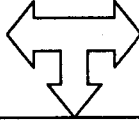




الهيكل البنائي للملاكمة الفرعونية

جانب عملي

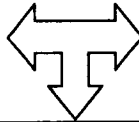


جانب نظري

تطبيق نظري وعملي على شكل
اختبارات أحزمة وبطولات

الجانب النظري في الملاكمة الفرعونية العربية ويشتمل

علم الإسعافات
والطب البديل



علم الفسيولوجي

علم التغذية

الجانب العملي في الملاكمة الفرعونية العربية

٣- قتال الشارع

١- الأساسيات

٤- البطولات

٢- العروض



التطبيق واختبارات الأحزمة

أداء اختبارات من
الأساسيات أداء اختبارا
من العروض وأداء
حركات من قتال الشارع
تناسب كل مرحلة سنوية

أسئلة نظرية من
علم التغذية
والفسيولوجي
والإسعافات



الحصول على درجة الحزام المناسبة
للمستوي والمرحلة السنوية (تحت ١٢
سنة، تحت ١٨ سنة، فوق ١٨ سنة)



بعد حصول اللاعب على درجة الحزام المصرى الأول
يتم عمل دورات ترقى للمدربين والحكام



الجانب النظري فى الملاكمة الفرعونية العربية

١- الفسيولوجي (علم وظائف الأعضاء)

ذكر د/ أبو العلا عبد الفتاح فى مؤلفه فسيولوجيا التدريب والرياضة أن فسيولوجى الإنسان من أهم موضوعات علم الفسيولوجى، لما له من تطبيقات عملية فى مجالات العمل والرياضة والتغذية والمسنين، بالإضافة إلى فسيولوجى الأمراض التى تعتبر جانبا مهما من جوانب علم الفسيولوجى، ويعتبر علم فسيولوجى التدريب والرياضة فرعا من فروع التشريح والفسيولوجى، فالتشريح هو دراسة تركيب الجسم أو شكل الجسم، ونتعلم من خلال علم التشريح التركيب الأساسى لمختلف أعضاء الجسم وعلاقاتها التبادلية، بينما الفسيولوجى هو دراسة وظيفة الجسم وكيف تعمل أجهزة الجسم والأنسجة والخلايا وكيف تتكامل وظائفها لتنظيم البيئة الداخلية للجسم؟ وحيث إن الفسيولوجى هو دراسة وظائف تركيبات الجسم فلا يمكن دراسة الفسيولوجى بدون فهم التشريح.

فسيولوجى التدريب :

هو دراسة كيف يودى التدريب الرياضى إلى إحداث تغيرات بنائية ووظيفية فى الجسم البشرى وكيفية تغيير وظائف وتركيبات الجسم تحت تأثير التدريب لمرة واحدة أو الاستمرار فى التدريب لمرات عديدة. ويطلق على التغيرات الناتجة عن أداء التدريب لمرة واحدة مصطلح الاستجابات، بينما يطلق على التغيرات الناتجة عن أداء التدريب لعدة مرات التكيفات وهذه الدراسة يمكن أن تكون على مستوى الجسم ككل أو أجهزة الجسم وأعضاء الجسم والخلايا والجزيئات تحت الخلية وهذا بدوره يتطلب فهما للتشريح.



فسيولوجى الرياضة :

هو فرع من فسيولوجى التدريب يهتم بالتطبيقات العملية للمعلومات التى يمكن الحصول عليها من فسيولوجى التدريب بهدف ترتيب الرياضى وتطوير الأداء. وأمثلة ذلك حينما نعلم من خلال فسيولوجى التدريب معلومات تفيد بأن الطاقة مصدرها الطعام وأن الكربوهيدرات مهمة لأداء الأنشطة الرياضية، وحينما نستفيد من هذه المعلومات من خلال فسيولوجى الرياضة فإن هذا يعنى كيف نزيد من مخزون الكربوهيدرات (التحميل بالكربوهيدرات) وكيف نقتصد فى معدل الاستهلاك من خلال التعويض أثناء الأداء وتحسين النظم الغذائية للرياضى للوقاية من خطورة استنفاد مخزون الكربوهيدرات، كما أن فسيولوجى التدريب توضح لنا سلسلة التغيرات المصاحبة لحالة التدريب الزائدة، بينما تساعدنا فسيولوجى الرياضة فى تصميم وتقويم برامج التدريب بشكل يقلل من التعرض لخطورة التدريب الزائد.

٢- علم الإسعافات

لا يخلو أى مجال من مجالات الحياة من احتمال حدوث الإصابات أو الأمراض بل وحتمية حدوثها على اختلاف أنواعها وشدة درجاتها، ويواجه هذا على الجانب الآخر إتباع كل ما من شأنه العمل على الوقاية من الإصابات أو الأمراض أو على الأقل الحد من شدتها إذا ما تم حدوثها، وقد تحدث الإصابة من الرياضة نتيجة الإجهاد أو غيره من الأسباب الأخرى، لذلك وجب علينا أن نكون ملمين أو عندنا علم بوسائل الإسعافات الأولية والعلاج الطبيعى لبعض الأمراض أو الإصابات الشائعة فى الحياة أو فى المجال الرياضى فقد يحتاج إليها الفرد عندما يصاب أحد الناس ولا يوجد من يقوم بإسعافه من المختصين أو قد يمكنك



الاستعانة بهذه المعلومات لإرشاد المصاب إلى ما يجب القيام به أثناء توجيهه إلى المستشفى لمنع تفاقم الإصابة. والإسعاف الطبى فى الملاكمة الفرعونية العربية هو العناية الصحيحة والاهتمام السريع بالمصابين فى الحوادث، أو الذين تطورت حالتهم المرضية تطوراً يستلزم المساعدة الفورية وذلك لتجنب حدوث إصابة جديدة أو صدمة أو مضاعفات. ولا يلزم كى تقوم بإعداد العون لهؤلاء المصابين أن تكون لك علاقة مباشرة بالطب، وإنما يستلزم معرفتك بالمبادئ الأساسية والتمرين المناسب لتقديم يد العون حتى يصل الطبيب للمصاب أو ينتقل المصاب إلى المستشفى. وللعلم إن عمل الإسعافات الأولية أو تقديم المعلومات الوقائية للمصاب قد ينقذ حالات مئوس منها ظاهرياً فى حين قد يؤدي عدم إسعاف جروح بسيطة إلى كارثة.

لهذا يجب على ممارس الملاكمة الفرعونية العربية أو أى شخص معرفة مبادئ الإسعاف الأولية لأنها تعنى إمكانية إسعاف نفسه وعائلته أولاً إذا حدثت إصابة لا قدر الله أو إسعاف من حوله فى حالة وجود إصابة.

بالإضافة إلى ذلك نحن نصل إلى حقيقة مؤكدة علمياً مفادها: أن المستويات الرياضية التنافسية رفيعة المستوى فى معظم الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، وما شاهده وعائشه العالم من تطور مذهل فى الأداء الفنى والمستوى الرقمى إنما كان مرجعه بالدرجة الأولى الاعتماد على الحقائق العلمية للطب والرياضة البدنية التى أمكن تطويعها فى مجال التدريب الرياضى والتخطيط التدريبى، وعمليات التأهيل بعد الإصابة، والتغلب على ظاهرة التعب لتحقيق هذا التقدم المذهل الذى نعائشه على مختلف الأصعدة الرياضية، جماعية أو فردية، عالمية كانت أم أولمبية.

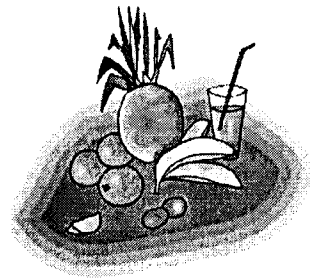
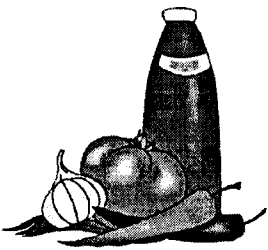


٢- علم التغذية

التغذية علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المأكولات، ومدى الاستفادة منها طبقاً للعديد من المتغيرات التي قد يكون في مقدمتها عمر الإنسان وجنسه ذكراً كان أم أنثى والظروف الجوية (الطقس) والحالة الاقتصادية والاجتماعية وطبيعة العمل الذي يؤديه الإنسان وحالته الصحية، والذي نريده في الملاكمة الفرعونية العربية لعلم التغذية هو نشر الوعي الغذائي الصحيح واتباع العادات الغذائية السليمة، وعلم التغذية لا يعنى الاهتمام بكميات الطعام التي يتناولها الإنسان فقط، ولكن يعنى أيضاً الاهتمام بطرق الطعام وتقديمه بالكمية المناسبة التي تفي بالاحتياجات الغذائية من المواد الغذائية المناسبة اللازمة للفرد في شتى مراحل الحياة وظروفها وأنشطة الجسم المختلفة، وكذلك طرق التغذية المتكاملة ومدى الاستفادة منها والأضرار الناتجة عن نقصها أو زيادتها عن حاجة الجسم وهذا يظهر جيداً في حالة التضخم البدني وزيادة وزن الجسم (السمنة) وكذلك النحافة، وأيضاً أمراض سوء التغذية مثل النقرس بسبب زيادة تناول اللحوم وكذلك فقر الدم وغيرها من الأمراض. إن الخالق سبحانه وتعالى أرشدنا إلى الغذاء ورسوله الكريم ﷺ علمنا كيف نأكل ودلنا على أصل المأكولات فقال تعالى: ﴿يُنَبِّئُ لَكُمْ بِهِ الْزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَبَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: ١١] وقال سبحانه: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ [عبس: ٢٤] وعلمنا كيف نأكل ودلنا على كمية الطعام: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١] والعلم الحديث يؤكد الإعجاز القرآني وإعجاز السنة المطهرة في الإخبار عن الأغذية كوقاية من الأمراض وكعلاج، وكذلك حفظ الصحة وأنها طريق للحياة السليمة بالإرشاد إلى أفضل الطرق للتغذية بالشكل الذي يستفيد منه الجسم، وقد أظهرت أبحاث العلماء في العصر الحديث دور التغذية المهم في مراحل التدريب والمنافسة المختلفة،



ففى مرحلة ما قبل التدريب تلعب التغذية دوراً فعالاً فى توفير مصادر الطاقة اللازمة للأداء ومقاومة التعب وهو الإعداد المبكر قبل المنافسات المسمى بالتحميل بالكربوهيدرات، هذا بالإضافة إلى دور التغذية المهم فى ضوء المتغيرات البيئية والمناخية، فعند إقامة معسكرات التدريب فى المرتفعات توجد متطلبات خاصة يراعى فيها الوقاية من الجفاف وزيادة الفيتامينات والأملاح المعدنية لتعويض الفاقد، كما أن التدريب فى الجو الحار يحتاج إلى زيادة تناول السوائل للوقاية من الجفاف وإصابات الحرارة، وعلى العكس فى الجو البارد نحتاج إلى مصادر الطاقة، كما تختلف تغذية الرياضى تبعاً لمراحل السن المختلفة، فالناشئون يحتاجون مزيداً من الاهتمام بتناول البروتين للمساعدة على النمو، وكذلك تختلف التغذية تبعاً للجنس حيث تحتاج الرياضة إلى المزيد من البروتين والحديد لتعويض ما يفقد من هيموجلوبين الدم للإناث خلال فترة الطمث، كما تلعب النظم الغذائية دورها فى الحفاظ على وزن الجسم المطلوب أو زيادته أو تخسيسه بالشكل السليم، وهكذا أصبح علم التغذية من العلوم اللازمة معرفتها للممارسين فى الملاكمة الفرعونية العربية.





ما هى الملاكمة الفرعونية العربية؟

إن الملاكمة الفرعونية العربية رياضة حديثة تجمع بين جانب نظرى وجانب عملى للممارستها فهى رياضة ترفيهية هادفة وكذلك هى من ألعاب المنازلات تجمع فنون الدفاع عن النفس المتكامل ، يمارسها الجنسان رجال وسيدات ، أولاد وبنات من مختلف المراحل السنية ابتداء من عمر أربع أو خمس سنوات حتى مرحلة ربيع العمر أى فوق الستين عام.

الملاكمة الفرعونية العربية رياضة شاملة نشأت فى مصر، ومصر دولة عربية وهى خلاصة مبسطة لرياضات الدفاع عن النفس مثل : (الكونغ فو - الكاراتيه - الجودو - التايكواندو - الكيك بوكس - الموى تاى رياضة الدم - الأكيذو فن تكسير العظام - وغيرها) فالملاكمة الفرعونية العربية عبارة عن أسلوب قتالى يشمل الفنون القتالية السابقة ولكن بشكل مبسط وفعال ويحكمها قوانين خاصة بها تميزها وتجعلها مختلفة عن باقى الرياضات، وذلك نجده واضحا فى الشكل النظرى لتلك الرياضة، والجزء النظرى يقوم على دراسة علم الفسيولوجيا (وظائف الأعضاء) وهو علم متكامل يهتم بدراسة وظائف الجسم على مختلف المستويات بداية من الجزيء والخلايا وحتى مستوى الأعضاء والأجهزة إلى مستوى الجسم ككل ودراسة علم التشريح وعلم الإصابات من طرق الوقاية والعلاج والتأهيل وعلم التغذية، ولا يتم نجاح ممارس الملاكمة الفرعونية العربية إلا باجتياز اختبارات تشمل الجانب العملى الذى يشمل عناصر اللياقة البدنية وفنون القتال والدفاع عن النفس والعروض، وكذلك الجانب النظرى كـل لا يتجزأ ويحصل الممارس على الحزام المناسب لقدرته وذلك من خلال الانتفاع بفنون الملاكمة



الفرعونية العربية المختلفة التى تهدف إلى حماية الفرد ضد الأخطار المختلفة وتنمية
 الوعى الصحى والرياضى وغيرهما لديه، ولتوضيح ذلك نفسر جزء الدفاع عن
 النفس ضد أى خطر قد يواجهه الإنسان مثل (حوادث الطرق - لدغة الثعبان أو
 العقرب ((التسمم)) - الجروح - الحروق - الإغماء - الغرق) هذه أخطار قد
 تواجه الإنسان، وعلى ممارس الملاكمة الفرعونية احتواء هذه الأخطار والسيطرة
 عليها قدر الإمكان، وكذلك إذا تعرض الفرد لقاطع طرق أو لص أو أكثر بسلاح
 أو بدون فعلى ممارس الملاكمة الفرعونية التصدى لهذه المواقف بكل حسم وحكمة،
 وأيضا يتعرف ممارس الملاكمة الفرعونية العربية على العادات الغذائية السليمة
 وكيف يكون وجبة غذائية متكاملة وذلك كى يبتعد عن أمراض سوء التغذية مثل
 فقر الدم والنقرس وغيرهما من الأمراض، وهذا لن يتم إلا من خلال برامج
 تدريبية منظمة يتم فيها اختبارات الممارسين وحصولهم على الأحزمة المختلفة التى
 تبدأ بالحزام الأحمر وله ثلاث درجات ثم الحزام الأبيض وله ثلاث درجات ثم
 الحزام الأسود وله ثلاث درجات ثم الحزام المصرى وهو الذى يجمع الألوان الثلاثة
 السابقة، وينقسم الحزام المصرى إلى خمس درجات وسوف يتم شرح كل مرحلة
 والاختبارات اللازمة للنجاح والتفوق فى الملاكمة الفرعونية العربية المشتملة على
 الجانب النظرى والجانب العملى الذى روعى فيه التدرج من السهل إلى الصعب
 على حسب المرحلة السنية والجنس للممارسين وعلى حسب درجة كل حزام لتحديد
 مستوى الممارس.



سبب تسمية الملاكمة الفرعونية العربية بهذا الاسم

سبب التسمية هو أن مصر مهد الحضارة ونشأة الملاكمة الفرعونية كانت في مصر العربية، فالمصريون أساس كل تقدم في شتى المجالات التى عرفها الإنسان قديما وحديثا وهذا ليس تحيزاً لمصر لأن الواقع يشهد بذلك والدليل على ذلك كثير فنجد حضارة المصريين منذ آلاف السنين وقبل الميلاد آثارها موجودة ومسجلة، منها ما نقش على جدران المعابد القديمة في العديد من القرى والمدن المصرية فنجد قمة الفن الهندسى يشهد بعبقريه المهندس الفرعونى الذى أسس المقبرة المتفردة في العالم والتى ظهرت في شكل أهرام الجيزة، ونجد في صعيد مصر أروع التصميمات الهندسية وقمة علم الفلك الذى يجعل الشمس تزور مكانا واحدا وتتعامد مرتين كل عام على وجه الملك في المعبد، ونجد قمة الطب المصرى وروعة الكيمياء الفرعونية تتجلى ظاهرة في علم التحنيط وهذه العلوم لم يكتشفها العلم الحديث حتى الآن وهى من أسرار الحضارة المصرية القديمة ونجد اهتمام المصريين الأوائل بممارسة أشكال الفنون الرياضية المختلفة حيث تبين الطبيعة الحركية المنقوشة على جدران المعابد و الموجودة داخل المقابر تلك الحياة الحضارية للمصريين القدماء في أعيادهم واحتفالاتهم وهى تزخر بأشكال كثيرة من الرياضات الحديثة، منها مسابقات الجرى التى وجدت منقوشة على جدار معبد (ماحوتى) في تل العمارنة ووجد في مقبرة (بتاح حتب) في سقارة وثيقة تشرح طريقة الوثب العالى في ذلك الوقت، كذلك وجد الكثير من النقوش والصور توضح فنون القتال بالرمح وطرق المصارعة وأشكالها المختلفة في العديد من جدران المعابد المصرية في أبى سمبل والأقصر وغير ذلك الكثير من الأماكن الأثرية في مصر. ويجد الباحث في تاريخ الفنون الرياضية المصريين دائما متفوقين في المجالات الرياضية وخاصة ألعاب المنازلات (الفنون القتالية) مثل الجودو والتايكواندو والكونغ فو والمصارعة



(الكاراتيه) والحروب مسجلة ومنقوشة برسوم بارعة جاءت تفسيراً صادقاً لعنايتهم بتربية النشء وإعداد الشباب للقتال والعمل على بناء دولة مصر التي يشهد التاريخ بعظمتها وقوتها وتقدمها، وهذا الذي دفعني إلى اختيار اسم الرياضة الجديدة بهذا الاسم فعلوم القدماء النافعة نأخذ منها ما يجعلنا متقدمين ونافعين لأنفسنا ولغيرنا، ومع ذلك نترك كل ما هو سلبي قديماً ونجعله خلفنا وكلمة الملاكمة تعني فناً من فنون القتال والمواجهة لكل ما هو سيئ سواء باليد أو القدم أو بالعقل والمنطق فخلاصة ما سبق من تعريف للملاكمة الفرعونية يكون كالتالي:

الملاكمة: يطلق لفظ الملاكمة على كل فن قتالي باليد أو القدم أو الاشتباك وهي فن المواجهة لكل ما هو سيئ ونفع النفس والغير.

الفرعونية: نشأة الرياضة الحديثة بمصر مهد الحضارة والتاريخ الزاخر بالتقدم والرقى في شتى المجالات.

العربية: مؤسس هذه الرياضة عربي وينتمي لكل عربي.

فالملاكمة الفرعونية العربية وجدت لمواجهة كل ما هو سيئ باستخدام اليد والقدم بحكمة العقل المستمدة من الخالق سبحانه ونفع ومساعدة النفس والغير بكل ما هو طيب من معلومات ومهارات مختلفة.

وتقوم فلسفة الملاكمة الفرعونية العربية وأصل وجودها على الآية الكريمة ﴿وَأَنْزَلْنَا الْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنْفَعٌ لِلنَّاسِ﴾ [الحديد: ٢٥].



مكونات الملاكمة الفرعونية العربية

الملاكمة الفرعونية العربية تتكون من قسمين أو جزئين نظري وعملي يجمعهما تطبيق واختبارات.

الجزء النظري: ينقسم إلى دراسة علم الفسيولوجي المتضمن تشريح جسم الإنسان وعلم الإصابات وطرق الوقاية والعلاج والتأهيل من الإصابة وعلم التغذية وذلك بشكل عام ومبسط ومفيد لعامة الممارسين وخاصتهم.

الجزء العملي: ينقسم إلى أربعة أقسام هى الأساسيات والعروض وقاتال الشارع والبطولات.

ثم تطبيق واختبارات على الجزء النظري والعمل للتحصول على درجات مستويات الأحزمة المختلفة وكل ذلك سوف يتم شرحه بالتفصيل إن شاء الله.

أهداف الملاكمة الفرعونية العربية

الملاكمة الفرعونية العربية تهتم بالإنسان ككل من خلال بناء شخصية رياضية تتضمن استجابات مختلفة تتعلق بالنشاط البدني والتكيف الاجتماعي والأخلاقى وذلك عن طريق ممارسة أنشطة مختلفة تساعد على تنمية قدرات الفرد وإمكاناته فى أى مرحلة سنية، وتوجيه الفرد لأنشطة يستطيع ممارستها والتمتع بهذه الأنشطة واكتساب أنماط سلوكية مختلفة منها الاتزان الانفعالى والعاطفى، من خلال روح البطولات بما تضمنه من مكسب وخسارة وحب للغير وحب للنفس واستثمار وقت الفراغ بأفضل الطرق، فالملاكمة الفرعونية العربية رياضة مستمرة تتم عن



طريق الممارسة، تحدث في كل زمان ومكان وهي تختلف باختلاف فلسفة الأفراد والمتجمع وتزيد فرص اللياقة البدنية والمهارية والنفسية، ولهذا تعمل الملاكمة الفرعونية العربية على تنمية الفرد وتكييفه اجتماعيا ونفسيا وصحيا وبدنيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تمارس تحت إشراف مدرّبين صالحين لتحقيق أسمى القيم الإنسانية. وللملاكمة الفرعونية العربية أهداف عامة وأهداف خاصة تتلخص فيما يلي:

أ- الأهداف العامة:

١- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة:

وذلك عن طريق اكتساب كثير من المهارات البدنية الأساسية وكذلك المعلومات الغذائية والصحية والتصدى للإصابات بطرق الوقاية والعلاج إذا حدث لا قدر الله. وهذا يجعل الفرد يتمتع إن شاء الله بجسم صحيح خال من الأمراض فتعمل أجهزته بنشاط وحيوية تؤدي وظائفها على أكمل وجه كما يتصف الفرد من خلال الممارسة لهذه الرياضة بصفات القوة والجلد والجرأة والتلبية السريعة والاتزان والرشاقة والقوام الجيد، وممارسة الحياة الصحية والعادات الغذائية بشكل سليم.

٢- النمو الاجتماعي:

الملاكمة الفرعونية العربية رياضة اجتماعية تعمل على تكيف الفرد مع الآخرين وتنمي صفة العمل للمصالح العام واحترام شخصية أقرانه والتعاون مع الغير والولاء للفريق والمدرب والنادي والإقليم الذي يعيش فيه ومن ثم الولاء للوطن.

٣- تنمية صفات القيادة الصالحة والعضوية الكريمة بين المواطنين:

الملاكمة الفرعونية العربية رياضة شاملة يمارسها جميع فئات الشعب رجال وسيدات، أولاد وبنات من مختلف الأعمار السنية، ومن خلال هذه الممارسة القائمة



على التدريب البدنى وكذلك التدريب النفسى فى ظل توجيه المدرب للاعبين الى الأخلاق الحميدة ومعاونة الآخرين كذلك تسعى الملاكمة الفرعونية العربية الى تنمية وزرع صفات القيادة الصالحة بين أفرادها، تلك القيادة التى تجعل من الفرد أخاً وعوناً وموجهاً لغيره من أعضاء فريقه وخارج فريقه، فيجعل المدرب أحد اللاعبين قائد الفريق يوجههم ويعلمهم أفضل ما تعلم ويجعل الفريق يطيع أوامره ثم يجعل ممارساً آخر قائداً للفريق فى أوقات أخرى والذي كان قائداً يصبح تابعاً وهكذا ويتعلم الجميع فى الفريق تحمل المسؤولية لصالح المجموع وجعل الأفراد الممارسين يجتهدون أكثر للوصول إلى أفضل المستويات الرياضية والقيادية فى الفريق وخارج الفريق فى أى عمل آخر سواء كان طالباً بالمدرسة أو الجامعة أو عاملاً أو موظفاً أو غير ذلك من الأعمال، فنحن أحوج ما نكون لمثل هذه الأعمال التى تعتبر من أهم الخدمات القيمة لكفائتنا القومية وخلق جيل جديد له شخصية وحيوية مستمدة من حيوية قادتنا ولنا فى رسول الله ﷺ الأسوة الحسنة.

٤- المساهمة فى الدفاع المدنى:

الملاكمة الفرعونية العربية رياضة قائمة على تنمية ورفع كفاءة مستوى الصحة البدنية والعقلية والاستفادة من طرق فنون القتال والدفاع عن النفس سواء فى أيام السلم أو فى ظروف الحرب، وإتاحة الفرص لتنمية الميول الترويحية والمهارات وللمساهمة فى المعيشة الصحية فى المنزل والمدرسة والجامعة وميادين العمل المختلفة.

ولا شك أن ألوان الأنشطة المختارة فى الملاكمة الفرعونية العربية تعتمد على احتياجات الأفراد ومراعاة قدراتهم وميولهم ودرجة نضجهم وملائمة هذه التمرينات لجنسهم وما قد يعترى أبدانهم من قيود، هذا بالإضافة إلى أن برامج التدريب فى الملاكمة الفرعونية وغيرها من الرياضات الأخرى وبرامج التربية التى أعدت إعداداً جيداً يمكن أن تسهم بشكل فعال فى خدمة الشباب وقت الحاجة إلى أعمال الدفاع المدنى أيضاً وذلك عن طريق ما يلى:



أ - اللياقة البدنية

التربية البدنية لا بد وأن توصلنا إلى القوة البدنية اللازمة لبذل المجهود الشاق المستمر ولمقاومة التعب.

ب - المهارات الحسية والمعنوية

المهارات المختلفة التي يتعلمها ويتقنها الأفراد الممارسون تزودهم بمدى واسع من النشاط البدني والمعنوي الذي يمكن عن طريقه تبديل خوف الممارس إلى ثقة وتردده إلى موقف قاطع ويقيني، وهذا ما يستفيدة من الشق النفسى من خلال المحاضرات التي تنمى الثقة بالنفس والمعلومات عن النواحي الغذائية والصحية، وكذلك الشق القتالى فى الملاكمة الفرعونية العربية وهى تفيد جدا فى الاعتماد على النفس فى أوقات الطوارئ.

ج - القيادة.

تتاح فرص القيادة ابتداء من القسم الصغير حتى تصل الى مسئوليات الجماعة الكبيرة وهذا مع مراعاة التدرج فى القيادة ومدى تحمل المسئولية وقدرة الفرد عليها.

ب - الأهداف الخاصة

١ - إعداد جيل يتوافر فى بنائه تكامل النمو العقلى والنفسى والبدنى وذلك من خلال غرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة، كذلك اكتساب المهارات والخبرات بالقدر الذى يناسب المرحلة السنوية وقدرة الممارس.

٢ - تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضى السليم وتدريب الممارسين على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة.



٣- التعرف على الفروق الفردية بين اللاعبين وتوجيههم التوجيه المناسب واكتشاف ذوى القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم وصقلهم بالإعداد الخاص والتدريب والحوافز المادية والمعنوية عن طريق اتحاد الملاكمة الفرعونية العربية إن شاء الله.

٤- نشر رياضة الملاكمة الفرعونية على المستوى المحلى وجعلها ثمرة ناضجة يستفيد منها جميع أبناء المجتمع من كل الفئات ثم نشرها على المستوى الدولى وتكون رياضة عالمية وأولمبية.

٥- إخراج جيل جديد من خلال ممارسة هذه الرياضة يكون هدفه النبوغ والتفوق ونفع العالم ويكون قدوته النبى محمد ﷺ وأصحابه الكرام. وكذلك قدوته فى عصرنا الحديث فى مصر القادة السياسيين أمثال عبد الناصر والسادات ومبارك، والأدباء مثل طه حسين والعقاد ونجيب محفوظ والشعراء كسامى البارودى وحافظ إبراهيم وشوقى، والعلماء كأسامة الباز وأحمد زويل ومحمد البردى ومصطفى مشرفة، والرياضى مثل محمد على رشوان وكرم جابر ومحمد رضا وتامر عبد المنعم وغيرهم الكثير والكثير أصحاب الإنجازات فى الأولمبياد.

٦- تحقيق مبدأ التكافل بين أعضاء الملاكمة الفرعونية العربية وخلق فرص عمل جديدة من أبناء الوطن الواحد مسلمين ومسيحيين.



أنت ناجح مع الملاكمة الفرعونية العربية

إن أهم عناصر نجاح الملاكمة الفرعونية العربية الآتى:

هى أنها تناسب جميع الأعمار السنية وتناسب الجنسين من الصغار والكبار من سن خمس سنوات حتى مرحلة الشيخوخة، والملاكمة الفرعونية محاولة دائمة لتطوير الذات وتطوير الذات يكون عن طريق المطالعة والمعلومات السليمة والممارسة والدورات والاختبارات الخ فكل إنسان قابل للتطوير إن رغب هو بذلك.

الإيمان والثقة بالنفس من عوامل نجاح الملاكمة الفرعونية العربية فالإيمان بالله يحقق المعجزات والإيمان بما تقوم به يوصلك إلى هدفك، فالإيمان ينبع من الداخل وبقدرك على القيام بالتدريب، الإيمان بفريقك وهيئتك وفنياتك القتالية، ثقتك بنفسك وهى الخطوة الأولى لتطوير ذاتك.

افخر واعتز بالملاكمة الفرعونية العربية لأنها عمل راق وجدير بالاحترام فمن أركانها حب مساعدة الآخرين وتنمية العلاقات الاجتماعية والبحث عن المعرفة للتعلم والاستقبال لكل ما هو مفيد والتواضع كلما ازداد علمنا. وعلينا أن نطور قدرتنا على التعلم بالممارسة فالمعرفة هى الطريق الى النجاح والسعادة ولا نجاح دون شعلة الحماس التى هى أساس الحياة، والحماس يأتى بتحديد هدف النجاح وذلك بتحضير قائمة الطموح والأحلام التى يتمناها الشخص منا واعتبارها حوافز ودوافع للتدريب والنجاح.

التدريب عملية مشتركة بين اللاعب والمدرّب ويجب سؤال المدرّب بدون خجل من استشارته فى الأشياء التى لا تفهم والاهتمام باللاعب ومتابعته والتركيز



على حضوره التدريب للتحقق من استفادته في التدريب لأن التدريب عملية مستمرة، ويفضل التدريب مع الفريق وعدم الأنانية في نشر وإعطاء المعلومة الجديدة أو غير المفهومة من أهم عناصر نجاح الملاكمة الفرعونية العربية.

السعى نحو الأفضل وذلك بالتواصل مع الفريق بشكل دائم في التدريب ومساعدة اللاعبين النشطين وتحفيز الكسالى وطلب المساعدة ممن هم أكثر خبرة من الزملاء وعدم اليأس من تكرار المحاولة لتحقيق الهدف، فلا نجاح بلا إصرار ومثابرة ولا تجعل العوائق تحبطك بل تخطى العقبات بقوة إيمانك وثق أن لا شيء يقدر على تحدى إرادتك، ورياضتك هذه ليست هواية فقط بل هى أمر حثك عليه وأمرك به الشرع ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ [الأنفال: ٦٠] «المؤمن القوى خيراً وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»، واعلم أنه لا وقت لديك لتضيعه فيجب أن تستثمر وقتك مع مدربينك وتلامذتك الجدد فتعطى وقتك لمن عرفت عنه الجدية والرصانة في التدريب مع تخصيص وقت محدد لتدريبك أنت، أعطه كل ما لديك من طاقة.

احتفل بفوزك ونجاحك مع زملائك وفريقك ولا تهمل نجاح أى زميل لك مهما كان صغيراً فتشجيعك لنجاح زملائك حافز لاستمرارهم واستمرارك أنت أيضاً، واستعمل قصص نجاحهم لتحفيز الآخرين واجعلهم يشعرون بأنهم مهمون وأنت فخور بهم فهذا يزيد عناصر الحب والعطاء بينكم.



الملاكمة الفرعونية العربية بين المدرب واللاعب

الملاكمة الفرعونية العربية لكل الناس، واكتساب الخبرة يأتي من بعض الأخطاء والصعوبات التي هي أساس النجاح، والشجاعة ليست في عدم ارتكاب الأخطاء بل في مواجهتها وتصحيحها وذلك للوصول إلى النجاح والتميز الذي ينبغي علينا أن نسعى إليه. وعلينا أن ندرك أن هذا لا يأتي من التدريبات السهلة البسيطة ولكن من التدريبات الصعبة التي نتعلم ونستفيد منها وهذا يجعل المجتهد منا يفوز بالتقاط ثمار جهده ويندم من تكاسل عن التدريب واختلق الأعذار.

واللاعب والمدرّب الناجح لا يبحث عن ضمان لتميزه ونجاحه بل يجب عليه أن يسعى لتحقيق نجاح غير مسبوق وذلك من خلال عدم إهمال الأشياء الصغيرة مهما كانت فدائماً ما تصنع الأشياء الصغيرة التفوق الكبير، فإن الشيء الذي يأتي بسهولة في التدريب يذهب بسهولة، وعلى اللاعب الذكي أن يستمع أكثر مما يتكلم وأن يأخذ علمه من أهل الاختصاص ويتعلم من الناجحين من زملائه في التدريب وأن يستفيد من خبراتهم ويواظب على تطوير نفسه وتجديد معلوماته ومتابعة الجديد في مجال التدريب، وتعليم زملائه الجدد، فإذا نجح في توصيل المعلومة لزميله الجديد تأكدت المعلومة لديه وأثبتت صلاحيتها وكفاءتها ولا يجب أن يخاف اللاعب من التجربة بل عليه أن يكسر حاجز الخوف وأن يتعلم القبضة الحديدية وطريقة الشرح من مدرّبه وتنفيذ ما تعلم بدقة وأن يراقب النتائج.

وأن يثبت اللاعب لنفسه أنه ناجح ومتميز وذلك بتحديد هدف واضح ووضع خطة مجدولة زمنياً للوصول لهدفه ولتعلم جيداً أن من يتوقف عن التدريب والممارسة يتوقف عن النجاح، فالتدريب هو مسؤوليتك أنت أيها اللاعب، ابحث عنه إذا لم يأت إليك ولا تيأس فهذا هو أول النجاح.



أيها اللاعب المميز؛ أيها المدرب القدير: جميع الإنجازات على الأرض كانت بدايتها مجرد فكرة أو حلم فلا شيء يحدث ما لم يبدأ بحلم فيجب عليك أن تجعل أحلامك كبيرة وتسعى في تحقيقها ومهما يحصل كن دائماً على قدر المسؤولية فإن النجاح والفشل يأتي من مقدمات حدثت، فيجب أن تقيم أهدافك وتحدد مبادئك فالقوة الحقيقية أن تلتزم بمبادئك.

أيها المدرب العظيم: إن عظمتك تكمن في إيمانك بربك العظيم وقوتك محمد ﷺ، اعمل بمنهجية وضمن خطة تدريب واضحة ودرب بجد دون كلل أو ملل واصبر ولا تكن لحوحا ومتعجلاً للنتائج. درب بعقل وقلب منفتحين دون الالتفات إلى المصاعب وكن دبلوماسياً مستمعاً لبقاً ومحدثاً ومحاوراً رائعاً وكن صبوراً لا تغضب امتلك القدرة على التحكم في أعصابك فالدبلوماسية طريقك لاكتساب قلوب تلامذتك.

أيها اللاعب العزيز درب نفسك لكي تكون مدرباً ولكي تنجح في أداء الدور الذي تقوم به ولا تفعله كواجب فقط فتأثيرك على زملائك يتضاعف من خلال حماسك، ابدأ بإعطاء التدريبات والمعلومات لمن هم أقل منك ولا تخف من الوقوع بالخطأ وعليك أن تصغى إلى النقد البناء وصحح وطور أسلوبك واطلب المساعدة ممن هم أكثر منك خبرة.

