

الفصل الأول

المقدمة

- المقدمة ومشكلة البحث .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .

الفصل الأول المقدمة

المقدمة و مشكلة البحث

إن الإنجازات الرياضية التي تحققت خلال السنوات الأخيرة من هذا القرن العشرين تعكس بوضوح مدى الاستفادة من التقدم العلمي بتطويع التطبيقات المختلفة للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي في إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية بدأ من مرحلة الناشئين باعتبارهم الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية .

حيث يشير عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م إلى أن الوصول لتلك المستويات وتحقيق الإنجازات العالية لا تأتي جزافا بل يتم من خلال التدريب العلمي المقنن و المنظم لفترات طويلة خاصة الناشئين ذوي الاستعدادات الخاصة، باعتبارهم القاعدة الأساسية للوصول إلى النتائج الرياضية العالية ،و يعد تحسين و تطوير الإعداد البدني بشقيه العام و الخاص من أهم الواجبات الرئيسية لعمليات التدريب حتى يمكن الوصول بالفرد للمستويات العالية في نشاط الرياضي الممارس . (٤٠ : ٢٢ - ٢٣)

ويتفق كلامن عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م ، وعرفه السيد ١٩٩٧م نقلا عن دويل Deoull على أن الملاكمة إحدى الأنشطة الرياضية التي تتميز منافستها بعدد محدود من الجولات تتخللها فترات راحة قصيرة، لذا يجب أن يتناسب التدريب مع متطلبات ونوعية نشاط الملاكمة لكي يكون الملاكم على كفاءة بدنية ووظيفية عالية حتى يتسنى له الاستمرار في اللكم لأطول فترة زمنية ممكنة. (٣٤ : ١١١) (٢ : ٣٨)

ويرى عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أن الإعداد البدني الخاص في الملاكمة يعتبر أساس الوصول إلى النتائج العالية للملاكمين، ويميز ويحدد مستوى تطوير الصفات البدنية وأيضا شكل الأوضاع الوظيفية للملاكمين، فالملاكم الذي يتميز بالإعداد البدني الجيد تكون لديه القدرة على العمل في جميع أعضائه البدنية والوظيفية، ويكون بالطبع أفضل من غيره في مستوى أدائه المهاري ومواصلة التدريب بدون تعب وبدون الإعداد البدني الجيد لا يمكن للملاكم إظهار التكتيك والتكتيك أثناء المباراة ، كما أنه أحد العناصر الممتازة للوصول إلي تحقيق الهدف من التدريب. (٤٣ : ٣٦)

و يشير عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م على أن الإعداد المهاري يحتل أهمية كبيرة وهامة جدا في رياضة الملاكمة ولا يقل أهمية عن أنواع الإعداد الأخرى ، ويعتبر الإعداد المهاري هو حجر الزاوية للإعداد الخططي فبدون إتقان المهارات الأساسية للملاكمة لا يمكن تطوير أساليب خطط اللكم أمام المنافس ، وبدون امتلاك الملاكم لمهارات اللكم العديدة والمتنوعة للهجوم والدفاع والهجوم المضاد لا يمكن له امتلاك زمام المباراة طبقا لخط وأساليب اللكم المختلفة على الحلقة، وأيضا للمواقف المتغيرة والمفاجئة خلال الجولات. (٣٦ : ١٢٠)

كما يشير عصام الدين عبد الخالق ١٩٧٩م نقلا عن كل من فيدلر Fiedler ، واجنر Wagner ، جراد وبولف Gerad & Polf أن الأداء المهاري في الملاكمة يعتمد بصفة أساسية على الإعداد البدني الجيد للملاكمين ، و من ثم يجب تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة للملاكمين ، ويستلزم ذلك ضرورة أداء التدريب والمنافسة بحمل عالي حيث يساهم الإعداد البدني في ظهور الأداء المهاري الهجومي والدفاعي ومتطلبات اللعب بصورة متكاملة . (٣٩ : ٨٢ - ٨٣)

