الهوائية واللاهوائية في برامج التدريب من الأمور الهامة لما يحقق هذا المزج من تحسن في كل من قدرة العمل الهوائي واللاهوائي ومع الوضع في الاعتبار أن يكون هذا التركيب أو المزج بين التدريبات مقترناً بمتطلبات النشاط الرياضي الممارس للحصول علي نتائج طيبة .

وطبيعة الأداء في الملائمة متغيرة الشدة تختلف من فترة إلي أخرى أثناء المباريات فقد يتطلب واجب هجومي يقوم به الملائم بالتحرك بأقصى سرعة وواجب دفاعي آخر يتطلب سرعة التحرك بالقدمين ثم أداء الهجوم المضاد ، لذا فإن الملائم يحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية ، وهنا يأتي دور علم التدريب الرياضي في تقنين الأحمال التدريبية والوصول باللاعبين إلي أعلى مستوي ممكن .

أنواع القدرات اللاهوائية :

يتفق كل من أبو العلا عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين ١٩٩٣م ، وأبو العلا عبد الفتاح، ومحمد حسنين ١٩٩٧م ، وبهاء سلامة ١٩٩٩م علي أن القدرة اللاهوائية تنقسم إلي نوعين هما :

- القدرة اللاهوائية القصوى :

هي " القدرة علي إنتاج أقصى طاقة أو شغل ممكن بالنظام اللاهوائي الفوسفاتي" وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى سرعة أو قوة وفي أقل زمن ممكن يتراوح ما بين ٥ - ١٠ ثواني .

- السعة اللاهوائية :

يطلق عليها أيضاً التحمل اللاهوائي وهي " القدرة علي الاحتفاظ أو تكرار انقباضات عضلية قصوى اعتماد أعلي إنتاج الطاقة اللاهوائي بنظام حامض اللاكتيك " وتتضمن جميع الأنشطة البدنية التي تؤدي بأقصى انقباضات عضلية ممكنة سواء ثابتة أو متحركة مع مواجهة التعب حتى دقيقة أو دقيقتين والتي تنقسم إلي :-

- سعة لاهوائية قصيرة .

- سعة لاهوائية متوسطة .

- سعة لاهوائية طويلة . (٢ : ١٦٢، ١٦٣) (٣ : ٢١٧) (١١ : ١٤٨ ، ١٤٩)

ويضيف محمد نصر الدين ١٩٩٨م انه يمكن إضافة تصنيف رابع تحت مسمى : السعة اللاهوائية المخاططة وهي تشير إلى أقصى مجهود يبذله الفرد لفترة زمنية طويلة نسبياً ، لكن بمستوى شدة وسرعة أقل من السعة اللاهوائية الطويلة ، بحيث يستغرق الأداء فيها من ٦٠ - ٩٠ ثانية كحد أدنى وحتى ٢ - ٣ دقيقة ، حيث يعتمد الأداء على نظام الجازة اللاهوائية (نظام اللاكتيك) كمصدر لإنتاج الطاقة . (٤٥ : ١١٣)

ويشير نايك وايتهد ومالكوم Nick white Head & Malcolm ١٩٩٤م أن التدريب الرياضي اللاهوائي يؤدي إلي زيادة في مستوى مخزون فوسفات الكرياتين (pc) مما يؤدي إلي سرعة إعادة بناء أدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP) عن طريق (PC). (٧٥ : ١٠٢)

حامض اللاكتيك :

هو الناتج النهائي للتمثيل الغذائي للجلوكوز في حالة نقص الأكسجين والذي يدخل ضمن سلسلة تكوين الجليكوجين ، وتزداد نسبته في العضلات أثناء القيام بجهد عضلي لاهوائي . (٧٩ : ٤٩٧)

الأسباب التي تؤدي إلي زيادة حامض اللاكتيك :

يشير محمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ٢٠٠٠م إلي إن إنتاج اللاكتيك يزداد في بداية أي نشاط بدني بصرف النظر عن شدة هذا النشاط في العضلات العاملة ، ويرجع سبب

ذلك إلى بطئ عمليات إنتاج الطاقة الهوائية وعدم كفاية توصيل الأكسجين إلى العضلات العاملة بالقدر الكافي التي تتطلبه وبذلك تقوم هذه العضلات باستهلاك الجليكوجين بدون الأكسجين مما يتسبب في زيادة تكوين حامض اللاكتيك وعند زيادته في العضلات يخرج إلى الدم وهذا يؤدي إلى انخفاض (PH) حيث توجد علاقة سالبة بين زيادة حامض اللاكتيك وانخفاض مستوي (PH) في الدم وتتوقف كمية اللاكتيك التي تنتجها العضلات على ثلاث عوامل :-

(أ) شدة الحمل البدني . (ب) حجم الحمل البدني (ج) حجم العضلات العاملة .

(٤٠ : ١٨٣ ، ١٨٤)

تقليل حامض اللاكتيك وأثره على تأخير التعب :

يتجمع حامض اللاكتيك في الجسم نتيجة مجهود أو نشاط ما مع زيادة زمن الأداء يزداد تجرعه وهذا يؤدي إلى التعب والشعور بالإرهاق وعدم القدرة على مواصلة واستمرارية الأداء حتى أن اللاعب قد يصل إلى مرحلة الرفض للأداء نهائياً ، وهناك عدة طرق يمكن من خلالها تأخير هذا التعب هي :

١ - تقليل معدل تراكم حامض اللاكتيك :

يشير كلا من أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين ١٩٩٣م إلى أنه يقل إنتاج حامض اللاكتيك أثناء النشاط البدني عند زيادة استهلاك الأكسجين ، وعند ذلك تتم أكسدة كميات أكبر من أيون الهيدروجين وحامض البيروفك الناتجة عن التمثيل الغذائي اللاهوائي لتتحول داخل الميتوكوندريا إلى ثاني أكسيد الكربون وماء ، وأما في حالة عدم كفاية الأكسجين فإن البيروفك وأيون الهيدروجين يتحدان لتكوين حامض اللاكتيك . (٢ : ١٦٦ ، ١٦٧)

٢ - زيادة التخلص من حامض اللاكتيك :

يشير إيهاب صبرى ٢٠٠٠م نقلاً عن ماجليشيو Maglishio إلى أنه عندما يتجمع حمض اللاكتيك في العضلات العاملة فإن جزء صغير منه ينتقل من خلايا العضلات إلى الدم والأماكن خارج الخلية الغير عاملة لاستهلاكها كمصدر للطاقة ، كما يتم دفع جزء من حمض اللاكتيك إلى الدم الذي ينقله إلى العضلات الأخرى غير العاملة وإلى القلب والكبد حيث تستهلكه هذه العضلات وكذلك القلب ، بينما يقوم الكبد بتحويله إلى جليكوجين . (١٠ : ٢٦)

٣ - احتمال التعب عند زيادة تجمع اللاكتيك:

يذكر عادل محمد ١٩٩٩ نقلاً عن ماجليشيو Maglishio إلي أنه عندما يتجمع حامض اللاكتيك بدرجة كبيرة فإن ذلك يسبب زيادة في حموضة الدم وعندئذ يشعر الرياضي بالألم والرياضيون الذين لديهم القدرة علي احتمال الألم أكثر يمكنهم تكوين لاكتات أكثر من خلال استخدام التكسير اللاهوائي . (٢٧ : ١٧)

ويتفق كلاً من أبو العلا عبد الفتاح ، وأحمد نصر الدين ١٩٩٣ ، ومحمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ٢٠٠٠م علي أنه عندما يزيد تجمع اللاكتيك في العضلة وتحدث الحمضية Acidosis يشعر اللاعب بالألم وعند ذلك يستطيع اللاعب المدرب علي تحمل هذا الألم والاستمرار في الأداء مع تحمل زيادة حامض اللاكتيك والاحتفاظ بمستوي عالي في سرعه الأداء الحركي ويتم ذلك من خلال تحسين سعة المنظمات الحيوية Buffering Capacity وزيادة تحمل الألم ، وينعكس تحسن سرعة المنظمات الحيوية في الحفاظ علي مستوي (ph) ضد زيادة الحمضية . (٢ : ١٦٩ : ١٧٠) (٤٠ : ١٤٨)

طرق التخلص من حامض اللاكتيك :

عندما يتكون حامض اللاكتيك في العضلات والدم نتيجة لعملية الجلوكزة اللاهوائية فإن تراكم هذا الحامض مع استمرارية الأداء يؤدي التعب والإرهاق وتكون هناك أعضاء وأجهزة داخل الجسم مسئوليتها هي تخليص الجسم من هذا الحامض لتقليل الألم ، ومن هذه الأجهزة أو الأعضاء الكبد ، القلب ، الكليتين ، الجلد ، الأعضاء الغير مساهمة في الأداء .