أيها المدرب الفذ: مدى نجاحك بالتدريب يعتمد على قدر إيمانك به فأنت القدوة لتلامذتك فالكل يتربص منك مفاجأة فعليك بذل الجهد الكبير وهو الدافع للنجاح والتميز لك ولفريقك، فأنت القائد الذي يمهّد الطريق ليسيّر عليه تلامذته بأمان وسلام وذلك من خلال برنامج تدريبي محدود بالتفصيل والتاريخ، ولنجاح ذلك يجب أن يشترك فريقك معك في وضع خطة التمرين ولا تدرب بشكل عشوائي بل يجب الالتزام بكل تفاصيل الخطة التدريبية دون تبديل ولضمان نجاح تلك الخطة ينبغي تقسيمها إلى محطات، كل محطة تقيم بوضوح، ومحطة التدريب هي



الوسيلة الناجحة والأكيدة للوصول إلى الهدف بسرعة وأمان وعند نجاح كل محطة احتفل مع فريقك ببلوغ هذا النجاح.

أيها المدرب الرائع: تحمل مسئوليتك دون مبررات ولا تلقى باللوم على هذا وذاك ولا تلم إلا نفسك عن كل إخفاق وابحث عن السبب في داخلك، فتش، بدل وصحح المسار، ومن ثم كرر المحاولة، فالمدرّب الرائع حقاً من يلتزم بالتدريب السليم ويعمل بجِد ويتحمل المسؤولية بدون مبررات ويضع أمام عينيه رؤية وهدف واضح ووجهة سليمة فإن رؤيته السليمة تضيء له الطريق فلا يضل عن بلوغ الهدف وحاول أن تدرب فريقك على التفكير الإيجابي .

أيها اللاعب الهام: أنت شجاع.. حضر نفسك للأسوأ واعمل للأفضل فقوة التعامل مع الخوف وهى ليست غياب المخاوف ودائماً كن متحضراً لا متصاص أى صدمة، فكر فى جميع العقبات أو المحن التى تتعرض لها على أنها عثرات فى طريق رحلتك نحو النجاح وحاول أن تفهم القدرة على التعلم والحكم على الأمور واتخذ القرار المناسب فى الوقت المناسب واجعل التركيز فى الهدف هو سلم النجاح وأن حلقة الوصل المفقودة هم قادتك فى التدريب فالقادة الناجحون ضمان نجاحك، قادتك فى التدريب هم رأس مالك فأعطيهم من وقتك وزودهم بالمعرفة، فالقادة الطموحون عبارة عن أشخاص يتمتعون بالثقة بالنفس ولديهم حافز يحركهم نحو الهدف من خلال الرغبة القوية والتركيز فى التدريب والتعلم، فهم يمضون بشجاعة وثقة وتفاؤل نحو الوصول للقمّة.

أيها المدرب العبقري: التحضير النفسى يعطيك ويعطى فريقك مناعة ضد الإحباط والتفاؤل والميل إلى توقع الأفضل مما تقوم به من تدريب ناجح، مكوناته هو الثقة فى الله والأمل، والتدريب السليم هو طريق الإنجازات الناجحة واعلم أن مستوى التفاؤل يتغير والعودة إلى أعلى مستوى من التفاؤل هو الإيحاء الذاتى...



اطرح على نفسك سؤالين: أولهما: كم تتوقع من هذه الفرصة ؟ ثانيا: لماذا أنت مشترك في الملاكمة الفرعونية العربية؟ وتواضع كلما كبر فريقك وازداد دخلك واعلم أن الأنا هي المركز القاتل لك، ابتعد عنها واجعل الآخر هو المحور وليس أنت وحاول أن تتعلم من الجميع ، ولا تستصغر أى شىء مهما كان وضعه، وقوم نفسك قبل أن تسدى النصيحة لغيرك.

بطلنا المحبوب أنت: نعم أنت البطل المحبوب الذى ضحى وصمم وانضبط فى التدريب ووصل إلى عرش البطولة، عرفت أن النجاح يحتاج إلى صبر وإرادة ولم تترك الأمور الأقل أهمية تلهيك عن تحقيق أهدافك، بل كنت مثال الانضباط فى تدريبك فهنيئاً لك عرش البطولة، واعمل بما تعلمت تكن أكثر تأثيراً ونفعاً لغيرك.

أيها المدرب الناجح: تحية لك على نجاحك ولا تنس أن أهم أسباب نجاحك هو توفيق الله لك ثم إخلاصك فى التدريب وحبك لتلامذتك وذلك من خلال علاقتك الشخصية بهم فأنت تجعلهم يتكلمون عن أنفسهم، تجعلهم يشعرون بأهميتهم ، تسمع لهم وتذكرهم بأسمائهم، وتمدح من يستحق المديح . تعتذر عندما تقصر وتعترف بخطئك عند الخطأ وأن ما يميزك لديهم هو نظرك إليهم جميعاً عندما تشرح حركة أو مجموعة قتالية، وإذا سألك أحدهم لا تقاطع سؤاله بالإجابة قبل أن ينتهى منه واستخدم عبارة أنت يا بطل إن احترامك لهم يجعلك فخرهم ورمزاً لهم ومثلهم الأعلى.



الملاكمة الفرعونية العربية تهتم بجميع المراحل السنية وتناسبها

الملاكمة الفرعونية العربية رياضة شاملة تناسب جميع الأعمار السنية تبدأ بحديثى السن وهم الناشئون ثم الشباب ثم مرحلة الشيخوخة (كبار السن) فهذه الرياضة ليست قاصرة على الشباب أو البراعم فحسب بل أسست لتناسب جميع الفئات العمرية لأن الملاكمة الفرعونية العربية رياضة بدنية وعقلية فى نفس الوقت فهى تنمى الكثير من الصفات البدنية والعقلية وتصلقها.

وإليك دوافع وأسباب ممارسة هذه الرياضة للمراحل السنية المختلفة:

أولاً : الناشئون

أسباب ودوافع ممارسة الناشئين للملاكمة الفرعونية العربية:

هناك عدة أسباب أولها عامل نفسى يأتى فى مقدمته الشعور بالمتعة وتنمية روح التحدى وتكوين أصدقاء جدد مع تحقيق النجاح والفوز بالإضافة إلى العامل البدنى الذى يتلخص فى تنمية وتطوير اللياقة البدنية مع تعلم مهارات جديدة والعمل على تحسين هذه المهارات الحركية وإتقانها ، والاستمتاع باستخدام الأدوات المختلفة فى هذه الرياضة مثل الجمباز الأرضى والرمية بالإبرة وشد الحبل ومقدار المشاركة فى اللعب وتفرغ الطاقة والعمل بروح الفريق والتعاون المثمر وتنميته بين النشء، إضافة إلى المشاركة فى المسابقات وتقديم الجوائز وميداليات الفوز والأهم من ذلك هو أسلوب قيادة المدرب ... لكى ينجح فى تدريب النشء لهذه الرياضة والذى يتلخص فيما يلى:



إجراء مناقشة مع تلامذته وذلك من خلال حوار يتعرف منه المدرب على الأشياء التي يجربها اللاعب كى تتحقق الفائدة المرجوة من المناقشة، والحوار مع الناشئ يحتاج إلى صبر فينبغى على المدرب أن يتحلى بمهارات الاستماع الجيد والاهتمام بحديث الناشئ وخاصة أنماط سلوكه غير اللفظى مثل تعبير وجهه ومدى تقبله للتدريب واستمتاعه أو ملله منه، وهذا يؤدي إلى تخطيط أفضل للبرنامج التدريبي الذى يكفل تحقيق التحسن المستمر لتطوير المهارات الحركية للناشئ، مع مراعاة الفروق الفردية لكل ناشئ بصرف النظر عن مستوى قدراته مع تخصيص وقت أثناء ممارسة التدريب يشعر فيه الناشئ بطفولته يستمتع بصحبة أصدقائه.

طرق تدريب الناشئ للملاكمة الفرعونية العربية

التدريب ينمى لدى الطفل كلا من القوة والسعة الهوائية واللاهوائية ويمكن للطفل أن يتكيف بنفس نظام البالغين مع مراعاة عوامل النمو المختلفة المصاحبة لكل مرحلة سنية، فمثلا تدريب القوة العضلية التى أثبتت عدة دراسات علمية إمكانية تحسن القوة العضلية تحت تأثير التدريب وجد أن هناك ثلاثة أسباب أكدت ذلك هى (تحسن توافق المهارة الحركية - زيادة نشاط الوحدات الحركية - تكييفات عصبية غير محددة) ومن خلال الممارسة وجد زيادة قليلة فى العضلات لدى بعض الأولاد نتيجة لتدريب تمرينات المقاومة وإليك نموذج لتمرينات المقاومة متدرج للأطفال:

العمر أقل من ٧ سنوات وحتى ٧ سنوات:

يعطى تمرينات أساسية بأوزان خفيفة أو بدون - ويمكن مع التدرج استخدام ثقل الجسم - وتمرينات الزميل - وتمرينات المقاومة الخفيفة.



العمر أقل من ٨ سنوات وحتى ١٠ سنوات:

زيادة عدد التمرينات تدريجيا - عليم الأداء الفنى للأداء - زيادة حجم التمرين تدريجيا.

العمر أقل من ١١ سنوات وحتى ١٣ سنة:

تعليم طريقة الأداء السليمة للتمرينات - التركيز على الأداء الفنى للتمرينات - التدرج فى تمرينات التحمل بمقاومة خفيفة أو بدون مقاومة.

العمر أقل من ١٤ سنة وحتى ١٥ سنة :

التدرج إلى برامج أكثر تقدما لتمرينات المقاومة فى اتجاه تدريب الشباب وإضافة مكونات الأداء التخصصى وزيادة حجمها والتركيز على النواحي الفنية .

العمر من ١٦ سنة فما فوق :

الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مستوى برامج البالغين بعد اكتساب اللاعب الخبرة المناسبة والوصول إلى الأداء الفنى السليم .

الخصائص الفسيولوجية للناشئين :

من أبحاث العلماء وجد أن البنين يتفوقون على البنات فى عمر ١٢ سنة فى القوة والتحمل والرشاقة وتتفوق البنات على البنين فى المرونة والحركات الرشيقة، والتوازن والإيقاع ومستوى الطاقة يتحسن وتبلغ المهارات الحركية مستوى البالغين، ويتأثر الطفل بقدراته البدنية واهتماماته بناء على ردود أفعال المحيطين به ويبدأ الطفل من الجنسين فيما بعد بالاهتمام بنمو أجسامهم.



كيف ينجح المدرب فى تدريب الناشء؟

لكى يكسب المدرب ثقة لاعبيه ويحافظ على استمرارهم فى التدريب معه يجب أن يراعى الآتى:

يتعرف المدرب على دوافع وسبب ممارسة الناشئ للتدريب وملاحظة الاستجابات السلوكية للناشئ خاصة بعد خبرات النجاح والفشل فى أداء بعض التمرينات أو المسابقات وتحفيز الناشئ وتشجيعه على تخطى الصعوبات، وتشجيع الأسرة لممارسة طفلهم للتدريب عن طريق الاهتمام به ومتابعة مستواه الدراسى واهتمامه بالغذاء وغيره.

ينبغى على المدرب أن ينمى الدافع الذاتى (الإثابة) لدى الناشء وذلك بإتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة الهدف من أداء التمرينات المختلفة وزيادة الوعى الذاتى لديه بقيمة الممارسة للتدريب وقيمة التغذية وفوائدها على أجهزة الجسم المختلفة مع تدعيم ثقة الناشئ بنفسه ومفهومه نحو ذاته، وذلك من خلال التشجيع المادى والمعنوى على ما يحققه من تقدم وأن يقيم الناشئ على أدائه وجهده الجيد وليس على النتائج التى يحققها فقط، وذلك يتم من خلال التفاعل الاجتماعى الجيد والشعور بالانتماء لدى زملاء الفريق والمنافسة مع الزملاء على تطوير القدرات البدنية والمهارية وفهم المعلومات العامة.

يراعى المدرب الإعداد الجيد والمشوق للبرنامج التدريبى وبيئة التدريب مثل (الإمكانات والأدوات والأوقية الخ) واستخدام سجلات للحضور والغياب والتقدم الذاتى لمعرفة الناشئ مدى التقدم الذى يحققه مع مراعاة الفروق الفردية عند استخدام أساليب الدافعية ومراعاة توفير فرص للممارسة الحرة للناشئ ضمن البرنامج التدريبى الذى يتيح الفرص المتكافئة لكل ناشئ



لبذل أقصى كمية من النشاط واللعب في البرنامج، كذلك إتاحة فرص متكافئة لكل ناشئ لتحقيق خبرات النجاح وإشباع الحاجة للتفوق.

يجب على المدرب أن يتجنب أسلوب التهديد والعقاب في التدريب وطريقة القيادة الدكتاتورية المسيطرة نحو الناشء وإجباره وتكليفه بتمارين تزيد عن قدراته.

أثناء البطولات يراعى المدرب تخفيف التوتر على لاعبيه وأهم مصدر للتوتر هو خوفهم من الفشل أو الخسارة، لذلك يوضح المدرب أن الخسارة وعدم الفوز لا تعنى الفشل الموجه نحو الناشئ، فالنجاح لا يرتبط بنتائج المنافسة فقط ولكن يتحدد من خلال الأهداف الفردية للناشئ، والمكسب أو الفوز لا يعنى كل شئ فهو هدف مهم ولكن ليس الأوحد أو الأكثر أهمية وإنما المعيار الحقيقي للنجاح هو بذل الجهد وتقديم المستوى البدنى و الذهنى وليس بالضرورة نتيجة المنافسة ، (اجتهد واعمل ما عليك دون تفريط والتوفيق بيد الله و أنت لست مطالب بأكثر من قدرتك).

يجب على المدرب تقليل التباين العمرى لمجموعات المنافسة في التمرين فعلى سبيل المثال : تصنيف الناشء إلى مجموعات عمرية من (٧ : ٨ سنوات أو من ٩ : ١٠ سنوات ... وهكذا) وهذا أفضل من (٧ : ١٠ سنوات) و أن يتم تصنيف المجموعات على أساس الاختبارات المهارية وعلى أساس بعض الدلائل الجسمية مثل (السن والوزن والجنس والطول وهكذا).



كيف يبدأ وينتهى التدريب فى الملاكمة الفرعونية العربية



يبدأ التدريب بوقوف الفريق صفًا واحدًا وبنظام تام يقف كل لاعب بجوار زميله ضامًا قدميه ويداه جانباً والجميع ينظر إلى المدرب لتلقى التعليمات، وكما نرى فى الشكل الفريق يقف صفًا واحدًا فى بداية كل تدريب مبتدأ الصف بالأقدم فى التدريب والأطول ثم يقوم الفريق بأداء التحية قبل بداية التدريب مشيراً بكف اليد إلى المدرب ونطق لفظ بسم الله، ثم يبدأ فى التدريب إلى أن تنتهى الجرعة التدريبية المطلوبة ثم يقف الفريق مرة أخرى صفًا واحدًا فى نهاية التدريب لأداء التحية التى ينتهى التدريب من خلالها وهى وضع اليد بجوار الكتف على شكل قبضة مع نطق لفظ الحمد لله.

وإذا كان عدد الفريق كبيرًا يقف الفريق صفوفًا متتابعة بحيث يقف اللاعبون المبتدئون فى الأمام ثم الأقدم خلفهم وهكذا على حسب درجة الحزام ويتقدمهم السادة المدربون مساعدو المدرب الأكبر أو (المدير الفنى للفريق) وذلك دائمًا فى بداية ونهاية كل تدريب.

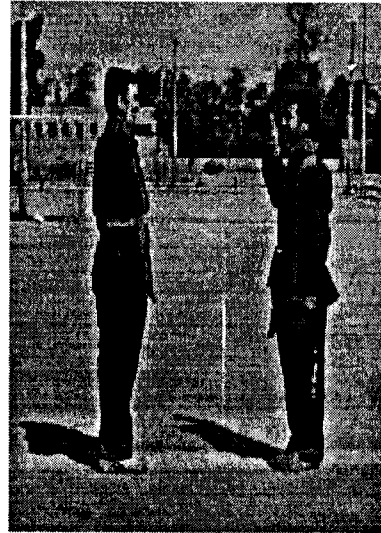


فلسفة تحية الملاكمة الفرعونية العربية

يرفع اللاعب يده في بداية التدريب مشيراً بكف اليد اليمنى إلى المدرب أو إلى خصمه وينطق لفظ ((بسم الله)) ومعناها أننى أفتتح تدريبي أو منافستي مع الزميل مستمداً القوة والعون من الله على أن يوفقنى للأداء الجيد، وكف اليد يشير إلى الافتتاح والسلام. وفي نهاية التدريب يرفع اللاعب قبضة اليد مشيراً ببطن القبضة إلى مدربه أو زميله أو خصمه وينطق لفظ ((الحمد لله)) ومعناها أننى أنهى تدريبي أو منافستي مع الزميل بحمد الله على أدائى للتدريب سواء بالمكسب أو عدم المكسب فى المنافسة بكل قوة والقبضة تعنى أننا انتهينا من التدريب أو المنافسة وتشير القبضة إلى الإغلاق .



التحية بعد أداء التدريب



التحية قبل بداية التدريب



كيفية أداء التحية في الملاكمة الفرعونية



في بداية التدريب يقف اللاعب بجوار زملائه في مكانه على حسب درجة الحزام في وضع ثابت واضعا يديه جانبا على فخذه وضاما قدميه، وعندما يعطى المدرب إشارة أداء التحية بأن يضع يديه هو أيضاً بجوار كتفه ويقول لفظ بسم الله وبعدها يقوم اللاعبون بأداء التحية وهي رفع كف اليد اليمنى بجوار الوجه وتكون كف اليد موجهة إلى المدرب أو لمن يقوم اللاعب بأداء التحية له، وبعد رفع كف اليد مباشرة ينطق اللاعب لفظ ((بسم الله)) وهي تعبير عن استعداده لأداء أى تدريب يكلف به.

وهذه التحية تؤدي في بداية أى عمل يقوم به اللاعب فمثلا عند قيامه بالتدريب مع فريقه يبدأ التدريب بهذه التحية أو عند بداية القتال أو المنافسة لأى نشاط في الملاكمة تكون هذه التحية هي بداية التدريب، أو إذا أراد أن يطلب من المدرب أى طلب مثل أخذ راحة في حالة التعب أو الذهاب لقضاء الحاجة فإنه يشير للمدرب بكف اليد بجوار الكتف ويسأل حاجته.



فى نهاية كل تدريب يقف اللاعبون صفا واحدا بجوار بعض وعلى حسب درجة الحزام، ضامين القدمين واليدين جانباً على الفخذين، وعندما يقوم المدرب العام للفريق بإعطاء إشارة نهاية التدريب وهى قول (الحمد لله) يقف اللاعبون جميعا معا وبنظام والجميع يرفع قبضة اليد اليمنى بجوار الوجه ويجعل بطن القبضة موجهة إلى المدرب والجميع يقول لفظ (الحمد لله) مع بعض وهذا معناه أننا جميعا أنهينا التدريب على خير واستفدنا من التدريب والحمد لله.



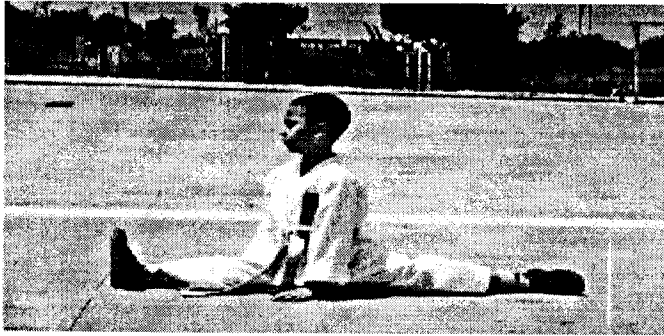
بعض المهارات المبسطة لبراعم الملاكمة الفرعونية العربية



فتح الحوض الجانبي لبطل الملاكمة الفرعونية العربية عبد الرحمن أحمد



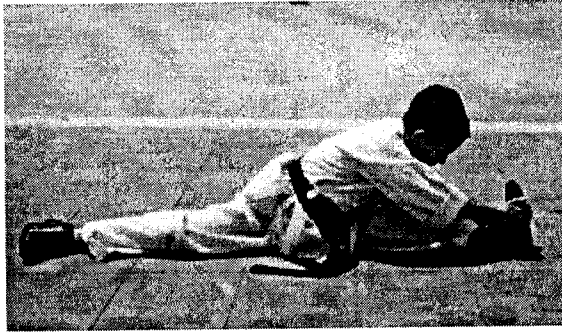
مهارات فتح الحوض الجانبي ورفع اليدين لأعلى ويقوم بالأداء بتان يتوسطهما ولد.



مهارة فتح الحوض



فتح الحوض الجانبي على جهاز المتوازي



(إحدى مهارات العصا الحديدية)



مهارة الوسط الأمامى وهى لمس كفى اليد للأرض أمام مشط القدم مع فرد الركبتين ويقوم بأداء المهارة بتتان يتوسطهما ولد يفتح الحوض الجانبى.

مهارات الملاكمة الفرعونية كثيرة جداً وهى تناسب جميع الأعمار السنية من الجنسين، كل على حسب قدرته ورغبته وجسمه (سواء كان نحيفاً أو مناسباً أو زائداً فى الوزن).



الإحماء

يقصد بالإحماء إعداد وتهيئة العضلات والأجهزة الحيوية بتمارين وأنشطة متدرجة في الشدة كتمهيد يسبق البدء في أى نشاط بدنى وتؤثر درجة حرارة الجهاز الحركى على مدى الحركة بصورة مباشرة، لذلك يعتبر الإحماء جزءاً أساسياً من برامج الإعداد البدنى بصفة عامة وبرامج الإطالة بصفة خاصة، ويعتبر الإحماء مرحلة انتقالية بين الراحة والأداء البدنى ويهدف إلى تدفئة العضلات وتهيئة الدورة الدموية التنفسية للعمل العنيف أثناء التدريب أو المباراة وكذلك يهدف الإحماء إلى تحسين الأداء فى التدريب وتقليل احتمالات الإصابة.

وينقسم الإحماء إلى ثلاثة أنواع :

- ١- إحماء سلبي: وفيه يتم رفع درجة حرارة الجسم بواسطة وسائل خارجية مثل الدش الساخن أو الوسائد الساخنة أو الساونا.
- ٢- الإحماء العام: وهو أكثر أنواع الإحماء استخداماً، وفيه يتم أداء تمارين لمختلف أجزاء الجسم مثل الوثب الخفيف فى المكان أو الجرى أو الوثب بالحبل أو مثل مجموعة التمارين الآتية كنموذج.
- ٣- الإحماء الخاص: ويشمل حركات مماثلة لتلك الحركات المستخدمة فى النشاط التخصصى وعموماً فإن العضلات التى يتم إحمائها جيداً تكون أكثر فعالية وكفاءة كما أن الجسم الذى يتم إحماءه جيداً يكون دائماً أفضل حماية وأفضل أداء تحت شدة وإجهاد التدريب أو المباراة.



واليك نموذج مبسط من الإحماء العام



١- الجرى للأمام وللخلف في المكان (٢٠ تكرارا)

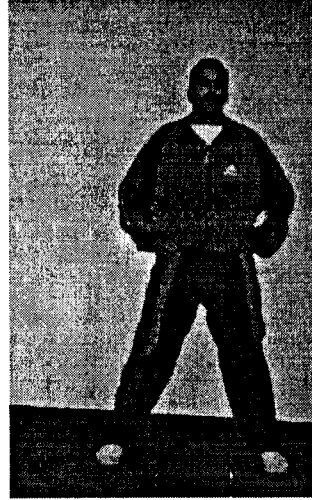


٣- الجرى للأمام وللخلف مع لف القدم
للأخلف (٢٠ تكرارا).

٢- الجرى للأمام وللخلف في المكان مع لف
مشط القدم للخارج (٢٠ تكرارا).



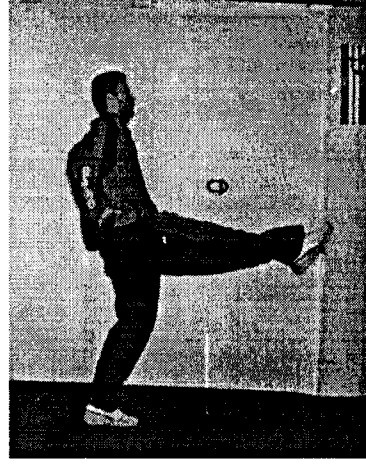
٤- فتح وضم القدمين بالتبادل في المكان (٢٠ تكرارا)



٥- فتح وضم القدمين بالتبادل في المكان على شكل مقص (٢٠ تكرارا)



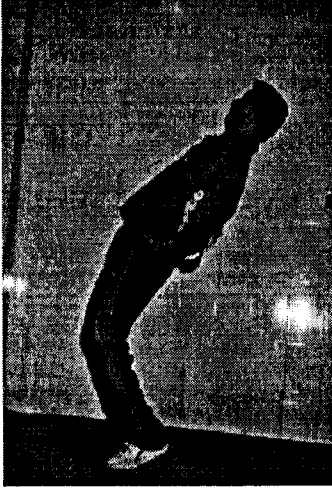
٧- الجرى للخلف ولمس كعب القدم
بالتبادل في المكان (٢٠ تكرارا).



٦- الجرى بتبادل فرد الرجلين للأمام في
المكان (١٥ تكرارا).



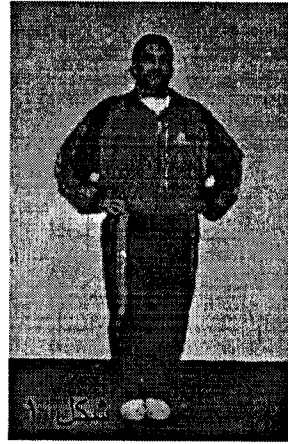
٨- الجرى في المكان ورفع الركبتين لأعلى ولمسها بكفى اليدين (٢٠ تكرارا).



٩- اليدان في الوسط وضم القدمين والنط للأمام وللخلف في المكان (١٥ تكرارا).



١٠- اليدان جانبا وضم الرجلين والنط بالتبادل للاتجاه اليمين وللأمام وللخلف في المكان (١٥ تكرارا).



١١- من وضع الاستعداد القفز لأعلى ولمس الركبتين للصدر واليدين لأعلى، انظر شكل ٢ (مع التكرار ١٠ مرات).

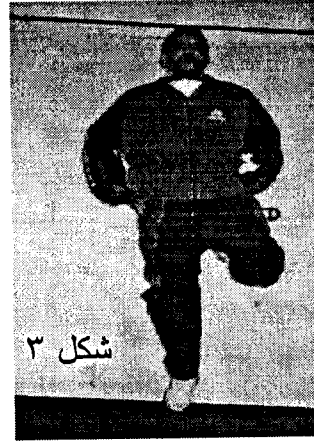


١٢- من وضع الاستعداد القفز لأعلى ولمس كعب القدم والضرب بالركبتين للجانبين كما في الشكل ٣.

١٣- من وضع الاستعداد القفز لأعلى ولف الجذع للاتجاه اليمين قليلاً مع حضان الرجلين في الهواء كما في الشكل ٤ (مع التكرار ١٠ مرات). ثم أداء نفس التمرين للاتجاه الشمال (مع التكرار ١٠ مرات) ثم أداء نفس التمرين مرة للاتجاه اليمين ومرة للاتجاه الشمال (١٠ مرات).



١٤- الاستعداد بوضع اليدين للأمام وثني الركبتين قليلاً ثم القفز لأعلى مسافة ممكنة مع رفع الكعبين لأعلى ومحاولة لمس الكتف بمشطى القدمين واليدين لأعلى كما في الشكلين ١، ٢.



١٦- اليدين في الوسط ورفع الرجل اليمنى والنط على الرجل اليسرى فقط للاتجاهين اليمين والشمال ٢٠ تكرارا ثم تغيير الرجل اليمنى لأسفل، كما في الشكل ٤.

١٥- اليدين في الوسط ورفع الرجل اليسرى لأعلى والنط على الرجل اليمنى فقط للأمام وللخلف ٢٠ تكرارا ثم تغيير الرجل اليمنى، كما في الشكل ٣.

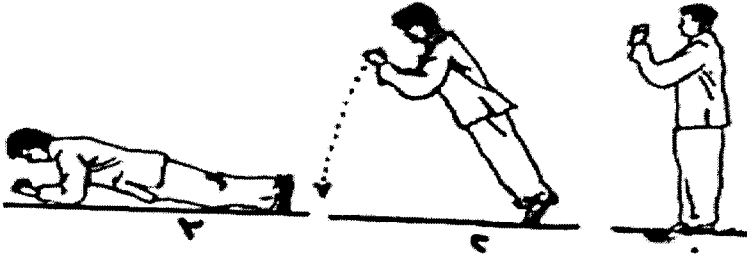


١٧- من وضع الاستعداد القفز لأعلى والدوران بالجسم في الهواء للاتجاه اليمين لفة كاملة والعودة للوضع الأول مرة أخرى (تكرار التمرين ١٠ مرات).
ثم التغير والدوران بالجسم في الهواء للاتجاه الشمال والعودة مرة أخرى لنفس المكان في نفس مكان البدء (تكرار التمرين ١٠ مرات).
ثم عمل دوران للاتجاه اليمين مرة وللأفأء الشمال مرة (مع التكرار ١٠ مرات للاتجاهين) (لفة كاملة عند كل دوران).



السقطات الأساسية

تؤدي جميع السقطات على بساط التدريب أو على مراتب الأسفنج للمبتدئين وعلى الأرض للقدامي.



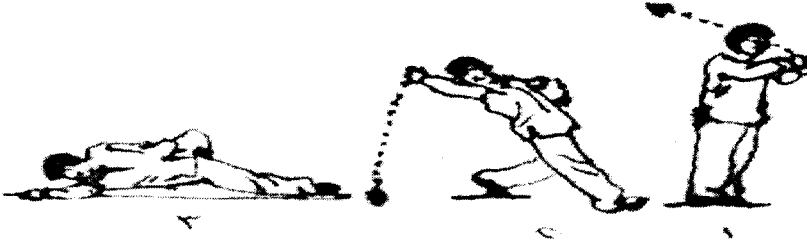
١ - السقوط الأمامي على الساعدين:

من وضع الوقوف بضم القدمين جانباً ثم رفع اليدين أمام الصدر كما في الشكل يتم السقوط الأمامي على الساعدين مع ملاحظة عدم ثني الجذع أثناء السقوط.



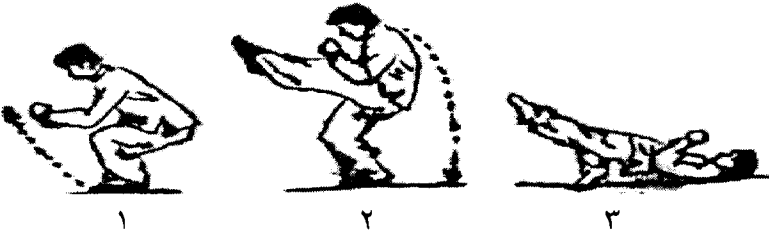
٢ - السقوط الأمامي على الظهر:

من وضع الوقوف التقدم بالرجل اليمنى للأمام ووضع كف اليد اليسرى بجوار القدم اليمنى على الأرض ودخول ظهر اليد اليمنى بين اليد اليسرى والقدم اليمنى ثم السقوط بالكتفين للأمام ثم القيام بالجانب للوقوف كما في الشكل مع ملاحظة تكرار نفس الأداء بالرجل الأخرى واليد الأخرى.



٣ - السقوط الجانبي: ويؤدي بإحدى طريقتين وهى كما يلي:

- ١ - من وضع الوقوف الرجوع بالرجل اليسرى خلف الرجل اليمنى مع فرد اليد اليمنى جانبا ثم السقوط على الجانب الأيمن على الأرض.
- ٢ - من وضع الوقوف التقدم بالرجل اليمنى أمام الرجل اليسرى لأعلى مع رفع اليد اليمنى جانبا والسقوط بالجذع على الجانب الأيمن و يلاحظ أداء نفس السقطة على الجانب الآخر وهو الجانب الأيسر.



٣- السقوط الخلفى على الظهر: ويؤدي بإحدى طريقتين وهى كما يلي:

- ١ - من وضع الجلوس على الهواء والرجلان مضمومتان جانبا السقوط للخلف والاستناد باليدين على الأرض مع رفع الرجلين معا.
- ٢ - من وضع الجلوس على الهواء نقوم برفع إحدى الرجلين ولتكن الرجل اليسرى لأعلى أماما مفرودة كما فى الشكل ثم السقوط على الكتفين مع رفع الرجل اليسرى لأعلى مع ملاحظة تكرار التمرين برفع الرجل اليمنى وكذلك رفع الرأس لأعلى.



اللياقة البدنية

نبذة تاريخية عن اللياقة البدنية :

اهتم قدماء المصريين بأجسامهم، فالرجال امتازوا بأجسام قوية صلبة متناسقة، والسيدات رشيقات اهتموا بجمال أجسامهن، وأظهرت بعض الآثار الموجودة في الدير البحري عن الأسرة الثامنة عشرة ١٤٩٠ - ١٤٦٨ ق.م وهى أن الملكة حتشبسوت كانت تسخر من النساء البدنيات، كما أن اللياقة البدنية في عهد الفراعنة كانت أساساً من أسس تولى الحكم فقد كان يتطلب الأمر أن يقطع الحاكم في يوم تنصيبه شوطاً من الجرى أسموه (شوط القربان). وأشار هيرودت الى أن الفراعنة مارسوا أنواع التمرينات لمدة طويلة تحت إشراف نظام صارم بهدف رفع كفاءتهم البدنية مما أكسبهم القوة والجلد، وكان الملوك والأمراء يحضرون المباريات ويمنحون الفائزين جوائز وهبات وهدايا، ومن يتأمل الرياضة عند الفراعنة يجد أن الفرد منهم كان يتمتع بلياقة بدنية عالية قد تشابه إلى حد كبير مع لياقة الإنسان المعاصر فقد مارس الفراعنة شد الحبل والعدو والملاكمة والمصارعة والتسلق ورفع الأثقال والسباحة والرماية والوثب العالى والصيد والفروسية والمبارزة والملاكمة وغيرها، وتشير المراجع والأبحاث التاريخية إلى أن الأجسام الضخمة القوية كانت مفضلة عن الأجسام الضعيفة في ذلك الوقت.

في العصور الوسطى اهتم الإسلام بالتدريب البدنى لإكساب الفرد القوة البدنية والرياضة الروحية، والقرآن الكريم يأمر بالقوة البدنية فقال الحق تبارك وتعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ وقال نبي الهدى ﷺ في الحديث الصحيح: «المؤمن القوى خيراً وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف» وحث الرسول



العظيم ﷺ المسلمين على مزاوله السباحة والرمى فقال ﷺ « من حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمى » كما دعاهم إلى الجرى على الأقدام وأقرهم عليه وقد صح عن أم المؤمنين عائشة رضی الله عنها أنها قالت: (سابقنى رسول الله ﷺ فسبقته، ثم سابقنى فسبقنى، فقال: هذه بتلك) وغير ذلك من الآيات والأحاديث النبوية الشريفة الكثير الذى يشير إلى ضرورة تدريب البدن والاهتمام برفع كفاءة الجسم البدنية، وفي العصر الحديث أظهرت الدراسات والملاحظات الميدانية أن القوة العضلية ليست وحدها أساس اللياقة البدنية، وكان لعلم وظائف الأعضاء الفضل فى تأكيد أهمية مكون الجلد الدورى التنفسى. وفي الولايات المتحدة الأمريكية بدأت المقابلات الرياضية فى الجامعات عام ١٨٥٢م وكانت أول مقابلة فى سباق القوارب بين جامعتى (بل وهارفرد) وتبين أن الأفراد أصحاب الأجسام الضخمة القوية لا يستطيعون أداء الأنشطة الرياضية بالصورة المناسبة حيث تميز عليهم أقرانهم الأقل حجماً فى خفة الحركة وسرعة تغيير الاتجاه ومدى الحركة وسرعتها، كما أنهم كانوا سريعى التعب والإجهاد، والعلماء عندما درسوا هذه الظاهرة تأكدوا من أهمية وجود التوافق العضلى العصبى والترابط بين أجهزة الجسم الحركية والعصبية.

إن أحدث العلوم الرياضية والدراسات المتعلقة تهتم بطبيعة الأنشطة الرياضية ومنهج تحليل المهنة وضرورة توفير مكونات رياضية أخرى تتوافق فيها صور الأداء الرياضى المختلفة مثل المرونة والتوازن والدقة والرشاقة والسرعة والقدرة مع طبيعة أداء المهنة التى يمارسها الفرد، وأثبت علم الميكانيكا الحيوية أهمية القوة بالتناسب مع القدرة، وأخيراً نجد منهج التحليل العلمى يحدد المكونات الأولية للياقة البدنية وأبرزت معظم البحوث الرياضية تأكيد ضرورة المكونات السابقة كضمان للممارسة جيدة لأنشطة التربية البدنية وكأساس لحركة الإنسان فى حياته اليومية العادية.



أهمية اللياقة البدنية

قديماً كان الإنسان يكتسب لياقته البدنية من خلال الممارسات الطبيعية لأنشطة الحياة المختلفة، أما الآن وبعد التقدم العلمى للرسائل التقنية أصبحت الآلة تقوم بمعظم الأعمال التى كان الإنسان يبذل جهداً بدنياً عالياً لإنجازها، فتحوّلت العضلات القوية إلى عضلات لينة ضعيفة، وأصبح الإنسان سريع التعب والإجهاد ولذلك انتشرت الانحرافات القوامية وقلة مقاومة الأجسام للأمراض حتى أصبحت صورة واضحة، وزادت الليونة والضعف بين النشء وأصبح الإنسان يهرب من الأعمال الميدانية إلى الأعمال المكتبية طلباً للراحة وهروباً من جهد العمل وذلك لعدم اقتناعه بكفاءته البدنية لإنجاز هذا العمل، وتحول الإنسان من الممارسة إلى المشاهدة فزادت البدانة وترهلت الأجسام بكل ما تحمله معها من أمراض العصر المختلفة. والإنسان الذى يفقد لياقته البدنية يعتبر قد فقد أهم مقومات السعادة والصحة وعليه أن يبذل قصارى جهده لتعويض ما فقدته حتى يستطيع أن يؤدى دوره فى المجتمع ويستمتع بحياته الخاصة مكتسباً الصحة التى تعتبر الهدف الأول للإنسان للاستمتاع بالحياة واللياقة البدنية بالنسبة للملاكمة الفرعونية العربية كالعمود الفقري للجسم وهى الأساس الذى يبنى عليه جميع مكونات الملاكمة الفرعونية.

اللياقة البدنية هدف يسعى لتحقيقه كل رياضى بل أصبحت اللياقة البدنية هدفاً لكل إنسان يسعى إلى تحقيقها من أجل حياة أفضل بصحة بدنية طيبة، واختلف العلماء فى تعريف موحد لمصطلح اللياقة البدنية، وهذا لا يجعلنا نخوض فى تلك الاختلافات ولكننا نختار تعريف مبسط يعبر عن مفهوم الملاكمة الفرعونية العربية عن اللياقة البدنية وهى باختصار تعبر عن كفاءة البدن فى مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق للفرد الصحة والسعادة وبما يضمن قيامه بدوره السليم فى المجتمع على أفضل صورة هذا لا يتم إلا إذا سعى الفرد إلى تطوير مكونات لياقته البدنية الأساسية وهذه المكونات تشمل السلامة البدنية مع السلامة العقلية والنفسية



والاجتماعية، وليست مجرد خلو الفرد من المرض أو العجز.
وهذا يعنى أن الفرد اللائق بدنياً يجب أن يسير في اتجاهات مختلفة تضمن له
نجاح في الصحة الجيدة ((العافية)) وذلك من خلال الآتى:
الاتزان : ويتم تطوير المكونات البدنية المختلفة بصورة متزنة دون تفضيل
مكون عن الآخر.

الشمول : وذلك عن طريق تنمية جميع المكونات البدنية الأساسية للياقة مثل
القوة البدنية والتحمل العضلى والجلد الدورى التنفسى والمرونة والرشاقة والسرعة
والتوافق والتوازن والدقة وزمن رد الفعل من خلال تركيب الجسم في ظل
القدرات الهوائية والقدرات اللاهوائية .

الحجم المناسب: وفيه يتم تطوير المكونات الأساسية للياقة بما يتناسب
وإمكانيات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثية ومكتسبة.

وهناك سؤال يجب معرفة إجابته ؟ وهو ما المفهوم الحقيقى للياقة التى
يستخدمها الفرد فى عمله؟ وذلك نظرا لطبيعة النشاط الذى يستخدمه الفرد فى
المهنة التى يمارسها ، وهذا يتضح إذا تأملنا طبيعة المهن المختلفة التى يمارسها
الأفراد، فمثلا اللياقة التى يحتاجها طبيب الأسنان تختلف عن اللياقة التى يحتاجها
الفلاح فى الحقل وكذلك اللياقة التى يحتاجها المحاسب فى مكتبه تختلف عن اللياقة
التي يحتاجها النجار فى ورشته، ونجد أيضا الاختلاف فى اللياقة فى الرياضات
نفسها فمثلا تختلف لياقة لاعب كمال الأجسام عن لياقة لاعب الجمباز
وهكذا، لذلك نجد أن كل مهنة أو عمل أو تخصص رياضى يقوم به أى شخص
يتطلب قدرأ أو نوعا معينا من اللياقة تأخذ شكل المهنة التى يمارسها الفرد أو نوع
التخصص الرياضى الذى يتخصص فيه. لذا يجب علينا أن نراعى عدم إهمال أى
مكون من مكونات اللياقة البدنية المختلفة حتى لا نقع فريسة لانحراف القوام أو
انحراف بفقد أحد مكونات اللياقة البدنية المتعددة.



مكونات اللياقة البدنية فى الملاكمة الفرعونية العربية

مكونات اللياقة البدنية فى الملاكمة الفرعونية هى نفس المكونات فى جميع الرياضات الأخرى وهى نفسها المكونات التى أجمع عليها خبراء اللياقة والتربية البدنية وتشمل ١١ مكونا وهى كما يلى (القوة العضلية، الجلد العضلى، الجلد الدورى التنفسى، المرونة، الرشاقة، السرعة، التوافق، التوازن، القدرة العضلية، الدقة، بالإضافة إلى زمن رد الفعل) كذلك تشمل مكونات اللياقة البدنية التقييم الحديث لعلماء فسيولوجيا الرياضة وهى تشمل ٦ مكونات وهى كما يلى (المرونة وتركيب الجسم - القوة العضلية - التحمل العضلى بالإضافة إلى القدرات الهوائية والقدرات اللاهوائية).

وكل المكونات السابقة التى وردت نجدها جميعا فى ممارسات الأداء البدنى فى الملاكمة الفرعونية كلا فى وضعه المناسب، فمثلا نجد مكونات القوة العضلية والتحمل العضلى والقدرة العضلية فى تمارين القوة التى يستخدمها اللاعب فى تمارين الأثقال المختلفة و تمارين شد الحبل ومصارعة الذراعين والشد على العقلة والمتوازى وأوضاع الوقوف على اليدين فقط، والوقوف على إحدى الرجلين أو كليهما لفترات زمنية محددة، أما بالنسبة لمكونات اللياقة التى تشمل الرشاقة والمرونة والتوازن نجدها تمارس فى الجزء الخاص بالعروض وخاصة الجمباز الأرضى فى الملاكمة الفرعونية، وكذلك عنصر الدقة نجده فى التصويب بالإبرة وعنصر زمن رد الفعل نجده فى جانب المنازلات المختلفة فى قسم البطولات فى الملاكمة الفرعونية، أما القدرات الهوائية والقدرات اللاهوائية والسرعة نجدها فى مسابقات الجرى وغيرها من المسابقات التى تتميز بسرعة رد الفعل والحركة.

وفى الملاكمة الفرعونية العربية قمت باختيار ثلاثة مكونات من عناصر اللياقة البدنية لأداء الاختبارات المتعددة وهذه المكونات الثلاثة هى العناصر التالية (القوة



والسرعة والمرونة) ويندرج تحتها باقى العناصر الأخرى، فمثلا مصطلح عنصر القوة الذى اخترت اسمه يشمل ويعبر عن (اختبارات القدرة العضلية وكذلك الجلد العضلى (بالإضافة إلى القوة العضلية) وبالنسبة لمصطلح عنصر السرعة الذى اخترته يندرج تحته تدريبات واختبارات فى عناصر (الجلد الدورى التنفسى والسرعة بالإضافة إلى زمن رد الفعل ونجد القدرات الهوائية والقدرات اللاهوائية فى عنصر السرعة) أما مصطلح عنصر المرونة فى الملاكمة الفرعونية العربية فيشمل تمارين واختبارات لعناصر المرونة والرشاقة والتوازن والتوافق المختلفة من خلال تركيب الجسم، ومما سبق ذكره وبتوضيح آراء علماء التربية البدنية وخبراء فسيولوجيا الرياضة قمت باختيار ثلاثة عناصر تعبر عن باقى العناصر ودون إهمال أو إغفال باقى المكونات الأخرى للياقة البدنية كما ذكرت.

وخلاصة لذلك نقول إن مكونات اللياقة البدنية فى الملاكمة الفرعونية العربية هى:

٣- المرونة

٢- السرعة

١- القوة

القوة العضلية

نقصد بالقوة فى الملاكمة الفرعونية العربية اشتغال لفظ القوة على وجود القوة البدنية، وتختلف القوة من شخص لآخر لذلك نعمل على تنميتها وتطويرها من خلال تمارين الجلد العضلى وهى قدرة الفرد على الاستمرار فى الأداء البدنى لاستخدام القوة لفترة زمنية محددة والهدف إطالة تلك الفترة الزمنية بالإضافة إلى تنمية عنصر القدرة العضلية، والمقصود بالقدرة هو الثقل المستخدم فى تمارين القوة والعمل على مضاعفة وزن الثقل، وقد استخدم الرياضيون على مر العصور أنواعا متعددة من تمارين المقاومات المختلفة بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضى، وهناك عدد محدود من هذه التمرينات له صفة الشمولية والتكامل فى عمليات التنمية للقدرة العضلية والسرعة والتحمل بالإضافة إلى



زيادة النغمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات وكذلك المساعدة على استمرار احتفاظ العضلات بوظائفها في الأعمار السنية المتقدمة.

أهمية القوة العضلية

القوة العضلية هي المكون الأول في الملاكمة الفرعونية العربية وأيضاً في اللياقة البدنية وهي أحد المكونات المهمة للقدرة الحركية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، وتوافرها يضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة في أية رياضة يمارسها أو يريدّها.

العوامل الفسيولوجية للقوة العضلية

التدريب الرياضى المنتظم يؤدى إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ويظهر ذلك بصورة مباشرة فى قدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية سواء كانت ثابتة أو متحركة، كما تزيد من سرعة الانقباض العضلى وكذلك تحمل العضلة على العمل لفترات طويلة فى مواجهة التعب، والقوة العضلية تنمو مع نمو الطفل، وتزيد فى مرحلتى الطفولة والمراهقة كما هو معروف حيث تصل إلى أقصى قوة يمكن أن يصل إليها الإنسان ما بين سن الخامسة والعشرين والخامسة والثلاثين وذلك يتضح فى ضوء الفروق الفردية بين الأفراد. والمعروف أن العضلات هى مصدر الحركة وأن الجهاز العضلى هو مصدر القوة الأول وذلك يتم من خلال مراحل متعددة حتى يكتمل. فهناك مرحلة ما قبل الولادة أثناء عملية التلقيح إلى أن تنتهى بالبويضة المخصبة التى تدخل فى مراحل متعددة حتى تصل إلى مرحلة تتكون فيها ثلاث طبقات، طبقة الأكتومورف التى تكون الجلد وطبقة الميزومورف التى تكون الجهاز العضلى وطبقة الأندومورف التى تكون الأجهزة الداخلية وبلى ذلك عدة مراحل يكتمل خلالها الجهاز العضلى وبقية أجهزة الجسم لتصبح معدة للقيام بدورها فى الحياة.



والقوة تنمو وتتطور بنمو الجهاز العضلى خلال المراحل السنوية التى يمر بها الطفل حتى تصل إلى أقصاها كما أشرت ونظرا لأهمية القوة العضلية فى الملاكمة الفرعونية العربية سأشير إلى بعض الاختلاف فى التعريفات لعلماء الشرق وعلماء الغرب حول مفهوم القوة العضلية:

أولاً: علماء الشرق أمثال هارة و ماتيف و زاتسورسكى وغيرهم قالوا إن القوة لها ثلاثة أنواع هى: قوة عظمى وقوة سريعة أى مميزة بالسرعة وتحمل القوة و يعرف هارة القوة العضلية بأنها أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبى والعضلى لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة.

ثانياً: علماء الغرب أمثال لارسون و فليشمان و يوكم و كيورتن وغيرهم قالوا إن القوة العضلية تقتصر على قدرة العضلات على مواجهة مقاومات مرتفعة الشدة وتحمل القوة بالنسبة لهم هو الجلد العضلى وهو عنصر منفصل عن القوة و يطلقون على القوة المميزة بالسرعة اسم القدرة وهى عنصر مركب من السرعة و القوة.

و يعرف لارسون القوة العضلية على أنها مقدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة دفعة واحدة ضد مقاومة، و عرف القوة الثابتة بمقدرة الفرد على دفع أو جذب الجهاز أو حفظ الجسم فى وضع معين، كما عرف القوة المتحركة بأنها قدرة الفرد على دفع وزن جسمه أو توجيهه فى اتجاهات متعددة.

ونجد أن بعض العلماء اعتبروا أن من أهم الصفات البدنية التى يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية هى القوة العضلية نظراً لتأثيرها الكبير على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة.

ونجد أن العديد من المقاومات الخارجية التى ينبغى على العضلات مقاومتها فى غصون التدريب الرياضى والمنافسات فى الملاكمة الفرعونية العربية أربع



مقاومات هي:

- ١ - مقاومة ثقل خارجى معين: مثل مقاومة الأثقال المختلفة أو الكرات الطبية.
- ٢ - مقاومة ثقل الجسم: مثل الجرى أو الوثب أو تمرينات الوقوف على اليدين.
- ٣ - مقاومة منافس: كما فى حالة التمرينات الزوجية أو فى رياضة المصارعة للزميل.
- ٤ - مقاومة الاحتكاك: كمقاومة الاحتكاك بالأرض مثل ركوب الدراجات أو السباحة فى الماء.

العوامل الفسيولوجية المؤثرة فى القوة العضلية

هناك الكثير من العوامل الفسيولوجية التى تؤثر فى القوة العضلية نلخصها فى ثمانى نقاط هى:

- ١ - المقطع الفسيولوجى للعضلة: وهو عبارة عن مجموع مقاطع كل ألياف العضلة الواحدة وكلما كبر المقطع الفسيولوجى للعضلة كلما زادت القوة العضلية أى إن قوة العضلة تزداد بزيادة حجم الألياف، ومن المعروف أن عدد الألياف فى العضلة الواحدة ثابت لا يتغير ولا يزداد بسبب عامل التدريب بل حجمه هو الذى يزداد، وفى حالة عدم ممارسة الفرد التدريب العضلى لفترة طويلة كما فى حالة المرض أو الإصابة تحدث ظاهرة (ضمور العضلة) والدليل العلمى يؤكد أن زيادة التدريب لزيادة القوة العضلية يصاحبه زيادة فى حجم العضلة، وهذا يرجع إلى زيادة مساحة المقطع العرضى للعضلة الناتج عن زيادة مقطع كل ليفة عضلية وهذه الزيادة ترجع إلى الأسباب الآتية:
- أ - زيادة كثافة الشعيرات الدموية بكل ليفة عضلية.
- ب - زيادة كميات وقوة الأنسجة الضامة والأوتار والأربطة.
- ج - زيادة عدد وحجم اللويحات العضلية بكل ليفة عضلية.



- د - زيادة عدد الألياف الناتج عن الانقسام الطولى لليفة العضلية.
هـ - زيادة الجسم الكلى للمكونات الانقباضية.

٢- إثارة الألياف العضلية: إذا وقع أى مؤثر على الليفة العضلية الواحدة فإنها إما أن تتأثر بأكملها أو لا تتأثر إطلاقاً والقوة العضلية تزداد فى حالة القدرة على إثارة كل ألياف العضلة الواحدة أو إثارة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية الضرورية، فنجد أنه كلما ازدادت درجة قوة المشيرات (كزيادة شدة المقاومة مثلاً) كلما استدعى ذلك اشتراك عدد أكبر من الألياف العضلية وبالتالي زيادة القوة التى تستطيع العضلة إنتاجها.

٣- حالة العضلة قبل بدء الانقباض: من الملاحظ أن الفرد الذى يتمتع باستطالة وتمدد عضلاته يستطيع إنتاج قوة عضلية أكبر ويرجع السبب فى زيادة إنتاج القوة العضلية فى حالة تمدد العضلة إلى استثارة المغازل العضلية الحسية الموجودة فى العضلة فتقوم بإعداد الجهاز العصبى لتجنيد مجموعات كبيرة من الألياف العضلية، ونجد أن طبيعة النسيج العضلى أنه مطاط ومن خصائصه زيادة قوة وسرعة الانكماش إذا ما تم شده ولذلك فإن عمليات الإطالة التى تسبق العمل العضلى تساعد على تقليل المقاومة الداخلية فى العضلة وتزيد من قوة سرعة الانقباض العضلى، وكذلك للعمل على زيادة إنتاج القوة العضلية فنعمل على تدفئة العضلة قبل العمل باستخدام التدفئة السلبية مثل التدليك أو الحمامات الدافئة أو السونا أو الأدشاش الساخنة أو الكمادات الساخنة أو نستخدم التدفئة الإيجابية (النشطة) مثل استخدام النشاط البدنى لتدفئة العضلة مثل تمارين الجرى - أو - استخدام نفس الحركات البدنية التى يستخدمها اللاعب فى نشاطه الرياضى التخصصى كوسيلة للتدفئة بنفس الشكل الذى تستخدم فيه أثناء المنافسة، ويفضل دائماً استخدام التدفئة النشطة العملية لمدة تتراوح من ٥ : ٣٠ دقيقة قبل أداء العمل العضلى الذى يتطلب القوة.



٤ - فترة الانقباض العضلي: يتسم العمل العضلي بالبطء ولا يصل أقصى انقباض فيه إلى نفس الدرجة التي بلغها في أول الأمر ثم يقل تدريجياً حتى تقف العضلة عن العمل فنحن نجد عند قلة فترة الانقباض العضلي زيادة القوة لدى الفرد والعكس صحيح.

٥ - نوع الألياف العضلية: الألياف العضلية الحمراء تتميز بقابليتها القليلة للتعب كما ينتج عند استثارتها انقباضات عضلية تتميز بالقوة والبطء ولفترات طويلة كعضلات البطن مثلاً أما الألياف البيضاء فإنها تتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب كالعضلة ذات الرأسين الفخذية، وكثير من عضلات جسم الإنسان تختلط فيها الألياف العضلية الحمراء والبيضاء معاً، ويعتمد الإنسان على الألياف الحمراء عند أداء الأنشطة التي تتميز بالتحمل والأداء لفترة طويلة مثل الجرى لمسافات طويلة بينما يعتمد على الألياف البيضاء في حالة النشاط الرياضي لفترة قصيرة كالوثب والعدو والرفع وغيرها.

٦ - درجة التوافق بين العضلات المشتركة: يعتمد أداء القوة العضلية على درجة التوافق بين العضلات المشتركة عن طريق الجهاز العصبي الذي ينظم التوافق الداخلى في العضلة نفسها، وكذا التوافق بين العضلات العاملة والإقلال من المقاومة التي تسببها العضلات المضادة وتنظيم التعاون يكون بتحديد الأدوار التي تقوم بها هذه المجموعات، سواء كانت عضلات أساسية تقوم بالحركة أو عضلات مقابلة ترتخى حتى لا تعوق أداء الحركة فسيحان الله الذي نظم العمل داخل جسم الإنسان بهذا الشكل.

٧ - الاستفادة من النظريات الميكانيكية: إذا أردنا زيادة قوتنا العضلية فيجب علينا أن نطبق النظريات الميكانيكية أثناء التدريب وذلك عن طريق الاستخدام الصحيح لنظريات الروافع مثل إطالة أذرع القوة لإمكان التغلب على المقاومة



الخارجية، وتعمل العضلة كآلة تقوم بتحويل الطاقة الكيميائية إلى شغل ميكانيكى وهو الحركة الناتجة عن الانقباض المتحرك، ونجد أن أكبر شغل يمكن أن تحققه العضلة يتم مع الأحمال المتوسطة وكذلك السرعة المتوسطة في الأداء.

٨- العامل النفسى: حالة الفرد النفسية تؤثر بدرجة كبيرة في قدرته على إنتاج المزيد من القوة العضلية فعلى سبيل المثال نجد أن الحماس وقوة الإرادة والفرح والاستعداد للعمل أو التدريب يساهم بدرجة كبيرة في قدرة الفرد على تجميع كل إمكانياته وطاقته، وبالتالي تزيد قدرته على إنتاج المزيد من القوة العضلية. ومن ناحية أخرى نجد أن عامل الخوف أو عدم الثقة في النفس من العوامل التى تعوق قدرة الفرد على إنتاج المزيد من القوة العضلية.

أنواع القوة العضلية

توجد أنواع مختلفة للقوة العضلية، فهناك تمارين تتطلب قوة كبيرة للانقباضات العضلية مثل استخدام الأثقال في التمرينات، ونجد أن القوة العضلية ترتبط بصفة السرعة كما في الجرى أو الرمى أو الوثب، كذلك نجد القوة العضلية ترتبط بصفة التحمل أى ترتبط بعامل تكرار الأداء لفترات متتالية طويلة مثل السباحة أو التجديف أو ركوب الدراجات مثلاً، وقد قسم العلماء القوة العضلية كما أشرت إلى ثلاثة أنواع كما ذكر بعضهم (قوة عظمى أو قصوى، وقوة مميزة بالسرعة وتحمل القوة).

أنواع تمرينات القوة العضلية

لتنمية القوة العضلية بأنواعها المختلفة يمكن استخدام أنواع متعددة من التمرينات تختلف طبقاً لطبيعة المقاومات التى يستخدمها الفرد وهى تنقسم لتمرينات باستخدام مقاومة الجسم وتمرينات ضد مقاومة خارجية.



أولاً : تمارينات باستخدام مقاومة جسم الفرد:

وهى جميع التمارينات التى تستخدم بدون أدوات مثل ثنى الذراعين أو التحرك جانباً بالذراعين من وضع الانبطاح المائل (تمارين الضغط بالذراعين بأشكالها المختلفة) ويدخل فى ذلك مختلف التمارينات على بعض الأدوات مثل أدوات الجمباز كثنى الذراعين من وضع التعلق على العقلة أو الحلق أو المتوازى، أو التمارينات باستخدام عقل الحائط.

ثانياً: تمارينات ضد مقاومة خارجية:

ويدخل فى نطاقها أربعة أنواع من التمارينات هى:

١ - تمارينات باستخدام أثقال معينة مثل الدمبلز والبار الحديدى والأثقال الدائرية والمقابض الحديدية والكرات الطبية وأكياس الرمل.

٢ - تمارينات باستخدام مقاومة بعض الأدوات التى تتميز بالمرونة والمطاطية مثل تمارينات (الساندو) أو حبال المطاط.

٣ - تمارينات باستخدام ثقل أو مقاومة الزميل مثل التمارينات الزوجية أو المنافسات والمنازلات الزوجية كمصارعة الزميل مثلاً.

٤ - تمارينات ضد مقاومة العوامل البيئية الخارجية كالجري على الرمال أو محاولة الصعود لبعض التلال أو تمارينات صعود الدرج (المدرجات أو السلم) أو السباحة أو أداء بعض التمارين فى الماء.

ويمكن تقسيم أنواع تمارينات القوة العضلية من حيث هدفها إلى تمارينات للتقوية العامة أو تمارينات للتقوية الخاصة أو تمارينات المنافسة.



تمريبات التقوية العامة

تؤدى هذه التمرينات عموماً أثناء فترة الإعداد البدنى العام والهدف منها التقوية الشاملة لكل عضلات الجسم والتي يتأسس عليها عمليات التقوية الخاصة، ولتنمية قوة المجموعات العضلية يمكن استخدام التمرينات البدنية الآتية التى تعمل على تقوية وتنمية الجهاز العضلى بصفة عامة وعلى السادة المدربين الاهتمام بالتمرينات البدنية التى تعمل على تنمية قوة المجموعات العضلية المختلفة، وأن يعطوها فترة زمنية مناسبة خلال مراحل التدريب، وفيما يلى نماذج مختلفة للتمرينات البدنية التى تعمل على تنمية القوة لمختلف المجموعات العضلية.