

الفصل الأول

١ / ٠ المقدمة

١ / ١ تقديم

١ / ٢ مشكلة البحث وأهميته

١ / ٣ هدف البحث

١ / ٤ فروض البحث

يتميز العصر الحديث الذي نعيش فيه بثورة علمية تتصف بالحركة السريعة في تطوره وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أهدافه وأسلوبه ونتائجه. فلقد شهد ميدان التربية البدنية والرياضة في عصرنا الحاضر نهضة علمية واسعة معتمداً في ذلك على البحث العلمي من خلال الدراسة الموضوعية، حيث أنها تعد البناء الأساسي للمجتمع لما توفره من قوة وتحمل أداء مختلف الواجبات التي يكلف بها الفرد في جميع مجالات الحياة، كما أصبحت الرياضة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالنواحي السياسية وأخذت الدول تنتظر إلى التقدم الرياضي علي أنه مظهر من مظاهر التقدم السياسي للدولة ودليلاً واضحاً علي المستوي الرياضي العام للدولة، وانعكس أثر ذلك علي تحطيم الأرقام القياسية في المسابقات الرقمية وتطور مستوي الأداء البدني والمهاري والخططي في المسابقات الجماعية والفردية.

ولقد ظهر اهتمام المسؤولين عن الشباب والرياضة علي أهمية زيادة قاعدة ممارسي الأنشطة الرياضية للارتقاء بمستوي البطولة وذلك بظهور مشروع الموهوبين ومراكز التحمل في جميع محافظات الجمهورية وذلك في جميع الأنشطة الرياضية ومنها الملاكمة كأحد ألعاب المنازلات التي تتميز بالشجاعة والجرأة وخاصة اللاعبين الناشئين والشباب مما زاد من أهمية علم التدريب الرياضي والذي أحد أغراضه تنمية كل القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة.

يرى مسعد محمود ١٩٩٧م أن الهدف العام لعلم التدريب الرياضي هو تحسين الأداء الرياضي Athletic Performance والوصول به إلي قمة المستوى لكسر رقم أو تحقيق بطولة، فالوصول إلي المستويات الرياضية العالية لن يتأتى إلا بالاهتمام بالنواحي البدنية و المهارة والخططية والنفسية والعقلية والتركيز على معرفة التغيرات التي تطرأ على النواحي الوظيفية الناتجة من أثر الممارسة وتنمية أوجه القوة وعلاج نواحي الضعف والقصور.

(٧٣ : ١١)

يشير كل من محمد علاوي و أبو العلا عبد الفتاح ١٩٨٤م إلى أن المجهود الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم، ويتقدم مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية. (٦٣ : ٢٤)

تعتبر دراسة الاستجابات الوظيفية جانباً هاماً من الدراسات الهامة في الآونة الأخيرة للتعرف على ما يحدث بها من تغيرات تحت تأثير الممارسة الرياضية، حيث يشير كل من سيد عبد الجواد، زكى حسن ١٩٨٦م إلى أن المتخصصين في المجال الرياضي يعملون على الخوض في أعماق الفرد باعتباره وحدة متكاملة لاكتشاف ما يتمتع به من قدرات وخصائص بدنية ووظيفية ونفسية بهدف الوصول إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي. (٣٣ : ٥٢٩)

ويري كل من دافيز وآخرون Davies et all ١٩٩٣م، تيودا Tyoda ١٩٨٥م و كيس نيكوليس Kiss Necklines ١٩٨٣م إلى أن مستوى الأداء البدني نستطيع الحكم عليه من خلال التحليل للقدرات البدنية العامة والخاصة بينما الأداء المهاري يمكن التعرف عليه من خلال التحليل لمجموعة اختبارات تقيس ذلك الأداء وهذا غالباً ما يتم في التدريب. (٢٥:٨٧)، (١٠٣ : ١١٢)، (٩٩ : ٢٨)

يتفق كل من صبري قطب ١٩٩٧م، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م وجمال علاء الدين ١٩٨١م أنه يمكن قياس مستوى الأداء المهاري خلال المباراة بواسطة التصوير السينمائي أو من خلال الملاحظة الموضوعية لتقييم طرق الأداء عن طريق القياس بالملاحظة المقصودة. (٣٥ : ٧٠-٧١)، (٤٩ : ٢٢١-٢٢٢)، (٢١ : ١٩-٢٤)

يذكر أيمن رشاد ١٩٩٧م نقلاً عن لورني سولا Lorne Sawula ١٩٧٩م و جيم بيرينج Jim Bierring ١٩٨٠م أن مستوى الأداء المهاري يمكن جمع بيانات عنه باستخدام التحليل الإحصائي للمباراة لما يقوم به اللاعب من أداء المهارات الأساسية المتمثلة في الأداء المهاري الهجومي والدفاعي. (١٢ : ٢٠)

ويشير كل من أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م وفينكنبرج وآخرون Finkenberget al ١٩٩٢م على أن الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسية. لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن التعرف من خلالها على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي. (٣ : ٢٦)، (٩٠ : ٢٣٩، ٢٤٣)

ويؤكد كل من عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م، عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م إلى أن الإعداد البدني الخاص بالملاكمين يعتمد في تطويره على بعض العناصر البدنية الهامة، منها تنمية وتطوير التحمل الخاص الذي يكسب الملاكم القدرة على التحمل والاستمرار في بذل الجهد. (٤٩: ٥١)، (٤٥: ٩١)

ويري الباحث أن نشاط الملاكمة يتميز عن غيره بالعمل الحركي المتميز بالقدرة على بذل الجهد خلال جولات اللكم والتي تلاحظ في حركات الملاكمين أثناء توجيه اللكمات المختلفة والدفاع ضد اللكمات المختلفة للمنافس والتي تتوقف على فعل وسلوك المنافس . هذه القدرات الحركية المتغيرة الشدة تكون كبيرة جدا أثناء المباراة في جولات محددة الزمن والعدد تتخللها فترات قصيرة من الراحة تكون غير كافية لاستعادة الشفاء بصورة كاملة وتستمر المباراة ويبدأ الملاكم الجولة التالية أثناء وجود دين أكسجيني الذي نتج عن الجولات السابقة، ولأجل الاستمرار في هذا النوع من النشاط بكفاءة وفعالية خلال جولات التدريب والمباريات يجب أن يمتلك الملاكمين التحمل بأنواعه المختلفة وبمستوى مرتفع من الإمكانات الهوائية واللاهوائية .