وفي هذا الصدد يشير أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ١٩٩٣ ، أنه يتم التخلص من حامض اللاكتيك بواسطة أربع طرق رئيسية هي :-

١. خروج حامض اللاكتيك مع البول والعصر ويتم ذلك بدرجة طفيفة جداً .
٢. تحول حامض اللاكتيك إلي جلوكوز أو جليكوجين ويحدث ذلك في الكبد ، حيث يتحول حامض اللاكتيك إلي جليكوجين وجلوكوز ، وفي العضلات يتحول إلي جليكوجين المساعدة في الإمداد بالطاقة .

٣. تحول حامض اللاكتيك إلي بروتين : يمكن تحويل كمية قليلة جداً من حامض اللاكتيك إلي بروتين مباشرة في الفترة الأولى للاستشفاء بعد التدريب .

٤. أكسدة حامض اللاكتيك : يتم أكسدة حامض اللاكتيك لتحويله إلي ثاني أكسيد الكربون والماء لاستخدامه كوقود في نظام إنتاج الطاقة الهوائية . (٢ : ١٧٦ ، ١٧٧)

أهمية استخدام قياس حامض اللاكتيك في النشاط الرياضي :

يذكر حسين حشمت ١٩٩٣ م أن من استخدامات حامض اللاكتيك في المجال الرياضي

ما يلي :-

يعتبر حامض اللاكتيك مؤثر هاماً جداً لمدي التقدم في التدريب : إذ يعتمد اختبار قياس حامض اللاكتيك علي الوقائع التي تؤكد أن التدريب بشدة تحت القصوى (٩٠-٩٥%) من أقصى استهلاك للأكسجين يحسن من قدرة الرياضي علي الأداء العالي المستوي وذلك قبل تجمع هذا الحامض ووصوله لمستوي ٣٦ ملليجرام .

١. يعتبر حامض اللاكتيك مؤشر جيد لتقييم التحمل اللاهوائي ومن خلاله يتم معرفة حالة الجهاز الدوري التنفسي .

٢. قياس حمض اللاكتيك علي فترات أثناء الموسم التدريبي الواحد له دلالة خاصة لمعرفة ما إذا كان الحمل التدريبي كاف للتأقلم علي حمض اللاكتيك أم لا .

٣. قياس حامض اللاكتيك لتحديد شدة التدريب يعد السبيل الأمثل حيث يعتمد عليه في تدريبات السرعة وتحمل السرعة علي معدل النبض للوصول لمستوي العتبة (الفارقة) لحامض اللاكتيك وهي ٣٦ ملليجرام / ديسليتر .

٤. تستخدم نتائج قياس حامض اللاكتيك في مجال انتقاء اللاعبين للرياضيات المناسبة لقدراتهم . (١٥ : ١٤ ، ١٥)

ويري الباحث أن هناك عدة استخدامات أخرى لحامض اللاكتيك منها

يستخدم نتائج قياس حامض اللاكتيك لتحديد المستوي التدريبي للاعبين ، كما أنه مؤثر هام

جداً لمدي سلامة تخطيط البرامج التدريبية .

فاعلية الأداء المهاري :

بعد الأداء الفني والمهاري الجيد أحد المتطلبات الأساسية والهامة في الفوز للملاكم مع بعض العوامل الأخرى والمسببة للنجاح في المباراة كالياقة البدنية والصفات النفسية والنواحي الخطئية والإعداد العقلي .

ويذكر مصطفى نصر ٢٠٠٢م أن فاعلية الأداء المهاري في الملاكمة يقصد بها قدرة الملاكم علي تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الاستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه . (٥١ : ٢٧)

متطلبات فاعلية الأداء المهاري :

يذكر محمد الروبي ١٩٩١ نقلاً عن بروير Brower أن من أهم متطلبات فاعلية الحركة عند الأداء ما يلي :-

١ - المتطلبات البدنية Physical prerequisites

وتلك المتطلبات تشمل عناصر متعددة منها التحمل ، المرونة ، القوة ، القدرة العضلية ، زمن رد الفعل ، ويضيف أن أهمية كل عنصر من هذه العناصر يعتمد علي واجب الحركة المؤداه وطبيعة الأداء الحركي ومتطلباته .

٢ - المتطلبات العقلية Mental prerequisites :

من المتطلبات العقلية الضرورية لفاعلية الحركة ما يلي :

- القدرة علي حل المواقف الحركية .
- القدرة علي اتخاذ قرارات سريعة متوائمة .
- القدرة علي تذكر الخبرات الحركية السابقة لإمكانية تطبيقها .
- القدرة بعلي فهم النواحي الميكانيكية للحركة المؤثرة .

٣ - المتطلبات الانفعالية Emotional prerequisite

إن المتطلبات الانفعالية هامة جداً لأنها ربما تعد كفاءة الحركة ولها أهمية كبرى في التدريب فقد بشكل الخوف إعاقة كبيرة في التعليم . (٤٢ : ١٠٦)

خصائص المرحلة السنية من ١٧ - ١٩ سنة :

هناك العديد من العلماء قد عرفوا هذه المرحلة بمرحلة الخبرة ، فبعد انتهاء المرحلة التعليمية ينتقل اللاعب إلي مرحلة المنافسات لاكتساب خبرة ومن الحلقة ، وعموماً سوف يتعرض الباحث في عرضها بإيجاز لما لها من علاقة كبيرة بالمرحلة السنية عينة البحث .

- النمو الجسمي :

يتفق كلا من عبد الحميد احمد ١٩٨٩م، خليل معوض ١٩٩٤م ، محمد علاوي ١٩٩٤م على أن هذه المرحلة تتميز بانتهاء مرحلة النضج الجنسي ، و يكتمل فيها نمو الجهاز العصبي و الحركي وتزداد الرغبة في إظهار المهارات المختلفة وتعلم الحركات المعقدة ، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ، ويصل اللاعبون إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا ، وتصبح عضلات اللاعبين قوية، ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب. (٣٠ : ٣٦٥)(١٧ : ٣٣٢، ٣٣٣)(٣٩ : ١٤٧)

ب- النمو الحركي :

يشير محمد علاوي ١٩٩٤م إلى أنه في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والتطور والرقي لتصل إلى درجة عالية من الأداء الجيد ، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة ، وتعتبر هذه المرحلة نروة جديدة للنمو الحركي ، حيث يستطيع اللاعبون اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به اللاعبون يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية ، كما تساهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، ومن ناحية أخرى فإن لعمليات التركيز والإرادة دورا هاما في نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة.

(٣٩ : ١٤٧)

ويرى الباحث أنه في هذه المرحلة لابد وان يتصف تدريب الملاكمين بالتشعب الانفعالي والتروحي بحيث يحتوى التدريب على مجموعة من التمرينات العامة والخاصة المتنوعة على أجهزة وأدوات اللكم المختلفة وكذلك بعض الألعاب التي تتميز بالطابع التنافسي ، وان يكون توضيح الأداء باستخدام الأمثلة والوسائل المشوقة.

ثانيا : الدراسات السابقة:

سوف يتم عرض وتحليل الدراسات المرتبطة التي أمكن التوصل إليها في البيئة العربية والأجنبية من خلال التقسيم التالي :

أولا : دراسات تناولت تصميم برامج تدريبية لتنمية بعض الصفات البدنية المركبة في الملاكمة.

ثانيا : دراسات تناولت بعض المتغيرات الفسيولوجية في الملاكمة .

ثالثا : دراسات تناولت فاعلية الأداء المهاري في الملاكمة .

والجدول رقم (١) يوضح الدراسات المرتبطة العربية والأجنبية من حيث (اسم الباحث - عنوان الدراسة - السنة - المرجع - الهدف - المنهج - العينة - أهم النتائج) .

الدراسات السابقة

جدول ١ أولا : دراسات تناولت تصميم برامج تدريبية لتنمية بعض الصفات البدنية المركبة في الملاكمة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	أحمد أمين	برنامج تدريبي في الملاكمة استخدام لواجهة الآكي في الحاسب الآلي في التحكيم	١٩٩٥	٤	تصميم برنامج تدريبي (بدني) مهاري (تطوير مستوى الأداء) لبعض المهارات الأساسية في الملاكمة الدرجة الثانية في صفوف إجهزة التحكيم الإكتر ونية	التجريبي	٢٤ ملاكم	<ul style="list-style-type: none"> أثر البرنامج التدريبي إيجابيا على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وأثر إيجابيا بدلالة معنوية عند مستوى ٠,٠٥ على تحسين مكونات اللياقة البدنية للملاكمين
٢	ورداك Kurdak, S.S وأخرون	تطوير وتقييم بعض القدرات البدنية لدى نخبة من الملاكمين قبل فترة ما قبل المباراة	١٩٩٦	٧٢	تحديد وتقييم مستوى نخبة من الملاكمين قبل شهرين من الدراسة بواسطة مؤسسة رياضية دولية	التجريبي	١٥ ملاكم	<ul style="list-style-type: none"> أنه أثناء فترة التدريب يمكن تحسين مستوى المهارة عن طريق أداء برامج تدريبية معينة وخاصة بكل ملاكم على حدة طبقا لمستواه
٣	عزقة السيد	تأثير برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين اللشفتين	١٩٩٧	٣٣	وضع برنامج تدريبي للأعداد البدني الخاص والتعرف على أثره في تنمية بعض المهارات الأساسية للملاكمين اللشفتين من (١٢ - ١٤) سنة	التجريبي	٣٢ ملاكم	<ul style="list-style-type: none"> أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي من خلال تنمية مكونات اللياقة البدنية على بعض المهارات الأساسية قيد البحث وتقدم مستواها
٤	أحمد صلاح الدين	تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهاري للملاكمين	٢٠٠٠	٥	وضع برنامج لتنمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين الشباب فوق ١٦ سنة وتحت ١٩ سنة	التجريبي	٢٥ ملاكم	<ul style="list-style-type: none"> أن تنمية القوة المميزة بالسرعة باستخدام أجهزة الأثقال أدى إلى تنمية سرعة الأداء المهاري التدريب باستخدام أجهزة الأثقال وفقا للبرنامج المقترح أدى إلى تنمية وتطوير سرعة الأداء المهاري في خلال (٦) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي فترة الإصعاد العام

تابع جدول ١ أولا : دراسات تناولت تصميم برامج تدريبية لتنمية بعض الصفات البنائية المركبة في الملاكمة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	المهــدوف	المنهج	العينة	أهم النتائج
٥	كمال عبد الجابر	تأثير برنامج العمل العضلي الأيروبيكي لتنمية القوة العضلية لبعض اللاعبين لسدي الملاكمة	٢٠٠٠	٢١	تصميم برنامج تدريبي بالأثقال للاعبين لمعرفة أثره على :- - القوة العضلية (قوة قصوى ، تحمل قوة ، قوة مميزة بالسرعة) - للعضلات العاملة في الكدمات المستقيمة اليمنى واليسرى للراش.	التجريبي	٢٠ ملاكم	توصل الباحث إلى :- - استخدام البرنامج التدريبي المقترح وكذلك برنامج الأثقال أدى إلى تحسين جميع قياسات القوة العضلية (قوة قصوى - تحمل قوة - قوة مميزة بالسرعة) لدى اللاعبين - استخدام البرنامج التدريبي المقترح على أسس علمية سليمة له تأثير فعال على تنمية المهارات المختلفة
٦	بين احمد	برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة	٢٠٠٢	٥٧	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على عناصر اللياقة البدنية الخاصة وكذلك في تحقيق الأهداف المتوقعة لتلك العناصر لدى لاعبي الملاكمة	التجريبي	٢٤ ملاكم	- أدى البرنامج التدريبي المقترح بمحتوياته و أسسه و مبادئه تنفيذ إلى تطوير مستويات نتائج المتغيرات البنائية لدى أفراد عينة البحث متمثلة في الفروق الإحصائية ذات الدلالة المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلي و البعدي في نفس تلك المتغيرات قيد البحث. - حقق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة الموضوعية للصفات البنائية اللاعبي الملاكمة قيد البحث .
٧	سعيد جميل	تأثير تنمية التحمل الخاص على بعض الاستراتيجيات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري للاعبين المشبهين (دراسة مقارنة)	٢٠٠٤	٢٢	التعرف على تأثير تنمية التحمل الخاص (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل القوة و السرعة) على بعض الاستراتيجيات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري للاعبين المشبهين الشبهين	التجريبي	٢٠ ملاكم	أظهرت البرامج التدريبية المقترحة لتنمية التحمل الخاص (تحمل القوة - تحمل السرعة - تحمل القوة و السرعة) تحسنا معنويا لمعامل فعالية الأداء المهاري لكل من المجموعات التجريبية الثلاثة لصالح المجموعة التجريبية الثلاثة 'مجموعة تحمل القوة و السرعة' .
٨	مصطفى أمين	تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهاري للاعبين	٢٠٠٦	٥٠	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهاري للاعبين الشبهين	التجريبي	٢٠ ملاكم	• البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابيا في تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة وكذلك أثر ايجابيا على مختلف المهارات التقنية مما أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهاري للاعبين

تابع جدول ١ ثانيا : دراسات تناولت بعض المتغيرات الفسيولوجية في الملاكمة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
٩	كاون ، بلارد Cahoon and Ballard	الحمد الأقصى لمعدل ضربات القلب والحمد الأقصى للمستهلكت الأكسجين	١٩٩٥	٦٢	تحديد كلا من الحد الأقصى لمعدل ضربات والحد الأقصى لإستخدام الأكسجين من خلال التمرينات القرضية على كلا من (العجلة الثابتة، السير المتحرك)	الوصفي	٢٤ ملاكم	• لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كلا من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب والحد الأقصى للمستهلك الأكسجين على كلا من (العجلة الثابتة والسير المتحرك)
١٠	أبادي وأغرون Abady and et al.	لقد تم الحذل الأقصى للمستهلك الأكسجين بدلالة تسريرات العمل الأقل من الأقصى على العجلة الأرجومترية للملاكمة (١٤-١٢)	١٩٩٦	٥٩	التوصل إلى معادلة تنبؤية للحد الأقصى للمستهلك الأكسجين من خلال تمرينات العمل الأقل من الأقصى على العجلة الأرجومترية	التجريبي	٤٠ ملاكم	• التوصل إلى معادلة تنبؤية للحد الأقصى للمستهلك الأكسجين بدلالة تمرينات العمل الأقل من الأقصى تعتمد على (عمل التمرينات، وزن الجسم، معدل ضربات القلب، التبؤ بالمقد الأقصى لمعدل ضربات القلب)
١١	و.وي، د. لين W: Wei, Len-D	تقديم القدرة الرياضية للملاكم من خلال معدل الجهت الخاص بالملاكمة	١٩٩٧	٨٥	تحديد تقييم القدرة الرياضية للملاكم من خلال معدل الجهد الخاص بالملاكمة.	الوصفي	نخبة من الملاكمين	• قام المؤلفان بتصميم مستوى معياري لتقييم القدرة الرياضية الخاصة للملاكمين، كما وضع مقياس خاص بالقدرة الرياضية للملاكمين، وفي النهاية تم تحديد مستويات معيارية كمؤشرات لمختلف الكمات للملاكمين من خلال تباين مستوى لاختبات الدم.
١٢	جمال إسماعيل	تأثير برنامج تدريب مقترح للتدريب التحصن على تركيز حامض الأكتيك والإزيم القترح للهدروجين لدى الملاكمين	١٩٩٨	١٢	التعرف على تأثير برنامج تدريب مقترح للتبئية تحصل القوة على تركيز حامض اللاكتيك والإزيم القترح للهدروجين لدى الملاكمين	التجريبي	٣٠ ملاكم	• البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن في الأيزيم النارج للهدروجين في الدم وهذا ساهم في زيادة قدرة الملاكمين على سرعة التخلص من حامض اللاكتيك وتأخر ظاهرة التعب وسرعة استعادة الشفاء
١٣	أشرف مصطفى	تأثير برنامج للتدريب الهوائي واللاهوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وقاعية الأداة للتأهلي للملاكمة	٢٠٠٣	٩	التعرف على تأثير كل من برنامجي (التدريب الهوائي واللاهوائي) بعض المتغيرات الفسيولوجية وقاعية الأداة للتأهلي للملاكمة	التجريبي	٤٠ ملاكم	• توجد فروق بين نظامي التدريب الهوائي واللاهوائي لمستوى الأداء التأهلي، وفي بعض المتغيرات الفسيولوجية لصالح مجموعة التدريب اللاهوائي.

تابع جدول ١ ثلثاً: دراسات تناولت فاعلية الأداء المهاري في الملاكمة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١٤	فيدير Fiedler, H	ملاحظة الأفعال اللغوية التكتيكية في الملاكمة (خبرات)	١٩٩٥	٢٦	تحديد نمط وأساليب المباراة للقيام بمقارنة الملاكم لمنافسه وتحليل وتقييم اتجاهاته والآثار التجريبية والسلوك الفسي والتكتيكي	الوصفي	نخبة من الملاكمين	تم في هذه الدراسة وضع تعريف للأسلوب الفسي والماهيم الإستراتيجية والفنية حتى تسمح بمناقشة فاعلية ومضي الموضوعية وملاحظة الأسلوب الفسي والتكتيكي في رياضة الملاكمة
١٥	سامي حافظ	تأثير تنمية الرشاقة على أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢-١٤ سنة)	١٩٩٧	٢٠	* التعرف على تأثير مجموعة تدريبات مقترحة على تنمية الرشاقة للبراعم في الملاكمة (١٢ - ١٤) سنة التعرف على تأثير تنمية الرشاقة على أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢ - ١٤) سنة	التجريبي	٢٢ ملاكم	• برنامج تدريبات الرشاقة المقترحة للمجموعة التجريبية شدة حمل (٥٠ - ٧٠ %) وطريقة التدريب الفردي منخفض الشدة بأسلوب التدريب الدائري أدى إلى تنمية مهارات الملاكمة والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث • تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات الرشاقة العامة والخاصة وأداء مهارات الملاكمة والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث
١٦	يسين كامل وسامي حافظ	دراسة تنويرية لفاعلية الأداء المهاري بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتأثير الملاكمة	١٩٩٨	٥٨	التتبع بفاعلية الأداء المهاري بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لتأثير الملاكمة	الوصفي	٣٤ ملاكم	• المتغيرات المساهمة في فاعلية الأداء المهاري هي (معدل التحمل ، الرشاقة ، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) حيث بلغت نسبة المساهمة الكلية للمتغيرات الثلاثة ٦١٩ % .
١٧	محمد الكبيشي	تحسين بعض المجموعات التكتيكية للملاكمة لتطوير الأداء المهاري	٢٠٠٠	٤٣	وضع برنامج تدريبي لتحسين بعض المجموعات التكتيكية للتأثير والتعرف على تأثيره	التجريبي	٢٤ ملاكم	• توصلت الدراسة إلى أن التدريبات مهارية والمستخدمة في البرنامج لها تأثيراً على أداء المجموعات التكتيكية للملاكمين التكتيكيين لصالح المجموعة التجريبية.

تابع جدول ١ ثالثاً : دراسات تناولت فاعلية الأداء المهاري في الملاكمة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	السنة	المرجع	المهسلاف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١٨	عبد الباسط جميل	تأثير برنامج تخصص الأدوات المساعدة على فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب	٢٠٠٠	٢٩	التعرف على تأثير برنامج التدريب بالأدوات المساعدة على فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب	التجريبي	٢٤ ملاكم	<ul style="list-style-type: none"> حقق برنامج التدريب بالأدوات المساعدة تحسناً مغزولاً في القوة العضلية الثابتة والحركية ، وكذلك فاعلية الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة
١٩	سليم عرف	معاميل التحمل وفاعلية الأداء الفني لملاكمي الدرجة الأولى	٢٠٠٢	١٩	المقارنة بين ملاكمي الدرجة الأولى للمملكة العربية السعودية طبقاً لمستوى نتائج المباريات في معمل (التحمل السلوك الهجومي ، السلوك الدفاعي ، فاعلية الأداء الفني	الوصفي	٣٦ ملاكم	<ul style="list-style-type: none"> تميز ملاكمي المستوى الأول بارتفاع نسبي في قيم متوسطات معامل التحمل خلال الجولات الستة يليهم المستوى الثاني ثم الثالث . تميز ملاكمي المستوى الأول بارتفاع نسبي في معامل فاعلية الأداء الفني (السلوك الهجومي) - السلوك الدفاعي يليهم ملاكمي المستوى الثاني ثم الثالث
٢٠	مصطفى نصر	تأثير برنامج تدريبي مقترح (بندني) - مهاري على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعليته الأداء المهاري للملاكمين	٢٠٠٢	٥١	التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (بندني) - مهاري على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين	التجريبي	١٦ ملاكم	<ul style="list-style-type: none"> البرنامج التدريبي المقترح يحتوي وخصائصه تشكلت منه أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية المستترة كما أثر إيجابياً على مختلف المهارات اللفية مما انعكس على زيادة فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين

التعليق على الدراسات السابقة :

اعتمد الباحث على الدراسات الحديثة في الفترة الزمنية من (١٩٩٥ - ٢٠٠٦ م) وقد بلغ عددها ٢٠ دراسة منها ١٥ دراسة عربية ، ٥ دراسات أجنبية .

المنهج المستخدم :

استخدمت ١٥ دراسة المنهج التجريبي واستخدمت ٥ دراسات المنهج الوصفي .

عينة البحث :

تنوعت العينات المستخدمة في جميع الدراسات وذلك طبقا للهدف المراد تحقيقه :

- تم اختيار العينات لجميع الدراسات بالطريقة العمدية .
- استخدمت هذه الدراسات عينة على مستوى الدرجة الأولى وعددها دراسة واحدة وأخرى للدرجة الثانية ومستوى الشباب وعددها ١١ دراسات ، ومستوى الناشئين وعددها ٧ دراسات .

وسائل جمع البيانات :

تعددت وتنوعت وسائل جمع البيانات المستخدمة في هذه الدراسات ، وقد استخدمت منها الملاحظة الموضوعية ، استمارة تسجيل البيانات ، الاختبارات البدنية والمهارية والفسولوجية والأجهزة المستخدمة المقننة عند قياس متغيرات البحث قيد الدراسة ، كما استخدمت الدراسات لحساب فاعلية الأداء المهاري جهاز عرض فيديو لما يتمتع به من عرض الصور بالطريقة العادية والبطيئة حتى يمكن حساب اللكمات الصحيحة المسددة في الأماكن الخالية المصرح فيها باللكم .

المعالجات الإحصائية :

اتفقت معظم الدراسات في المعالجات الإحصائية مثل المتوسط الحسابي ، الوسيط الانحراف المعياري ، (ت) الفروق ، معامل الارتباط ، النسبة المئوية ، اختبار (كا^٢) اختبار ولكسون ومان - وتبني نظرا للهدف المراد تحقيقه من كل دراسة .

أهم النتائج :

- إمكانية تطوير أو تحسين المستوى البدني والأداء المهاري من خلال استخدام البرنامج التدريبي أو التمرينات المقترحة ومن الدراسات التي أثبتت ذلك دراسة كل من أحمد أمين ١٩٩٥م (٤) ، كورداك Kurdak وآخرون (٧٣) ، سامي حافظ ١٩٩٧م (٢٠) عرفة السيد ١٩٩٧م (٣٣) ، جمال إسماعيل ١٩٩٨م (١٢) ، أحمد صلاح الدين ٢٠٠٠م (٥)

كمال بد الجابر ٢٠٠٠م (٣٦) ، بد الباسط جميل ٢٠٠٠م (٢٩)، يسن احمد ٢٠٠٢م (٥٧) ، مصطفى نصر ٢٠٠٢م (٥١) ، سعيد جميل ٢٠٠٦م (٢٢).

- لتحسين فاعلية الأداء المهارى يجب تطوير المتغيرات الفسيولوجية المختارة وكذلك الصفات البدنية كما أشارت دراسة كل من جمال إسما يل ١٩٩٧م (١٢)، اشرف مصطفى ٢٠٠٣م (٩).

- المتغيرات البدنية المساهمة فى فاعلية الأداء المهارى هى التحمل، والرشاقة كما أشارت دراسة كل من يسن حبيب وسامي حافظ ١٩٩٨م (٥٨) ، جمال إسما يل ١٩٩٨م (١٢) سامح بد الزؤوف ٢٠٠٢م (١٩) ، سعيد جميل ٢٠٠٦م (٢٢) .

- ضعف المستوى الفني للملاكمين المصريين (مهاري - خطي) وكذلك عدم انتمائهم إلي مدرسة لكم .

- حمل التدريب مختلف الاتجاهات الفسيولوجية باستخدام التدريبات الخاصة والمشابهة لعمل الملاكم على الحلقة سواء بالتدريب على الأجهزة أو اللكم مع الزميل تحدث تأثيرات فسيولوجية ايجابية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرتبطة من نقاط اختلاف واتفاق وفي ضوء هدف الدراسة وفي إطار تعليق الباحث على الدراسات استطاع أن يضع الأسس العلمية والمنهجية لحل مشكلة الدراسة الحالية من خلال :

- التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة لهذه الدراسة والتي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق أهدافها.
- توجيه اهتمام الباحث إلى المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بموضوع البحث .
- المنهجية العلمية في الإجراءات العملية من اختيار
- العينة - المنهج المناسب لطبيعة البحث - المعالجات الإحصائية المناسبة
- استعان الباحث بالدراسات المرتبطة في بناء الإطار النظري للدراسة وكذلك الاستفادة من نتائجها في عرض ومناقشة النتائج .
- وضع البرنامج الملائم لعينة هذه الدراسة الحالية .