

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- ١- مقدمة.
- ٢- مشكلة البحث وأهميته.
- ٣- أهداف البحث.
- ٤- فروض البحث.
- ٥- المصطلحات المستخدمة في البحث.

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

١ - مقدمة :

يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة ، لما له من تأثيراً فعال على تنمية الصفات البدنية والحركية اللازمة للاعب للقيام بأي نوع من أنواع النشاط الحركي.

ويعتبر الإعداد البدني العام لأي نشاط رياضي أساس التكوين البدني الشامل الذي يعمل على تنظيم ورفع مستوى قدرة الفرد الجسمانية على مضاعفة العمل العضلي ، وتنمية المهارات الحركية عن طريق تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة، كما يعتمد الإعداد البدني العام على النشاط البدني الحركي المتكامل الذي يعمل على تطوير وتنمية الأجهزة العضلية والدورية والنفسية والعصبية بوجه عام.

أما الإعداد البدني الخاص فإنه يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية.

وفي غضون فترة الإعداد البدني الخاص وجد أن عمارة تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية حيث إنه لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية الرياضية في حالة إفتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط.

وتعتبر رياضة الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من ممارسيها أن يكونوا على مستوى عال من اللياقة البدنية التي تؤهلهم إلى أداء المهارات الحركية (مهارات هجومية - مهارات هجومية مضادة - مهارات دفاعية) بصورة مستمرة وفعالة منذ بداية المباراة وحتى نهايتها لكي يتحقق لهم الفوز والوصول إلى المستويات العالية ، وقد ظهر ذلك جلياً في دورة الألعاب الأولمبية بسول وبطولات العالم الأخيرة بروسيا واستراليا والبطولة الأفريقية الخامسة بالقاهرة ودورة الألعاب الأولمبية ببرشلونة ، حيث إننا نجد الملاكمين منذ صعودهم الحلقة وبداية الجولة الأولى وحتى نهاية الجولة الثالثة لا يتوقفون لحظة واحدة عن الأداء الحركي سواء كان هجومياً أو هجومياً مضاداً أو دفاعياً ، الأمر الذي يدل على المستوى البدني العالي الذي تم إعدادهم به ، والذي نأمل أن يصل إعداد الملاكم المصري إلى المستويات العالمية مع الاستمرار في المحافظة على هذه المستويات.

٢- مشكلة البحث وأهميته :

للإعداد البدني أهمية كبيرة في رياضة الملاكمة ، إذ يلعب دوراً كبيراً في الوصول بالفرد إلى مستوى عال من الأداء ، وأصبحت أهمية الإعداد البدني من عام لآخر متزايدة وخاصة في الأونة الأخيرة لتتقدم مستوى اللاعبين وارتفاع مستوى النتائج في البطولات العالمية.

ومن المعروف أن مرحلة الإعداد البدني للملاكمين بطبيعتها مرحلة عنيفة تتطلب من الملاكم جهداً كبيراً حتى يتمكن من تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها الملاكم أثناء ممارسة رياضة الملاكمة.

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب لاحظ أثناء فترة الإعداد البدني تغيب كثير من الملاكمين عن التدريب وكذلك من يؤدي التدريب لا يؤديه بجدية ، الأمر الذي استدعى إهتمام الباحث لمعرفة أسباب تغيب اللاعبين عن التدريب وعدم أداء البعض التدريبات بجديه ، وكان السبب في ذلك يرجع إلى تسرب عنصر الملل والضيق في نفوس اللاعبين نتيجة استخدام التمرينات البدنية التقليدية الموضوعة في البرنامج المتبع وأدائها بصورة متكررة .

ومن خلال دراسة خصائص النمو للمرحلة السنوية (١٦ - ١٨ سنة) ومعرفة طبيعة الفرد بما لديه من قدرات واستعدادات وما له من ميول ورغبات يلاحظ أن الاداء الثابت الذي يتطلب من الفرد عبء بدني دون تعبير قد يعرض الأفراد للملل والضيق ، لذا وحب أن يكون البرنامج الموضوع متعدد الأنشطة ؛ الأمر الذي يجعل للتدريب مذاق ودافعية للاعبين نحو الممارسة. [٤٥ : ١٥] [٢٥ : ٣١٥]

ولما كان الملاكمون يفضلون التصارع مع الخصم عند أداء التمرينات التقليدية الأمر الذى دفع الباحث لاستخدام ألعاب تنافسية بسيطة التنظيم ، لها أغراض بدنية محددة للارتقاء بالمستوى البدنى للملاكمين . وهذه الألعاب (الألعاب التنافسية البسيطة) أطلق عليها اسم ألعاب صغيرة وألعاب الحركة وألعاب عرضية وألعاب تمهيدية ، وقد اختار الباحث أسم الألعاب التمهيدية للألعاب المستخدمة فى البحث موضوع الدراسة نظراً لتقارب الأسم من المضمون.

وتعتبر الألعاب التمهيدية عنصراً هاماً وأساسياً فى مجال التدريب فهى إلى جانب مميزاتها التربوية والتعليمية وأسهامها بقدر وافر فى الارتقاء بالقدرات الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ينظر لها كأحد الوسائل التى تصبغ الوحدة التدريبية بصفة المرح والسرور التى تستخدم ضمن محتويات التدريب والاستعداد للمباريات أو خلال المنافسات ، كما تعطى لإبعاد عنصر الملل والضيق فى نفوس اللاعبين فى مراحل الانتقال من موسم لآخر أو من مسابقة لأخرى ، وتعد الألعاب التمهيدية وسيلة هامة فى مجال التدريب حيث تسهم فى تحقيق مستوى أفضل فى اللياقة البدنية وكذا تعلم المهارات المختلفة . [٤٥ : ٣٥]

ومن خلال أنشطة الألعاب التمهيدية المتنوعة يمكن لأى لاعب أن يحقق نوعاً من النجاح خاصة فى الأنشطة التنافسية التى يتضمنها برنامج التدريب ، مما يزيد من حماسه وميوله إلى التدريب وبذلك يزداد مستواه البدنى والمهارى .

ويتفق كل من محمد حسن علاوى (١٩٨٢) وإيلين وديع فرج (١٩٨٧) إلى أن الألعاب التمهيدية عبارة عن ألعاب بسيطة ذات قوانين غير معقدة ويمكن التعديل فيها وفقاً لمستوى قدرات المشتركين وهى غير محددة بملابس أو أدوات .

كما أنها تعتبر إعداداً تمهيدياً للألعاب الكبيرة حيث فرص التدريب وتنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية المختلفة ، وفيها تزود القوانين تدريجياً إلى أن تصبح أقرب ما يمكن للعبة الأساسية . [١٠ : ٣٠]

وبوضح بطرس رزق الله (١٩٨٦) إلى أن الألعاب التمهيدية تعتبر وسيلة لإعداد اللاعب لممارسة اللعبة بصورتها الطبيعية كما أنها الطريق للنجاح فى اللعبة وعنصر من عناصر المنافسة والتي تعد أحد عوامل إتقان اللعب والرقى والارتفاع بالمستوى إلى درجة الإجابة . [١٢ : ٣]

ويذكر كمال عبد الحميد وزينب فهمى (١٩٨٢) أن الألعاب التمهيدية تعد وسيلة من الوسائل المفضلة فى مجال إعداد الخصائص الحركية الأساسية وتحسين القدرات البدنية . [٣٩ : ٣٣٢]

وتشير زينب فهمى (١٩٧٥) إلى أهمية استخدام الألعاب التمهيدية فى إعداد اللاعب من حيث تنمية المهارات الحركية والتي تمتاز عن التمرين الفردى الجاف بوجود عامل التشويق والمنافسة . [٢٠ : ٩١]

ويضيف قدرى مرسى (١٩٧٩) إلى أنه من خلال العرض الذى أعدت من أجله هذه الألعاب فإنه يمكن تحقيق الكثير من الأغراض التعليمية والمساهمة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية للممارسين . [٣٨ : ٧]

وقد يكون للألعاب التمهيدية تأثيراً إيجابياً على نمو وتحسين عناصر اللياقة البدنية إذا كانت نوعية اللعبة ودليمتها تحقق التنمية لعنصر معين أو لأكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية بحيث يكون إجمالى العناصر التى تنمىها اللعبات المختارة هو تنمية اللياقة البدنية بصفة عامة . [٤ : ٢ - ١٥]

وقد أسفرت نتائج العديد من الدراسات التى أجريت فى مجال وضع برامج الألعاب التمهيدية على أهميتها وفعاليتها فى تنمية وتحسين القدرات البدنية والمهارات الحركية ومنها دراسة ايلين وديع فرج (١٩٨٣) ، ونبيله عبد المعصم شحاته (١٩٨٧) ،

ونولات عبد الرحمن عبد القادر (١٩٨١) ، وأبتهاج أحمد عبد العال (١٩٨٥) ، وأحمد ممدوح نكي (١٩٨٥) ، وأشرف حافظ محمود (١٩٩٢)

وقد أشار عبد السلام الشهباز (١٩٨٦) إلى أهمية الألعاب الحركية (التمهيدية) التي تتميز بطابع المنافسة ومدى تأثيرها على لاعبي الملاكمة من خلال ألعاب معدة ومصممة خاصة لرياضة الملاكمة . [٤٠ : ٧]

وفي ظل المميزات التي أتصفت بها أنشطة الألعاب التمهيدية من حيث عناصر المنافسة والجدية والتشويق والمرح والجهود والدافعية نحو الممارسة بصورة ايجابية قد تحقق عائد أفضل في مستوى اللياقة البدنية خاصة وإن التمرينات البدنية قد تكون ذات عبء ثقيل على ملاكمي هذه المرحلة مما يبعث بعنصر الملل والشعور بالتعب وعدم رغبة الملائكم في أداء هذا الجزء من التدريب أو عدم تأديته بجدية .

الأمر الذي دفع الباحث إلى استخدام الألعاب التمهيدية في جزء الإعداد البدني كوسيلة بديلة للتمرينات البدنية التقليدية في الإعداد البدني للملاكمين . ولذلك اختار الباحث موضوع الدراسة وهو " برنامج مقترح لرفع المستوى البدني للملاكمين " .

ومما سبق يتضح أهمية هذا البحث فيما يلي :

١- وضع برنامج تدريبي مقترح لرفع المستوى البدني للملاكمين باستخدام

الألعاب التمهيدية للشباب (١٦ : ١٨ سنة) .

٢- معرفة مدى تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على مستوى اللياقة البدنية

للشباب من (١٦ : ١٨ سنة) في الملاكمة .

٣- استخدام أسلوباً أكثر تشويقاً في الإعداد البدني للشباب في الملاكمة بما

يسمح بزيادة الممارسة والأقبال على التدريب .

٤- تحقيق عائد بدني قد يفوق مثيله الناتج من استخدام التمرينات البدنية

التقليدية .

٣- أهداف البحث :

- ١- وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية لرفع المستوى البدني للملاكمين شباب .
- ٢- التعرف على تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على المستوى البدني للملاكمين
- ٣- التعرف على الفرق بين البرنامج المقترح والبرنامج الموضوع من قبل الإتحاد على المستوى البدني للملاكمين الشباب .
- ٤- التعرف على مدى التحسن الناتج من استخدام البرنامج المقترح .

٤- فروض البحث :

- ١- يؤثر استخدام الألعاب التمهيدية تأثيراً إيجابياً على رفع المستوى البدني للملاكمين الشباب .
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج التقليدي لرفع المستوى البدني للملاكمين الشباب ولصالح البرنامج المقترح .

٥- المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- برنامج تدريبي : هو كل الخطوات التنفيذية لمجموعة من الخبرات التدريبية المختارة التي تتناول فريق الملائمة بالتنمية بدنياً، متضمناً التوزيع الزمني لهذه الخبرات وأساليب التنفيذ ومختلف الأماكن المساهمة لتحقيق الهدف من عملية التدريب . [٤٩ : ٥]

٢- الألعاب التمهيدية : هي النشاط أو الألعاب أو الحركات التي يؤديها لاعب أو أكثر وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوعية والأدوات المستخدمة كذلك لإمكان استخدام مساحات ضيقة من الأرض عند تطبيق هذا النوع من الألعاب . [١٢ : ١٥٣]

٣- فترة الإعداد : يعرف ممدوح محمود نقلاً عن حنفي مختار فترة الإعداد بأنها هي الفترة القاعدية التي تخدم مباشرة فترة المنافسات والتي يطبق في غضون البرامج التدريبية بهدف إعداد الفريق بطريقة سليمة ومحاولة الوصول بكل لاعب إلى الحالة التدريبية الممتازة . [٥١ : ٧]