حيث أن مباراة الملاكمة ما هي إلا نشاط حركي يستمر لمدة أربع جولات كل جولة تستغرق دقيقتين بينهم دقيقة واحدة راحة، وتمثل هذه الفترة الزمنية للمباراة بالنشاط الحركي العنيف والذي يتصف بالمجهود العضلي المتغير والمستمر مع مراعاة شروط الأداء الفني السليم والمتصف بالقوة والدقة والمبادأة والجلد وعدم التراخي، مما يتطلب أن يكون اللاعب علي مستوى عالي من الكفاءة الوظيفية لعمل أجهزة الجسم المختلفة.

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

للاوصول للمستويات العالية وتحقيق مستوى عالٍ من الإنجاز في رياضة الملاكمة لابد لنا من الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة وتنفيذها بدءاً من مرحلة البراعم والناشئين للارتفاع بالمستوى المهاري و البدني و الخططي للاعبين حيث يؤكد عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م، مسعد محمود ١٩٩٧م علي أن التدريب الرياضي يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي والوصول به إلى قمة المستوي لتحقيق رقم أو الحصول علي بطولة رياضية ويرتبط تحقيق هذا الهدف ارتباطاً وثيقاً بتنمية كل القوى البدنية والنفسية للفرد كوحدة واحدة متكاملة للوصول إلي أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس.

ويري الباحث أن رياضة الملاكمة تتميز عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بأن ملاكميها مقسمين تبعاً للوزن والسن والدرجة مما يجعل كل ملاكم في وزنه يتساوى نسبياً مع منافس يتميز بنفس القدرات البدنية و المهارية والوظيفية، لذا أصبح من الصعب على الملاكم تنفيذ المهارات الدفاعية والهجومية التي تؤدي من مسافات اللكم المختلفة أثناء المباراة، ويعتبر إتقان المهارات الفنية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى أداء اللاعب لتحقيق الفوز في المنافسة.

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية لاحظ انخفاض مستوى الأداء المهاري للملاكمين الشباب خلال الجولات الأخيرة (الثالثة، الرابعة) مقارنة بال جولات الأولى (الأولى، الثانية) و الذي قد يرجع إلى عدم إعدادهم بدنيا بالطريقة الملائمة وخاصة بعد تعديل القانون في الجزء الخاص ب زمن المباراة، فضلا عن ضعف نتائج الملاكمين الشباب في نتائج مبارياتهم مقارنة بأقرانهم سواء علي المستوي المحلي " بطولات المناطق والجمهورية " أو المستوي الدولي، و للتأكد من ذلك قام الباحث بتحليل ١٠ مباريات نهائية لتحديد الفائزين بالمركز الأول حتى المركز الثالث مكرر في بطولة الجمهورية للشباب لعام ٢٠٠٣م. وقد تبين انخفاض معامل فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب في الجولة الثالثة والرابعة مقارنة بالجولة الأولى والثانية، ويؤكد ذلك نتائج كثير من الدراسات التي أجريت مثل دراسة عادل صبري ٢٠٠١م (٤١) و ضياء الدين أحمد ١٩٩٨م (٣٨) و أحمد أمين ١٩٩٥م (٧) والتي أوصت بالاهتمام بتنمية مكون التحمل، الأمر الذي يستدعي من الباحث التعرف علي تأثير تنمية التحمل الخاص علي بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

٣/١ هدف البحث

التعرف علي تأثير تنمية التحمل الخاص علي بعض الاستجابات الوظيفية و فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

١/٣/١ التعرف علي تأثير تنمية تحمل القوة علي بعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

٢/٣/١ التعرف علي تأثير تنمية تحمل السرعة علي بعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث و فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

٣/٣/١ التعرف على تأثير تنمية تحمل السرعة وتحمل القوة على بعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

١ / ٤ فروض البحث

١/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى " مجموعة تحمل القوة " في مستوي كل من التحمل الخاص وبعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

٢/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية " مجموعة تحمل السرعة " في مستوي كل من التحمل الخاص وبعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

٣/٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة " مجموعة تحمل القوة والسرعة " في مستوي كل من التحمل الخاص وبعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب.

١/٥ مصطلحات البحث

■ التحمل الخاص * specific endurance

قدرة أجهزة الجسم على الاستمرار في القيام بواجباتها الضرورية لتنفيذ المهارات الفنية والحركية الخاصة تحت مختلف الظروف الخطئية طول فترة التدريب أو المنافسة.

■ تحمل القوة Muscular Endurance

كفاءة الفرد في التغلب على التعب أثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومات بدرجة عالية نسبياً. (٥٦ : ١٣٨)

■ تحمل السرعة Speed Endurance

القدرة على مقاومة التعب عند أداء الأحمال بدرجة سرعة ابتداء من قبل القسوي وحتى السرعة القصوي. (١٤ : ٣٩)

■ فعالية الأداء المهاري Effectiveness of Skillful Performance

درجة قرب أو تماثل هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية مع الاقتصاد في الجهد (٢١ : ٥).