

الفصل الأول

المقدمة

- المقدمة ومشكلة البحث .
- هدف البحث .
- فروض البحث .

الفصل الأول

المقدمة

المقدمة ومشكلة البحث :

أن التقدم الرياضي الحادث ليس وليد الصدفة بل نتيجة تضافر العديد من الجهود وفى مقدمتها جهود علماء التدريب الرياضي الذين كرسوا وقتهم وجهدهم فى اختيار طرق ووسائل التدريب الحديثة فى محاولة لاستغلال أفضل للطاقات البشرية .

ويهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية فى نوع معين من أنواع النشاط الرياضي المختار ، ويرتبط تحقيق هذا الهدف ارتباطا وثيقا بتطوير مختلف قدرات ومهارات وسميات ومعارف ومعلومات الفرد الرياضي بصورة تسهم فى قدرته على تحقيق أعلى المستويات الرياضية . (٢ : ٦٢)

حيث يشير كلا من "مسعد محمود وآخرون" (٢٠٠٢م) أن تحديد الهدف من العملية التدريبية أمر بالغ الأهمية لوضع مخطط التدريب إذ يصعب على المدرب إن لم يكن مستحيل بلوغ المستويات العالمية بدون وضع هدف محدد يسعى للوصول إليه وتحقيقه فى ضوء التقدير المسبق للعناصر المكونة لعملية التدريب (إمكانات اللاعب البدنية والمهارية ، العمر التدريبى ، نوع التدريب ، محتوى التدريب الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة ، الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة ، ميعاد ومستوى المنافسة ونظامها) . (٥٤ : ٢٦١ - ٢٦٢)

ويؤكد "مفتى حماد" (١٩٩٨م) أن القوة العضلية من العوامل ذات العلاقة بالسرعة حيث أنه كلما زادت القوة العضلية كلما أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة . (٥٦ : ١٦٢) . ويذكر "مسعد محمود" (١٩٩٧م) أن القوة المميزة بالسرعة هي معدل أداء العمل وتعتبر من الصفات الأساسية فى العديد من الرياضات . ويشير إلى دمج القوة بالسرعة معا لتحقيق مزيد من الفاعلية والزيادة فى القوة أو السرعة يؤدى إلى زيادة القدرة وبالتالي زيادة العمل المؤدى فى الوقت المحدد . (٥٣ : ١٠٢) . ويرى محمد علاوى (١٩٩٤م) نقلا عن تشارلز بيوكر Charliz Bywkr أن اللاعب الذي يمتاز بقدرة عضلية عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة وكذلك بدرجة كبيرة من السرعة وأيضا درجة عالية من تكامل القوة والسرعة معا أى القوة المميزة بالسرعة . (٤٤ : ٩٩) . ويشير طارق عبد العظيم (١٩٩٨م) أن القدرة العضلية لها أهميتها فى التعليم الحركي حيث لابد من توافرها لدى اللاعبين حتى يتم التعلم الحركي بشكل جيد وتوجد علاقة طردية قوية بين تنمية القدرة العضلية والأداء الحركي كما أن سرعة التعلم تتأثر بمقدار القدرة العضلية . (٢٧ : ٣٠)

ويؤكد "محمد حساتين" (٢٠٠١م) أن الدقة تعد أحد الصفات الرئيسية فى بعض الأنشطة الرياضية مثل المبارزة والرماية والملاكمة ، ومكون الدقة لا يقتصر أهميته على المجالات الرياضية فقط فهو مكون هام فى الحياة . (٤٧ : ٣٥٨) . ويشير "إبراهيم نبيل ومنير النمر" (١٩٨٧م) أن الدقة تلعب الأثر الأكبر فى إنجاح أى مهارة لتحقيق الهدف منها وأنها عملية تشترك فيها كافة الحواس لدى الفرد . (٢ : ٢٦) . ويؤكد "خالد محمود" (١٩٩٢م) أن نجاح الهجمة يعتمد على دقة تحديد الهدف وحسن التوقيت الصحيح لأدائها على أن يتم ذلك فجأة و بسرعة . (١٨ : ١٢١)

وفى ظل النشوة التي تعيشها الرياضة المصرية بتحقيق خمس ميداليات أولمبية بدورة أثينا ٢٠٠٤ ، منهم ثلاث ميداليات للملاكمة ، هذا الإنجاز أعطى مؤشرا بضرورة الاهتمام بالرياضات الفردية وخاصة رياضة الملاكمة ، ووضع المسؤولين عن رياضة الملاكمة فى تحدى ، للبحث العلمي والتنقيب عن أفضل طرق التدريب لمواصلة التقدم فى الدورات الاولمبية القادمة ، لأنه من الصعوبة الوصول إلى القمة ولكن الأصعب هو الحفاظ عليها .