ويتطلب الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق مستوى الإنجاز في رياضة الملاكمة ضرورة الاهتمام بالتخطيط لبناء البرامج التدريبية المقننة وتنفيذها بدءا من مرحلة الناشئين للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري لهم، حيث يؤكد سامي حافظ ١٩٩٧م على أن الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى رياضة الملاكمة في الدول المتقدمة عامة يلقي عبئا على الدارسين والمدربين ولكل المهتمين برياضة الملاكمة في جمهورية مصر العربية للاسترشاد بما يتم تنفيذه في تلك الدول من إجراءات علمية للارتقاء بمستوى الملاكمين، وذلك من خلال التخطيط الجيد والإعداد السليم واتباع الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية لتطبيقها على الناشئين للارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية لمسايرة التقدم الهائل في مستوى الملاكمين بتلك الدول. (٢١ : ٣)

ومن خلال تحليل و متابعة الدارس للعديد من البطولات المحلية و الدولية، وخاصة بطولات الناشئين و بحكم عمله كمدرّب لرياضة الملاكمة لهذه المرحلة ، لاحظ انخفاض مستوى فاعلية الأداء المهاري للناشئين في الجولات الأخيرة بالمقارنة بال الجولة الأولى، والذي قد يرجع إلى عدم إعدادهم بدنيا ومهاريا بطريقة تتلاءم مع التغير الحادث في مواد القانون والتي تمثلت في قصر عدد الجولات إلى أربعة جولات بدلا من خمس مع الاحتفاظ بنفس زمن الجولة (٢ ق) على أن تكون الراحة البينية بين كل جولة وأخرى (١ ق)، فضلا عن ضعف نتائج

ملاكمى الدرجة الأولى واللاعبين الدوليين من لاعبي مصر فى نتائج مبارياتهم، والتي أظهرتها نتائج كثير من الدراسات التى أجريت مثل دراسة أحمد أمين ١٩٩٥م (٤)، ضياء الدين محمد ١٩٩٨م (٢٥)، ١٩٩٩م (٢٦)، عادل صبرى ٢٠٠١م (٢٩)، وقد يكون مرجعه أيضا ضعف الجانب البدنى والمهارى لهؤلاء الملاكمين من وجهة نظر الدارس، بالإضافة إلى استخدام الكمبيوتر فى احتساب النقاط والمعرفة الفورية للاعب الفائز خلال جولات المباراة مما يتطلب تخطيط جيد للتدريب لمواجهة ظروف اللكم على الحلقة وسرعة التغير من الإيقاع السريع فى أساليب الهجوم إلى أداء الدفاعات المختلفة والهجوم المضاد حتى يتم تجميع أكبر عدد ممكن من النقاط للفوز فى المباراة، وهذا يستوجب معه إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا بشكل ملائم (فعال) من خلال تنفيذ برنامج تدريبي (بدنى - مهارى) يستند على الأسلوب العلمى فيما يختص بتنظيم محتواه وفق أسس وقواعد وتشكيلات الحمل وأزمنة التدريب المناسبة بخصائص المرحلة السنية للملاكمين الناشئين وذلك للارتقاء بالصفات البدنية الخاصة لناشئ الملاكمة وإعدادهم بدنيا مما قد يؤثر إيجابيا فى فاعلية أدائهم المهارى خلال المباريات (المنافسة)، ولذا فإن هذه الدراسة هى محاولة لوضع برنامج تدريبي وفق أسس علمية يساهم فى توجيه العملية التدريبية وإرشاد القائمين عليها بالأسس العلمية لها للارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى لناشئ الملاكمة تحت ١٦ سنة بما يواكب التطور الحادث فى هذه الرياضة.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى:

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى-مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث لناشئ الملاكمة .
- التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى-مهاري) على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض الصفات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .