

الفصل الأول

المقدمة

- تقديم .
- مشكلة البحث وأهميته.
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- مصطلحات البحث .

الفصل الأول

المقدمة

تقديم

أصبح تحقيق الفوز في المحافل الرياضية الدولية مظهراً من مظاهر التفوق الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه، كما أصبح أحد الاهتمامات التي ترصد لها كافة الدول الميزانيات الوفيرة، إيماناً منها بأن الفوز في هذا المجال يُعد انعكاساً لتقدمها في المجالات الأخرى.

حيث أن التنافس القوي الآن على الفوز بأي ميدالية أولمبية أصبح شيئاً صعباً وهاماً في كل أنحاء العالم، مما أدى إلى اهتمام هذه الدول بتجنيد كافة طاقاتها وعلمائها لإعداد فرقها القومية على أسس وقواعد علمية وتحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية.

من هذا المنطلق كرست معظم الدول جهود العلماء لبحث جميع جوانب النشاط الرياضي كل في مجاله بالإسهام في التطور والتقدم، مما ساعد على تطوير وتحسين طرق التدريب وكذلك عمليات التخطيط للتدريب الرياضي مما انعكس على ارتفاع مستوى الأداء المهارى.

وفي جمهورية مصر العربية ظهر مؤخراً اهتمام المسؤولين عن قطاع الرياضة على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية للارتقاء بمستوى البطولة في الفترة الأخيرة حيث قاموا بإنشاء مراكز "المشروع القومي للناشئين"، التحمل" بمختلف محافظات مصر لاكتشاف العناصر الواعدة في الأنشطة الرياضية المختلفة كما قاموا أخيراً باعتماد "مشروع البطل الأولمبي" لانتقاء عدد من اللاعبين المتميزين في بعض الأنشطة الرياضية ومنها الملاكمة لتحقيق ميداليات أولمبية.

ويتطلب الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق مستوى الإنجاز في رياضة الملاكمة ضرورة الاهتمام بالتخطيط لبناء البرامج التدريبية وتنفيذها بدءاً من مرحلة الناشئين والشباب للارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهارى والخططي بصورة متكاملة وفقاً للأسس العلمية، حيث يؤكد مسعد محمود ٢٠٠٠م على أن التدريب الرياضي يهدف إلى تحسين الأداء الرياضي والوصول به إلى قمة المستوى لتحقيق رقم أو الحصول على بطولة رياضية. (٤٨ : ١١)

والملاكمة تعتبر أحد الأنشطة التي تتميز منافساتها بعدد محدد من الجولات تتخللها فترات راحة قصيرة، ويؤدي فيها الملاكم المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة من مختلف مسافات اللكم بصورة مستمرة وبفاعلية مع مراعاة شروط الأداء الفني الصحيح والمتصف بالقوة والسرعة والمبادأة والتحمل وعدم التراخي ، منذ بداية المباراة وحتى نهايتها لكي يتحقق له الفوز والوصول إلى المستويات العليا، لذا يجب أن يتم تشكيل التدريب بحيث يتناسب مع متطلبات رياضة الملاكمة، والتي ينبغي أن يكون الملاكم فيها على كفاءة بدنية وظيفية عالية أثناء المباراة حتى يتسنى له الاستمرار في اللكم لأطول فترة زمنية ممكنة وإكمال المباراة بفاعلية.

ويرى عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أن الملاكم الذي يتميز بالإعداد البدني الجيد تكون لديه القدرة على العمل ، ويكون بالطبع أفضل من غيره في مستوى أدائه المهاري لمواصلة التدريب بدون تعب ، وبدون الإعداد البدني الجيد لا يمكن للملاكم إظهار التكنيك والتكتيك أثناء المباراة، كما أنه أحد العناصر الممتازة للوصول إلى تحقيق الهدف من التدريب. (٣١ : ٤٣)

ويتفق كل من ، عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م ، محمد عبد الدايم وآخرون ١٩٩٣م محمد علاوي ١٩٩٤م ، محمد علاوي ومحمد نصر الدين ١٩٩٤م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م ، أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م، كمال عبد الحميد ومحمد حساتين ١٩٩٧م عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م على أن الصفات البدنية المركبة هي عبارة عن تكوين مركب لأكثر من صفة من الصفات البدنية فالقوة والسرعة والمرونة تكون صفة (القوة المميّزة بالسرعة) والتحمل والسرعة والمرونة تكون صفة (تحمل السرعة) ، التحمل والرشاقة تكون صفة (تحمل الأداء)، السرعة والرشاقة والدقة والمرونة تكون صفة (التوافق)، التحمل والقوة تكون صفة (تحمل قوة)، القوة والسرعة والمرونة تكون صفة (الرشاقة) .

(٣٠ : ٩ - ٩٤) (٤٣ : ٤٢٤) (٣٨ : ٩٧ - ١٧٦) (٤١ : ٨١) (٣١ : ٤٣ - ٥٣)

(١ : ٢٧٩) (٣٦ : ١٧٢ ، ١٧١) (٣٤ : ٨١ - ١٣٦)

ويشير كل من عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م ، فرانك كورزيل، وبيتر ويستل Frank Kurzel & Better Westel ١٩٩٨م إلي أن الإعداد البدني الجيد للملاكم يعتمد على تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة برياضة الملاكمة ، مثل القوة المميّزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء وتحمل القوة والتوافق والرشاقة والمرونة ، والتي تكسب

الملاكم القدرة على الاستمرار في بذل الجهد ، كما تسمح بخروج أفضل وأدق مستوى أداء مهاري ، كما يتفق كل من حنفي مختار ١٩٨٨م وسامح عبد الرؤوف ٢٠٠٢م على أن هناك علاقة وثيقة بين الحالة البدنية والحالة المهارية حيث أن الحالة البدنية تعد أحد العوامل الهامة والمؤثرة في تطوير الأداء المهاري، فارتفاع الحالة البدنية للاعب يسهم بشكل فعال في تحقيق أهداف الأداء المهاري للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس وأداء تلك المهارات بمستوى فني مرتفع. (٣٠ : ٩١) (٦٨ : ١٤) (١٦ : ١٠٣) (١٩ : ٢٣٧)

ويشير محمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح ٢٠٠٠م إلى أن المجهود الرياضي يؤدي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم ، ويتقدم مستوى الأداء كلما كانت هذه التغييرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد في الجهد. (٤٠ : ٢٤)

وتعتبر الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم مؤشراً للحالة الصحية للملاكم ، فالارتقاء بمستوى الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم يرجع إلى الأحمال التدريبية المقننة والتي تعتبر الوسيلة الأساسية لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتكيفها والتي تمكن الملاكم من الاستجابات لمتطلبات الأداء البدني والمهاري والخططي، حيث يشير كل من يحي الحاوي ١٩٩٢م، سامي حافظ ١٩٩٧م نقلاً عن Lary eggett أن الأسس الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وسلامتها من العوامل الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية و يعتبر الجهاز الدوري من أهم الأجهزة الحيوية للجسم، ويستعين القائمون على التدريب والباحثون ببعض المتغيرات الفسيولوجية التي منها الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والكفاءة البدنية كقياس للوقوف على الحالة الحقيقية للجهاز الدوري التنفسي للرياضيين. (٥٤ : ١٦٧) (٢٠ : ٥)

وفي الآونة الأخيرة ظهر الاتجاه نحو التدريب من خلال نظم إنتاج الطاقة ، وفي هذا الصدد يشير حسام فاروق ٢٠٠٢م نقلاً عن مجليشيو Maglisho إلى أهمية وضع طرق وأساليب التدريب بمنظور جديد يساعد على تنمية وتحسين هذه النظم وكانت أول هذه الطرق التدريبية الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والعتبة الفارقة اللاهوائية وتحمل اللاكتيك وتدريبات السرعة. (١٣ : ٤،٣)

ويشير كل من أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م ، وفينكبيرج وآخرون
Funkenberg et al ١٩٩٢م إلى أن الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات
الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى
فاعليته تعتبر من العمليات الهامة التي يمكن التعرف من خلالها على نقاط الضعف والقوة في
مستوى الرياضي. (١ : ٢٦) (٦٦ : ٢٩٣)

ويرى الباحث أن متطلبات الأداء في رياضة الملاكمة تعتمد على العمل الديناميكي
المركب، وكذلك القدرة الحركية المتغيرة الشدة أثناء توجيه اللكمات المختلفة أو الدفاع ضد
لكمات المنافس ، وهذه القدرة الحركية المتغيرة الشدة تكون كبيرة أثناء المباراة في جولات
محدودة العدد تتخللها فترات قصيرة من الراحة تكون غير كافية لاستعادة الشفاء بصورة كاملة
ولأجل الاستمرار في هذا النوع من النشاط بكفاءة وفاعلية يجب أن يمتلك اللاعب مجموعة من
الصفات البدنية المركبة. تمكنه من التكيف مع ظروف اللكم المتغيرة على الحلقة ، فالملاكم الذي
يتميز عن منافسه بالإعداد البدني الجيد يمكن أن يحول هزيمته الى فوز خلال الدقائق الأخيرة
من المباراة .

مشكلة البحث وأهميته

شهدت مباريات الملاكمة الجديدة أو ملاكمة القرن الحادي والعشرين كما أطلق عليها
الخبراء في وقتنا الحالي ، تغييراً كبيراً عما كانت عليه سابقاً حيث يتميز اللكم الحديث بالتركيز
على سرعة وقوة اللكمات بدلاً من الاعتماد على القوة وحدها في أداء اللكمات بايقاع بطيء
وانتظار الملاكم الفرصة لتسديد لكمة قوية ومؤثرة لمنافسه يسقطه على أثرها بالضربة القاضية
وأصبح الملاكمون يهتمون بجمع أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراة، ويتم ذلك من خلال توافر
مجموعة من الصفات البدنية المركبة كتحمل السرعة وتحمل الأداء والقوة المميزة بالسرعة
وتحمل القوة والتوافق والرشاقة لدى الملاكم، والتي تؤهل الملاكم للاستمرار في الأداء بكفاءة
وفاعلية طوال جولات المباراة. وهكذا يتضح أهمية العلاقة بين الإعداد البدني والمهاري
للملاكمين وارتباطه بفاعلية أدائهم خلال المباريات.

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية وخاصة بطولات الشباب
بالإضافة إلى خبرة الباحث الميدانية في مجال تدريب وتدريب الملاكمة ، لاحظ انخفاض
مستوى فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب في الجولات الثالثة والرابعة مقارنة بالجولة

الأولى والثانية، والذي قد يرجع إلى افتقارهم لبعض الصفات البدنية المركبة مما أثر على فاعلية أدائهم المهارى خلال الجولات الأخيرة مقارنة بالجولة الأولى ، وهذا قد يكون أحد عوامل انخفاض مستوى النتائج لهؤلاء اللاعبين ، وللتأكد من ذلك قام الباحث بتحليل المباريات النهائية لبطولة الجمهورية للشباب عام ٢٠٠٦م مرفق (٢) ، وقد تبين انخفاض فاعلية الأداء المهارى للملاكمين فى الجولات الثالثة والرابعة مقارنة بالجولة الأولى والثانية ، فضلا عن ضعف نتائج الملاكمين الشباب فى نتائج مبارياتهم مقارنة بأقرانهم سواء على المستوى المحلى "بطولات المناطق والجمهورية " أو على المستوى الدولى، والتي أظهرتها نتائج دراسات كل من عادل صبري ١٩٩٤م (٢٥) احمد أمين ١٩٩٥م (٤) كمال عبد الجابر ٢٠٠٠م (٣٥) سعيد جميل ٢٠٠٤م (٢٢) أن ضعف فاعلية الأداء المهارى يرجع إلى انخفاض مستوى الأداء البدني كما أوصت هذه الدراسات بالاهتمام بتنمية الصفات البدنية المركبة .

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة لوضع برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة ومعرفة مدى تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب ، كما يمكن لهذا البحث أن يساهم من الناحية التطبيقية فى ربط الدراسة الأكاديمية فى مجال الإعداد البدنى بالمجال التطبيقي فى رياضة الملاكمة.

أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب. ويتحقق ذلك من خلال:

١- التعرف على تأثير البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.

٢- التعرف على تأثير تنمية الصفات البدنية المركبة قيد البحث للمجموعة التجريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية (الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، الكفاءة البدنية القدرة اللاهوائية ، السعة اللاهوائية ، حمض اللاكتيك) وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.

٣- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية المركبة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (مستوى أداء الصفات البدنية المركبة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (مستوى أداء الصفات البدنية المركبة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في (مستوى أداء الصفات البدنية المركبة وبعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث

البرنامج التدريبي

هو "نظام للعمل يشتمل على معلومات تتعلق بالشروط اللازمة وتطبيق البرنامج كالمشقة ، والتكرارات ، والمجموعات وفترات الراحة البينية ، ومسافة التدريب ، وزمن وحدة التدريب ، والزمن الكلى للبرنامج". (٤٨ : ٢٠٨)

الصفات البدنية المركبة

هي "عبارة عن تكوين مركب لأكثر من صفة من الصفات البدنية (القوة ، التحمل ، السرعة ، المرونة) وذلك بنسبة متفاوتة . (٣٧ : ١٧٠)

فاعلية الأداء المهارى

يقصد بها "قدرة الملامك 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)