ويشير "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) أن الإعداد البدنى الخاص فى الملاكمة يعتبر أساس الوصول إلى النتائج العالمية للملاكمين ، ويميز ويحدد مستوى تطوير الصفات البدنية وأيضا شكل الأوضاع الوظيفية للملاكمين . (٣٤ : ٣٦)

ويرى "يس أحمد" (٢٠٠٢م) أن الارتقاء بمستوى لاعب الملاكمة يحتاج إلى تطبيق الأسلوب العلمي المناسب وذلك لان اللياقة البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالي فى الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفى نشاط الملاكمة بصفة خاصة والعناصر البدنية تساهم فى التقدم والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية ومن ثم تساعد على تنفيذ الواجبات الخطئية المكلف بها . (٢٢ : ٥)

ويذكر "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) أنه يجب تحسين المهارات الدفاعية والهجومية بصورة متوازنة للملاكمين حتى يمكنهم قيادة المباريات بصورة جيدة ويجب أن يتصف الملاكم بالصفات الآتية :

- المحافظة على ثبات وقفة الاستعداد طوال سير المباراة فى الدفاع والهجوم مع مراعاة تغطية الأماكن المسموح فيها باللكم والاتزان والاسترخاء مع سهولة الحركة .
- مراعاة الدقة والتوقيت السليم أثناء الأداء الحركي ، فهناك دفاع يتم قبل وصول اللكمة وأخرى أثناء سير اللكمة .
- الوضع النهائي لحركة الدفاع يكون ابتدائي مقبول ومريح لبداية الهجوم المضاد .

• مراعاة الدقة والحظر الشديد مع حدة الانتباه أثناء الدفاع وبعد الانتهاء منه والرجوع بسرعة إلى وقفة الاستعداد وبداية هجوم مضاد .

• يجب على الملاكمين تطوير أساليب دفاعاتهم ورفع مستوى الأداء الفني لها في مختلف مسافات اللكم . (٣٤ : ١٧٢ - ١٧٣)

ويشير "عبد الباسط جميل" (١٩٩٧م) أن رياضة الملاكمة بصفة خاصة هي إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تتطلب في كثير من مواقف اللعب سرعة عالية في الأداء المهارى والدقة في تسديد اللكمات حتى يتمكن اللاعب من الابتكار والمبادأة في تنفيذ الأساليب الخطئية اللازمة بالدقة والتوقيت المناسب . (٣٣ : ٢٠)

ويشير "يحيى الحاوي" (٢٠٠٠م) إلى أهمية القوة المميزة بالسرعة في رياضة الملاكمة حيث تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يتصف بالقوة والسرعة والدقة في تحديد أنسب اللكمات حسب مواقف اللعب المختلفة . (٦١ : ٢٧٤) . ويشير "مصطفى نصر" (٢٠٠٢م) أن القوة المميزة بالسرعة للاعبى الملاكمة تكمن في قدرة الملاكم على أداء اللكمات الفردية والمجموعات اللكمية والمهارات الدفاعية وكذلك الهجوم والهجوم المضاد على مدار زمن الجولات . (٥٥ : ١٣) . ويؤكد "سامي حافظ" (٢٠٠٥م) أن الملاكمة تعتبر من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عالي من الأداء الحركي الذي يتصف بالشدة والدقة والسرعة الفائقة والقدرة على تقدير القوة المناسبة لهذه الأوضاع مع مقاومة التعب ، وأن تطوير القوة المميزة بالسرعة للملاكمين يتم عن طريق التدريب المنظم على الكرات المترددة والكرات الراقصة واستخدام تمرينات الوثب بالحبل . (٢٣ : ٧٧-٧٨)

وتكملة لما انتهى إليه بعض الباحثين في أهمية القوة المميزة بالسرعة للملاكمين أشار "يس احمد" (٢٠٠٢م) ضمن توصياته بضرورة الاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة وذلك لما لها من اثر فعال في رياضة الملاكمة وخاصة بعد إدخال وسائل التحكم بالكمبيوتر في المباريات . كما أنها تؤثر بصورة ايجابية على العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة الحركية والتحمل العضلي . (٦٢ : ١٤٩)

ويرى "أحمد محمد" (١٩٩٥م) على أهمية القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين في حالتى الهجوم والدفاع ، فنجاح تحقيق الحركات الهجومية يتوقف على قدرة الملاكم على ملاحظة المكان المكشوف من جسم المنافس والسرعة الفائقة في استغلال هذه الفرص واختيار التوقيت المناسب للقيام بالهجوم وتسديد اللكمات مع الحرص الشديد من لكمات المنافس المضادة . (٥ : ٤٦)

ويشير "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) أنه يقصد بفعالية الأداء المهارى أو فعالية التكنيك الرياضي درجة قرب أو تماثل هذا الأداء المهارى على أكثر أنماط التكنيك منطقيه وعلميه مثالية . وسوف يتم قياس فعالية الأداء المهارى في رياضة الملاكمة عن طريق المعادلة التي ترجمها "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) و"حسام رفقى" (١٩٩٣م) نقلاً عن بلادوف Btygof ، خوادوف Xygyuf . (٣٤ : ٢٢٢) ، (١٧ : ٢٦١)

وأن التعديل الذى طرأ فى مجال التحكيم في الملاكمة باستخدام الحاسب الآلى بعد الدورة الاوليمبية بسيدنى ٢٠٠٠م وبطولة العالم ٢٠٠٢م حيث كانت تحتسب النقاط بعدد اللكمات المسددة للمنافس دون النظر للكمة المؤثرة ، وبعد ذلك تم التغيير في طريقة احتساب اللكمات حيث أن اللكمة التي تحتسب هي التي لم تصد ولم يدافع عنها والتي توجه بالجزء الأمامى من قبضة اليد بالقفاز المقفول في المكان المصرح به باللكم وتكون متبوعة بتقل الجسم أو الكتف (مؤثرة) وفى داخل توقيت المباراة . أدى إلى تغيير برامج التدريب لمواكبة هذا التعديل فى قانون التحكيم .

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية للملاكمين الشباب وإطلاعهم على الدراسات والأبحاث السابقة وقيامه بتحليل بعض مباريات الدورة الاوليمبية بأثينا ٢٠٠٤م وعمله كمدرّب ملاكمة باسّاد المنصورة الرياضى ومدرّب للمشروع القومى للناشئين وكلاعب سابق بالفريق القومى للشباب لاحظ أن عدد الضربات الصحيحة المحتسبة عن طريق الحاسب الآلى قليلة جداً مقارنة بعدد اللكمات الفعلية المسددة أثناء الجولات . وقد يرجع ذلك إلى عدم وصول اللكمة المؤثرة للمنافس التى تتميز بالقوة المميزة بالسرعة وعدم دقة تسديد اللكمات فى الأماكن المصرح بها باللكم .

وتتضح أهمية القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين وتأثيرها على فعالية الأداء المهارى . ومن خلال المسح المرجعي لاحظ الباحث قلة البحوث العلمية المتخصصة فى مجال القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين الشباب ، ولهذا اتجه الباحث لإجراء هذا البحث للتعرف على تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب ، ولهذا تكمن أهمية البحث فى وضع برنامج تدريبى مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين الشباب لما لهما من أهمية فى احتساب النقاط الصحيحة والفوز بالمباراة ، ومحاولة من الباحث لمعرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح للارتقاء بفعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب بما يواكب التطور الحادث فى مجال التحكيم باستخدام الحاسب الآلى فى رياضة الملاكمة وملاحقة التطور المذهل لملاكمى الدول المتقدمة فى هذا المجال .

هدف البحث :

* التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب من فوق (١٧) سنة وحتى تحت (١٩) سنة .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
٣. توجد فروق دالة إحصائية فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة فى مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .