

# الأسس العلمية الحديثة

في

## رياضة الملاكمة

«أسس : تاريخية - بدنية - مهارية - سيكولوجية - منهجية - تعليمية -  
تدريبية - انتقاء - علاجية - غذائية - علمية - صحية - ادارة وتحكيم»

تأليف

دكتور صلاح السيد قادوس

دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

مدرس بكلية التربية الرياضية

جامعة الزقازيق

الطبعة الأولى

١٩٩٣



دارالمعارف

· تصميم الغلاف : محمد أبو طالب

الهداء

إلى روح والدى الطاهرة

إلى أمى التى حملتنى

إلى زوجتى وأبنائنا محمد ، رانا

obeikandi.com

## مقدمة

ان الحاجة المستمرة للتحديث والتطوير فى العصر الحديث تتجه إلى التقدم الاكاديمى فى الأنشطة الرياضية التنافسية التى يتم فيها التنافس بين لاعبين يحاول كل منهما جاهداً ان يحرز أكثر عدد من النقاط كى يفوز على منافسه فى جولات المباراة ومع زيادة الاهتمام بالبحوث العلمية والخبرات فى ميدان رياضة الملاكمة ثم الوصول إلى التقدم بالملاكمة فى عالمنا الآن عالم الفكر والصعود للقمر ومحطات الفضاء واستخدام الكمبيوتر ومن ذلك وذاك تم التقدم نحو الأفضل وعدم تعرض المنافسين فى هذا النشاط إلى الخطر ولكن بفضل التقدم العلمى تم استخدام الكمبيوتر فى تحكيم وادارة مباريات الملاكمة ذلك مما دعا إلى ضرورة تغيير خطط اللعب وبرامج التدريب والاعتماد على الاعداد المهارى الجيد خاصة اللكمات والدفاعات وتحركات القدمين وهى من الأسس العلمية لاعداد المنافس بما هو حديث فى رياضة الملاكمة فى عام ١٩٩١ (سيدنى بأسبانيا) كانت بطولة العالم الأخيرة تخلوا من الضربات القاضية ولا يحدث فيها إلا الثلاث ضربات فقط فالملاكمة تربية وعلمية وهذا الكتاب الحديث فى رياضة الملاكمة شامل وجامع لكل تطور فى ميدان رياضة الملاكمة فإننى اهديه إلى من أحبهم واحبونى إلى ابنائنا الطلاب والمدرين إلى كل من هو موجود فى الميدان الرياضى سواء الاكاديمى أو التعليمى أو التدريبي ذوى التخصص اليكم هذا المجهود العلمى الحديث الذى يلزمك فى كل مكان وقد تعلمته عن اساتذتى وتم اعداده بعد جهد ومثابرة كى يفى بالحديث ويقف الى ما هو جدير فى هذه الرياضة التى تتميز بالفن الرفيع ويشتمل هذا الكتاب على احدى عشرة باباً تشمل جميع الموضوعات العلمية الحديثة والتطور فى التدريب والتحكيم والتنظيم

وتجد ما يشبع رغبتك وينمى مواهبك واننى وجدت نفسى أنه لزاماً على وقد  
سنحت لى الفرصة والدراسة والتدريس والتدريب لهذه الرياضة أن اسهم فى هذا  
المجال بهذا الكتاب لكى يكون مرجع للجميع .

والله الموفق

دكتور

صلاح السيد قادوس

يوليو ١٩٩٢م

## محتويات الكتاب

### الباب الأول

- ١ - تاريخ الملاكمة ..... ١٩
- ٢ - مفهوم الأعداد البدني ..... ٤٢
- ٤٣ - الأعداد البدني العام والأعداد البدني الخاص برياضة الملاكمة .....
- ٥٨ - تعريفات لمكونات الأعداد البدني العام .....
- ٨٠ - تعريفات لمكونات الأعداد البدني الخاص .....
- ٨٤ - نماذج لتعريفات وتدريبات خاصة في رياضة الملاكمة .....
- ٣ - بعض الأجهزة الحديثة المستخدمة في رفع وقياس مستوى الحالة البدنية  
ومكوناتها في رياضة . ..... ٩١
- ٤ - مفهوم الأعداد المهاري الهجومي والدفاعي في رياضة الملاكمة ..... ٩٢
- ٩٥ - تقسيم اللكمات في رياضة الملاكمة .....
- ٩٥ - الأعداد المهاري .....
- ٩٦ - الشروط الواجب توافرها في وقفه الاستعداد .....
- الدفاع (٩٩) - تعريفه (٩٩) - وسائل الدفاع (١٠٠)
- اساليب الدفاع طرقه (١٠٠) - مناطق اللكم الحساسة (١٠١)
- ٥ - الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب في رياضة الملاكمة ..... ١٢٠

٦ - نموذج للتعليم والتدريب على بعض اللكمات فى رياضة الملاكمة ..... ١٢٩

## الباب الثانى

أولاً : الاصابات الشائعة فى رياضة الملاكمة واسبابها ..... ١٣٥

١ - اصابة الرسغ ..... ١٣٧

٢ - اصابة الاصابع (السلميات) والابهام ..... ١٣٧

٣ - شح الحاجب ..... ١٣٨

٤ - تمزق الغشاء المخاطى (المغلف للشفاه) ..... ١٣٨

٥ - نزيف الأنف ..... ١٣٨

٦ - تمزق اربطة الكتف (خلع الكتف) ..... ١٣٩

٧ - كسر الفك السفلى ..... ١٤٢

٨ - الاغماء ..... ١٤٢

٩ - الكدم العضلى ..... ١٤٣

ثانياً : الاسباب التى تؤدى إلى حدوث الاصابات ..... ١٤٦

١ - دور المدرب فى تجنب حدوث هذه الاصابات ..... ١٤٦

٢ - أسس الرعاية الصحية للاعبين ..... ١٤٩

٣ - الاخطاء الشائعة فى رياضة الملاكمة والتى يجب تجنبها . ..... ١٦٠

## الباب الثالث

- الاعداد الغذائى للملاكمين ..... ١٦٣

١ - الغذاء والحالة الصحية للملاكمين ..... ١٦٥



- ٢ - العناصر الأساسية التي يتكون منها المواد الغذائية ..... ١٦٧
- ٢ - أهمية انقراض الوزن في الملاكمة ..... ١٨١
- (تدليك ١٨٦ - حمامات الساونا ١٨٩)

## الباب الرابع

- ١ - العوامل العلمية المساعدة في اختيار الملاكم الناشئ ..... ١٩٥
- مقدمة ..... ١٩٥
- أولاً : اللياقة الطبية ..... ١٩٥
- ١ - بالنسبة للجهاز الدوري ..... ١٩٦
- ١/١ ارتفاع ضغط الدم ..... ١٩٦
- ٢/١ امراض القلب الوراثية ..... ١٩٦
- ٢ - الجهاز التنفسي ..... ١٩٦
- ٢ - الجهاز البولي ..... ١٩٧
- ٤ - العيون ..... ١٩٧
- ٥ - الأذن ..... ١٩٧
- ثانياً : السمات النفسية ..... ١٩٧
- ثالثاً : اللياقة البدنية ..... ١٩٨
- ١/٣ اللياقة البدنية العامة ..... ١٩٨
- ٢/٣ اللياقة البدنية الخاصة ..... ١٩٩

- رابعاً : المواصفات الخلقية ..... ٢٠٠
- ١ - كبر حجم الرأس ..... ٢٠٠
- ٢ - كبر العظم الأنفى ..... ٢٠٠
- ٣ - بروز عظمتى الحاجب ..... ٢٠٠
- ٤ - جحوظ العينين ..... ٢٠٠
- ٥ - كبر حجم الفك ..... ٢٠٠
- ٦ - الصدر الحامى ..... ٢٠١
- ٧ - تفلطح القدمين ..... ٢٠١
- ٨ - طول الملائكم ..... ٢٠١
- ٩ - عدم سلامة الاضلاع العائمة ..... ٢٠١
- ١٠ - التحام الفقرة القطنية الاخيرة ..... ٢٠١
- ١١ - اللوح الجناح ..... ٢٠٢
- ١٢ - تقعر قطنى غير طبيعى فى العمود الفقرى ..... ٢٠٢
- ١٣ - خلع الكتف ..... ٢٠٢
- ١٤ - اعوجاج الساعد للخارج ..... ٢٠٢
- ١٥ - تحذب بالظهر ..... ٢٠٢
- ١٦ - انحناءات غير طبيعية فى العمود الفقرى ..... ٢٠٢
- ١٧ - نواحى أخرى مثل : ..... ٢٠٢
- أ - الروماتزم المفصلى ..... ٢٠٢
- ب - مرض السكر ..... ٢٠٢
- خامساً : الأسس الفسيولوجية والنفسية ..... ٢٠٣

- ٢٠٣ ..... ١ - المرحلة من ١٣ - ١٦ سنة
- ٢٠٨ ..... ٢ - المرحلة من ١٦ - ١٩ سنة
- ٢١٠ ..... ٣ - مرحلة المنافسات المتقدمة من ١٩ سنة إلى فيما فوق
- ٢١٠ ..... ٢ - أسس اختيار الناشئين

### الباب الخامس

- ٢٢٥ ..... ١ - مفهوم الاعداد النفسى للملاكم .
- ٢٢٩ ..... ١ - الملاكم والشخصية
- ٢٣٢ ..... ٢ - السمات الشخصية للرياضيين
- ٢٤٢ ..... ٣ - مكونات البعد النفسى للملاكمين
- ٢٨٠ ..... ٤ - الاعداد الارادى اثناء المنافسات والمباريات

### الباب السادس

- ٢٩٣ ..... - توجيه وارشاد الملاكم
- ٢٩٥ ..... ١ - مفهوم التوجيه والارشاد والعلاج النفسى
- ٢٩٧ ..... ٢ - توجيه وارشاد اللاعب خلال النورات الرياضية
- ٣٠٠ ..... ٣ - فن الحلقة ويشمل :
- ٣٠١ ..... ١ - اللكم ضد المنافس الاعسر
- ٣٠٦ ..... ٢ - اللكم ضد المنافس الطويل
- ٣٠٦ ..... ٣ - اللكم ضد المنافس القصير
- ٣٠٧ ..... ٤ - اللكم ضد المنافس الذى يعتمد على اللكمات القوية
- ٣٠٨ ..... ٥ - اللكم ضد المنافس المهاجم بصفة مستمرة (المتحمس)

- ٣١٠ ..... ٦ - اللكم ضد المنافس المندفع (المتهور)
- ٣١١ ..... ٧ - اللكم ضد المنافس الذى يعتمد على الهجوم المضاد
- ٣١١ ..... ٨ - اللكم ضد المنافس الذى يمتاز بدقة الأداء الفنى
- ٣١١ ..... ٩ - اللكم ضد المنافس الذى يمتاز بسرعة المبادأة

### الباب السابع

- ٣١٣ ..... - البرنامج التدريبى فى الملاكمة (المعسكر)
- ٣١٥ ..... ١ - خطوات تنظيم البرنامج
- ٣٢٠ ..... ٢ - البرنامج التدريبى السنوى
- ٣٢٦ ..... ٣ - الوحدة التدريبية اليومية
- ٣٣٣ ..... ٤ - برامج التدريب
- ٥ - نموذج لتنفيذ برنامج تدريبي فى الملاكمة
- ٣٤٠ ..... ( مستويات عالية ناشئين )
- ٣٥٥ ..... ٦ - معسكرات التدريب لفريق الملاكمة
- ٣٧٠ ..... ٧ - التطبيق لمعسكر التدريب

### الباب الثامن

- ٣٧٩ ..... تنظيم وادارة البطولة
- ٣٧٩ ..... تعريف البطولة
- ٣٧٩ ..... ١ - معنى التنظيم والادارة بصفة عامة
- ٣٧٩ ..... ٢ - مراحل التنظيم والادارة بصفة عامة

٢٨٠ ..... ٢ - تنظيم وإدارة بطولة فى الملاكمة

٢٨٦ ..... ٤ - مثال لتنظيم البطولة فى الملاكمة

### الباب التاسع

٢٩٩ ..... - الاجهزة الحديثة فى التحكيم

٤٢١ ..... استخدام الكمبيوتر فى تحكيم رياضة الملاكمة للهواه

### الباب العاشر

٤٢٩ ..... المصطلحات الخاصة برياضة الملاكمة

### الباب الحادى عشر

٤٣٧ ..... - ملخص مواد القانون الدولى للملاكمة للهواه

من المادة ١ - ٣٠

### محتويات الباب الحادى عشر

#### الموضوع

٤٣٩ ..... ١ - الحلقة

٤٤٠ ..... ٢ - القفزات

٤٤١ ..... ٣ - رباط اليد

٤٤١ ..... ٤ - الملابس

٤٤٢ ..... ٥ - معدات الحلقة

- ٤٤٢ ..... ٦- الأوزان
- ٤٤٣ ..... تابع ٦- الأوزان
- ٤٤٤ ..... ٧- الاقتراع والاستبقاء
- ٤٤٤ ..... ٨- جولات المباراة
- ٤٤٥ ..... ٩- التابع
- ٤٤٥ ..... ١٠- الحكم
- ٤٤٦ ..... ١١- لجنة مراقبة الحكام
- ٤٤٧ ..... ١٢- واجبات الحكم
- ٤٤٧ ..... ١٣- سلطات الحكم
- ٤٤٨ ..... ١٤- القضاة
- ٤٤٨ ..... ١٥- الميقاتى
- ٤٤٩ ..... ١٦- الاحكام
- ٤٥١ ..... ١٧- الكبو
- ٤٥٢ ..... ١٨- حسابات الدرجات
- ٤٥٣ ..... ١٩- الأخطاء
- ٤٥٥ ..... ٢٠- الحكام والقضاة
- ٢١- إجراءات ما بعد الضربة القاضية أو إيقاف المباراة
- ٤٥٩ ..... بضربة أو ضربات فى الرأس
- ٤٦٠ ..... ٢٢- التصافح باليدين
- ٤٦١ ..... ٢٣- استخدام العقاقير
- ٤٦٢ ..... ٢٤- اللياقة الطبية

- ٤٦٣ ..... ٢٥- وجود الطبيب
- ٤٦٣ ..... ٢٦- الحد الأدنى لسن الملاكمين
- ٤٦٣ ..... ٢٧- التقارير والإداريين
- ٤٦٤ ..... ٢٨- التطابق
- ٤٦٤ ..... ٢٩- المباريات والمسابقات بين الدول
- ٤٦٥ ..... ٣٠- الجوائز ومسابقات الكؤوس فى البطولات الدولية
- ٤٦٩ ..... المراجع العربية

obeikandi.com



## الباب الأول

- ١ - تاريخ الملاكمة
- ٢ - مفهوم الاعداد البدنى  
- مكونات الاداء البدنى
- ٣ - بعض الأجهزة الحديثة المستخدمة فى رفع أو قياس مستوى الحالة البدنية ومكوناتها فى رياضة الملاكمة
- ٤ - مفهوم الاعداد المهارى الهجومى والدفاعى فى رياضة الملاكمة
- ٥ - الاجهزة والأدوات المستخدمة فى التدريب فى رياضة الملاكمة .
- ٦ - نموذج للتعليم والتدريب على بعض اللكمات فى رياضة الملاكمة يمكن استخدامه للناشئين أو الدرجة الأولى أو المستوى العالى .

obeikandi.com

## ١ - تاريخ الملاكمة

ان المؤرخين للعبات الرياضية ، اعتادوا تتبع الجذور : لا من بدء تكوين ملامح اللعبة كعنصر إيجابي للرياضة البدنية فى وضعها المشروع ، بل ذهبو إلى ما اشتقت منه أساسا قبل أن تهب وتخلو من كل شوائبها وتصفو ثم تتبلور فى لعبة مشروعة ذات نظريات يقرها العلم وتفتح المدنية صدرها لتضمها إلى المعقول والإيجابية ليصبح تداولها بين البشر ... وهم يهدفون بهذا إلى رد الشيء إلى أصله وإن كان أصلا أصابه التشويه ، رغبة منهم فى تدوين فضل العقل والبشرية فى نزع الشرور من حولهم ومسبباتها من حياتهم : وهذا ما فعلوه فى تاريخ أكثر اللعبات ، ومنها «الملاكمة» وكان من حسن حظهم أن اللكم كان غريزة الإنسان الأول فى أساليب الدفاع عن نفسه قبل أن يكشف أدوات الدفاع على الأيام : انهم قالوا ان الإنسان البدائى الذى عاش بين الحيوانات والطيور المتوحشة وبين أسماك الأنهار والبحار المفتروسة ، احتاج مبدئيا إلى استعمال يديه وراحتها سلاحا طبيعيا للدفاع عن نفسه ... ولما شعر يوماً بضعفها مجردة عن التقوية ، فكر فى تقويتها وحماية عظامها ببعض اللفائف التى تبسط فيها أولا ثم استرسل فيها رويدا كلما كشف عن مادة تزيد من قوتها وصلابتها .

وقيل فى هذا : انه لما كشف عن الألياف أستعملها مبدئيا كضمادات حول راحتيه وساقه ، ولما كشف عن جلود - الحيوانات أستعمل سيور الجلد بدلا من الألياف لما كشف عن المعادن أستثمر بعض شرائحها وذادها بعد ذلك بمديبات الحديد والنحاس وقيل : انه لما توصل لصنع النبال من خشب الاشجار والألياف وعروق أجسام الحيوانات أستعان بها مع الكفوف وراحتى اليدين ، وهكذا أستغنى رويدا عن سلاح اليدين بما اخترع من أسلحة .

وكان من طبيعة دفاع الإنسان الأون عن نفسه بسلاح اليدين أن يعنى بما يدعو إلى حفظ توازن جسمه لبقاء قوى بقاءه على الأرض أثناء الصراع فنشأ عن هذا ضرورة الالتجاء إلى وسيلة الصراع بجانب الملاكمة كتأمين لقوة الاحتمال : لهذا جزم بأن «المصارعة» خلقت فى حياة الإنسان الأول مع هذه الملاكمة كأسلوب دفاع مزدوج لا يتجزأ .

ولعل أول دليل على ما تقدم ذلك الكشف الذى عثرت عليه بعثة جامعات أمريكا برياسة الدكتور «سببزر» ، أنها عثرت فى احدى حفرياتها بالعراق على لوحة حجرية فى معبد «خفاجى» بالقرب من بغداد ، منقوش عليها صورة رجلين يتصارعان متشابكين ويدهما متصل إلى مفصل فخذي الأرجل ... وان أيدي المصارعين ملفوفة بسيور الجلد هى ما سميت بعد ذلك بالحزام بلغة الرومان .

هذا الأثر التاريخى أرجعوه إلى سنة ١٧٥٠ قبل الميلاد ، ودلوا به على أن المصارعة والملاكمة كان توأمين فى الدفاع عن النفس فى عهد الإنسان الأول ، وعلى الأخص فى عهد السومريين - وعهد قداماء منطقة العراق ... وأنهما كانا السلاح الماضى فى بعض الحروب المحلية والخارجية ... وذهبوا إلى أن هذا السلاح ظل مستعملا إلى سنة ٩٠٠ قبل الميلاد .

على أن بينى وبين اكتشاف هذا الدكتور «سببزر» خلافا تاريخيا ، لأنه مع احترامى له قد أسرف فى استثمار هذا الأثر فتقدم به كدليل على أن «المصارعة» بدأت فى منطقة هذا الكشف ، وتناسى أن حضارة الفراعنة التى سبقت تاريخ هذا الحجر بمئات القرون أيدت أنها ربيبة حضارة الفراعنة تؤيدها نقوش بنى حسن ... وعاد للملاكمة الممزوجة بالمصارعة فكرر ما قال عن الملاكمة ناسبا اياها لعهد منطقة الكشف ، مع أنها نسبة لا تشرف فى لعبة وحشية كما وصفوها نربأ بمدينة أجدادنا أن تنسب إليها ... لكن البحث العلمى يقتضى النزاهة وتقصى

الواقعيات والدقة ، وكان أحرى بهذا الباحث أن يقول ولا يخشى القول بأن مدنية الفراغة تنزهت عن الهمجية والوحشية ، فلم تتسع للملاكمة الوحشية ، واقتصرت على المصارعة بعد تهذيبها وتنظيمها واحكام أوضاعها ، وما كان يصح له أن يجزم لمجرد الكشف عن حجر أثري يدمغ بالوحشية بأن اللكم يبدأ من تاريخ هذا الحجر ... لكن هذا الخطأ يفرحنا لأنه أعفى مدنية أجدادنا من تشويه واتجاه غير سليم .

وعادوا فتقدموا إلى عهد مدينة الإغريق أو قداماء اليونان ، فقالوا : ان «تيزاس ، نجل أوجاس - اليونانى كان مغرما باقامة مصارعات وملاكمات تشفى هوايته للدم والموت ... وفى عهد هذا الملك اليونانى كانت الدلة تجند كل الشباب للخدمة العسكرية ولم يكونوا فى هذا عبيدا . بل يستثمرون فى القوات المسلحة للدولة ... وكان القانون يقضى بأنه فى حالة السلم كان يهتم باعداد هؤلاء الشبان اعدادا بدنيا ليظلوا مؤهلين للقتال ... ولما كان الاغريق من طبعهم استثمار أوقات الفراغ ، فإن الملك «تيزاس» هذا كان يأمر باقامة مسابقات الملاكمة هذه ادعاء بأنه ورث هذه الغريزة من أجداده الابطال وجزم بأن هذه المسابقات كانت محزنة وبشعة كثرت ضحاياها ، وكانت فى رأى هذا الملك مقياس الشجاعة والبطولة ويتمسك بها رغم كل ما فيها من فظاعة .

أما كيف وصف التاريخ هذه المصارعات وكيفية اقامتها فقول : ان المصارعين يقفان فوق حجارة مسطحة يواجه بعضهما البعض ويتلامس أنفاهما فى شبه تلاصق ... وكانا يغطيان أيديهما بسيور الجلد ... عندما تعطى اشارة البدء يتلاكمان ، ولا بد أن تكمل الملاكمة ولا تكون نتيجتها إلا موت أحدهما ... وكلما طال عمر الملاكمة ، كان يزداد سرور هذا الملك بها ، لذا رثى تزويد سيور الجلد بشرائح حديدية ليفصل بين الملاكمين بأسرع ما يكون ... ورويدا زيد

فى تقوية هذه السير بمدببات الحديد فأعست تقضى ببضع لكلمات على حياة المصارع أو الملاكم وان كان هذا لا يروق فى نظر هذا الملك إلا أنه يرضيه لأن اللعبة زادت فى وحشيتها وفى فظاعة أسلوبها .

وتذكر «المصارعة» باسم «بكيليزم» وهى كلمة لاتينية بمعنى الرجل الذى يلاكم بقبضتيه ... وعندما ذكرت مدينة الرومان لم يذكر التاريخ أن فى احتلالهم اليونان قضا فيما قضا عليه فظاعة هذه الملاكمة ، بل جاروا الاغريق فى هذا وبدعوا فى اعداد أبطالهم ومواجهة أبطال اليونان فيها إلى أن بزوا عليهم .

وذكر تاريخ الاغريق أن تياجينز من هالى مدينة «ثاسوس» كان أبرز أبطال الاغريق واشتهر بقوة وفاعلية ضرباته وقيل انه انتصر تباعا على ١,٤٢٥ مصارعا كان كثيرون منهم من ضحاياه .

### بداية تطور من الرومان

ولكن التاريخ ذكر أن «الرومان» وقد جاروا الاغريق فى فظاعة هذ اللعبة وتفوق أبطالهم عليهم ، حضرهم الضمير الإنسانى الحى ففكروا فى ضرورة انقاذ البشرية من ضحايا هذه اللعبة ... فبدأ يتدخلون فى وضع حدود لها : ففرضا الاستعانة أولا بالساقين ، ثم اللعب وقوفا وضرورة وجود مسافة ما بين الملاكمين أى ابعادها عن بعضها البعض عند طارئ خطير لأحد الملاكمين ... ورويدا حددوا مساحة حلقة اللعبة بجعلها مربعة بدلا من شبه حلقة مستديرة .

### تقاليد غريبة

وكانت هذه الملاكمة ، فى عهدى لاغريق والرومان تقام عادة فى أيام الاجازات والأعياد ، ثم قضت التقاليد بأن تقام هذه الملاكمات كجزء من حفلات

جنازات بعض العظماء ، لا سيما الذين كانوا من ذوى ميول لهذه اللعبة من باب ترضية وترفيه للأرواح .

وذكر أنه حدث فى جنازة «هكتور» بين جدران «تروى» أن تقدم بطل من أبطال اليونان المشهورين يدعى «ديرز» فتحدى أى بطل على ملاكمة حتى الممات يجرؤ للظهور أمامه ... وان أحداً من الشباب لم يتقدم لمنازعته فكرر التحدى باعجاب إلا أن ملاكماً قديماً يدعى انتيلاس من أهالى «صقلية» من الذين ظهروا فى عهد الملك «ايريكس» .

تقدم للحلقة فرمى بحزامه الدامى على الحلقة وقبل التحدى وقيل : أن انتيلاس استعمل كل دهائه ومكره ... وهاجم ديرز بمفاجأ وقسوة دفعت ديرز إلى القضاء على هذا الوحش القديم ... إلا أن التعب ظهر على ديرز مبكراً فبكى من شدة التأثر واعترف بالهزيمة ، هنا توقف انتيلاس عن اللكم ونجا ديرز بحياته ، فكانت هذه الملاكمة من القلائل التى نجا فيها المهزوم بحياته .

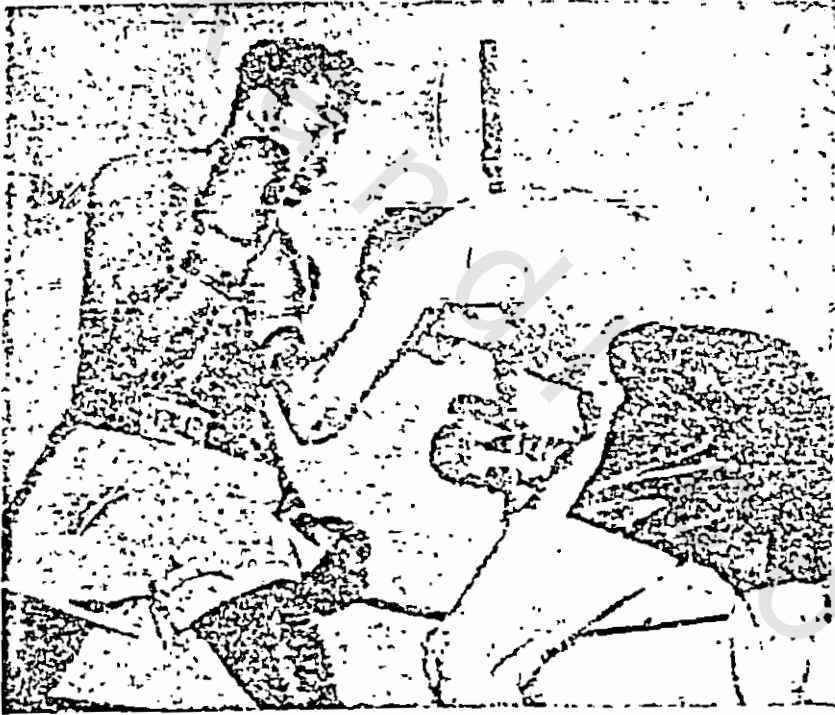
وذكر الشاعر «هومير» الأعمى أن ملاكمة أجريت فاز المنتصر فيها بجائزة عبارة عن «حمار» أصيل ، والمهزوم بكأسين بايدى ... ووجد ضمن آثار اغريقية قبل العهد المسيحى فى أثينا وروما رسومات للملاكمين تؤيد أنهم يلبسون فئ روعسهم قطعاً من الجلد لحماية أذانهم .

وكانوا يطلقون على أبطال الملاكمة «ملوك الرياضيين» ، وكانت تقرر لهم مكافآت مالية لمدة طويلة بخلاف عطايا كثيرة أخرى ... عرف أن الامبراطور الرومانى ... «كاليجولا» من أهم عشاق الملاكمة يختار كبار أبطاله من «كامانيا» ومن أفريقيا ويقيم لهم الملاكمات ويجزى الفائز منهم بصبية بكر كهدية .

ومرة ثانية يحيا الضمير الإنسانى فى عهد أحد امبراطورى الرومان . ولم

يذكر اسمه استنكر أن تذهب كل هذه الأرواح ضحايا لهذه اللعبة الوحشية ، فأمر أن يقتصر الملاكمون على قبضات أيديهم أو تمنع الملاكمة بتاتا ، ولهذا اختفت اللعبة الوحشية لعدة قرون وقبل لمدة ١٧ قرنا ، وعادوا فحددوا الزمن بسنة ٣٠ قبل الميلاد .

وعاد مؤرخ فذكر أن اللعبة عادة لايطاليا في مدينة «سينا» في سنة ١٢٠١ بعد الميلاد ولكنها حوربت واستبدل بها المباراة بالسكاكين فكانت شرا لا يقل عن الملاكمة ، ولكن الناس ضجت منها فحوربت وبدأ



منظر ملاكمة

الحاكمون يبيحون اللكم من جديد ولكن بالقبضتين مجردتين من أية لفافة ،



وكان هذا الحاكم أحد الكهنة المقدسين الذى بث تعاليم حماية عظام الأيدي عند اللكم بين الشباب ليحميهم من الضرر : وكان يدعوهم الحال أحياناً أن يقف حكماً فى هذه الملاكات ليضمن تنفيذ تعاليمه ولما مات هذا الكاهن أندثرت معالم هذه الملاكمة لمدة طويلة من ايطاليا لمدة أربعة قرون أخرى ... والتاريخ يذكر لهذا الكاهن خدمته الصادقة لمحاربة الشر الرذيلة وبث روح الإنسانية والشفقة بين البشر فقصت تعاليمه على رذيلة الملاكمة الوحشية إلى حين

روايات مثيرة عن وحشية الملاكمة

عن المؤرخين القدماء «هومير» و «فيرجيل» و «بلوتارك»

واننا ننقل على سبيل المثال لا الحصر بعض الروايات ، التى دونها المؤرخون القدماء هومير - وفيرجيل - وبلوتارك - عن بعض الملوك والأمراء والقادة والعمالقة وهى تصور وحشية اللكم وقسوة القلوب وجرأة الناس فى عرض أبشع المناظر الى تعافها أبسط المبادئ الإنسانية :

اميكوس ملك صقلية

كان «اميكوس» ملكاً على جزيرة صقلية ، وكان قوى البدن ينظر إلى الحياة بمعيار جبروته ، وكان مشهوراً بتنكيله بزوار الجزيرة من الاجانب تواقاً إلى ارهابهم لدرجة أن الاجانب كانوا يتحاشون زيارة هذه الجزيرة ... ومن طباعه ، أنه بدلاً من أن يكرم كبار الزائرين ويمنحهم مثلاً مفتاح الجزيرة امعاناً فى التكريم ، كان يعطى الزائر زوجاً من كفوف الملاكمة ويقول له : انك ستلاكمنى أو تعرض لما هو أسوأ من ذلك ... وكان المعروف أن الملاكمة مع اميكوس هذا هى الموت المحتم .

وكانت كفوف اميكوس عبارة عن جلد سميك يحمى اليدين ، محشو

بالرصاص والحديد ، وكان يلبسها فى قبضتيه وإلى الكوع لتثبيتها فى الكفوف ، هذا علاوة على أن جسم اميكوس بطبيعته بشع التكوين بارز العضلات : لذا كان الوقوف أمامه وهو لابس الكفوف السابق ذكرها بمثابة موعد مع الموت .

لهذا قد أهمل السائحون جزيرة صقلية كلية من برامجهم من أجل شراذة وجبروت هذا الملك ، وكان يدعى دون منازع أنه بطل العالم الأوحده وكل ما يريد يعتبر ملكا له بهذه العقيدة ... ظل هذا الى أن رست على الجزيرة سفينة وعليها فئة من الأشقياء الجبارة من البحار إلى القائد ، وكانوا يعرفون أن «اميكوس» حين يعرف بوجودهم سيدعوهم حتما للملاكمة بفكرة تأييد بطولته المزعومة .

وكان بين هؤلاء الضيوف رجل يدعى «بولوكس» فطلب أن يمثلهم فى مواجهة هذا الملك ليدعوه للملاكمة ، وكان من أمهر المدربين صانعى الملاكمة فقال : إنى سأعطى «اميكوس» درسا فى الملاكمة ... وفعلا نظمت بينهما ملاكمة على شاطئ الجزيرة ، وحدث أن طاقم السفينة أعد كل شىء استعدادا لاجبارها فورا لا خوفا من شىء إنما لارتباطهم بموعد فى جهة أخرى والوقت عندهم كان من ذهب .

أقيمت الملاكمة ، وكان «بولوكس» عند كلمته فأعطى الملك الجبار «اميكس» عند كلمته فأعطى الملك الجبار «اميكوس» فعلا درسا ، ولكنه درس لم يستفد به لأنه لم يترك له ذهنا يفكر به ، فقد قضى على حياته بكفوفه الحديدية ، وترك هؤلاء الضيوف «اميكوس» على الشاطئ جنج وكل ما ترك الملك «اميكوس» على الشاطئ جثة وكل ما ترك الملك «اميكوس» من بطولة وسيرة كأن أسير التأثيرات والميل إلى الوحشية والعبرة .

هيرقل والملك ايريكس

وجاء من بعد الملك (أميكوس ابنه «بيوتس» ولم تذكر المراجع انه كان على وتيره أبيه فى أخرقه ولو أنها أثبتت أنه كان قوى الجسم ويشبه والده إلا أنه كان

ضد «تيزوس» وغيره من الابطال فى تشجيع القتل عن طريقة الملاكمة ... ولما جلس «ايركس» على عرش جزيرة صقلية بصفتة أكبر أبناء الملك السابق فعز عليه أن يأخذ بنصيحة أخيه مشى فى طريق أبيه فى تحدى النزلاء والتنكيل بهم ، وعدل الكفوف التى كان يستعملها والده فزادها قوة وبطشا .

وحدث أن كان لايركس تلميذ ومساعد يدعى «انتيلاس» اشتهر بأنه يخلف «ايركس» فى بطشه ويطولته فى الجزيرة ... ثم جاءت رواية «هرقل» الجبار من أنه أراد أن يمر بالجزيرة وعلى مرأى من ايريكس وهو يسوق ثيرانه فى المر الرئيسي ما أن رأى «ايركس» هذه الثيران حتى أصر على أن يأخذها من هرقل ولكنه استكثر أن يدفع فيها ثمنا باهظا ما دام يستطيع الحصول عليها بلكمة أو لكمتين من كفوفه الفظيعة ... إلا أن صرح «هرقل» - وكان تفكيره على قوته بطيئا - صرح بأنه لن يسلم هذه الثيران إلا بالقوة .

ولما علم «ايركس» بعناد هرقل صمم على تنفيذ تقليد العائلة بدعوة هرقل إلى ملاكمة بكفوفه ، ولكنه علم بأن قيادة هرقل لتلك الثيرات بذاته قوة ومهارة فبهت ، إلا أن هرقل ، وكان القتال العنيف سر حياته ، صمم على المعركة بأى سلاح يختاره «ايركس» ، ولكنه اقترح على ايركس أن تكون المنافسة على القدرة على قيادة الثيران وصرح ايركس بأنه لا يعجب خوف هرقل من ملاكمته شأنه شأن بقية المدعين للبطولة ، وكانت نيته أن يقتل هرقل على الحلقة كغيره وأن يرسل جسده إلى اليونان فى صنوق من الخشب ، وانه كان يريد أن يؤيد لسكان جزيرته أن مسألة قيادة ثيران هيرقل ذات أهمية بأن يجر هيرقل إلى الحلقة .

وكان هيرقل مغرما بطبعه أن يسود استنادا إلى قوته لذا كان يجازف فى كل ظرف مهما كان الحرج ليؤمن الناس بهذه القوة ... وقيل أن مرافقه «إبولوس» هالة ان يتراجع «هيرقل» أمام «ايركس» ، فانحنى عليه يذكره بأمجاده ضد الوحوش والثعابين والادميين ويستحثه على ضرورة تلبية تحدى ايركس فتحمس هيرقل وقبل التحدى بكل سرر وهو يبكى من شدة التأثر ، وقال توا «لايركس»

بأى سلاح تريد ؟ واتفقا على الكفوف الفظيعة ، وكان الرهان إذا فاز هيرقل أن يفقدا ايركس الجزيرة ليأخذها هيرقل ، أما إذا فاز ايركس فإن ثيران هيرقل تصبح ملكا (لايركس) .

وفى صباح اليوم التالى اقيمت الملائكة على شاطئ الجزيرة بالقرب من سراى ايركس ، وكان مع ايركس البطل التيلاس ومع هيرقل ايولوس ، والتاريخ مع الأسف قد فقد تفاصيل هذه الموقعة ، ولكن الذى ذكر من نتائجها أن «هيرقل» كان يلعب بايركس ومثل به كما لو كان يلعب على طبلة قطعة دراما من قطع الموسيقى شوبان ... ولم يذكر التاريخ أن ايركس استولى على ثيران هيرقل ، وان هيرقل اخذ ثيرانه وعاد مع ايولوس إلى بلده لم يعبأ بالجزيرة التى كسبها من ايركس كرهان ولم يفكر فى ضمها لبلاده .

### اييوس وأوريالوس

لم يكن البطلان «اييوس وأوريالوس» من طبقة الاشراف ولكنها من الذين كانوا يهدفون إلى صعود القمة بين عائلتيهما عن طريق الشهرة ، أما اييوس فكان من الذين قبلوا تحدى «اشيلز» وأذاع بصراحة بين الجمهور : انه سيدك عظام أى رجل يتحدى بطولته انه صادق فى تحديه . أما أوريالوس فكان يرى أنه معرض عن القتال انه انما جاء ليسهم فى ملاكمات الجناز لمجرد التسلية ، ولكن صديقه تيديدس شجعه على الدخول فى هذه التجربة وقال له : لا تعطى هذا الغريب الفرصة ، وأذكر ما فعله أبوك «مسسيزوس» حين قضى على كل الأبطال فى جنازة «أوديبس» .

أخذ أوريالوس أخيرا بنصيحة صديقه وقبل الملائكة بحماسة مع «اييوس» وأقيمت الملائكة بينهما وجاء فى وصف المؤرخ «هومير» لها : أن أريالوس ضرب اييوس وتركاه على الشاطئ كسمكة ميتة طردتها الأمواج ، وكانت جائزة الفائز فى هذه الملائكة «بغلا» .

## جاكس - ليزس

أقيمت بين اجاكس - و ليزس - وكان الأول يلقب باليارد والثاني بالثعلب الماكر - منافسة مفتوحة عبارة عن مصارعة يجوز فيها اللكم والركل والضرب حتى النهاية ، ولقد طالت المنافسة لدرجة أن ملها الجمهور وأظهر استهجانه لها ، واضطرب حكمها «لشيل» أن يعلن نهايتها بدون نتيجة : فصعد على الحلقة «جافرنستور» وتندر بالمنافسين قارن بينهما وبين ما كان الابطال يصنعون في أيام صباه ، فما كان من اشيل إلا أن قدم له هدية كأسا مذهبة مما بقى من جوائز سياق العربات ذات العجلتين .

وروى «نيستور» انه فى جنازة «باتروكس» العظيم نصب مخيما للملاكمات وقام هو بثلاث ملاكمات وانه فى جنازة «امارينكس» قال نيستر للجمهور المشيعين : انه بعد أن أكمل كسب كل مسابقات ألعاب القوى جاء ليلاكم «كليتوميديس» وكان ملاكما رباحا فى مظهر القوى البارزة ، وما أن التحم الاثنان حتى وجه اليه نيستر يمينا على رقبته أدت بها إلى أن ينام وأن ينام إلى الأبد ... ومن ثم كانت شهرة نيستور واشتهاره بالمشورة الحكيمة .

## أشيلز - هكتور

ومما ذكر عن مبلغ تنكيل الملائك الغالب بالمقلوب أن «اشيلز» أخذ «هكتور» المغلوب إلى رحلة فى عربته حول أسوار «تروى» ، ولكن بدلا من أن يعطيه مكانا بجانبه ربطه وراء العربة وجره فى عرض أمام الجمهور ، ولكن هكتور لم يعبأ بهذا العرض لانه كان جثة بلا روح ما كان أشد سرور الجماهير بهذه الفظاعة . وكان هذا على أثر نزاع قام بين اشيلز وهكتور على أمر بين أشيلز وامرأة ميلوز ، وأرسلت جثة هكتور بعد ذلك إلى بيته بتروى وأقيمت له جنازة عظيمة ، ومعروف أن «انتيلوس» كان بطل جزيرة صقلية .

## ملخص هذه الروايات :

ويتلخص من هذه الروايات التاريخية أن هذه العصر القديمة كانت تستثمر الملاكمة القياسية بروح شريده وأهداف وحشية وأن بعض الملوك والأمراء القواد العسكريين كانوا يهدرون الكرامات الأدية ويضحون بأرواح عالبرياء كعمل يتشدقن بأسره فى تمكين السلطات واحداث الرعب فى القلوب وأنهم كانوا يعدون أنفسهم بجانب عروشهم وسلطانهم أبطالاً لا يجارون فى البطش الاستهتار بحياة الناس اليس ما حدث فى راية هرقل وملك جزيرة صقلية ما يؤيد منتهى الاستهتار حتى بالشعب ذاته حين وضع حلك هذه الجزيرة ايريكس ملكية الجزيرة نفسها على نتيجة ملاكمة بنيه وبين هيرقل ما روى كذلك عين أن جنازات العظماء كانت تستغل ميداناً لهذه الملاكمت الوحشية التى كانت تهدد فى الاحتفال بميت عددا من الأرواح تشيع جثثهم إلى القبور فى سبيل جنازة رجالهم وما قيمة هذا المجد الذى يدعونه فى تاريخهم اذا وزن بنتيجة ملاكمة وحشية لا تذهب الي ابعد من القتل والتنكيل بكل مبادئ البشرية ؟ ألم يقف نظرك ويشتد حقدك على هؤلاء الناس ، حينما كنت تقرأ ماكانوا يصنعوا من دواعي الوحشية فى صنع الكفوف ذات السيور الثقيلة وتزويدها بشرائح الحديد المدب ، كل هذا من اجل ان يوجه الضربات القاتلة لجسم انسان محدود قوة الاحتمال ؟ . أضف الي هذا ان شعراؤهم وكتابهم ومؤرخيهم كانوا يتغنون بهذه الوحشية ويتقربون بها الي الملوك والأمراء والعظماء كابران لمجد تصوروه فى هؤلاء المتوحشين الذين يرتدون التيجان ويتيهون عجا بسطانهم وبتشهم .

ولا يفوتنا ان نلاحظ فى هذا ان أقيسه المجد والبطولة قد انقلبت فى هذه العصور رأسا علي عقب : ألم تقرأ كيف ان ملك صقلية " ايريكس " كان يكرم كبار ضيوفه بأن يهديهم زوجا من الكفوف ويرغمهم ان يلاكموا او ينكل بهم ويذيقهم ما هو اشر من هذا ، وان هذا كان تقليدا سري فيمن خلفوه وكأنه وحش يتصيد كل من يزوروه او ينزل ضيفا فى جزيرته ؟ .

وهذا كله منتهي الاستهتار بالانسانية وسوء استثمار اللم كآداة بطش بالآدميين ، واستهتار بكل معاني الانسانية : فهل بعد هذا يذكر التاريخ من معاني الرياضة البريئة للملاكمة اية حسنة من الحسنات او اقل دليل لبقائها بهذه الحال في حياة البشر .. ان الانسان عندما يقرأ هذا في عصرنا الحاضر ليلعن هذه العصور المتوحشة ويتندر بعقلية من عاشوا فيها وادعوا البطولة ، ويمقت الملاكمة التي اسيء استعمالها بهذه الظواهر المثيرة .

### مختصر زمني للعبة

ومما تقدم يتضح ان مختصر عمر هذه اللعبة ، منذ ما عرفت بالقسوة والهمجية ومعاداة الانسانية في اوضاعها واسلوبيها كسلاح للشر والأذى بدأ بحجة الدفاع عن النفس وانتهت بعدم الحاجة لبقائها بين الناس وسيلة اضرار بالنفس والغير ، كان من سنة ١٧٥٠ قبل الميلاد الي سنة ١٦٠١ بعد الميلاد .. ومعني هذا أنها عمرت بشروها مدة ٢٢ قرنا ونصف القرن . ولولا ان الانسان اخترع اسلحة الحرب والدمار فغني عن هذا السلاح البدائي لضمان حياته في هذه الدنيا ، ولولا ظهور العقائد السماوية وحضها الناس وتوجيههم للخير ، لبقيت هذه اللعبة الشريرة تحصد الارواح البريئة علانية امام الناس كتسلية ترضي الاثرياء وذرى السلطان من عباد الله بون وازع اونه عن الشر .

وما من شك في ان تعلق المدنيّين الاغريقية والرومانية بهذه اللعبة كان وصمة في صفحاتهما ، والذي زاد من ضحايا هذه اللعبة في بدايتها تحالفها مع المصارعة امعانا في الأذى .. وان غرائز حكام الاغريق في التظاهر بالقسوة للبطش بخصومهم أبقى علي هذه اللعبة الشريرة ، ومع الأسف كانت ضمن برنامج دوراتهم الاولبية القديمة التي تغنوا بها كمظهر بارز لعظمة مدنيّتهم .

الي هذا فان الغريب ان " الرومان " الذين قضوا علي كل ما في مدنية الاغريق من شوائب فهدموا معالمها وادعوا انهم هذبوها وأزالوا معتقداتها ،

جاروا الاغريق في الابقاء علي الملاكمة والصراع العدائي للانسانية أجيالا ..  
وحملوها معهم في غزواتهم كمظهر قوة وتهديد ، وكانوا يستوردون ابطالها من  
الخارج ويزيدونهم اندفاعا نحو شرورها بشتي معالم الاغراء والمكافآت .

واني أضيف الي تاج المدينة الفرعونية زمردة خضراء هي انها خلت من  
السماح بحياة هذه الاسلحة الضارة التي تجافي الانسانية ، وبالعكس ايدها في  
آثارهم الماثلة للعيان الآن في نقوش آثار " بني حسن " وغيرها انها مدنية  
تمسكت بكل محاسن العقائد السماوية في حضانة وتبني اللعبات الرياضية  
المفيدة ونظموها وشرعوا وفننوا فيها بألق معيار للعقل السليم وتركوها للأجيال  
المقبلة دروسا تحتذي في سبل التربية البدنية السليمة .

تبدال السلاح الي شر محتمل :

هنا يؤيد التاريخ ان " الملاكمة " انتقلت الي انجلترا في القرن السابع عشر  
كأداة مشاحنة محلية بين افراد الشعب مجردة عن كل ما يقوي قبضة اليد من  
لفائف تزيد من أثرها السيء في الجسم المضاد .. استعملتها انجلترا من حسن  
حظها مجردة من الشرور بعد ان حاربها هذا الكاهن الروماني وطهرها من  
رواسب الهمجية وانطلق يقدمها للشباب كتسليية بريئة الي حد ما ، وبعد ان حاولت  
ايطاليا ان تميته واستبدلتها بمبارزة السكاكين ، وبعد ان اسرف طغاة الاغريق  
والرمان في مدها بسيور الجلود وشرائح الحديد حتي اصبحت اداة التطويح  
بأرواح الأبرياء المهزومين .. استقبلتها انجلترا في القرن السابع عشر ووجدوها  
مجرد سلاح هين للدفاع عن النفس . باليدين المجردتين من اي سلاح ،  
فانتشرت بين الناس وباتت وسيلة سهلة لمبارزة - شاعت كلغة تحدي " فاي تمي "  
عندما يفشل التفاهم بينهم بفكرة انها تقنع المهزوم ولاتقضي عليه او تدعو الي  
ايدائه بمرارة .. وعلي الايام وجدت ولاة الأمور حاجة الي الحد منها والتقليل من  
ضررها وظرفها بتشريع وتقنين .. ولما حاول بعض الناس اساءة استعمالها



والحاقها بالصراع لالقاء المتنازعين علي الارض ، زادت رغبة أولياء الأمور في وضع حد لضحايا مثل هذا السلاح ..

اذن بدأ هذا السلاح يدخل البوتقة لتتحلل عناصره وتفرز لاختيار الصالح منها ومطاردة غير الصالح : ففي سنة ١٨٦١ نشرت في احدي الجرائد الانجليزية الرواية الآتية :

ان الدوق ' اوف البيمار ' شاهد ملاكمة بين السفرجي والجزار فاز فيها الجزار لانه تدرب من قبل ويعد من امهر الرجال فيها ... ولوحظ علي هذا الخبر ان اسمي الملاكمين لم ينشر ، وان الشروط التي تعارف عليها الملاكمان لم تعرف كذلك .. لان العرف السائد ان كل هذا يختفي عندما ينتمي المتنازعان الي البيت المالك او الي شريف ذوي الجاه من الارستقراطيين .

تركيز اللعبة فنيا :

ولما لم يكن للملاكمة قانون لانها لم تتقدم بعد كلعبة رياضية للشباب ، وكل ما هناك ان اللكم اعفي من مقومات الكفوف من طبقات الجلد والحديد لتصلح سلاحا فعلا وان اقترائها بالمصارعة كمقوم عليه ونصر .. ولم يصدر بعد قانون يفصلهما كسلاحين منفصلين تمهيدا لتحويلهما الي لعبتين رياضيتين .. حاول الانجليز ان يتبنوا اللكم وتحويلها الي رياضة تنفع الشباب فماذا حدث ؟ : ان التاريخ يدون ان اول من حاول فتح الستار لمسرحية الملاكمة كان علي يد رجل عرف بين ابطال انجلترا بانه قوي واقوي من يتقن فن المصارعة وبالتالي اللكم كوسيلة دفاع مزدوج .. انه ظل ينفرد بالبطولة ويتحدي اي منازع مما اضطره للتقاعد مبديا سنة ١٧١٩ ، فطلب اليه وقتئذ ان يتولي تدريب الشباب ففتح فعلا مدرسة باسم " معهد فيج " بأجر زهيد ميسور وخص معهده بالملاكمة كفن وكريضة ، وضمن هذه الدراسة بعض احابيل المصارعة .. فكانت هذه بداية ثقافة هذه اللعبة في انجلترا وفي قلب لندن .

وبعد ذلك غير " فيج " اسم معهده باسم " صالة فيج " ليقيم فيه بعض الحفلات لجمع الايرادات ، ولكنه في سنة ١٧٢٨ اضطر ان يواجه الاقبال بفتح مدارس اخري باسم " مدارس الملاكمة " ، وكان هذا البطل من مواليد ١٦٩٦ حين كانت الملاكمة قد بدأت تحدد مركزها في انجلترا فربي هوايته عليها وعلي المصارعة ونبغ واشتهر اسمه .

وفي سنة ١٧٢٩ وصل عدد مدارس فيج للملاكمة اكثر من ١٢ مدرسة ، ولكن هواية " فيج " لم يقف التدريس امامها ، فكان يلاكم من أن لآخر كل من تقدم لتحدي بطولته : ، قيل انه لاكم ست مرات سنة ١٧٢٠ ، وواحدة سنة ١٧٢١ ، واكثر من هذا سنة ١٧٢٢ واستمر هكذا الي سنة ١٧٣٠ حيث ظل البطل الذي لم يهزم وكان قد بلغ سن ٢٤ ، ويكل اسف مات هذا البطل سنة ١٧٣٤ علي اثر مرض اصابه وكان لاصابته بالتهاب رئوي .

ظاهرة نسوية غريبة :

ولما كان موت " فيج " خسارة لثقافة اللعبة ، وكانت شبه نكسة ، الا ان اعلانا نشر في احدي الجرائد ينبيء بأن " اليزابيث ويلكنسون " تطلب التصريح لها بملاكمة متحدثتها " حنا ميفيلد " علي رهان قدره ١٥ شلنا او ثلاثة جنيهات ، علي ان كلا منهما تقبض في يدها نصف كراون وفي الاخري نصف كراون ، وان من تفقد منهما ما بيدها تعد مهزومة .

هذا الاعلان بطبيعة كونه يعرض المرأة للظهور علانية امام الجمهور بصورة وحشية وهو ما يمجج الجمهور ولا يرضاه كمظهر نسوي سلبي ، اضطر البوليس ان يمنع هذه الملاكمة النسوية واعلن ان من منهما تحاول مخالفة هذا الامر تقدم توا للمحاكمة وبهذا حرمت اللعبة بين الجنس اللطيف .

وكان " فيج " في تعاليمه قد ابقى علي شرط تعسفي بان الملاكمة لاعمير لها وتستمر بين الملاكمين حتي يظهر منهما غالب ومغلوب ، الامر الذي دعا الي تنفير

الناس منها ومطالبتهم بضرورة الحد من هذه القسوة .

## اول قانون صدر بانجلترا

وتصدي لوحشية هذه اللعبة بطل انجليزي يدعي " جاك بروتون " وعرض هذا البطل بعض اسس هذا القانون في مناسبة وقوفه حكما في احدي الملاكمت يوم ١٠ من اغسطس ١٧٤٢ ، ولكن هذا القانون لم يقرر الا سنة ١٨٣٨ ، وضعه البطل المصلح " جاك بروتون " مساهمة منه في محاربة الخشونة والقسوة والشورور في لعبة الملاكمة .. ونحن نعرب هذا القانون الاول في تاريخ الملاكمة كلعبة رياضية فيما يلي :

### مادة ١ :

يرسم مربع ضلعه ياردة في وسط الحلقة يكون لبداية اللكم واستئنافه عندما يخرج احد الملاكمين عن محيط الحلقة .. وعلي مساعدي الملاكمين اعادة الملامك الي هذا المربع ليواجه الملامك الآخر .. ولا يجوز لأحد الملاكمين ان يهاجم زميله قبل ان يقفا معا في هذا المربع .

### مادة ٢ :

لمنع كل خلاف ، يجب علي المساعد ان يعيد ملاكمة للحلقة عند المربع السابق ذكره في مدي نصف دقيقة ، والا يعد ملاكمه بعد ذلك مهزوما .

### مادة ٣ :

لايجوز لأحد ، في اية ملاكمة ، ان يوجد علي الحلقة مهما كان ماعدا الملاكمين ومساعداهما .. وينفذ هذا النص في الملاكمت الفرعية .. وفي الاخيرة يستثنى المستر " بروتون " الذي من واجبه ان يساعد في تنظيم الحلقة وارشاد روادها لأماكنهم ، باعتبار انه لا يتدخل في الملاكمة ولايعمل علي مخالفة هذه

القواعد .. وعلي كل الناس ان يغادروا الحلقة بمجرد حضور الملاكمين بملابس اللعب .

#### مادة ٤ :

لا يعتبر الملاكم مغلوبا الا اذا فشل في الحضور عند مربع الحلقة في الوقت المحدد ، او لمجرد ان يعلن مساعده انه مهزوم .. ولا يجوز للمساعد ان يسأل ملاكمه او يحرض ملاكمه علي الانسحاب اثناء اللكم .

#### مادة ٥ :

في الملاكمت الفرعية يكون من حق الفائز فيها ان يأخذ ثلثي المبالغ المحصلة ، مهما كان الاتفاق علي غير ذلك .

#### مادة ٦ :

لمنع الخلاف في الملاكمت الرئيسية يجب علي الملاكمين واداريهم قبل النزول الي الحلقة ان يختاروا من بين الحاضرين حكمين يكون من اختصاصهما وحدهما الفصل في الامور فاذا حدث واختلفا علي شيء فلهما اختيار ثالث يفصل في الخلاف .

#### مادة ٧ :

لا يجوز لأي ملاكم ان يضرب خصمه اذا وقع علي الارض ، او ان يجره للوقوف من شعره او من لباسه او من اي جزء من جسمه حتي الحزام او الوسط . والملاكم الذي يكون راكضا علي ركبتيه يعتبر واقفا .

#### خطوة تاريخية هامة :

ان هذا القانون الذي يري لنا اليوم انه بسيط ولا يذكر بجانب قانون اللعبة الحاضرة كان خطوة تاريخية هامة وفتح الباب للملاكمة ان تدخل حرم اللعبات

الرياضية من الباب الرئيسي : وهو باب التقنين او التشريع لحماية ارواح اللاعبين وضمان ايجابية اللعبة في نظم التربية الرياضية انه يري في حادثة انه يهدف الي التنظيم اكثر منه الي ميكانيكية اللكم نفسه وقد كان بداية سهلة لتقنين آخر في نواحي اللعبة قامت به بعد ذلك تلك اللجنة التي انشئت لادارة لعبة الملاكمة بالايدي المجردة ، منذ منتصف القرن الثامن عشر حتي تحريم اللكم " بالايدي المجردة " بعد آخر ملاكمة بين " جون سولفيان وكيلبرين " يوم ٨ من يوليو سنة ١٨٨٩ .

ومما يشرف الرياضيين ان " جاك بروتون " هذا كان من بين الشعبين القلائل الذين دفنوا في وستمنستراي ضمن عظماء الناس في التاريخ ..

ويذكر التاريخ ان نشاط الملاكمة ظل يسير تحت القانون الاول السابق ذكره ، الي ان شعر الناس بوحشية هذه الملاكمة وضرورة الحد من ضحاياها ، فظهر علي المسرح مصلح آخر يدعي " ماركيز اوف كوبنزبري " .

### الخطوة الايجابية الثانية

وذكر التاريخ ان الخطوة الايجابية الثانية في تاريخ الملاكمة كلعبة رياضية جاءت علي يد الرجل العظيم والذي خالف سلفاءه من الارستقراطيين ، الذين توغلوا في وحشية الملاكمة لاشباع اعيينهم من مشاهدة دماء الضحايا لاشباع غرائزهم . خافهم في النظرة الي الملاكمة مع انه نظر اليها وهي مجردة من وحشيتها ، ولكنه مع ذلك استحرم اللكم باليد المجردة ليلبسها ما يمنع خطورتها بكفوف تخفف من قسوة اللكم وفي الوقت نفسه تحمي هيكل اليد من التعرض للاذي ، فكانت نهاية اللكم باليد المجردة .

وهنا يذكر التاريخ ان جريدة فرنسية ذكرت يوم ٨ من اكتوبر سنة ١٨١٨ انه اقيم في " اكس لاشايل بفرنسا " عرضا عظيما لانجليزيين يتلاكمان . وظهر الملاكمان علي الحلقة بعضلاتهما التي تشبه عضلات " هرقل " وكانا عاريين

حتى الوسط وكانت ايديهما تحميها كفوف كثيفة البطانة . وبعد ملاكمة عنيفة ضرب احدهما الآخر وكان ابرز في مظهريته ضربة قوية القته علي الارض وبعد ذلك اعلن فوزه .

نعود الي انجلترا فنقرأ ان المركيز اوف كوبنزيري استعان في وضع قانونه بالبطل الملاكم " آرثر تشامبرز " من الوزن الخفيف ، وان هذا القانون صدر باسم الماركيز في سنة ١٨٦٥ .. وقيل : ان هذا القانون لم يبرز براحة الا في سنة ١٨٧٢ في مسابقة اقيمت بلندن : وكان الملاكمون كلهم يلبسون الكفوف ويلاكمون في جولات كل منها لمدة ثلاث دقائق ، وكان محرما عليهم ان يستعملوا سبل المصارعة او الضرب والدفع .. ولأول مرة يعرف اللعب علي كأس او درع ، لان الملاكمات السابقة كلها كانت علي جوائز مالية وعلي مراهنات مالية ايضا . او علي تحقيق مأرب ثأرية مرغوب عنها .

ولأول مرة في سنة ١٨٧٢ هذه كان للملاكمين اوزان : فكان وزن الخفيف مثلا لغاية ١٤٠ رطلا ، والمتوسط ١٥٨ ، والثقل مازاد عن هذا .. ولم تفرض هذه الاوزان الا بين ملاكمي الدرجة الاولى ويزيد وزنهم عن ١٦٠ رطلا .

### تاريخ الملاكمة في القديم

تدل الآثار الموجودة والتاريخية ان الانسان الاول مارس الملاكمة كوسيلة للدفاع عن النفس وذلك لطبيعة الانسان البدائي ووجوده بين الحيوانات والطيور المتوحشة فكانت تحتم عليه استخدام يديه كسلاح طبيعي للدفاع عن نفسه .

وتدل الكتابات الهيروغليفية والنقوش التي وجدت علي جدران معابد قدماء المصريين : مقابر بني حسن والتي يرجع تاريخها الي نحو ٧٠٠٠ سنة قبل الميلاد .

كما تدل الحفريات علي ان الفراعنة اول من مارس اللكم بفرض اعداد الشباب للدفاع عن وطنهم .

## ١/٢ الملاكمة عند الأغريق : Anthrope

كان قدماء الأغريق يقومون بتجنيد كل الشباب للخدمة العسكرية ليظلوا مؤهلين للقتال .

ويذكر التاريخ ان الملك اليوناني " تيزاس " كان مولعا باقامة ملاكمات تشبع هوايته للدم والموت . حيث كانت تقام ملاكمات بين العبيد في الاعياد والاجازات وغيرها من المناسبات وكانت لابد ان تنتهي بموت احد الملاكمين .

وقد تطورت الملاكمة في عهد الاغريق حيث اصبحت ضمن العابهم الدورية فتقام بين الولايات كل اربعة سنوات . لذا سميت بالالعاب الاولمبية القديمة وكانت جائزة النصر غصن زيتون وقد فاز " اوتوماسيوس " بأول لقب البطولة عام ٦٦٨ ق.م.

## ٢/٢ الملاكمة عند الرومان :

أخذ الرومان الملاكمة عن الاغريق بعد غزوهم عام ١٤٦ ق.م. وكانت الملاكمة تتميز آنذاك بالقوة والعنف . وتقام بين اثنين من العبيد الارقاء في مكان فسيح وكانت خليط من الملاكمة والمصارعة وقاتال الحيوانات المتوحشة وكان التلاكم بدون تحديد مناطق للكم او زمن او اوقات للراحة ، وكان تسديد اللكمات والقبضة عارية ثم ظهر للقبضة سيور جلدية طويلة تلف حولها ولا تصل للمرفق ثم ظهر نوع من الاشرطة بشكل اليد والذراع يمكن للملاكم من ادخال يده فيها ، ظلت الملاكمة تمارس بهذه الصورة من القوة والعنف حتي الغيت الالعاب الاولمبية اللعبة وقل نشاطها ولم تعد تشغل اهتمام الناس .

## ١/٢ الملاكمة في العصور الوسطى :

انحدرت الملاكمة في فترة العصور الوسطى وذلك لسقوط الامبراطورية الرومانية ... ولكن لم تختفي الملاكمة تماما ولكن قل الاهتمام بها ولم تأخذ مكانتها المعهودة .

## ٢/٣ الملاكمة في إنجلترا :

ظهرت الملاكمة في إنجلترا في القرن السابع عشر وحاول الانجليز جعل اللكم وسيلة الشباب ينتفع بها ... وتزعم الملاكمة في هذه الفترة رجل يدعي " جيمس فيج " وكان مشهورا ببراعته في الجمع بين الملاكمة ببراعة والمصارعة ... ثم ظهر احد تلاميذ " فيج " ويدعي " جاك بروتون " ويعد ابو الملاكمة بوضع اول قانون للملاكمة عام ١٧٤٣ ، وظل مستخدما ٨٩ عاما وقانون " لندن بداندرينغ " عام ١٨٢٨ وهو ثاني قانون " اوف كويتريدي " وهو الثالث يعتمد عليه حتي الآن .

## ٣/٣ الملاكمة في ايطاليا .

انتقلت الملاكمة بصورتها الوحشية كما كانت عند الرومان ولكنها سرعان ماتخلصت منها وركبت الرقي الحضاري في الملاكمة .

## ٤/٣ الملاكمة في فرنسا :

استعانت بفضل مستعمراتها ووصلت الي بطولات العالم .

## ٥/٣ الملاكمة في المانيا :

كان ممنوع ممارسة الملاكمة فيها بصورتها الوحشية ولكنها سرعان ما انتشرت في المناطق الساحلية ثم المدن الصناعية ثم سرعان ما انشأ اتحاد أهلي للملاكمة عام ١٩١٢ ثم انضم الي الاتحاد الدولي عام ١٩٢٥ وكانت تستخدم الملاكمة في المانيا بغرض بناء واعداد الشباب للحرب وبخاصة في العهد النازي .

## ٦/٣ الملاكمة في روسيا :

كانت تمارس اللعبة ايام القياصرة بغرض الاعداد البدني ولم تكن تحظي باهتمام كبير ثم انشأت مدارس للملاكمة علي يد خارلبيف ١٩٢٠ وتلمذ علي يده



الكثير من الابطال ، وبعد الحرب العالمية الثانية ١٩٤٥ م عادت الملاكمة الي الازدهار بسرعة مذهلة ثم انضم الاتحاد السوفيتي لعضوية الاتحاد الدولي للهواة ١٩٥٠ م وكان منها الانطلاقة لبطولات العالم والمجال الدولي .

٧/٣ الملاكمة في امريكا :

كانت تمارس في امريكا بصورتها الوحشية علي شكل نمر في صالات او مسارح او الشوارع او تقام بين ملاكمين يستخدم فيها شتي الاساليب من رفس ودفع باليد العارية . لذا لم تحظي الملاكمة بأهتمام الناس في ذلك الوقت وفي عام ١٨٢٠ وصل الي امريكا عدد من الملاكمين الانجليز اقاموا بعض مباريات الملاكمة علي شكل العرض واشترك معهم البطل الامريكي " جون سوليفان " الذي قرر الاخذ بقوانين الملاكمة طبقا للقانون الانجليزي ، وقدم عروض ملاكمة حيث ظهر فيها اقبال الناس عليها ثم ازداد الاقبال الجماهيري لممارسة اللعبة ، وصدر عام ١٨٩٦ م قانون لتنظيم الملاكمة بأسم " هورتون " ثم قانون آخر عام ١٩٠٠ م بأسم " بيوبسي " ثم آخر عام ١٩١١ بأسم " فرولي " وتعددت القوانين ثم سرعان ما تكونت اندية لممارسة الملاكمة للهواة عام ١٩٢٤ م ثم فتح الطريق للاحتراف ومن المحترفين الامريكان والبارزين " باترسون " < محمد علي كلاي " ، و" جوفريز " .

٨/٣ الملاكمة في مصر

## ١ - الملاكمة عند الفراعنة

تؤكد الاثار الموجودة علي جدران معابد بني حسن بالمنيا ، علي ان قدماء المصريين قد مارسوا لعبة الملاكمة من اجل اعداد الشباب القوي للقتال والاشتراك في الحرب ، كما اثبتت هذه الاثار ممارسة قدماء المصريين للكم وهم يلفون عدة لفائف تغطي القبضة والساعد حتي المرفق .

فقد احتل " قمنز " ملك الفرس البلاد ثم تلاه " الاسكندر المقدوني " ومن بعده الاغريق الذي احتل البلاد حتي عام ٢٢ ق.م. ثم الرومان ثم الصليبيين ثم العثمانيون ويعد ذلك احتل نابليون مصر عام ١٧٩٨ ثم جاء بعده الانجليز حتي تمكن المصريون من الاستقلال بعد ثورة التحرير .

وقد ظهرت الملاكمة في البداية في الاسكندرية في اندية البالترا الاولمبي ١٩١٠ م ثم الي اندية " ( مختار حسين ) الآن ، و نادي المختلط الزمالك ١٩١٦ م ثم ازدهرت وانتشرت في بقية اندية مصر شيئا فشيئا .. وكان اول من مارس الملاكمة واشترك في اللعب اللاعب " كثيرة " ١٩١٦ ثم رياض الاشلاوي ، ومصطفي البشلاوي ، ومحمود جسيوني ، وغيرهم . وفي عام ١٩٢٣ تأسس اول اتحاد مصري للملاكمة للهواة ثم انتشرت اللعبة بصورة كبيرة في الجامعات والمعاهد العسكرية والمدارس الثانوية ومختلف الهيئات والاندية . وقد اشتركت مصر تحت اشراف الاتحاد والمختلط ١٩٢٠ وتعد مصر من الدول المؤسسة للاتحاد الافريقي عام ١٩٦٦ م .

٩/٣ الملاكمة في افريقيا :

كانت الدول الافريقية حديثة العهد في الملاكمة حيث كانت قبوة تحت سيطرة الاستعمار وحينما استقلت انتشرت رياضة الملاكمة فيما يلائم قدرات شبابها فظهر الاحتراف وتأسس الاتحاد الافريقي للملاكمة في ٢٢ ابريل عام ١٩٦١ م وكان مقره القاهرة و اقيمت اول دورة عدم ١٩٦٢ م بالجزيرة وفازت بها مصر وتوالى الدورات لتقام كل عامين في دولة من الدول الاعضاء .

## ٢ - مفهوم الإعداد البدني :

تختلف مدارس الثقافة البدنية في العالم في تحديد مفهوم الاعداد البدني وهذا الاختلاف ليس جوهريا ، وفي الوقت نفسه يختلفون اختلافا كبيرا في تحديد العناصر الاساسية المكونة له .

ومن خلال مفاهيم المدارس المختلفة نستطيع تحديد مفهوم الاعداد البدني بأنه " نوع من النشاط الحركي يعمل علي اكساب اللاعب لعناصر الاعداد البدني الشامل التي تمكنه من الاداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة .

وبالرغم من ان كل نشاط يختلف عن الآخر في احتياجه للقدرات البدنية ، فبعضها يحتاج للسرعة ، والأخري للقوة او الرشاقة ، ولكن بصفة عامة فان الملائك يحتاج الي الاعداد المتكامل بدنيا بحيث يكون هذا الاعداد مناسباً مع خواص النشاط الممارس .

لذا فالاعداد البدني ينقسم الي :

١ - الاعداد البني العام

٢ - الاعداد البدني الخاص .

الاعداد البدني العام ومكوناته :

يقصد به اعداد الفرد في جميع مكوناته البدنية الاساسية ، ومن خلال الارتقاء بالمكونات البدنية الاساسية وهي القوة ، السرعة ، التحمل .

ويعتبر الاعداد البدني العام هو الاساس والقاعدة الصلبة العريضة التي يبني عليها الاعداد البدني الخاص ، وبدون هذا الاعداد لايمكن للاعب التقدم والوصول للمستويات العالية ولذلك فالاعداد البدني له اهمية كبيرة عند البداية في اعداد الملائك .

كما يهدف الاعداد البدني العام الي تقوية العضلات الغير عاملة في النشاط الرياضي التخصصي للفرد ورفع كفاءة الاجهزة الحيوية كالقلب والرئتين .

ويعتمد الاعداد البدني العام علي النشاط البدني والحركي المتكامل مع مراعاة ان تكون هذه التمرينات متمشية مع الاغراض والواجبات الموضوعية للتدريب .

وهذا النشاط البدني والحركي المتكامل ليس له علاقة مباشرة بالمهارات الخاصة بلعبة معينة ولكنه يخدم هذه المهارات عن طريق غير مباشر .

ولقد اختلفت مدارس الثقافة البدنية في تحديد العناصر والمكونات الاساسية للاعداد البدني العام .

فالمدرسة الشرقية تحدد عناصر البدني العام بخمسة عناصر هي :

القوة - السرعة - الجلد - المرونة - الرشاقة

اما المدرسة الغربية فتحدد الاعداد البدني العام بعشرة عناصر هي :

مقاومة المرض - القوة العضلية والجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - القدرة - المرونة - السرعة - الرشاقة - التوافق - التوازن - الدقة .

واذا نظرنا الي هذين الاتجاهين نجد ان الاختلاف بينهما في تحديد عدد العناصر وليس في المفهوم ، حيث ان الاتجاه الشرقي قام بدمج بعض العناصر المتداخلة في المفهوم والخواص والمميزات في عنصر واحد ، فمثلا عنصر الرشاقة يتضمن عناصر الدقة والتوازن .

وفيما يلي جدول يوضح ترتيب اهمية عناصر اللياقة البدنية نتيجة استفتاء ١٠٠ عالم من الشرق والغرب في التربية الرياضية عامة ورياضة الملاكمة خاصة .

م	العنصر	نتيجة الاستفتاء	ما يخص رياضة الملاكمة
١	القوة العضلية	٪١٠٠	
٢	الجلد الدرئ	٪٩٧,٨	
٣	الجلد العضلى	٪٨٩,١	
٤	المرونة	٪٦٩,٦	
٥	السرعة	٪٦٠,٩	
٦	القدرة العضلية	٪٤٣,٤	
٦	الرشاقة	٪٤٣,٤	
٧	التوازن	٪٣٤,٨	
٨	التوافق	٪٢٨,٢	
٩	زمن رد الفعل	٪١٠,٩	
١٠	الدقة	٪٦,٦	
١٠	مقاومة المرض	٪٦,٦	
١٠	القدرة المركبة	٪٦,٦	
١١	المهارة	٪٤,٣	
١٢	الاسترخاء العضلى	٪٢,١	
١٢	الاحساس بالمسافة	٪٢,١	
١٢	السرعة المركبة	٪٢,١	
١٢	السرعة الانتقالية	٪٢,١	
١٣	التحمل	٪٦٢	

ويرى بعض العلماء الاكاديميين في رياضة الملاكمة اتفاق علي مكونات اللياقة البدنية الخاصة للملاكم هي : القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة

بينما يرى البعض ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين هي :-

القوة - السرعة - التحمل - التوافق - الرشاقة - الدقة - التوازن - المرونة .

ويؤيد هذه الآراء بعضا من المدربين والخبراء في مجال الملاكمة من خلال الدراسة المنهجية التي قام بها المؤلف حيث يرى ان هذه العناصر هي اهم المكونات الخاصة للملاكمين وهي :-

القوة - السرعة - التحمل - التوافق - الرشاقة - الدقة - التوازن - القدرة .

ونظرا لاهمية هذه المكونات البدنية يجب اعطاء كل مكون توضيح لمفهومه ، وحتى يساعد ذلك في اتباع الاطار الصحيح لتنميته في رياضة الملاكمة بصفة خاصة .

## ١ - القوة العضلية أحد مكونات الأداء البدني

تعتبر من العناصر الاساسية المميزة في جميع اشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة وجودها بما يتناسب ومتطلبات كل أداء بدني . فمثلا تختلف متطلبات القوة في مسابقات السرعة عن مسابقات التحمل ، ولكن توجد القوة في كل لون من ألوان النشاط الرياضي اذ غالبا ما يكون الاداء البدني ضد مقومات مختلفة : فمثلا لاعب الملاكمة عليه التغلب علي منافسه باستخدام القوة المناسبة ، ولاعب الجيمباز عليه العمل ضد مقاومة ثقل الجسم .

ويعرف " جنس وفشر " القوة العضلية بانها " مقدرة الجسم او اجزائه علي اخراج قوة " ويعرفها زاسيورسكي بانها " المقدرة العضلية للتغلب علي مقاومة خارجية او مواجهتها " ويمكن تعريف القوة العضلية بانها " كفاءة الفرد علي الاداء البدني بالتغلب او مواجهة المقاومات المختلفة "

وتختلف انواع المقومات الخارجية التي ينبغي علي العضلة او العضلات

التغلب عليها او مواجهتها طبقا لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد ومن امثلة ذلك ما يلي :-

أ - مقاومة ثقل خارجي : كما هو الحال عند مقاومة الاثقال المختلفة ( كالاتقال الحديدية ، الكرات الطبية والادوات المختلفة المستخدمة في التمرينات البدنية .

ب - مقاومة ثقل الجسم نفسه : كما هو الحال اثناء الجري او عند اداء حركات الجمباز المختلفة كالوقوف علي اليدين مثلا او عند الوثب ( العالي - الطويل ) .

ج - مقاومة منافس : كما هو الحال عند اداء التمرينات الزوجية او في رياضة المصارعة او الجودو .

د - مقاومة الاحتكاك : كما هو الحال عند مقاومة الاحتكاك بالارض لراكبي الدراجات او الجري في الرمل وتقوم المجموعات العضلية بمحاولة التغلب علي الانواع المختلفة من المقومات بخلاف مقاومة الجاذبية الارضية التي تشترك بمقدار ثابت مع انواع المقاومات السابقة .

وتستطيع المجموعات العضلية التغلب علي هذه المقاومات او مواجهتها وذلك عن طريق الانقباضات العضلية التي يمكن استخدامها اثناء العملية التدريبية لتنمية القوة العضلية ، وانواع الانقباضات العضلية ما يلي :

#### ١ - الانقباض الايزومتري ( الثابت )

وهو الانقباض العضلي الذي لا تتغير فيه طول العضلات مع تغيير الشدة العضلية ، كمحاولة الفرد دفع ثقل لا يمكن تحريكه كجدار الحائط مثلا وفي هذه الحالة نجد ان عضلات الفرد تعمل في حالة انقباض ايزومتري ( ثابت ) دون اظهار حركة واضحة للعضلات العاملة او للثقل الذي يحاول الفرد دفعه او رفعه .

## ٢ - الانقباض الازوتروني ( الحركي )

وهو الانقباض العضلي الذي يتغير فيه طول العضلات ( تطول او تقصر ) وتتغير فيه ايضا الشدة العضلية كما في حالة المقاومات التي يمكن التغلب عليها وتحريكها لاتجاهات مختلفة .

وينقسم الانقباض الحركي الي قسمين :

أ - الانقباض العضلي بالتقصير :

وفيه يقصر طول العضلة الي نصف طولها الطبيعي حيث يثبت احد اتصالي العضلة ( المنشأ مثلا ) والاندغام بشدة العظمة المتصل بها حول المفصل ، وحيث ذلك بالتغلب علي مقاومة اي نوع .

وهذا هو النوع المعتاد للانقباض العضلي الملاحظ في انشطة التربية الرياضية .

ب - الانقباض العضلي بالتطويل :

يحدث اذا كانت العضلة في حالة انقباض عضلي بالتقصير ولا تستطيع الاستمرار في التغلب علي المقاومة وهو عبارة عن ترك الانقباض بالتدريج او عندما تكون المقاومة اكبر من أن تتغلب عليها العضلة مثل من وضع ثني المرفق يشد المنافس الساعد وقوة المنافس تكون اكبر ولذلك يضطر الفرد الي اطلاق الانقباض بالتدريج الي ان يتغلب المنافس تماما عليه ويفرد له المرفق .

واصطلاح تطويل يعني رجوع العضلة الي طولها الطبيعي في حالة الراحة .

\* العوامل المؤثر في مستوى القوة العضلية هي :-



يتفق الكثير من العلماء والخبراء المتخصصين في المجال الرياضي علي تحديد اهم العوامل المؤثرة في القوة العضلية وهي علي سبيل اهميتها :

### ١ - المقطع الفسيولوجي للعضله :

بمعنى أنه كلما كان المقطع الفسيولوجي للعضله كبيرا كلما أزدادت القوة العضليه ، أى أن قوة العضله تزداد بزيادة حجم الالياف العضليه، ويعمل التدريب المنظم والمستمر على زيادة سمك الالياف العضليه مما يزيد من سمك العضله نفسها ، ومما يزيد من قوتها .

### ٢ - !ثارة الالياف العضليه :

العضله تزداد قوتها كلما زادت الاشارات العصبية الوارده اليها ، وكلما زادت المثيرات العصبية ساعد ذلك على اشراك أكبر عدد من الالياف العضليه فى العمل أى زياده القوه الناتجه .

### ٣ - حاله العضله قبل بدء الانقباض :

العضله المرتخيه الممتده تستطيع أنتاج كميه كبيره من القوه تزيد عن قوه العضله التى لا تتميز بالاستطاله أو التمدد والتزايد والاسترخاء .

هذا ويحيط بالعضله وسط ذو كثافه معينه وتزداد قدرة العضله على الانقباض كلما قلت كثاقه هذا الوسط ويطلق على هذه العمليه لزوجه الوسط المحيط بالعضله وأن رفع درجة حرارة الجسم تعمل على هبوط كثاقه هذا الوسط نسبيا ، ولذا تكون عمليه الاحماء لها أهميتها فى اعداد العضله والوسط والمحيط للعمل ، ويجب تجنب زياده كثافة الوسط الداخلى لفقد الجسم كميه كبيره من السوائل .

#### ٤ - فترة الانقباض العضلي :

أى انقباض عضلى يتحدد بفترة زمنية معينه وتختلف القوة الناتجه باختلاف الفترة الزمنية للانقباض ، فكلما قلت الفترة الزمنية للانقباض كلما زاد مقدار القوة الناتجه وعلى العكس كلما طالت الفتره للانقباض كلما قل مقدار القوة الناتجه .

#### ٥ - نوع الألياف العضلية :

يدخل فى بناء العضله الالياف البيضاء والحمراء وتختلف خواص كل نوع من هذه الالياف من حيث الانقباض فتتقبض الالياف البيضاء بسرعه مع قابليتها للتعب وتنقبض الالياف الحمراء ببطء مع بطء قابليتها للتعب ، وتختلط عضلات الانسان من الالياف البيضاء والحمراء ولذلك تكتسب العضله مميزاتهما معا .

#### ٦ - درجة التوافق بين العضلات المشتركة :-

يعمل التوافق على ان يكون الانقباض للالياف المشتركه فى الاتجاه المطلوب للحركه وكذا يعمل على الاقلال من درجة المقاومة التى تسببها العضلات المضادة ويساعد على التعاون الوسيق بين العضلات العامله مما يسهم فى قدرتها على انتاج المزيد من القوة العضليه .

#### ٧ - الافاده من النظريات الميكانيكيه :

ان الاستخدام السليم لنظريات الروافع والمباديء الميكانيكيه تعمل على رفعه كفاءه واستخدام القوة فمثلا ان اطاله ذراع القوة يسهل من مهمه التغلب على المقاومات الخارجيه فيؤدى اطاله ذراع الماومه الى زياده السرعه كما تتأثر القوة الناتجه للعضلات بالمسافه فيما بين اماكن .

اندغام العضلات والمفاصل كمحاور ارتكاز لهذه الروافع فكلما بعدت هذه المسافة كلما استطاعت العضلات التغلب على مقاومات أكثر باطاله اذرع القوه .

## ٨ - العوامل النفسيه :

للعامل النفسى تأثير كبير فى انتاج الفرد لعامل القوه فان زياده الدافعيه من تشجيع الجهود الى جانب العوامل الأخرى للحماس تعمل على اثاره الحساسيه للاستجابات العضليه مما ينتج عنها بذل اقصى قوه ممكنه .

كما أن عامل الخوف او عدم الثقه بالنفس من العوامل التى تعد القدرة على بذل اقصى قوة فى حين يساعد التركيز والانتباه على انتاج اللاعب لكل قواه العضليه .

وهناك عاملين آخرين للقوه هما :

### ١ - نوع المقاومة المطلوب التغلب عليها :-

يتأثر مقدار القوه الناتجة طبقا لنوع وطبيعة المقارنه المطلوب التغلب عليها ، فمقدار القوه الناتجه اثناء الحركه يختلف عن مقدار القوه الناتجه من الثبات ، اى انه كلما كانت المقاومه أكبر كلما كانت القوه الناتجه اكبر .

### ٢ - سرعه الاداء الحركى :

تتأثر القوه العضليه تأثيرا كبيرا بسرعه الاداء الحركى وتفسير هذه الظاهره عند تطبيق قانون نيوتن ( القوه = الكتله × العجله )

وبما ان العجله هى معدل تغيير السرعه بالنسبه للزمن ، اذا يتوقف زياده او نقص القوه طبقا لزياده او نقص السرعه عند ثبوت الكتله .

اي ان كلما زادت سرعه الاداء الحركى كلما كان هناك زياده فى القوه الناتجه .

## أنواع القوة العضلية :

تتعدد المدارس حول أنواع القوة العضلية ، كثيرا ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفه السرعة كما فى الجرى أو الوثب أو الرمى أو ارتباط القوة العضلية بصفه التحمل كما هو الحال فى رياضه التجديف او السباحه او الملاكمه وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم القوة العضليه الى الانواع الرئيسيه التاليه :-

### ١ - القوة العظمى ( القصوى ) :

- تعرف بانها اكبر قوه يمكن للجهاز العصبى العضلى انجازها عند اقصى انقباض ارادى .

- وتعرف كذلك بانها : اقصى كمية من القوة يمكن ان يبذلها الفرد لمرة واحدة ويشير المؤلف علي ان القوة القصوى .

من اهم الصفات البدنية وخاصة فى منافسات النشاط الرياضى التي تتطلب التغلب علي مقومات تتميز بارتفاع قوتها ، وتقل اهمية القوة القصوى كلما قلت المقاومة المتغلب عليها وكلما زادت سرعة الانقباض العضلي ، او زيادة فى مقدرة التحمل .

### ٢ - القوة المميزة بالسرعة :

- يعرفها لارسون وبوكم بانها " القابلية علي الانجاز باقصى قوة فى أقصر وقت ممكن " .

- وتعرف كذلك بانها " قدرة الجهاز العصبى العضلى فى التغلب علي مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي " .

وعلي ذلك ينظر الي القوة المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة ان القوة المميزة بالسرعة لها اهميتها فى مسابقات ذات

الحركات المتكررة ( العدو- الملاكمة ) وكذلك في مسابقات ذات الحركة الوحيدة والتي يتطلب فيها الاداء بسرعة .

من تعريف لارسون وبوكم السابق الذي يتمثل في المعادلة التالية : القدرة العضلية  $\times$  القوة = السرعة يقدر انه يشترط لتوافر عناصر القدرة العضلية في الفرد ان يتميز بما يلي :-

أ- درجة عالية من القوة العضلية .

ب- درجة عالية من السرعة .

ج- درجة عالية من المهارة الحركية التي تنتهي اسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وعامل السرعة .

٣- تحمل القوة :

- تعرف بانها : قدرة اجهزة الجسم علي مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية .

- وتعرف كذلك بانها : كفاءة الفرد علي العمل لفترة طويلة تحت ظروف مقاومات ذات تأثير كبير . وينظر الي صفة تحمل القوة باعتبارها مركب من صفة القوة العضلية وصفة التحمل ، وتعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية للملاكمة وكذا جميع الانشطة الرياضية التي تحتاج لمستوي معين من القوة العضلية لفترات طويلة .

- تنمية القوة العضلية :

يختلف احتياج اللاعب للقوة العضلية طبقا لاختلاف نوع النشاط وطبقا لاختلاف ظروف واطراف النشاط الواحد فمثلا عند تسديد الملائم يحتاج الي قوة عضلية اكبر مما يحتاجه اثناء القيام بالحركات الدفاعية او الحركات

الخداعية او اثناء المراوغة ، وحتى جميع اللكمات لا تسدد بدرجات متساوية في القوة .

### ١ - تنمية القوة القصوي :

من العوامل المؤثرة الرئيسية في تدريب القوة القصوي ان تتميز المقاومات بزيادة قوتها مع الاداء الذي يتسم ببعض البطء .

ومن اهم الملاحظات الواجب علي المدرب مراعاتها لضمان تنمية القوة القصوي مايلي :

- بالنسبة لشدة الحمل :

استخدام مقاومات تتراوح شدتها ما بين ٨٠ - ١٠٠ ٪ من اقصي ما يستطيع الفرد تحمله .

- بالنسبة لحجم الحمل :

عدد مرات تكرار التمرين الواحد يتراوح ما بين ( ١ - ١٠ مرات ) وتكرار كل تمرين ما بين ( ٢ - ٤ مجموعات ) .

- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات :

فترة راحة حتى استعادة الشفاء ويمكن حساب الراحة ما بين ( ٢ - ٥ دقائق ) .

يجب ان تكون فترة الراحة بين وحدتي تدريب القوة القصوي هي ( ٤٨ ساعة ) حتي يتكيف الجهاز العصبي العضلي بالمثير المستخدم بينما اذا كانت وحدة التدريب لجزء معين من الجسم فان فترة الراحة هي ( ٢٤ ساعة ) علي ان تكون الوحدة التالية لجزء آخر من الجسم .

افضل طرق التدريب المناسبة :

طريقة التدريب التكراري ، والفترة المرتفع الشدة .

٢ - تنمية القوة المميزة بالسرعة :

من اهم الملاحظات التي يجب علي المدرب مراعاتها لتنمية القوة المميزة بالسرعة ما يلي :

- بالنسبة لشدة الحمل :

استخدام مقاومات تتراوح شدتها ما بين ( ٤٠ - ٦٠ ٪ ) من اقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

- بالنسبة لحجم الحمل :

عدد مرات تكرار التمرين الواحد لا يزيد عن ( ٢٠ مرة ) وتكرار التمرين الواحد من ( ٤ - ٦ مجموعات ) مع مراعاة الاداء باستخدام اقصى سرعة .

- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات :

حتى استعادة الشفاء الكامل ( حوالي من ٣ - ٤ دقائق ) .

٣ - تنمية تحمل القوة :

من اهم الملاحظات الواجب علي المدرب مراعاتها لضمان تنمية تحمل القوة ما يلي :

- بالنسبة لشدة الحمل :

استخدام مقاومات تتراوح ما بين ( ٥٠ - ٧٠ ٪ ) من اقصى ما يستطيع الفرد تحمله .

- بالنسبة لحجم الحمل :

عدد مرات تكرار التمرين الواحد من ( ٢٠ - ٣٠ مرة ) او اكثر من ذلك  
وتكرار التمرين الواحد من ( ٤ - ٦ مجموعات ) .

- بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات :

فترات الراحة غير الكاملة ( من ١ - ٢ دقيقة ) .

وفى فترات الاعداد البدني العام تستخدم تمرينات التقوية العامة لتنمية  
القوة العضلية ، وهي تمرينات تهدف الي التقوية الشاملة للجهاز العضلي للجسم  
وهي تختلف في التكوين والاتجاه الحركي والمسار الزمني للقوة والعمل العضلي  
عن حركات النشاط الممارس .

وتمرينات التقوية العامة تعمل علي تطوير الناحية النفسية للاعب ويكثر  
تطبيقها مع لاعبي رفع الاثقال والملاكمة والجمباز ..... ومع اللاعبين الناشئين .

التدريب الايزومتري لتنمية القوة العضلية :

يحدث الانقباض الايزومتري في العضلة عند النقطة التي لا يستطيع فيها  
الفرد التغلب علي تلك المقاومة التي تعمل عليها العضلة ( او مجموعة عضلات )  
وبذلك تصبح العضلة في حالة عمل في نهايتها العظمي .

أهم اشكال التدريب الايزومتري :

- العمل ضد مقاومة كبيرة ثابتة مثل محاولة دفع الحائط .

- استخدام الشرائط المطاطه مع اثبات فترة زمنية .

- مقاومة مجموعة عضلات لمجموعة عضلية اخري مثل تشبيك الكفين

وسحبها .



- رفع ثقل والثبات لفترة معينة في اوضاع مختلفة للجسم .

- الثبات ضد الجاذبية الارضية مثل وضع التعلق ، والثبات في الوضع الصليبي علي الحلق.

وينصح البعض باستخدام ما يلي بالنسبة لشدة وحجم حمل التدريب :-

- بالنسبة للناشئين : استخدام حمل بسيط لحوالي ٦ ثوان .

- بالنسبة للمتقدمين : استخدام حمل متوسط لحوالي ٩ ثوان .

- بالنسبة للمستويات العالية : استخدام اقصي حمل لحوالي ١٢ ثانية . مع

مراعاة ان يكون هناك فترات للراحة بين كل انقباض وآخر لحوالي من ٤٥ - ٦٠ ثانية .

يجب عند التخطيط لتدريب القوة العضلية مراعاة مايلي :

١ - الحالة التدريبية للاعب ( ما يتميز به اللاعب من قوة عظمي الي قوة مميزة بسرعة الي تحمل قوة ) .

٢ - متطلبات النشاط الرياضي الممارس من القوة العضلية بانواعها .

٣ - عند اختيار الحمل للانشطة الرياضية التي تتميز بالقوة المميزة بالسرعة او تحمل القوة لتنمية القوة العضلية عند لاعبيننا يجب ان تكون تدريبيها في الفترة الاعدادية حتي لا يفتقر اللاعب الي القوة القصوي وهذا ما يطبق في رياضة الملاكمة ، واذا كان النشاط يتميز بالقوة القصوي يكون حمل الفترة الاعدادية تمرينات قوة مميزة بالسرعة وتحمل قوة.

٤ - يجب عند اختيار الحمل ملاحظة تحديد قوة المثير وحجم الحمل مع مراعاة

ان تتناسب فترات الراحة مع حجم الحمل وشدته .

٥ - مراعاة مناسبة تمارينات التقوية مع توزيع السنة التدريبية وخاصة نسبة تمارينات التقوية العامة والخاصة مع تلك الفترات .

بعض التمارينات البدنية التي تعمل علي تنمية القوة العضلية للاعبين :-

أ - تمارينات بدنية بدون ادوات :

- تمارينات لتقوية عضلات الذراعين والمنكبين :

١ - ( جلوس علي اربع الرجل جانبا ) تبادل قذف الرجلين .

٢ - ( جلوس علي اربع الرجل خلفا ) تبادل قذف الرجلين .

٣ - ( جلوس علي اربع ) دفع الارض بالقدمين لمحاولة الوقوف علي اليدين .

٤ - ( جثو افقي ) المشي جانبا علي اليدين لرسم ربع دائرة فالمشي اماما للانبطاح المائل .

٥ - ( انبطاح مائل ) المشي جانبا باليدين لرسم محيط دائرة مركزها القدمين .

٦ - ( انبطاح مائل ) دفع الارض باليدين للتصفيق .

٧ - ( انبطاح مائل ) دفع الارض بالقدمين مع الذراعين والتصفيق .

٨ - ( انبطاح ) مد الذراعين مع رفع ذراع جانبا ولف الجذع .

٩ - ( انبطاح - فتحا ) مد الذراعين مع عمل دائرة بالكتفين من الامام في اربع عدات .

١٠ - ( وقوف ) ثني الجذع اماما اسفل للوقوف علي اربع ثم المشي باليدين اماما للانبطاح المائل في اربع عدات .

- تمارينات لتقوية عضلات البطن والظهر :

- ١ - ( جلوس طولا . الذراعان عاليا ) رفع الرجلين ٤٥ درجة مع مسك القدمين  
فخفض الرجلين ثم ثني الركبتين علي الصدر .
  - ٢ - ( جلوس طويل فتحا . الذراعان عاليا ) رفع الرجلين مع خفض الذراعين  
لمسك القدمين ثم ثني الركبتين .
  - ٣ - ( رقود ) رفع الرجلين عاليا خلفا في ٤ عدات .
  - ٤ - ( رقود ) تبادل ثني الركبتين .
  - ٥ - ( انبطاح . الذراعان عاليا ) رفع الجذع والساقين عاليا .
- تمارينات لتقوية عضلات الساقين :

- ١ - ( وقوف ) تبادل ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين اماما .
- ٢ - ( وقوف ) رفع العقبين ثم ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين عاليا .
- ٣ - ( وقوف فتحا ) ثني الركبتين كاملا مع رفع الذراعين اماما .
- ٤ - ( وقوف . ثبات الوسط ) رفع العقبين ثم ثني الركبتين كاملا .
- ٥ - ( وقوف . الذراعان عاليا ) رفع العقبين .

ب - تمارينات بدنية باستخدام ادوات :

- تمارينات بدنية باستخدام الاثقال الحديدية :

- ١ - ( وقوف . مسك الثقل ) ثني الذاعين .
- ٢ - ( وقوف . مسك الثقل ) رفع الذراعين اماما عاليا .

٣ - (وقوف . مسك الثقل ) لف الرسغ داخلا وخارجا .

٤ - (وقوف فتحا . مسك لثقل ) مرجحة الذراعين اماما عاليا .

٥ - (وقوف فتحا . الذراعان جانبا مسك الثقل ) تحريك الذراعين عاليا اسفل قليلا .

تمرينات بدنية باستخدام الكرة الطبية :

تستخدم هذه التمرينات في تنمية وتطوير عناصر القوة والسرعة والرشاقة ، وتؤدي هذه التمرينات في صورة القذف والدفع واللقف ، ويمكن اداء هذه التمرينات بدون زميل ومع الزميل ومن مختلف الوضاع الابتدائية .

- تمرينات بدون زميل :

١ - (وقوف فتحا . الذراعان اماما حمل الكرة ) قذف الكرة عاليا .

٢ - (وقوف فتحا . الذراعان جانبا حمل الكرة بذراع واحدة ) قذف الكرة عاليا للقفها باليد الاخرى .

٣ - (وقوف فتحا . الذراعان اماما حمل الكرة ) قذف الكرة عاليا خلفا للقفها باليدين خلف الظهر .

٤ - (رقود . مسك الكرة بالقدمين ) رفع الرجلين بالكرة للمس الارض خلف الرأس .

- تمرينات مع الزميل :

١ - (وقوف مواجه . انثناء عرضا مسك الكرة امام الصدر ) دفع الكرة اماما بكلكتا اليدين .

٢ - (وقوف جانبا مواجه . انثناء عرضا مسك الكرة امام الصدر ) لف الجذع

مع دفع الكرة بيد واحدة .

٣- (وقوف فتحا مواجه الظهر .الذراعان اماما مسك الكرة ) قذف الكرة خلفا فوق الرأس .

٥- (جلوس طولاً فتحا مواجه . انثناء عرضاً مسك الكرة ) قذف الكرة اماماً بكلتا اليدين .

٦- (جلوس طولاً فتحا مواجه الظهر . الذراعان اماماً مسك الكرة ) قذف الكرة عالياً خلفاً بكلتا اليدين .

- تـمـرـيـنـات علي اجهزة الجمباز :

تستخدم هذه التمرينات في اكساب اللاعبين مختلف عناصر الاعداد البدني وخاصة عنصرى القوة والرشاقة ، كما انها تعمل علي تدريب جهاز حفظ التوازن الموجود بالأذن الداخلية .

- تـمـرـيـنـات علي جهاز العقلة :

١- ( تعلق . القبض من اعلي ) ثني الذراعين .

٢- ( تعلق . القبض المتبادل ) ثني الذراعين .

- تـمـرـيـنـات علي جهاز المتوازي :

١- ( الارتكاز ) مرجحة الجسم خلفاً اماماً مع ثني الذراعين .

٢- ( الارتكاز ) ثني الذراعين .

- تـمـرـيـنـات علي عقل الحائط :

١- ( تعلق . الظهر مواجه ) ثني الركبتين للمستوي الافقي .

٢- رقاد . الذراعان عالفا مسك العقلة ( قذف الرجلين عالفا .

٣- ( رقاد . الذراعان عالفا مسك الكرة ) تحريك الجذع اماما اسفل للمس المشطين بالكرة .

٤- ( رقاد . المقعد اسفل المقعدة . تشبيك اليدين خلف الرقبة ) تبادل لف الجذع علي الجانبين .

- تمرينات علي جهاز الحلق :

تؤدي عليه المرجحات العامة للاعبين بسهولة وحركات الارتكاز بصعوبة ، وتعمل التمرينات علي جهاز الحلق علي تقوية مجموعات عضلات الذراعين والمنكبين والجذع بصورة كبيرة وفعالة ، كما تعمل ايضا هذه التمرينات علي تنمية عنصر الرشاقة لدي اللاعبين وكذا عنصر التوازن .

- تمرينات الصراع مع الزميل :

تهدف الي تنمية القوة العضلية والتحمل والرشاقة والتوازن ، وتعتمد هذه التمرينات علي محاولة دفع او جذب الزميل لمحاولة اخلال توازنه ويؤدي الدفع بيد واحدة او باليدين معا في منطقة الصدر او البطن او الكتفين . اما الجذب فمن الذراعين او الرقبة او الجذع .

وفيما يلي بعض تمرينات الصراع مع الزميل :

١- (وقوف مواجه ) الدفع بيد واحدة في وقت واحد .

٢- (وقوف مواجه . وضع الايدي علي كتف الزميل ) يدفع كل منهما الآخر .

٣- (وقوف مواجه . تشبيك الايدي ) جذب الزميل .

## ٢ - السرعة كمكون بدني :

وهي من العوامل الرئيسية للاداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي من الاداء الحركي ، وتعرف السرعة بأنها " قدرة الفرد علي اداء حركة او مجموعة حركات معينة في اقل وقت ممكن " .

وتلعب السرعة دورا كبيرا في كثير من الانشطة الرياضية فالملاكم الذي يتميز بالسرعة يكون متقدما علي خصمه ويتمتع بالمبادأة وسيطر علي منافسه ويفسد خطط لعه ، وعلي الملاكم ان يحسن التصرف بسرعة في كيفية الهجوم والدفاع والهجوم المضاد .

ويتفق بعض العلماء علي ان السرعة تنقسم الي ثلاثة انواع هي :-

### ١ - سرعة رد الفعل الحركي ( الاستجابة ) :

يقصد بها " القدرة علي الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن " .

وتعد سرعة رد الفعل اساس للاداء المهاري ، وزمن رد الفعل في الملاكمة يعني الوقت الذي يمر بين ادراك اللاعب لنوع تصرف الخصم وبين تصرفه المضاد .

### ٢ - سرعة الانتقال :

يقصد بذلك " محاولة الانتقال او التحرك من مكان لآخر باقصى سرعة ممكنة في اقل زمن ممكن " .

وهذا النوع من السرعة مستخدم ومطلوب في الملاكمة لتساعد اللاعب علي سرعة التحرك علي الحلقة لتفادي لكمات الخصم والقيام بالهجوم المضاد .

### ٣ - سرعة الاداء ( سرعة الحركة ) :

يقصد بها " سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية معينة عند اداء

الحركات المهارية وهذا النوع ايضا مستخدم ومطلوب في الملاكمة ليساعد الملاكم علي سرعة اداء معينة او مجموعة لكلمات مختلفة في اقل زمن ممكن .

ومن العوامل الهامة التي يتأسس عليها تنمية وتطوير صفة السرعة ، ومن اهم هذه العوامل ما يلي :

### ١ - الخصائص التكوينية للالياف العضلية :

عضلات الانسان تشتمل علي الالياف البيضاء والحمراء مع اختلاف خواص كل نوع من هذه الالياف ، فالالياف الحمراء تتميز بالانقباض البطيء في حين تتميز الالياف البيضاء بالانقباض السريع ولذلك فمن الصعوبة تنمية مستوي الفرد الذي يتميز بزيادة نسبة اليافه الحمراء في معظم عضلاته والوصول به الي المستويات العليا في الانشطة الرياضية التي تتطلب بالدرجة الاولى صفة السرعة .

### ٢ - النمط العصبي للفرد :

عمليات التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي تعتبر من العمليات الاساسية في قدرة الفرد علي الاداء الحركي باقصي سرعة ممكنة ولذلك فانه كلما كان هناك دقة في عمل الجهازين العصبي المركزي والعضلي كلما حقق اقصي سرعة ممكنة للاداء الحركي .

### ٣ - سرعة انقباض المجموعات العضلية :

تعتبر من العوامل الهامة التي تتحكم في سرعة الحركات ، حيث ان الحركات المختلفة تتوقف علي سرعة انقباض وأرتخاء المجموعات العضلية المختلفة .

### ٤ - القدرة علي الاسترخاء العضلي :

من المعروف ان التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من



العوامل التي تعوق سرعة الاداء الحركي ، وغالبا ما يعزى التوتر العضلي الي عدم اتقان الفرد الطريقة الصحيحة للاداء الحركي ، او الي ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي كما هو الحال في المنافسات الرياضية الهامة .

ومما سبق فان القدرة علي الاسترخاء العضلي تلعب دورا هاما بالنسبة لصفة السرعة .

٥ - قابلية العضلة للامتطاط :

ان قابلية العضلة او العضلات للامتطاط كنتيجة لاطالة اليافها العضلية من العوامل التي تسهم في زيادة سرعة الاداء الحركي نظرا لان العضلة المنبسطة او الممتدة تستطيع الانقباض بقوة وسرعة .

٦ - قوة الارادة :

تعتبر من العوامل النفسية التي يمكن توجيهها لتحقيق الاهداف المطلوبة وعند تجسيم عنصر السرعة امام اللاعب كهدف يتحتم الوصول اليه بمختلف السبل وتوجيه قوة ارادة اللاعب وحشدها نحو تحقيق هذا الهدف فان ذلك يعمل علي زيادة سرعة المهارات الحركية .

- تنمية صفة السرعة :-

١ - تنمية سرعة رد الفعل ( الاستجابة ) :

يمكن تنميتها لدي الملاكم من خلال التلاكم المتنوع ، منتهزا فرصة كشف ثغرة في جسم المنافس ثم يقوم بالهجوم المضاد ، ويمكن تنمية ذلك من خلال التدريب علي الكرات المترددة ووسادة المدرب ، وكذلك يمكن تنمية سرعة رد الفعل لحركات الدفاع لان الجسم المضاد يعتمد اساسا علي الدفاع الناجح ، ويتم ذلك من خلال التلاكم المقيد بواجبات محددة .

ولتطوير وتنمية سرعة الاستجابة يمكن استخدام الوسائل التالية :

١ - التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة دفاعية ثم هجومية متفوق عليها مع التدرج في الاداء .

٢ - التدريب مع زيادة المواقف المتفوق عليها .

٣ - التدريب باستخدام مواقف غير معلومة متغيرة مبسطة ثم تزداد درجة صعوبتها .

٤ - التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات المتدرجة في صعوبتها .

٢ - تنمية سرعة الاداء الحركي :

تتأسس تنمية السرعة الحركية علي تنمية القوة العضلية بما يتناسب وطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها في نوع النشاط الرياضي المتخصص .

وفي رياضة الملاكمة نجد ان عملية تنمية السرعة الحركية ترتبط بضرورة تنمية صفة التحمل ، نظرا لضرورة تكرار الفرد لمختلف الحركات بدرجة عالية من السرعة ولمرات متعددة في غضون المنافسة الرياضية .

وفي بعض الاحيان قد تحدث ظاهرة توقف نمو مستوي السرعة الحركية لدي بعض الافراد بالرغم من تميزهم بالقوة العضلية واتقانهم للاداء الحركي وفي هذه الحالة يستخدم في التدريب بعض التمرينات الخاصة التي تتطلب سرعة الانقباض العضلي كما هو الحال عند تدريب الملاكمين بالقفزات التي تتميز بخفة الوزن .

وتعتبر تمرينات وثب الحبل من التمرينات التي تعمل علي تطوير سرعة الاداء الحركي لدي اللاعبين ، ولما تمتاز به من دقة ورشاقة في الاداء وسرعة في الحركة وتوافق عضلي وعصبي .

### ٣ - تنمية سرعة الانتقال :

يجب مراعاة النقاط التالية عند التدريب علي سرعة الانتقال :-

- بالنسبة لشدة الحمل : تتراوح ما بين ٨٠ - ١٠٠ ٪ من اقصي ما يستطيع الفرد تحمله .

- بالنسبة لحجم الحمل : التدريب باستخدام المسافات القصيرة ، مع مراعاة الا يؤدي ذلك الي هبوط مستوي السرعة نتيجة للتعب والتدريب علي مسافات تتراوح ما بين ٥٠ - ١٠٠ متر .

وفي غضون الوحدة التدريبية الواحدة يكرر التمريب من ٥ - ١٠ مرات .

- بالنسبة لفترات الراحة : تتراوح ما بين ( ٢ - ٥ دقائق ) حتي استعادة الشفاء .

- توجيهات : التنمية او لا بدون اداة اللعب ثم باداة مع التدرج في التنمية علي مدار الموسم .

- التمرينات : تمرينات التقوية العضلية بما يماثل حركات الاداء لسرعة الانتقال .

### ٣ - التحمل :

تعتبر صفة التحمل من الصفات البدنية الحيوية لجميع الرياضيين ، وخاصة الذين يمارسون الانشطة الرياضية التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لفترات زمنية طويلة ، ونجد ان التحمل يختلف من لاعب لآخر وذلك حسب الخصائص الفردية وحالته التدريبية ، ويرتبط مستوي التحمل بظهور التعب ، ولذلك يري بعض العلماء ان التحمل هو كفاءة الفرد في التغلب علي التعب " كما يعرفه البعض الآخر بانه " قدرة الفرد علي الاستمرار في الاداء وبذل المجهود لوقت طويل دون سرعة الشعور بالتعب " .

ويقصد بالتعب انه " نقص في القدرة علي العمل الجسمي والنفسي الناتج عن بذل جهد كبير " ، ويقسم بذلك الي تعب بدني ، وعقلي ووحسي ، وانفعالي .  
 مما سبق يتضح لنا ان التعب يعتبر من العوامل الهامة التي يتأثر بها التحمل ، الا ان درجة التعب ونوعه تتوقف علي عدة عوامل اهمها ما يلي :

١ - حجم وشدة المجهود المبذول .

٢ - الحالة الوظيفية لجسم اللاعب .

٣ - مستوى ودرجة الاداء .

٤ - الاستعداد الارادي للاعب .

ويمكن تقسيم صفة التحمل الي نوعين رئيسيين هما :

١ - التحمل العام ( التحمل الدوري التنفسي ) .

٢ - التحمل الخاص .

وفيما يلي وفي فترة الاعداد البدني العام سنتناول بالشرح التحمل العام فقط ، ويمكن تعريف التحمل العام بأنه " القدرة علي العمل باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستويات متوسط من الحمل ، مع استمرار عمل الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية " .

ويعتبر التحمل العام من الصفات الهامة بالنسبة للاعداد البدني العام الذي يتطلب تنمية نواحي متعددة من اجهزة واعضاء جسم الفرد للوصول بها الي درجة عالية من الكفاءة في العمل ، لامكان القدرة علي اداء مختلف المهارات الحركية الرياضية بصورة توافقية جيدة .

- تنمية صفة التحمل العام :

يمكن تنمية صفة التحمل العام باستخدام ثلاث طرق هي :

١ - طريقة الحمل المستمر : تتميز بالخصائص التالية :

- بالنسبة لشدة الحمل : تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين ٢٥ - ٧٥ ٪ من اقصى مستوي للفرد .

- بالنسبة لحجم الحمل : حجم التمرينات كبير عن طريق زيادة فترة الاداء سواء بواسطة الاداء المستمر او بواسطة زيادة عدد مرات التكرار .

- بالنسبة لفترات الراحة البينية : تؤدي التمرينات بصورة مستمرة لا تتخللها فترات للراحة البينية .

٢ - طريقة الحمل الفترتي المنخفض الشدة : تتميز بالخصائص التالية :

- بالنسبة لشدة الحمل : تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين ٦٠ - ٨٠ ٪ من اقصى مستوي للفرد .

- بالنسبة لحجم الحمل : يكرر كل تمرين من ٢٠ - ٣٠ مرة ، ١٠ مرات علي ثلاث مجموعات .

وتتراوح فترة التمرين الواحد ما بين ١٤ - ٩٠ ثانية .

- بالنسبة لفترات الراحة : تتراوح ما بين ٤٥ - ٩٠ ثانية للمتقدمين ( نبضات القلب من ١٢٠ - ١٣٠ نبضة / دقيقة ) وتتراوح ما بين ٦٠ - ١٢٠ ثانية للناشئين ( نبضات القلب من ١١٠ - ١٢٠ نبضة / دقيقة ) ويفضل استخدام مبدأ الراحة الايجابية في فترات الراحة البينية .

ويمكن تطوير وتنمية صفة التحمل الدوري التنفسي من خلال حركات المشي

بصوره المختلفة والجري لمسافات ( قصيرة- طويلة ) ، والسباحة ، والالعاب الجماعية المختلفة ، والوثب بالحبل ، والصراع مع الزميل ، وتقطيع الاخشاب وتكسير الحجارة .

#### ٤ - المرونة :

في معظم اوجه النشاط الرياضي يتطلب اداء المهارات المختلفة درجة عالية من المرونة في المفاصل ومطاطية العضلات خصوصا في المهارات الصعبة ، ولقد دلت الدراسات علي ان زيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات تعمل علي تقليل الاصابات الي جانب توافر الاداء الجيد في مختلف المهارات وكذا تعمل كعامل مساعد في تنمية باقي صفات اللياقة البدنية ، وتساعد اللاعب في الوصل الي الآلية في الاداء المهاري ، كما تساعده علي اداء الحركة بالصورة الاقتصادية ومن ثم تأخير التعب العضلي .

وتعرف المرونة بأنها " قدرة الفرد علي القيام بالحركات المختلفة لمدي واسع " .

وتحدد المرونة من خلال مدي الحركة في المفاصل وهو يعتمد في ذلك علي عوامل منها :-

- نوع المفصل المتحرك :

- الاربطة المحيطة بالمفصل والعضلات العاملة حوله .

- شكل الغضاريف التي بداخل المفصل .

- حالة المفصل ووظيفته التشريحية .

والمرونة هامة وضرورية بالنسبة للملاكم ، حيث انها تعبر عن مقدرة اللاعب علي اداء الحركات المطلوبة لأكبر مدي ممكن بسهولة ويسر وبالسرعة المطلوبة

والقوة المناسبة ، ويظهر ذلك في اساليب التلاكم بالمهارات المركبة وخاصة في الهجوم المضاد .

### - تنمية صفة المرونة :

تعتبر تمارينات الاطالة التي تستهدف اطالة العضلات والاربطة والاورتار وزيادة مدي الحركة في المفصل من اهم الوسائل لتنمية المرونة .

وتتميز هذه التمارينات بالمرجحات والدورانات والثني والمد الي اقصي مدي حركي وفي جميع الاتجاهات الممكنة ، ومراعاة الا يرتبط ذلك بالاحساس بالالم الذي يكون بمثابة علامة تشير الي ضرورة الحد من زيادة مدي الارجحة .

ومن الضروري مراعاة ارتباط تمارينات الاطالة بتمارين القوة حتي يكون هناك توازن في تنمية الجهاز الحركي والعضلي معا وكذا لأن التنمية الزائدة عن الحد لصفة المرونة تؤثر تأثيرا ضارا علي درجة الصفات البدنية الاخرى .

ويمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار الدائم لاداء تمارينات الاطالة .

- ما يجب اتباعه اثناء التدريب الرياضي لضمان تنمية المرونة :

١ - تهيئة واعداد الفرد ( الاحماء ) قبل اداء تمارينات المرونة لتجنب الاصابات المختلفة .

٢ - بداية كل وحدة تدريبية ببعض تمارينات المرونة .

٣ - يحسن تكرار كل تمرين لعدد كاف من المرات ( ١٠ - ٢٠ مرة ) .

٤ - تجنب تنمية المرونة في حالة احساس الفرد بالتعب والارهاق .

٥ - تناسب تمارينات المرونة مع درجة المستوي الذي وصل اليه الفرد .

- وفيما يلي نماذج لبعض تمارينات المرونة العامة :

١ - ( وقوف ) تبادل قذف الرجلين للمس الذراع المقابلة .

٢ - ( وقوف . الذراعان جانبا ) تبادل قذف الرجلين اماما مع خفض  
الذراعين للتصفيق اسفل الفخذ .

٣ - ( وقوف فتحا . الذراعان عاليا ) ثني الجذع اماما اسفل للمس  
القدمين بالتبادل .

٤ - ( وقوف فتحا ، تشبك الذراعين عاليا ) لف الجذع مع الدوران لعمل  
دوائر كبيرة .

٥ - ( وقوف فتحا ، الذراعان جانبا ) حمل دوائر بالرسم .

٦ - ( وقوف فتحا . انثناء عرضا ) ضغط المنكبين ثم مد الذراعين  
والضغط خلفا .

٧ - ( وقوف فتحا . ميل ) تبادل ثني الرأس جانبا .

٥ - الرشاقة :

هناك اختلاف في تحديد معني ومفهوم الرشاقة ويعزى ذلك الي ان صفة  
الرشاقة تتميز بالطابع المركب وذلك لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من  
جهه ، وبالنواحي المهارية للاداء الحركي من جهه اخري ، حيث انها تكسب  
اللاعبين القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء  
والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وكلها اساسيات لممارسة اي نشاط  
رياضي .

وتعرف الرشاقة بانها " قدرة الفرد علي تغيير اتجاه جسمه بسرعة وتوافق  
ودقة وفقا لمتطلبات المواقف المتغيرة " ، وتعرف كذلك بانها " القدرة علي سرعة



التحكم في اداء حركة جيدة والتعديل السريع ١١ - حيح للعمل الحركي " ويحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة في اداء حركة ما تحت ظروف متغيرة وذلك بقدر كبير من الدقة كما في رياضة الملاكمة حيث ان مواقف اللعب المختلفة تتطلب من الملائم القدرة علي تغيير الاتجاه بتوقيت حركي سريع وان يرد علي تصرفات الخصم باحدي المهارات الحركية للملاكمة بسرعة وبدقة كبيرة .

### - تنمية صفة الرشاقة :

تعتمد الرشاقة في تطويرها وتنميتها اساسا علي التمرينات الحركية التي تعمل علي تدريب جهاز حفظ التوازن الموجود بالأذن الداخلية ورفع كفايته الوظيفية ، مما يؤدي ال اكتساب اللاعب لصفة الرشاقةوقدرته الفائقة علي الاحتفاظ بتوازن الجسم في مختلف الاوضاع ، وكذلك فان سلامة الحواس عامل اساسي في تنمية الرشاقة حيث تساعد علي وضوح الصورة السمعية والبصرية والحسية للواجب الحركي المطلوب تنفيذه .

ويجب اتباع الاساليب الآتية في تنمية الرشاقة العامة :

١ - الوثب بالحبل : يجب اتباع التنوع في طرق الوثب حتي يمكن تنمية الرشاقة وصفاتها .

٢ - الوثب ( العالي - الطويل ) : يساعد ذلك في تقوية عضلات الساقين بجانب تطويره لصفة الرشاقة .

٣ - الالعاب الجماعية : تساعد علي اكتساب اللاعب القدرة علي تغيير اوضاع الجسم بدقة وبسرعة مع الاحتفاظ بتوازن الجسم .

٤ - الالعاب الأكروباتية : وتشمل الدرجات والدورانات والشقلبات والتقوس ... الخ .

وهي تعمل علي تدريب جهاز حفظ التوازن ورفع كفايته الوظيفية ، مما يؤدي الي اكتساب اللاعب لصفة الرشاقة .

٥ - التمرينات علي اجهزة الجمباز : تعتمد هذه التمرينات علي الدورانات والمرجحات والدحرجات ، مما يؤدي الي تدريب جهاز حفظ التوازن ورفع كفايته الوظيفية ومن ثم اكتساب اللاعب لصفة الرشاقة والتوافق الحركي .

٦ - التمرينات باستخدام الصولجانات : تعتمد هذه التمرينات علي حركات المرجحات الدائرية التي تؤدي في مختلف الاتجاهات والمستويات ، والتي تعمل علي اكتساب اللاعب لصفة الرشاقة .

٧ - الصراع مع الزميل : تتميز بأنها تكسب اللاعب القدرة الفائقة علي حفظ توازنه ومن ثم تنمية صفة الرشاقة .

٨ - التمرينات البدنية : وبخاصة التمرينات التي تعتمد علي الحركات المركبة التي تتطلب توافق كبير في عمل الجهازين العضلي والعصبي .

وفيما يلي نماذج لبعض التمرينات لتنمية صفة الرشاقة :

- ١ - ( وقوف ) وثبتين في المكان ثم وثبة عالية مع اداء لفة كاملة .
- ٢ - ( وقوف ) الوثب عالياً مع نصف لفة علي الجهتين بالتبادل .
- ٣ - ( وقوف ) الوثب اماما ثلاث عدات ثم وثبة عالية مع نصف لفة في المكان .
- ٤ - ( وقوف ) الجري جانبا مع تقاطع الساقين اماماً وخلفاً .
- ٥ - ( وقوف ) تبادل الجري اماما وخلفاً ثم جانبا كل (٨) عدات .
- ٦ - ( وقوف ) الجري اماما وعند الاشارة الوثب عالياً والاقعاء .

٦ - التوافق :

يعرف التوافق بأنه قدرة الفرد علي ادماج حركات من انواع مختلفة في اطار واحد .

ويتم ذلك باستخدام أكثر من عضو في الجسم في وقت واحد ، وخاصة اذا كانت هذه الاعضاء تعمل في اتجاهات مختلفة في نفس الوقت ، وذلك يتطلب رشاقة مع سرعة وتوازن ومرونة ودقة اداء حركي ، ولا يتطلب ذلك قوة او تحمل الا اذا استمر لفترة طويلة نسبيا .

وتعتبر صفة التوافق من الصفات البدنية الهامة لدي الملاكم لانها تساعده علي اكتساب التوافق الحركي بين حركات القدمين وحركات الذراعين ومن ثم الوصول الي الآلية في الاداء والوصول الي المستويات العليا .

- تنمية صفة التوافق :-

يمكن تنميته من خلال الاساليب التالية :

١ - الوثب بالحبل : وثب الحبل المستمر بصورة وطرقه المختلفة في عملية التدريب ، يعتبر من العوامل الاساسية التي تساعد علي تنمية وتطوير التوافق الحركي بوجه عام .

٢ - التمرينات علي اجهزة الجمباز .

٣ - التمرينات باستخدام الصولجانات .

٤ - الالعاب الجماعية : مثل ( كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة ) التي تنمي توافق العين واليد ، ( كرة القدم ) التي تنمي توافق العين والرجل .

٥ - التمرينات البدنية : وفيما يلي نماذج لبعض منها :

- ( وقوف فتحا ) رفع ذراع جانبا مع رفع الاخرى جانبا عاليا .

- ( وقوف فتحا ) تبادل مد ذراع عاليا مع رفع الاخرى جانبا عاليا .

- ( وقوف فتحا ) رفع ذراع جانبا عاليا ثلاث مرات مع رفع الاخرى مائلا اسفل جانبا فجانبا ثم جانبا عاليا .

- (وقوف فتحا ) رفع ذراع جانبا عاليا وخفضها ثم مدها عاليا مع رفع الذراع الاخري اماما فخفضها ورفعها جانبا عاليا .

## ٧- الدقة :

تعني " قدرة الفرد علي التحكم في حركاته الارادية نحو هدف معين " .

وتعتبر الدقة من الصفات البدنية الهامة في الملاكمة وخاصة عند تسديد اللكمات للمنافس في المناطق المراد التسديد اليها والمصرح بها اللكم ، ومن ثم تجميع اكبر عدد ممكن من النقاط مع الاقتصار في الجهد المبذول وبالتالي تأخير ظهور التعب .

## تنمية صفة الدقة :

عادة يبدأ في تنمية صفة الدقة متأخرا ، وبعد حوالي ٦ اسابيع من بدأ فترة الاعداد البدني وذلك لاحتياج هذه الصفة الي تكامل اكثر من صفة اخري في الاداء الحركي للدقة .

يمكن تنمية صفة الدقة من خلال الاساليب التالية :

١- الالعب الجماعية : من خلال التمرينات والتصويبات المختلفة .

٢- التمرينات البدنية : وفيما يلي نماذج لبعض منها :

- (وقوف ) تصويب الكرة باليد علي هدف (كرة ، صولجان،دوائر او مربعات علي الحائط) .

- (وقوف ) تصويب الكرة باليد علي كرة متدحرجة .

- (وقوف ) التصويب بالطوق علي ذراع الزميل .

- (وقوف ) التصويب بالقدم علي الهدف .

## ٨ - التوازن :

يعتبر التوازن من العوامل الهامة في حركة الانسان ، ويتناول الطرق المختلفة الخاصة بثبات الجسم وتوازنه وعودته الي الثبات بعد الحركة .

والتوازن بمعناه العام " هو القدرة علي الاحتفاظ بالثبات سواء في الاوضاع الثابتة للجسم او اثناء حركته " .

والتوازن نوعان هما :

أ- التوازن الاستاتيكي : " هو المحافظة علي الاتزان في وضع واحد للجسم "

ب- التوازن الديناميكي : " هو المحافظة علي التوازن خلال الحركة او خلال التغير من وضع توازن الي وضع توازن آخر " وفيما يلي بعض العوامل التي تؤثر علي التوازن :

١ - نسبة ارتفاع مركز ثقل للجسم فوق قاعدة الارتكاز .

٢ - مساحة قاعدة الارتكاز .

٣ - وزن الجسم .

٤ - الاحتكاك .

٥ - العوامل الفسيولوجية .

٦ - العوامل النفسية .

٧ - المسافة بين القدمين ( اتزان امامي ) .

٨ - التحركات الجانبية ( اتزان جانبي ) .

- وذلك في رياضة الملاكمة .

وتعتبر صفة التوازن من الصفات البدنية الهامة لدي الملاكم لأنها تساعده علي الاحتفاظ بتوازن جسمه في مختلف الازواضع وخاصة اثناء اداء المهارات الهجومية والدفاعية .

### - تنمية التوازن :

يعتمد التوازن في تنميته اساسا علي التمرينات التي تعمل علي تدريب جهاز حفظ التوازن ورفع كفاعته الوظيفية مما يؤدي الي قدرة اللاعب الفائقة علي الاحتفاظ بتوازن جسمه في الازواضع المختلفة .

وتعمل تمرينات التوازن علي تنمية التوافق العضلي العصبي والاقتصاد في الاداء الحركي كما تنمي صفات قيمة كالمهارة ، والمرونة ، والشجاعة ، والثقة بالنفس .

وفيما يلي نماذج لبعض تمرينات التوازن :

- ١ - ( الوقوف علي كرة طبية بقدم واحدة ) تبادل وضع القدمين .
- ٢ - ( الوقوف علي كرة طبية بقدم واحدة ) تحريك القدم الحرة في الاتجاهات المختلفة .
- ٣ - ( وقوف ) رفع الرجل اماما مع ثني لركبة الاخرى ورفع الذراعين جانبا .
- ٤ - ( وقوف . ثبات الوسط ) رفع عقب رجل مع وضع قدم الرجل الاخرى علي الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها .
- ٥ - ( وقوف . ثبات الوسط ) المشي علي اطراف الاصابع .

### ٣- الاعداد البدني الخاص :

يقصد به " تنمية المكونات البدنية التي تتطلبها رياضة الفرد المتخصص فيها والعمل علي تطويرها من خلال الاسلوب العلمي " .

والاعداد البدني الخاص يعمل بطريقة مباشرة علي تطوير وتنمية المكونات البدنية الخاصة بكل نشاط رياضي علي حدة وذلك طبقا للأهمية النسبية لكل مكون ، بمعنى ان لكل نشاط رياضي اعداده البدني الخاص ، فمثلا نجد ان الملاكم يحتاج لصفات بدنية ضرورية تختلف عن المصارع او السباح ... وهكذا .

وفي غضون فترة الاعداد البدني الخاص نجد ان عملية تنمية الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ، اذ لن يستطيع اللاعب اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي المتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصة بنشاطه الرياضي .

هذا من ناحية اخري نجد ان الطابع المميز للمهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الخاصة التي يجب تنميتها وتطويرها .

وهكذا نجد ان تنمية الصفات البدنية الخاصة ترتبط بالخصائص المميزة لنوع النشاط الذي يتخصص فيه الفرد ، كما انها ترتبط بالسمات الارادية للفرد اذ لن يستطيع اللاعب اداء مجهود بدني يتصف بنوع معين من القوة العضلية او السرعة او التحمل دون الاستعانة بقوة الارادة ، والتحكم في الذات والمثابرة والصبر ... الخ .

ويعتمد الاعداد البدني الخاص في تطويره بصورة عامة علي الاساليب

التالية :

## ١ - التمرينات التنافسية ( المهارية ) :

ويقصد بها التمرينات التي تتشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها ومواقفها واتجاه العمل فيها مع تلك الحركات التي تؤدي اثناء منافسات (مباريات) النشاط المتخصص فيه الفرد .

## ٢ - التمرينات الاعدادية الخاصة :

وهي التمرينات التي تنمي الصفات البدنية الخاصة باحتياجات ومتطلبات النشاط ، وهذا النوع من التمرينات يعمل على تطوير المجموعات العضلية التي تتحمل العبء الاكبر اثناء الاداء الحركي للنشاط .

### تنمية الاعداد البدني الخاص للملاكم :

يعتمد الاعداد البدني الخاص للملاكم في تطويره وتنميته علي تمرينات اللكم التخيلي واللكم الحر مع الزميل والتمرينات باستخدام اجهزة اللكم المختلفة والتي من شأنها رفع كفاءة ومستوي الصفات البدنية الخاصة بالملاكم .

## ١ - تنمية القوة العضلية الخاصة :

يمكن تطوير القوة الخاصة من خلال الاداء المهاري علي كيس اللكم والكرة المترددة ووسادة الحائط ووسادة المدرب ، وبذلك يمكن تقوية المجموعات العضلية المشتركة في الاداء الحركي للكمات وتكسب الملاكم الاحساس الصحيح لسريان اللكمة وقوتها ومدى تأثيرها ، ومن ثم بذل الجهد بفاعلية نون الوصول لمرحلة التعب .

ويجب علي المدرب ان يركز علي تمرينات القوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة .

وتستخدم تمرينات الرمي والدفع ( وخاصة دفع الجلة - الكرة الطبية ) ، حيث ان الاداء الحركي في الدفع هو نفس الاداء الحركي للكمات ، والمجموعات



العضلية المشتركة في الاداء الحركي للدفع هي ايضا المشتركة في الاداء الحركي للكلمات .

## ٢ - تنمية السرعة الخاصة :

يعتمد سلوك الملائك علي الحلقة علي الحركات والمهارات الادراكية التي تحدد اسلوب اللكم الخططي ، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة علي السرعة الخاطفة والدقة في الاداء الفني المناسب لوضع اللكم المتغيرة والمتلاحقة ، لذلك لا بد من الاهتمام بعنصر سرعة رد الفعل وكذا السرعة الحركية .

ومن خلال اللكم الحر واللكم المقيد بواجبات محددة ، والتدريب علي الكرات المترددة ووسادة المدرب يمكن تنمية سرعة رد الفعل لدي الملائك وكذا السرعة الحركية والانتقالية .

## ٣ - تنمية التحمل الخاص :

والتحمل الخاص في الملائكة يعني " قدرة الفرد علي الاحتفاظ بقراته الحركية والفنية طوال الثلاث جولات مدة المباراة ، وعلي مدار ايام البطولة " .

وحيث ينبغي علي الملائك ان يكون علي مستوي عال من الكفاءة الوظيفية لجميع الاجهزة الحيوية وخاصة الجهازين الدوري والتنفسي .

ويمكن تطوير وتنمية التحمل الخاص للملائكين من خلال اللكم التخيلي واللكم المشروط مع الزميل ، والتدريب علي مختلف اجهزة اللكم علي ان تتصف هذه التدريبات بالشدة والاستمرار لفترات طويلة ، ويمكن كذلك زيادة زمن الجولة ، وعدد جولات التدريب ، او تقليل فترة الراحة بين كل جولة مع مراعات تشكيل حمل التدريب وتوزيع الجهود .

## ٤ - تنمية المرونة الخاصة :

والمرونة الخاصة هامة وضرورية بالنسبة للملاكم ، حيث انها تساعده علي اداء مهاراته الفنية بالسرعة والبساطة في الاداء ، مع استغلال اقصي مدي حركي ممكن ويظهر ذلك في اساليب التلاكم بالمهارات المركبة خاصة في الهجوم المضاد .

ولذلك ينصح دائما باستخدام تمارينات الاطالة للعضلات ، والتمارين التي تتصف بالمدي الحركي الكبير ، وكذلك تمارينات القوة المناسبة لما لها من تأثير في تنمية المدي الحركي للمفاصل .

ويمكن تنمية المرونة الخاصة من خلال اللكم التخيلي ، واللكم المشروط مع الزميل ، والتدريب علي اجهزة اللكم المختلفة مع التركيز مع ضرورة اداء اللكمات المختلفة باقصي مدي حركي ، وبسرعة وبساطة في الاداء الحركي .

#### ٥ - تنمية الرشاقة الخاصة :

والرشاقة الخاصة في الملاكمة تعني " قدرة الملاكم علي اداء المهارات الحركية الاساسية بسهولة وانسيابية " ويمكن تطوير وتنمية الرشاقة الخاصة للملاكمين من خلال اللكم التخيلي واللكم الحر مع الزميل ، حيث يتطلب ذلك من الملاكمة التحرك بخفة وبسرعة لتغيير اوضاع جسمه من وضع لآخر تبعا للغرض المطلوب هجوما او دفاعا او هجوما مضادا .

كما يمكن تنميتها من خلال اللكم لمقيد بواجبات حركية معينة ، والتدريب علي الكرات المترددة ووسادة المدرب ، وعمامة فإن تنمية رشاقة الملاكم تكون من خلال مواقف مشابهة اما سوف يتعرض له الملاكم علي الحلقة .

#### ٦ - تنمية التوافق الخاص :

من خلال التدريب علي اجهزة اللكم المختلفة يمكن تطويره وتنمية التوافق الخاص ، حيث ان التدريب علي اجهزة اللكم تؤدي الي تطوير وتنمية صفات الاعداد البدني الخاص ، وهكذا الربط بين مميزات هذه الصفات ، مما يعمل ذلك

علي اكتساب اللاعب لعنصر التوافق الحركي لمهارات اللكم المختلفة ، وكذا التوافق الحركي التام بين حركات القدمين وحركات الذراعين .

كما يمكن تنمية التوافق الخاص للملاكم من خلال اللكم التخيلي ، واللكم المقيد ، واللكم الجرم مع الزميل مع التركيز علي اداء المجموعات للكمية المختلفة وكذا الهجوم المضاد ، وحتى يتمكن الملاكم من اداء مهارات اللكم المختلفة في الوقت المناسب لظروف المنافسة ، وفي اطار واحد .

#### ٧ - تنمية الدقة الخاصة :

يمكن تنميتها من خلال التدريب علي الكرات المترددة مع التركيز علي ان يكون تسديد اللكمات في منتصف الكرة ، وان يراعي دقة الاداء الفني والمحافظة علي سرعة توقيت تردد الكرة .

والتدريب علي الكرات المترددة تعطي الملاكم فرصة تسديد اللكمات من مسافات اللكم المختلفة ، مما تكسبه دقة حركات القدمين ، ودقة الاداء الفني والتقدير السليم للمسافة المناسبة لوصول اللكمة للهدف كما يمكن تنمية الدقة من خلال التدريب علي كيس اللكم والشاخص التدريبي ووسادة الحائط ووسادة المدرب ، ويفضل وضع علامات واضحة توضح الاماكن المراد التسديد اليها .

#### ٨ - تنمية التوازن الخاص :

والتوازن الخاص في الملاكمة يعني " قدرة الملاكم علي الاحتفاظ بتوازن جسمه في مختلف الازواضع ( الثبات - الحركة ) طوال مدة المنافسة وخاصة اثناء اداء المهارات الهجومية الدفاعية " .

ويمكن تنمية التوازن الخاص من خلال اللكم التخيلي في مساحة محدودة ، واللكم التخيلي مع اغماض العينين ، والتدريب علي كيس اللكم والكرة المعلقة وكرة السرعة ووسادة الحائط مع اغماض العينين ، وذلك يعمل علي تدريب جهاز حفظ التوازن ورفع كفاءته الوظيفية مما يؤدي الي زيادة قدرة الملاكم علي

الاحتفاظ بتوازنه في الازواضع المختلفة . سواء للتحرك الامامي او الجانبي .

كما يمكن تنميته من خلال التمرينات التنافسية ( المهارية ) ، وفيما يلي نذكر بعض منها :

١ - (وقوف ) درجة امامية والوقوف وقفة الاستعداد فتسديد مستقيمة يسري في الرأس .

٢ - (وقوف ) درجة امامية والوقوف وقفة الاستعداد فتسديد مستقيمتين في الرأس .

٣ - (وقوف ) درجتين اماميتين والوقوف وقفة الاستعداد فتسديد ثلاث لكمات مستقيمة في الرأس .

٤ - (وقوف ) درجة خلفية والوقوف وقفة الاستعداد فتسديد لكتين جانبيتين في الرأس .

٥ - (وقوف ) درجة امامية فدرجة خلفية والوقوف وقفة الاستعداد فتسديد لكتين صاعدتين في الصدر .

٦ - (وقوف ) درجة امامية والوقوف وقفة الاستعداد فاللكم التخيلي .

٧ - (وقوف ) درجة امامية ودرجة خلفية فالوقوف وقفة الاستعداد ثم اللكم التخيلي .

٨ - (وقوف ) درجة امامية ثلاث مرات فالوقوف وقفة الاستعداد ثم اللكم التخيلي .

٩ - (وقوف ) الوثب ثلاث مرات في المكان والدوران لفة كاملة في الهواء ثم اللكم التخيلي .

\* ونسرد فيما يلي نماذج لبعض التمرينات المهارية التي تستخدم في فترة الاعداد الخاص :

## ( أ ) تمرينات بدون زميل :

- ١ - (وقفة الاستعداد) الخطو للامام فتسديد مستقيمة يسري في الرأس .
- ٢ - (وقفة الاستعداد) الخطو للامام فتسديد مستقيمة يماني في الرأس .
- ٣ - (وقفة الاستعداد) الخطو للامام فتسديد مستقيمتين يسري ويماني في الرأس .
- ٤ - (وقفة الاستعداد) الخطو للامام مع تسديد مستقيمة يسري في الرأس فتسديد مستقيمتين في الصدر .
- ٥ - (وقفة الاستعداد) الخطو للخلف مع تسديد جانبية يسري في الرأس فتسديد جانبية يسري في الرأس .
- ٦ - (وقفة الاستعداد) الخطو للخلف مع تسديد جانبية يسري في الرأس فتسديد صاعدة يماني في البطن وصاعدة يسري في الصدر ثم جانبية يماني في الرأس .
- ٧ - (وقفة الاستعداد) الخطو يمينا مع تسديد مستقيمة يسري في الرأس فتسديد صاعدة يماني في الصدر وجانبية يسري في الصدر ثم جانبية يماني في الرأس .
- ٨ - (وقفة الاستعداد) الخطو يسارا مع تسديد جانبية يسري في الرأس فتسديد صاعدة يماني في البطن وصاعدة يسري في الصدر ثم جانبيتين في الرأس .
- ٩ - (وقفة الاستعداد) خطوتين للامام فتسديد مستقيمتين في الرأس ومستقيمة يماني في الصدر ثم خطوة يمينا مع تسديد جانبية يسري في الرأس وصاعدة يماني في الصدر .
- ١٠ - (وقفة الاستعداد) الخطو للخلف مع تسديد جانبية يسري في الرأس فتسديد صاعدة يماني في الرأس ثم الخطو ويسارا مع تسديد جانبية يسري في الصدر فتسديد يماني في الرأس .

١٨- (وقفة استعداد) الخطو للامام مع تسديد مستقيمة يسري في الرأس ثم الخطو للامام مع تسديد مستقيمتين يسري ويمني في الرأس فتسديد مستقيمتين في البطن .

- وفيما يلي نموذج للكم المقيد بدون زميل :

الجولة الاولى : اداء لكتين مستقيمتين يسري ويمني في الرأس .  
الجولة الثانية : اداء لكتين مستقيمتين يسري في الرأس ولكمة يمني في الصدر .

الجولة الثالثة : اداء ثلاث مستقيمت يسري في الرأس ولكمة يمني في الصدر .

الجولة الرابعة : اداء ثلاث مستقيمت يسري في الرأس ولكمتين يمينتين في الصدر .

الجولة الخامسة : اداء اربع مستقيمت يسري في الرأس ولكمتين يمينتين في الصدر .

الجولة السادسة : اداء المجموعة الكمية السابقة ثم عمل الدفاع المناسب للكمات المتوقعة من المنافس .

ملحوظة :

- ١- زمن كل جولة ٢ دقيقة ، فترة الراحة بين كل جولة ١ ق .
- ٢- يمكن اداء النموذج السابق علي اجهزة اللكم المختلفة .
- ٣- يمكن تغيير الواجبات المهارية تبعا للهدف من التمرين .

ب- تمارينات مع الزميل الملاكم :

اولا : تمارينات من الثبات :

\* ملحوظة : اللاعبان يرمزان لهما بالرقمين ١ ، ٢ .

١- (وقفة الاستعداد . مواجه الزميل ) يسدد ١ مستقيمة يسري في كف ٢  
ليسدد مستقيمة يسري في كف ١ .

٢- (وقفة الاستعداد . مواجه الزميل ) يسدد ١ مستقيمة يسري في كف ٢  
ليسدد مستقيمة يسري في كف ١ ثم يسدد ١ مستقيمة يماني في الصدر ليدفعها  
٢ بجانب القفاز الداخلي الايسر فيسدد مستقيمة يماني في الصدر ليدفعها ١ .

٣- (وقفة الاستعداد . مواجه الزميل ) يسدد ١ جانبية يسري في الرأس  
ليصدها ٢ بظهر القفاز الايمن فيسدد جانبية يسري في الرأس ليصدها ١ ثم  
يسدد جانبية يماني في البطن ليصدها ١ .

٤- (وقفة الاستعداد . مواجه الزميل ) يسدد ١ صاعدة يسري في الرأس  
ليصدها ٢ بالكف الايمن فيسدد صاعدة يسري في الرأس ليصدها ١ ثم ليسدد  
صاعدة يماني في الصدر ليصدها ٢ بالكف الايسر فيسدد صاعدة يماني في  
الصدر ليصدها ١ .

٥- (وقفة الاستعداد . مواجه الزميل ) يسدد ١ جانبية يسري في الرأس  
ليصدها ٢ بظهر القفاز الايمن فيسدد جانبية يسري في الرأس ليصدها ١ ثم  
يسدد صاعدة يماني في البطن ليصدها ٢ بالكف الايسر ويسدد صاعدة يماني  
في الصدر ليصدها ١ .

ثانيا : تمرينات من الحركة :

١- ( الزميل ١ - وقوف ميل - الزميل ٢ مواجه جانب الزميل ) الوثب من  
فوق ظهر الزميل فتسديد جانبية يسري في الرأس وصاعدة يماني في الصدر  
وصاعدة يسري في الرأس فجانبية يماني في الرأس ويستمر التمرين لمدة ( ٣٠  
ث ) .

٢- (وقفة الاستعداد . مواجه الزميل ) يسدد ١ مستقيمات يسري في  
الرأس مع الخطو للامام ليقوم ٢ بصدها بالكتف الايمن مع الخطو للخلف حتي

يصلان الي مسافة معينة يتبادلان عمل كل منهما .

٢- ( وقفة الاستعداد . مواجه الزميل ) يسدد ١ لكتين جانبيتين في الرأس مع الخطو للامام ليصدها ٢ بظهر القفاز ويتحرك للخلف . حتي يصلان الي مسافة معينة يتبادلان عمل كل منهمل .

٤- ( وقفة الاستعداد . مواجه الزميل ) يسدد ١ مستقيمتين في الرأس ليصدها ٢ بباطن القفاز ويسدد ٢ مستقيمة يسري في الرأس فيخطو ١ خطوة للخلف ثم خطوة للامام ليسدد مستقيمة يمني في الرأس فيدفعها ٢ بالجانب الداخلي للقفاز الايسر .

٥- ( وقفة الاستعداد . مواجه زملاء القاطرة ) التحرك الزجزاجي بين الزملاء مع تسديدلكتين مستقيمتين يسرتين وجانبية يمني في الرأس مع اداء الزملاء للدفاعات المناسبة .

٦- ( وقفة الاستعداد . مواجه زملاء القاطرة وكيس اللكم ) نفس الاداء السابق ثم اداء المجموعة اللمية علي كيس اللكم والوقوف خلف القاطرة ليقوم زميل آخر بنفس الاداء .

٧- ( وقفة الاستعداد . مواجه زميلين ) يقوم اللاعب بتسديد لكتين جانبيتين يسري ويمني في كف ١ ثم يتحرك خطوة جانبا ليسدد لكتين صاعدتين في كف ٢ ثم يتحرك جانبا الي ١ ليؤدي نفس اللكمات مرة اخري مع تحرك الزميلين للخلف واللاعب للامام وللجانب وعند وصول الزميلين الي مسافة معينة يتم تحركهما للامام مع اداء نفس الواجب الحركي .

٨- نفس التمرين رقم ( ٥ ) ولكن مع وقوف الزملاء في شكل دائرة .

- وفيما يلي جدول ارشادي لقياس معدل نبض اللاعب عند التدريب :



العمر	الحد الأقصى للنفض	نسبة ٧٠٪ من الحد الأقصى	نسبة ٨٠٪ من الحد الأقصى
١٥	٢١٠	١٤٧	١٦٨
٢٠	٢٠٠	١٤٠	١٦٠
٢٥	١٩٥	١٣٦	١٥٦
٣٠	١٩٠	١٣٣	١٥٢
٣٥	١٨٥	١٢٩	١٤٨
٤٠	١٨٠	١٢٦	١٤٤

ملحوظة :

علي المدرب الوفاق بين الهدف من الحمل ورفع او خفض المجهود تبعا لمعدل النفض ليصل الي الغرض .

علما بأن أنسب نبض عند مزاوله اللاعب للتمرين هو عندما يكون نبضه نسبته ٧٠ ٪ من الحد الاقصى لنفضه ويمكن للاعب الاستمرار في مزاوله التمرينات عند هذا المعدل .

- ما يجب مراعاته من المدرب عند التخطيط للاعداد البدني للملاكمة :

١ - ان عمل برنامجك يتوقف علي نوع البطولة ومدتها واورقاتها ، وما موقف اللاعبين لديك ولا بد من توافر كل القيود والشروط والالتزامات والاحتمالات امامك

٢ - بعد معرفتك لقوة اللاعبين وقدرتهم من ناحية اختبار كافة كل العناصر فيهم وعمل مقاييس لهم ، يجب عمل جدول شامل لبرنامج التدريب محددًا فيه مدي كل فترة تدريبيه ، كما يجب تغيير مكونات الوحدة الواحدة لعدم الملل بين اللاعبين ، ولا بد من تغيير الجدول في حالة حدوث فترة ارهاق للاعبين احيانا نتيجة لزيادة شدة وحجم التدريب ، ومع تغيير البرنامج لمدة

اسبوع تضع البرنامج المقترح .

٢- تحديدك لمدة الاعداد البدني العام ستقره العوامل الخارجية المؤثرة في التدريب لكن من الناحية النموذجية ( ٨ اسابيع ) .

٤- يجب مراعاتك لفروق التحمل بين اللاعبين حيث تختلف قدراتهم الوظيفية من لاعب الي آخر .

٥ - لاتنسي بعد يوم التدريب باستخدام اثقال ان تعمل في اليوم لتالي تدريبات سرعة .

٦ - لاتنسي الربط لكل فترة بالاعداد النفسي واخضاع اللاعبين لعوامل نفسية طيبة .

٧- يجب في فترة الاعداد البدني الخاص تعويد اللاعب علي خبرة الحلقة ، وان تخبره ان اهم الاشياء في الملائمة هي مايقوم به من اداء مهاري بناء علي استنتاجات عقله في تحليله لمواقف اللعب ووجود التوقع لديه وهذا ياتي عن طريق تدريبيه علي مختلف اجهزة اللكم وخاصة وسادة المدرب واللكم التخيلي .

٨- يجب علي اللاعبين اخذ حمام دافىء بعد التدريب او الاسترخاء في حوض ٣ × ٣ متر وهذا مهم جدا والمدة من ١٠ - ١٥ ق .

٩- يحبذ ان يتعود كل لاعبان عمل مساج خفيف لكل منهما بالتبادل حسب ما يتعلماه من اخصائي العلاج الطبيعي في الفريق .

١٠- يجب علاج الاصابات البسيطة التي تحدث في هذه الفترة ( مثل الام العضلات - النقص ... الخ ) بسرعة .

١١- كذلك يجب الحرص الشديد في هذه الفترة علي النوم مبكرا ولايقل المعدل عن ٨ ساعات .

١٢- كذلك الحرص الشديد علي التغذية السليمة المتمشية مع الجهد المبذول ومع ظروف كل فترة والحالة الصحية للاعب .

### ٣ - بعض الاجهزة المستخدمة في رفع او قياس مستوي الحالة البدنية ومكوناتها في رياضة الملاكمة :

- ١ - جهاز السير المتحرك .
- ٢ - جهاز العجلة الارجومترية .
- ٣ - جهاز متعدد الاغراض .
- ٤ - جهاز السعة الحيوية ( اسبيروميتر ) .
- ٥ - جهاز الديناموميتر .

اسم الجهاز	استخدامه
مالتى جيم M.G. جهاز متعدد الأغراض	مسئول عن التقوية العضلية لمعظم المجموعات العضلية بالجسم .
Reaestion timer	جهاز خاص بقياس رد الفعل .
Pulse monitor	جهاز المسئول عن قياس النبض أثناء التمرين .
جهاز نبض الأصابع	الجهاز المسئول عن قياس النبض من منطقة الأصابع
أسبيروميتر عادى	لقياس السعة الحيوية للرتين .
أسبيروميتر الكترونى	لقياس السعة الحيوية للرتين .
activator	جهاز تجديد لتتمية المجموعات العضلية للطرف السفلى .
كوتتر توقيت	جهاز قياس التوقيت الزمني .
جهاز قياس التوافق العضلى والعصبى للأصابع	هو الجهاز المسئول عن قياس التوافق العضلي والعصبى للأصابع .
جهاز قياس الوزن والطول	وهو المسئول عن قياس الوزن والطول .
الميزان تحت الماء	وهو المسئول عن قياس الوزن تحت الماء .
برجل القياسات	لقياس الأعراض (الكتفين - الصدر ...)
الفلكوميتر	لقياس مدى الحركة في العديد من مفاصل الجسم .

اسم الجهاز	استخدامه
وحدة جنيوميتر	لقياس مرونة المفاصل ، قوة قبض اليد قوة الأصابع .
جهاز قياس سمك الجلد	لقياس سمك الجلد في العديد من مناطق الجسم .
ترمومتر	لقياس الضغط ودرجة الحرارة .
Jump meter	جهاز الوثب لقياس قوة عضلات القدمين .
Body trin	جهاز لقياس بعض القوة العضلية بواسطة العمل العضلي .
ترادميل (البساط المتحرك)	لقياس السرعة القدرة على التحمل . يرتبط به جهاز الكتروني للتنفس .
	قياس نسبة استهلاك الاكسجين - نسبة الاكسجين في هواء الشهيق والزفير .
	نسبة ثاني أكسيد الكربون في هواء الشهيق والزفير
العجلة الارجومترية	لقياس السرعة والقدرة علي التحمل
يلاي متر	خاص بعمليات التصوير وقياس المسافات وتقديرها
كاميرات فيديو	خاص بعمليات التصوير السينمائي
السونا وحمامات البخار	خاص بعمليات الاستشفاء . استعادة مستوى اللياقة البدنية الطبيعي

#### ٤ - مفهوم الاعداد المهاري

يعرف الاعداد المهاري بأنه مجموع المبادئ الاساسية الدفاعية والهجومية ، والتي تكون مهارات وخبرات اللاعب الحركية والتنافسية عن طريق تعلمها واستيعابها واتقانها بطريقة عملية منظمة .

ويعتبر اكتمال اعداد اللاعب بدنيا ونفسيا ، من العوامل الهامة التي تساعد علي سهولة تعلم واستيعاب واتقان المبادئ الاساسية للنشاط .

حتى تصبح مهارات وخبرات حركية متكاملة .

ويمكن تعريف الاعداد المهاري :

"هو اكساب اللاعب مجموعة المهارات الهجومية والدفاعية التي تمكنه من القيام بأداء الواجبات مهارية التي تحقق متطلبات التنافس الرياضي علي المستوي العالي في الملاكمة "

واذا نظرنا الي الاعداد المهاري في الملاكمة بصورة عامة نجد انه يعتمد علي العوامل التالية :

١ - سرعة التحرك علي الحلقة بسهولة ورشاقة ، والتي تسمح للاعب باتخاذ الوضع الابتدائي المناسب لاداء المهارات الفنية الهجومية والدفاعية في وقت واحد . طبقا لظروف المباراة التي تتصف بالاضاع السريعة والمتغيرة بصفة مستمرة .

٢ - تعلم واتقان جميع اللكمات الهجومية علي اساس من التوافق الحركي ، حتى يتمكن اللاعب من تسديدها بأقصى سرعة ممكنة وبالحدة المطلوبة والمناسبة .

٣ - تعلم واتقان جميع المهارات الدفاعية التي تؤمن اللاعب من لكمات المنافس .

٤ - تعلم واتقان جميع اللكمات الهجومية المضادة ، مع القدرة علي ربطهم بمختلف المهارات الدفاعية .

٥ - القدرة علي استخدام جميع المهارات الفنية وربطهم ببعض ، بما يتناسب وظروف اللكم المختلفة وتعتبر مهارات اللكم الفنية تماما ، حتى يكون لدي اللاعب الثقة في السيطرة علي المباراة بسهولة ومرونة فكلما اتقن اللاعب المهارات الفنية المختلفة اتقاننا تاما ، كلما كان لديه القدرة الفائقة علي التصرف في اصعب مواقف اللكم المختلفة بسهولة ومرونة مع عدم التكلف .

ويبنى اللاعب مهارته الحركية والتي تتميز باستمرار وتعاقب العمل الحركي المتغير ، علي الاوضاع الابتدائية المناسبة والمشتقة من الوضع النهائي للحركات السابقة ، اي ان الوضع النهائي للمهارة الحركية ، سواء كانت لكمة او حركة دفاعية او هجومية مضادة ، يكون وضع ابتدائي للمهارة الحركية التالية ، وعلي سبيل المثال : عند تسديد اللكمة يجب ان يكون الوضع النهائي للجسم بعد تسديد اللكمة مناسباً لان يكون وضع ابتدائي للكمة اخري او حركة دفاعية مناسبة وعند اداء اللاعب للحركة الدفاعية ، يجب ان يكون وضع ابتدائي للكمة هجومية مضادة .

ونلاحظ ذلك الشرط ووضوح في الاداء الحركي لمجموعات اللكمات ، فالوضع النهائي لكل لكمة ، لابد ان يكون مناسباً لان يكون وضع ابتدائي للكمة التالية .

وباختصار نستطيع ان نقول انه لابد علي لاعب الملاكمة ، ان يكون لديه القدرة علي ربط المهارات الحركية والفنية بعضها ببعض ، بحيث يكون الوضع النهائي للمهارة الحركية مناسباً لان يكون وضع ابتدائي للمهارة الحركية التالية ، حتي يتمشي اسلوب اللاعب مع مميزات وخواص اللكم ، والتي تتصف باستمرار وتعاقب وسرعة اداء المهارات الحركية المتغيرة ، حيث ان عدم استمرار وتعاقب وسرعة اداء اللاعب للمهارات الحركية المختلفة ، يؤدي الي اتاحة الفرصة للمنافس للتفوق عليه والسيطرة علي المباراة وامتلاك زمامها .

ولذلك يتحتم علي المدرب في بداية مرحلة تعليم اللاعبين المبتدئين ان يبذل قدر طاقته واهتمامها ليس فقط في محاولة دقة تعليمهم للمهارات الفنية ، بل وايضا في محاولة ادراكهم وتصورهم لهذه المهارات بصورة واضحة وسرعة التفكير في كيفية استخدام وربط هذه المهارات لتنفيذ الاسلوب الخططي المناسب لاوزاع اللكم المختلفة .

كما يجب علي المدرب ايضا في بداية تعليم اللاعبين المبتدئين ان يعمل علي

تصنيف المهارات الحركية والفنية المختلفة ، وان يعمل علي تعريف اللاعبين لهذه المهارات وفهمهم لهذه المهارات وفهمهم لخواصهم ومميزاتهم وكيفية استخدامهم ، مما يتيح الفرصة للاعب المبتدئ علي تمييز المهارات المتشابهة وتحديد المهارات المناسبة لظروف اللكم .

ويمكن وضع تقسيم للكلمات في الملاكمة :

لكمات مستقيمة	لكمات جانبية	لكمات صاعدة
١ - مستقيمة يعنى فى الرأس	- جانبية يعنى فى الرأس	- صاعدة يعنى فى الرأس
٢ - مستقيمة يسرى فى الرأس	- جانبية يسرى فى الرأس	- صاعدة يسرى فى الرأس
٣ - مستقيمة يعنى فى الصدر	- جانبية يعنى فى الصدر	- صاعدة يعنى فى الصدر
٤ - مستقيمة يسرى فى الصدر	- جانبية يسرى فى الصدر	- صاعدة يسرى فى الصدر
٥ - مستقيمة يعنى فى البطن	- جانبية يعنى فى البطن	- صاعدة يعنى فى البطن
٦ - مستقيمة يسرى فى البطن	- جانبية يسرى فى البطن	- صاعدة يسرى فى البطن

بالاضافة الي " تحركات القدمين " وهي من اهم المهارات في الملاكمة الحديثة وبالإضافة الي المهارات الدفاعية .

مثل الصد - الدفع - الخطو - الغطس - الميل خلفا - الايقاف .

- الاعداد المهاري :

تعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الاداء لهذا النشاط والتي ينجزها اللاعب في المباراة وتتركز علي كفاءة اعداده بدنيا ويبنى عليها اعداده خططيا وفكريا ونفسيا .

وبذلك يهدف الاعداد المهاري الي اكتساب واتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة التي يطبقها اللاعب اثناء المنافسة للوصول الي المستويات الرياضية

العالية في نوع النشاط للمارس .

وفي الملاكمة يعتبر الاعداد المهاري مرحلة اكتساب واتقان اللاعب للمهارات الحركية الاساسية في الملاكمة وبذلك يعتمد الاعداد المهاري اساسا علي :

- الشروط الواجب توافرها في وقفة الاستعداد :

- وقفة الاستعداد :

وهو افضل وضع ميكانيكي ألي يسهل منه تأدية كافة المهارات الهجومية والدفاعية بسرعة عن طريق استخدام بعض اجزاء الجسم في الاداء .

- التحركات بالقدمين علي الحلقة :

وهي من اهم المهارات في رياضة الملاكمة ، وهي المقدرة في التنقل علي الحلقة بسهولة وسرعة مع التدبير السريع بين اساليب الدفاع والهجوم والهجوم المضاد وذلك حسب مواقف اللعب المختلفة .

- اللكمات :

وهي التسديدات التي يوجهها الملائم لمنافسه وتسدد بمقدمة القبضة الي المنطقة المصرح فيها قانونا باللكم وهي تتنوع بين اللكمات المستقيمة والمنحنية .

- وسائل الدفاع :

وهي الطرق المستخدمة عند ابعاد لكمات المنافس عن وصولها للهدف ويستخدم الملائم في تلك الذراعين والجذع والرجلين ويعتبر الاعداد المهاري هو القاعدة الاساسية التي يبني عليها الاعداد الخططي والاعداد النفسي ولذلك يجب علي المدرب ان يركز مع لاعبه المبتدئ ، ان يكتسب ويتقن ويثبت تلك المهارات ويكسبهم الخبرة علي كيفية استخدامها في اللعب والصور التي تطبق بها المباراة مع الاستفادة بمميزات اللاعب ومواقف اللعب المختلفة .



## - وضع القبضة :

قبل ذكر اي معلومات عن وضع الاستعداد يجب التعرف علي وضع القبضة السليم ويعني ذلك ثني اصابع اليد الاربعة دون الابهام ، حيث تضم لراحة اليد ، ثم يضغط اصبع الابهام بخفة علي السلامية الوسطي لاصبع السبابة ، وتسدد اللكمة بالسلاميات الاولى من اصبع اليد اي بالجزء الامامي من القفاز ، والذي يكسبها قوة هو ان تقفل القبضة بشدة مع انقباض جميع عضلاتها قبل ملامستها للهدف ، ويراعي كذلك ان تكون القبضة علي خط مستقيم مع الساعد ، وهذا يجنبها الاصابات المختلفة .

## - وقفة الاستعداد :

تتميز وقفة الاستعداد بصفة عامة بانها الوضع الابتدائي الذي يستطيع منه اللاعب اتخاذ الازواح الاكثر ملائمة والتي تسمح له بالاستعداد المستمر لتنفيذ خطته ، واكتشاف نوايا المنافس ، وهي بذلك تكون الوضع الابتدائي العام الذي يعتبر اساس لاداء المهارات الحركية والهجومية والدفاعية والهجومية المضادة ،



شكل ( ٥ ) وقفة الاستعداد

ويجب ان نعلم ان وقفة الاستعدادات تترقف علي مميزات اللاعب وخصائصه فالملاكم القصير يختلف في وقفته عن الملاكم الطويل والملاكم العضلي القوي عن الملاكم النحيف ، ولذلك حينما نبدأ مع اللاعب المبتدئ بالوقفة التقليدية يتم تطويرها بما يتلائم مع قدرات هذا اللاعب ومميزاته البدنية والفنية والنفسية .  
\* والشروط الواجب توافرها بالنسبة لوقفة الاستعداد هي :

### ١ - الاتزان :

ويعني ذلك ان تكون المسافة بين القدمين الامامية والجانبية ( القاعدة ) مناسبة علي ان يكون ثقل الجسم موزعا علي القدمين بالتساوي ، وهناك اتزان امامي يعتمد علي المسافة بين القدمين واتزان جانبي يعتمد علي الخطوات الجانبية .

### ٢ - التغطية :

ويقصد بها ان تستخدم الذراعين في تغطية اكبر جزء من اجزاء الجسم المصرح قانونا باللكم فيه ، كذلك دوران الجذع والحوض جهة اليمين قليلا لمواجهة المنافس بالجانب الايسر وهذا يقلل المساحة المعرضة للضرب المواجهة للمنافس ، بحيث تكون قبضة تحت الفك السفلي وقبضة امام الوجه بمسافة ١٠ سم سواء للملاكم الايمن او الاعصر .

### ٣ - الاسترخاء :

وذلك بان تكون عضلات الجسم بما فيها القبضة في حالة استرخاء ، وعدم تصلب ، حتي تستطيع ان تعمل بقوة لحظة الحاجة اليها .

### ٤ - سهولة الحركة وحريتها :

وذلك بان تكون اوضاع القدمين والذراعين في وضع يمكنه فيه القيام بالعمل والتحركات المطلوبة بسرعة ورشاقة ، دون الاخلال بوقفة الاستعداد .

والا يكون في الحركة تصلب او تشنج اي الانسيابية في الحركة للاداء السليم .

## ٦ - الدفاع

هو عملية احباط او مفاداة او ابعاد او امتصاص او صد لكلمات المنافس وذلك باستخدام جزء او اكثر من اجزاء الجسم بون ان تصل الي هدفها او غرضها ، او :

وهو يعني تلك الحركات التي يلجأ اليها الملاكم لكي يتفادي لكلمات الخصم ويبعد عن مدي تأثيرها بسرعة وسهولة وبالقدر المناسب من الحركة وفي التوقيت السليم .

### \* اهمية الدفاع :

- ١ - اجادة وسائل الدفاع تزيد من ثقة اللاعب بنفسه .
- ٢ - يمكن بواسطتها افساد خطط المنافس .
- ٣ - الدفاع الناجح وسيلة للهجوم المضاد .
- ٤ - يتيح للملاكم اكتشاف نقاط ضعف منافسه .
- ٥ - يمكن بواسطتها اكتساب نقاط تضاف الي رصيده خلال الثلاث جولات

### \* أسس الدفاع الناجح :-

- ١ - المحافظة علي وضع الاستعداد :
- حتى يسهل علي الملاكم تفادي لكلمات الخصم بسهولة وحرصا علي عدم وجود ثغرات يسد عليها المنافس ، ويجب المحافظة علي وضع الاستعداد ، حيث انه الوضع الذي يحقق للاعب ( التغطية والاتزان ، سهولة الحركة ، الاسترخاء )
- ٢ - عدم المبالغة في اداء الدفاع :-

والمبالغة يقصد بها طول فترة اداء الدفاع ، وزيادة الجهد المبدول وضعف الاتزان ، وصعوبة في اداء الهجوم ، وبالتالي فان المبالغة في اداء الدفاع يساعد

علي ارتكاب المخالفات القانونية .

٣ - التوقيت السليم :-

ويعني ذلك بان يؤدي الدفاع في الوقت المناسب دون الاسراع او الابطاء .

٤ - اختيار وسيلة الدفاع المناسبة :-

وذلك تبعا لنوع هجم الخصم وتبعا لنوع اللكمات التي يسدها الخصم .

وهذا يعني ان الملائم لابد ان يختار وسيلة الدفاع :

- وسائل الدفاع وطرقه

أ- بالذراعين وطرقها : صد - دفع - ايقاف .

ب- بالجذع وطرقها : ميل خلفا - تمايل الجذع من جانب لآخر - تطويع الجذع .

ج- بالقدمين وطرقها : خطو للخلف - غطس - خطو للجانبين .

ولكل طريقة من هذه الطرق وسائل مختلفة ، كما ان الدفاع نوعين ، الاول يسمى بالدفاع السلبي - والثاني بالدفاع الايجابي الذي يعقبه الهجوم .

## أساليب الدفاع

تعتبر الاساليب الدفاعية في الملاكمة من اهم العوامل التي تؤدي لنجاح اللاعب ، وتفادي وتجنب لكمات المنافس وايضا في تحقيق الاساليب الهجومية المضادة بعد ربطهم بالاساليب الدفاعية المناسبة .

ويلعب المدرب دور كبير في تحديد خواص ومميزات جميع انواع اللكمات وتنظيم الطرق والاساليب الدفاعية المختلفة المطابقة لهم . علي ان يتحتم عليه تعليم اللاعب جميع الاساليب الدفاعية من مختلف اللكمات وعدم الاكتفاء بتعليم

بعضها حيث ان بعض المدربين يكتفي بتعليم بعض الاساليب الدفاعية واغفال البعض الآخر مما يؤدي الي تقييد وتحديد الاداء المهاري للاعب وايضا الي تقييد وتحديد اساليبه وطرقه الخططية . ولذلك يجب علي اللاعب من معرفة وتعليم واتقان جميع مهارات اللكم الفنية بلا استثناء واكتساب القدرة الفائقة علي سهولة ومرونة استخدامهم بدقة في مختلف ظروف واطوار اللعب اللكم علي الحلقة .

## مناطق اللكم الهامة

وهناك ثلاث مناطق هي الرأس - الصدر - البطن (المنطقة المصرح باللكم فيها) تتحدد اهمية الاساليب الدفاعية في الملاكمة اساس في تفادي المنافس لأفساد خطته وعدم اعطائه الفرصة لجمع النقاط حتي يمكن تحقيق الفوز عليه وايضا في محاولة تجنب الخطورة التي تسببها لكمات المنافس .

فتسديد اللاعب للكمات بقوة وبسرعة وفي المكان المناسب من اهم العوامل التي تؤدي الي فقد المنافس لقدرة العالية والي فقدته لتوازنه واحيانا الي فقد الوعي لثوان معدودة طبقا لنوع وقوة وسرعة اللكم وعامل المفجعة والمكان المسدد فيه من مناطق الجسم الحساسة المصرح فيها باللكم والتي تعرف بحالة الضربة القاضية .

وتعتبر حالة الضربة القاضية من الحالات الشهيرة في الملاكمة رغم قلة حدوثها ويتميز هذه الحالة بمظاهر الاعياء الشديد . وفقد الوعي الذي يصيب اللاعب نتيجة تأدية لكمة او لكمات غير متوقعة ومنوعة ومؤثرة في مناطق معينة وحيث ان الضربة القاضية تلت حدوثها نتيجة للاستخدامات الحديثة في الملاكمة للكمبيوتر .

وتعرف هذه الحالة من وجهة النظر الطبية بانها الصدمة المفاجئة التي تسبب

اضطراب العمل الوظيفي لبعض اعضاء واجهزة الجسم .

واكثر المناطق المصرح فيها باللحم حساسية هي :

- ١ - منطقة الفك السفلي ( الذقن ) .
- ٢ - الجانب العلوي الايسر من الرئة ( الشريان السباتي ) .
- ٣ - المنطقة اليسري من الصدر ( القلب ) .
- ٤ - المنطقة العليا من البطن ( فم المعدة ) .
- ٥ - منطقة الاضلاع العائمة اليمنى واليسري .

واللكمة في منطقة الفك من اكثر اللكمات سهولة واقواها تاثيرا لاصابة اللاعب بحالة الضربة القاضية .

فعند تسديد اللكمة في هذه المنطقة يحدث ارتجاج بسيط في جهاز حفظ التوازن والموجود بالاذن الداخلية . ونتيجة لذلك يحدث اضراب في العمل الوظيفي للمخيخ الذي يؤثر بدوره علي نخاع المخ ، فيقع اللاعب ويصبح في حالة غيبوبة نتيجة لاضطراب مراكز الاعصاب التي تنظم عمل الاوعية الدموية بالقلب . ويعتبر اللكم في المنطقة الجانب العلوي الايسر من الحالات النادر حدوثها .

ونتيجة تسديد اللكمات في هذه المنطقة يحدث اضطراب بالعصب السباتي بالعنق والذي يؤدي الي البطء في عملية التنفس واعاقة دخول الهواء ، حيث يؤدي الي اضطراب الجهاز العصبي .

وعند تسديد اللكمات في المنطقة اليسري من الصدر ( القلب ) ، يحدث اضطراب في العمل الوظيفي للقلب . ويتنقل هذا الاضطراب بالتالي الي المراكز العصبية بالمخ ، مما يؤدي إلى اضطراب الجهاز العصبي .

ونتيجة للكم في المنطقة العليا من البطن ( فم المعدة ) ، يحدث اضطراب في عضلات المعدة ويذهب هذا الاضطراب عن طريق العصب المعدي الي المركز العام للاعصاب بالمخ ثم يقوم المركز العام للاعصاب بتوصيل هذا الاضطراب الي القلب فيسبب بطء عمل القلب ، والبطء في عملية التنفس وتشنج الحجاب الحاجز وضيق التنفس .

وقد قام العالم جولتا بابحث في هذا المجال ، ووجد ان الضرب في منطقة فم المعدة المكشوفة للصفدة ، يسبب البطء الشديد في عمل القلب ، حيث احيانا ما تؤدي هذه الضربة الي توقف عمل القلب عند الصفدة ، ويتوقف ذلك علي شدة الضربة ، وعلي عامل المفاجأة .

وتحدث حالة الضربة القاضية من تأثير اللكم في الاضلاع العائمة اليميني ، نتيجة للاضطرابات في العمل الوظيفي للاعضاء الداخلية وخاصة الكبد ، والتي تسبب حدوث الم حاد في هذه المنطقة .

كما يحدث ايضا نفس التأثير عند اداء اللكم في منطقة الاضلاع العائمة اليسري ، اذ يسبب اللكم في هذه المنطقة اضطراب العمل الوظيفي للاعضاء الداخلية وخاصة الطحال والتي تسبب ام حادة للاعب .

اسس الاداء الفني للاساليب الدفاعية :

يعتمد الاداء الفني لاساليب اللكم الدفاعية كغيرها من المهارات الفنية الاخري علي الاقتصاد الحركي مما يسمح للاعب بالاحتفاظ بطاقته وقدرته علي العمل وايضا بثبات اوضاع جسمه حيث يتمكن من سهولة الانتقال من وضع الي آخر مع الاحتفاظ بتوازنه .

ويتفق اختيار اللاعب للاساليب الدفاعية اثناء اللكم علي المسافة الطويلة

والمتوسطة يمكنه بنجاح من القدرة علي تنفيذ جميع الاساليب الدفاعية اما وجوده في المنافسة القصيرة فلا يمكنه الا من استخدام بعض هذه الاساليب فقط . كالصد والميل والغطس .

ولسرعة ودقة اختيار وتقرير الاسلوب الدفاعي المطلوب . لا بد علي اللاعب من سرعة ملاحظة حركات التنفس . ودقة الانتباه للوضع الابتدائي للكلمات وتحديد الذراع المسددة للكمة . واي طريق ستسلكه حتي تصل الي الهدف . والتوقيت المناسب لاستخدام الاساليب لدفاعية . يستحسن ان يكون في نهاية حركة الكمة . وحتى لا يلجأ المنافس الي تغير اتجاهها .

وعند اختيار اللاعب لاساليب الدفاع عن لكمة معينة . يجب ان يكون اختيار دائما دقيقا ومحدد بالاسلوب الاكثر تحقيقا لعامل الامان من هذه الكمة والمناسب لوضع اللكم وتوقيته وخاصة اثناء اللكم الداخلي .

وعند تعليم اللاعب مختلف الاساليب الدفاعية . يجب علي المدرب ان يضع في اعتباره دائما ان الوضع النهائي لكل اسلوب دفاعي ان يكون وضع ابتدائي مناسب للهجوم المضاد ، وذلك حتي يتمكن اللاعب ويتعود علي ربط بهجوم المضاد بالاساليب الدفاعية دائما ، حيث انه غالبا ما يقوم اللاعب باداء الاساليب الدفاعية فقط من لكمت لمنافس ولايستغل الفرصة في ربطهم باللكمت الهجومية المضادة . مما يفقد القدرة علي الانتقال من الوضع الدفاعي الي الوضع الهجومي .

واستيعاب اللاعب واتقائه لاساليب الدفاع المختلفة تعني قدرته علي دقة استخدامهم اثناء اللكم من حيث دقة الاداء الفني واختيار التوقيت لمناسب للاساليب الدفاعية بما يتناسب مع مسافات اللاعب المختلفة مما يكسبه لعنصر الثقة بالنفس وعدم التوتر وحسن اختياره للاساليب الخطئية وترابطهم اثناء اللكم .



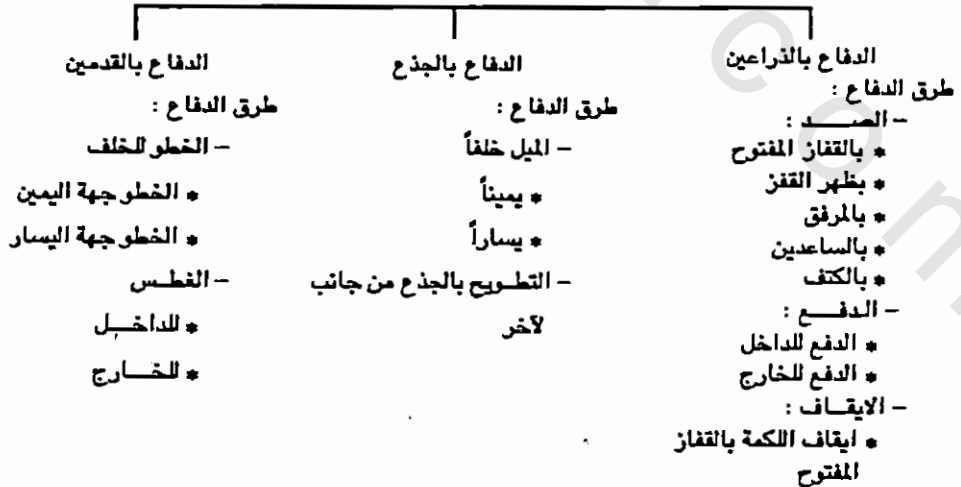
## طرق واساليب الدفاع

هناك اساليب وطرق مختلفة يستطيع اللاعب استخدامها لتجنب تفادي مختلف اللكمات والتي يسمح بهم قانون اللكم كأساليب دفاعية كالصد والدفاع ( باليد ) والميل والغطس ( بالجذع ) والتحرك علي الجانبين وخلفا ( بالقدمين ) .  
ويحتوي الاعداد المهاري للملاكمين علي ستة انواع رئيسية من الدفاع هم الصد والدفاع ( بحركات الذراع ) - الميل والغطس ( بحركات الجذع ) - الايقاف ، الخطو ( بحركات القدمين ) مع مراعاة ان جميع حركات الذراعين تشترك في كل حركة دفاعية كعوامل دفاعية وان كل حركة دفاعية تؤدي بطريقة معينة وفقا للأساليب والطرق الموضحة .

ويتوقف كل حركة دفاعية من حيث شكلها واسلوب توقيتها علي نوع اللكمة المطلوب الدفاع منها والذراع المعدة لها والمكان المسددة فيه وايضا علي قوتها وسرعتها . وهنا يلعب التفكير الخططي للاعب وحسن سرعة اختياره للطرق والاساليب الدفاعية المناسبة دور كبير في سير اللكم .

ويمكن تحديد الدفاع وفقا لنوع الضربة من حيث اتجاهها وغرضها .

### مثال : وسائل الدفاع وطرقه



## الدفاع بالصد

هى من أساليب الدفاع بالذراعين وقد يتم استخدام هذه الطريقة وحيث يستخدم اسلوب الدفاع بالصد بصورتين .. في نهاية حركة تسديد اللكمة ، وفي بداية حركة تسديد اللكمة لايقافها او اعاققتها واحباطها .

وكل نوع أو طريقة يتم استخدامها وفقا للكلمات المسددة للخصم وفي الحالة الاولى عند الدفاع بالصد في نهاية حركة تسديد اللكمة ، يستخدم الذراع لصد اللكمة اما براحة او بظهر الكف او بمفصل المرفق او بالتكلف طبقا لنوع واتجاه لكمة المنافس ، حيث يستهدف اسلوب الدفاع بالصد في هذه الحالة بنجاح من جميع اللكمات ومن مختلف المسافات ، الطويلة والمتوسطة والقصيرة .

وللدفاع من اللكمات المستقيمة في الرأس يستخدم اسلوب الدفاع بالصد بالكف ، الايمن سواء كانت اللكمة مسددة بالدفاع الايسر او بالدفاع بالذراع الايمن .

ففي حالة تسديد المنافس للكمة المستقيمة اليسرى في الرأس مثلا ، يستخدم اسلوب الدفاع بصد اللكمة في نهايتها بواسطة راحة الكف الايمن المفتوح امام الذقن أو القيام بالغطس .

ويمكن عمل طرق مثل الصد ضد الجانبيه اليسرى فى البطن عن طريق المرفق الأيمن .

### الصد بالكف الايمن المفتوح

هذه طريق يستخدمها الملاكم عن طريق وسائل الدفاع بالذراعين وفي هذه الحالة يستطيع اللاعب ربط هذا الاسلوب الدفاعي بالهجوم المضاد بالذراع

الايسر الحرة باللكمات المقابلة ، والتي تسدد في وقت واحد مع حركة الدفاع بالصد او باللكمات الجانبية بأي ذراع ، التي تسدد بعد حركة الدفاع بالصد مباشرة . وفي حالة تسديد اللكمات الهجومية المضادة سواء المقابلة او الجانبية ، لا بد ان يكون تسديدهم بمنتهى السرعة والدقة ، لعدم اتاحة الفرصة للمنافس من الدفاع منهم او الهروب منهم . اما في حالة تسديد المنافس للكمة المستقيمة اليمني في الرأس ، يكون من الصعب علي اللاعب ربط اللكمات المقابلة بأسلوب الدفاع بالصد بالكف الايمن . واحسن الاساليب الدفاعية في هذه الحالة ، هو الصد بالكتف الايسر مع تحرك الجذع خلفا ونقل ثقل الجسم علي القدم اليمني الخلفية ومزج حركة الصد بالكتف في نفس الوقت ، بحركة الصد بالكف المفتوح امام الذقن لزيادة عنصر الامان .

ويمكن هذا الاسلوب الدفاعي اللاعب من امتصاص قوة لكمة المنافس ، وفي نفس الوقت من سهولة استخدام اللكمات الهجومية المضادة الجوابية وربطهم بالحركة الدفاعية مباشرة كما يستخدم ايضا اسلوب الدفاع بالصد من اللكمات المستقيمة اليسري واليمني في الجذع بواسطة الصد بمفصل المرفق ، ومع سهولة ربط هذه الحركة الدفاعية ايضا باللكمات الهجومية المضادة الجوابية فقط .

وفي حالة تسديد المنافس للكمات الجانبية اليسري في الرأس يستخدم اسلوب الدفاع بالصد بظهر الكف الايمن . كما يستخدم اسلوب الدفاع بالصد بالكف الايسر للدفاع من لكمات المنافس الجانبية اليمني في الرأس . مع العلم بانه في كلتا الحالتين يستطيع اللاعب بسهولة من ربط الحركات الدفاعية باللكمات الهجومية المضادة المقابلة والجوابية .

اما في حالة الدفاع من لكمة المنافس الجانبية اليسري واليمني في البطن فيستخدم الاسلوب الدفاعي بالصد بمفصل المرفق الايمن واليسر ، مع امكانية ربط الحركات الدفاعية باللكمة الهجومية المضادة المقابلة والجوابية ايضا .

وفي حالة تسديد المنافس للكمة الصاعدة اليسري واليمني في الرأس والبطن ، فيستخدم اسلوب الدفاع بالصد بالكف الايمن المفتوح ، مع ربط اسلوب الدفاع باللكمة الهجومية المضادة .

والصورة الثانية من صور الدفاع بالصد ، تؤدي في بداية تسديد المنافس باللكمة حيث يعتمد هذا الاسلوب الدفاعي علي ايقاف اللكمة في بدايتها بواسطة الصد بالكف المفتوح او باعاقتها بواسطة الصد بالكف في منطقة العضد .

ويستخدم هذا الاسلوب الدفاعي بنجاح من اللكمات القصيرة المسددة من المسافات المتوسطة والقصيرة وأثناء اللكم الداخلي .

ويتطلب هذا الاسلوب الدفاعي مستوي عال من سرعة رد الفعل ، وسرعة المباداه الملاحظة للاعب لبداية تحرك ذراع المنافس باللكمة ، في نفس الوقت الذي يتحتم عليه ربط الحركات الهجومية المضادة المقابلة والجوابية ايضا بالذراع الحرة .

والصد بالكف المفتوح هي زحد طرق الدفاع من وسائل الدفاع بالذراعين وقد لا يستخدم اسلوب الدفاع بالصد بصفة عامة فقط حالة الدفاع ، وانما يستخدم اسلوب الدفاع ايضا في حالة الهجوم ، وذلك بتغطية المناطق المكشوفة من الجسم اثناء تسديد اللكمات .

والدفاع خير وسيلة للهجوم المضاد الذي يقوم به الملاكم ضد منافسه

ويتوقف نجاح الاداء الحركي للاسلوب الدفاعي بالصد ، علي قدرة احتفاظ اللاعب بالمسافات اللازمة لتفادي وتجنب لكمات المنافس ، وفي نفس الوقت تسمح له هذه المسافة بتسديد اللكمات الهجومية المضادة بالدفاع بالذراع الحرة ، وايضا علي دقة وملاءمة الوضع النهائي للحركات الدفاعية بحيث يصلح لان يكون وضع ابتدائي مناسب ومريح لتسديد اللكمات الهجومية المضادة بسرعة وبدقة وفي الاماكن المكشوفة من جسم المنافس والتي يصرح فيها للكم وفقاً للقانون .

## الدفاع بالدفع للداخل والخارج

هذه الطريقة من وسيلة الدفاع بالذراعين والتي يمكن تنفيذها عندما يبدأ المنافس وقد يستخدم هذا الاسلوب الدفاعي بنجاح للدفاع من اللكمات المستقيمة فقط ، والذي يعتمد علي دفع ذراع المنافس لتفسر اتجاهها عن الهدف .

ويوجد ثلاث طرق رئيسية لاسلوب الدفاع بالدفع :

الدفع للداخل - الدفع للخارج - الدفع لاعلي والدفع لاسفل .

- ففي حالة الدفع للداخل بالذراع اليمني ، تبدأ الذراع الدافعة حركتها من اليمين متجهة يسارا والي الداخل .

## الدفاع بالدفع للداخل

- اما في حالة الدفع للداخل بالذراع اليسري ، فتبدأ الذراع الدافعة حركتها من اليسار متجهة يمينا والي الداخل .

- وفي حالة الدفاع بالدفع للخارج بالذراع اليمني تبدأ الذراع الدافعة حركتها من اليسار متجهة يمينا والي الخارج . اما في حالة الدفع للخارج

بالذراع اليسري ، فتبدأ الذراع الدافعة حركتها من اليمين ، متجهة يسارا والي الخارج .

وفي حالة الدفاع بالدفع لاعلي فيكون اتجاه الذراع الدافعة لاعلي سواء بالذراع اليميني او اليسري .

- وعند استخدام اسلوب الدفاع للداخل ، يمكن نقل ثقل الجسم علي القدم الامامية ( اليسري ) ، او علي القدم الخلفية ( اليميني ) ثم طبقا للمسافة بين المنافس ، والتي يجب ان تكون كافية لتحقيق الهدف الدفاعي ، وفي نفس الوقت لتسديد اللكمات الهجومية المضادة وحركة لف الجذع يسارا عند الدفاع للداخل بالذراع اليميني عند الدفع للداخل بالذراع اليسري ، لا تمكن اللاعب من تسديد اللكمات المقابلة ، ولكنها تهيئ له الوضع الابتدائي المناسب لتسديد اللكمات الجوابية .

- اما عند استخدام اسلوب الدفاع بالدفع للخارج فلا بد من دفع الارض بمشط القدم الخلفية ( اليميني ) لنقل ثقل الجسم علي القدم الامامية ( اليسري ) اثناء الدفع ، مع ميل الجذع اماما لتسديد اللكمات المقابلة او الجوابية بالذراع الحرة .

ويعتبر اسلوب الدفاع بالدفع للخارج اصعب من الدفاع بالدفع للداخل حيث يتطلب من اللاعب دقة حركات الذراع الدافعه ، مع ضرورة ربطهم باللكمات المقابلة او الجانبية في الرأس أو في الصدر أو في البطن .

وعند استخدام اسلوب الدفاع لاعلي ، والذي يعتبر اصعب وادق اساليب الدفع سواء الدفع بالذراع اليميني او اليسري ، يتحتم علي اللاعب من دقة استخدام هذا الاسلوب بحيث ينقل ثقل الجسم علي القدم الامامية ( اليسري ) يدفع الارض بمشط القدم الخلفية ( اليميني ) اثناء الدفع بالذراع ، مع ميل الجذع اماما والاقتراب من المنافس لتسديد اللكمات المقابلة او الجوابية .

ومراعاة الدقة والحذر في تغطية وحماية اجزاء الجسم والرأس .

ويقوم اللاعب باداء حركات الدفع المختلفة بواسطة الحافة الخارجية لكل من الكف او مفصل الرسغ او الساعد ، طبقا لاتجاه اللكمة وتوقيتها ومسافتها .  
وتؤدى بالكف المفتوح الايمن أو الأيسر أثناء تسديد اللكمات من المنافس وكذا

### الدفاع بالتمايل جهة اليمين واليسار

يستخدم اسلوب الدفاع بالميل من اللكمات الموجهة للرأس ، وخاصة اللكمات المستقيمة ، حيث يعتمد هذا الاسلوب علي انحراف منطقة الصدر والبطن ، والذي يؤدي الي الابتعاد بالرأس عن مجال لكمات المنافس .

ويعتبر هذا الاسلوب الدفاعي من انجح الاساليب الدفاعية واكثرها فاعلية في اللكم ، حيث انه يستخدم مع اعطاء اللاعب مطلق الحرية لاستخدام كلتا ذراعيه في نفس الوقت مع الحركة الدفاعية مباشرة ، مع الاحتفاظ للاعب بالمسافة اللازمة لقوة ودقة تسديد هذه اللكمات وبكلتا الذراعين .

ويستخدم اسلوب الدفاع بالميل فقط من اللكمات المسددة في الرأس ، علي ان يراعي نقل ثقل الجسم علي القدم التي في اتجاه الميل حيث يتم في ثلاث صور رئيسية .

- الميل جهة اليسار - الميل جهة اليمين للخلف .

والاداء الحركي لطريقه الدفاع بالميل جهة اليمين هو نفس الاداء الحركي لطريقه الدفاع بالميل جهة اليسار . الا ان اسلوب الدفاع بالميل جهة اليسار يعتبر اصعب واخطر حيث يتجه فيه اللاعب برأسه وجذعه جهة ذراع المنافس

اليمني ، مما يعرضه للكماتة اليمني المقابلة .

وعلي سبيل المثال : عند اداء اللاعب لطريقه الميل جهة اليمين للدفاع من اللكمة المستقيمة اليسري في الرأس ، يقوم بدفع الارض بمشط القدم الامامية ( اليسري ) لنقل ثقل الجسم علي القدم الخلفية ( اليمني ) في نفس الوقت الذي ينحرف فيه الجذع بالميل جهة اليمين ( اماما ) للابتعاد بالرأس عن مجال لكمات المنافس اليسري ، مع مراعاة عدم انحراف النظر عن المنافس .

## الدفاع بالميل

الميل خلفاً أحد طرق الدفاع خلفاً في الملاكمة لوسائل الدفاع بالجذع انه وفي حالة اسلوب الدفاع بالميل جهة اليمين او جهة اليسار يستطيع اللاعب من القيام في نفس الوقت بالهجوم المضاد بتسديد اللكمات المقابلة ، ثم متابعتهم باللكمات المضادة ايضا .

وقد يأتي اما طريقه الدفاع بالميل خلفا ، فيستخدم للدفاع من مختلف اللكمات الموجهة للرأس فقط ، الا انه في حالة الدفاع بالميل خلفا لا يستطيع اللاعب من استخدام وتسديد اللكمات الهجومية المضادة المقابلة والتي تسدد في نفس الوقت مع الحركة الدفاعية ، بل يتمكن فقط من تسديد اللكمات الهجومية المضادة الجوابية ، التي تسدد بعد الحركة الدفاعية مباشرة .

وعندما يؤدي طريقه الدفاع بالميل خلفا بنقل الجسم علي القدم الخلفية و ( اليمني ) مع انحراف وميل الجذع خلفا قليلا للابتعاد بالرأس عن مجال اللكمات

وعند استخدام 'ي صورة من صور الدفاع بالميل ، لا بد علي اللاعب من اتخاذ احتياطات الأمن اللازمة ، لتغطية وحماية المناطق المختلفة من الجسم



والرأس من لكمات المنافس اثناء اداء الحركات الدفاعية .

## الدفاع بالغطس عن طريق القدمين

هي أحد وسائل الدفاع بالقدمين ويمكن استخدام هذه الطريقة عندما تسد لكمه وقد يعتبر اسلوب الدفاع بالغطس ، من الطرق الدفاعية التي تستخدم بصفة رئيسية من اللكمات الجانبية في الرأس ، وايضا من اللكمات المستقيمة في الرأس ويهدف هذا الاسلوب الدفاعي اساسا الي اتخاذ الجذع والرأس لوضع التكور لتفادي لكمات المنافس الجانبية او المستقيمة المسددة في الرأس .

ويؤدي اسلوب الدفاع بالغطس بطريقتين هما : -

اسفل اللكمة - وفي اتجاه الذراع المسددة للكمة .

ولذا يعتبر الغطس في اتجاه الذراع المسددة النوع الرئيسي والذي يستخدم بصورة رئيسية وفعالة اثناء اللكم .

ويتم الاداء الحركي لاسلوب الدفاع بالغطس من وقفة الاستعداد ، بان تتخذ الصدر والبطن والرأس وضع التكور ، اثناء الركبتين للهبوط بالرأس قليلا اسفل مستوي اللكمة ، ودوران الجذع والرأس لعمل نصف دائرة من اسفل لاعلي في اتجاه ذراع المنافس المسددة للكمة ، لتمتد الركبتين ويفرد الجذع والرأس للعودة ثانية لوضع وقفة الاستعداد بعد انتهاء مرحلة تسديد لكمة المنافس ومرورها من فوق الرأس .

ويلاحظ في هذا الاسلوب الدفاعي مراعاة توزيع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي ، مع ثني الركبتين ويكور الجذع والرأس بطريقة مناسبة ، بحيث تسمح فقط بتفادي لكمة المنافس ومراعاة النظر دائما للمنافس اثناء الاداء الحركي .

وعند استخدام اللاعب لهذا الاسلوب الدفاعي لابد ان يكون في وضع ثابت ، حتي يستطيع العودة ثانية الي وقفة الاستعداد ليتمكن من القيام بتسديد اللكمات الهجومية المضادة .

وعند ربط الهجوم المضاد بهذا الاسلوب الدفاعي ، يستطيع اللاعب من استخدام اما اللكمات المقابلة او اللكمات الجوابية او اللكمات المقابلة والجوابية معا .

فعند ربط اللكمات المقابلة فقط بالاسلوب الدفاعي بالغطس ، تسدد اللكمات الهجومية المضادة المقابلة في الجذع والتي تسدد في نفس الوقت اثناء عملية الغطس .

وعند ربط اللكمات المضادة فقط ، تسدد اللكمات الهجومية المضادة الجوابية في الرأس والبطن ، وذلك بعد الانتهاء من الحركة الدفاعية ، اي من الموضع النهائي للاسلوب الدفاعي .

وعند الربط باللكمات المقابلة والجوابية معا ، تسدد اللكمات الهجومية المضادة المقابلة اثناء طريقه الغطس ، ثم تسدد اللكمات الهجومية المضادة الجوابية مباشرة في نهاية الحركة الدفاعية طبقا لوضع وظروف اللكم .

## الدفاع بخطوات القدمين

يستخدم هذا الاسلوب الدفاعي للابتعاد عن مجال لكمات المنافس بالتحرك بخطوة او بعدة خطوات في اتجاهات معينة أو استخدام خطوات القدمين .

ويعتمد هذا الاسلوب الدفاعي علي دقة وسرعة حركات القدمين حيث لا يختلف اطلاقا عن حركات القدمين اثناء تحركات اللاعب علي الحلقة . الا انه يحتاج الي دقة متناهية في التوقيت وفي تقدير المسافة . ولا بد ان يتصف هذا

الاسلوب الدفاعي بسرعة وسهولة التحرك ، حتي يتمكن اللاعب من اتخاذ  
الايضاع الابتدائية المناسبة لتسديد اللكمات الهجومية المضادة وربطهم بالاسلوب  
الدفاعي .

ولطريقة الدفاع يخطوات القدمين ثلاث انواع :

الخطو جهة اليسار - الخطو جهة اليمين - الخطو للخلف :

الخطو جهة اليسار :

عندما توجه لكمة المنافس يخطو المدافع جهة اليسار وقد يؤدي هذا  
الاسلوب الدفاعي بنفس اسلوب الخطو جهة اليمين . الا انه في هذه الحالة  
يبتدىء التحرك جهة اليسار بالقدم الامامية ( اليسري ) ولف المشط للداخل لتتبع  
القدم الخلفية ( اليمين ) بنفس المسافة لف الجذع جهة اليمين .

الخطو جهة اليمين :

عندما يسدد لكمة يخطو المدافع جهة اليمين وعندما يستخدم اسلوب  
الدفاع بالخطو جهة اليمين وايضا الخطو جهة اليسار ليس فقط من الدفاع من  
لكمة واحدة من لكمات المنافس ، وانما ايضا للدفاع من هجوم المنافس وبلكمات  
متعددة ، وخاصة المنافس المنذفع بمجموعات اللكمات . كما يستخدم اللاعب هذا  
الاسلوب الدفاعي بنجاح في حالة وجوده في ركن في الحلقة او حالة التصاقه  
بحبالها بظهره .

ولاداء الاسلوب الدفاعي بالتحرك جهة اليمين ، يقوم اللاعب من وقفة  
الاستعداد بالتحرك بمسافة مناسبة مبتدئا بالقدم الخلفية ( اليمين ) بحيث يرتكز  
علي الارض بمشط القدم الامامية ( اليسري ) بنفس المسافة وايضا بالارتكاز  
علي الارض يالمشط .. وعند ملامسة مشط القدم اليسري للارض ، يدفع اللاعب

بمشط القدم الخلفية ( اليمين ) ، مع لف المشط للداخل بشدة مع حركة لف الجذع يسارا ليصبح في وضع عمودي لجانب المنافس ، ويمكنه من القيام بالهجوم المضاد يتسديد اللكمات الهجومية المضادة الجوابية .

## الدفاع بالخطو جهة اليمين

### الخطو للخلف :

هو احدي الطرق لوسائل الدفاع بالقدمين وقد يستخدم هذا الاسلوب الدفاعي اساسا للدفاع من جميع اللكمات ، حيث يعتمد فيه اللاعب علي زيادة المسافة بينه وبين المنافس لتفادي اللكمات . ويعتبر الخطو للخلف من اسهل الاساليب الدفاعية استخداما .

ولأداء هذا الاسلوب الدفاعي ، يقوم اللاعب من وقفة الاستعداد بالتحرك للخلف بمسافة مناسبة مبتدئا بالقدم الخلفية ( اليمني ) ، بحيث يركز علي الارض بمشط القدم ، ثم تتبعها القدم الامامية ( اليسري ) بنفس الخطوة وايضا بالارتكاز علي الارض بالمشط ، وعلي ان تكون القدم الخلفية ( اليمني ) في حالة استعداد بالهجوم لدفع الارض بمجرد رجوع القدم الامامية ( اليسري ) للقيام بالهجوم المضاد باللكمات الجوابية مع التقدم للامام ثانية .

ويراعي في هذا الاداء التحرك دائما علي الامشاط لسهولة وسرعة الارتداد بالهجوم المضاد وللمحافظة علي توازن الجسم في حركتي الرجوع ، للابتعاد عن مدي لكمات المنافس والارتداد بالهجوم المضاد باللكمات الجوابية .

وفي جميع حالات طرق الدفاع بحركات القدمين ، يجب علي اللاعب مراعاة ان تكون دائما تحركه علي امشاط القدمين لتحقيق سرعة وسهولة الابتعاد عن مدي لكمات المنافس ، ويمكن ايضا في نفس الوقت من سرعة الارتداد للوضع

المناسب للقيام بالهجوم المضاد باللكمات الجوابية . وتحرك اللاعب علي الطلقة لفترات معينة للتدريب على طرق الدفاع يجب أن يكون التحرك علي الامشاط يمكنه من المحافظة علي توازن الجسم في حركتي الانتقال للابتعاد عن مدي لكمة المنافس ، والارتداد للقيام بالهجوم المضاد . كما يجب علي اللاعب ايضا اثناء القيام بهذا الاسلوب الدفاعي ان يفكر في الاسلوب الهجومي المضاد المناسب مربوطه بالحركة الدفاعية ، بحيث يكون الوضع النهائي للحركة الدفاعية وضع ابتدائي مناسب لتسديد اللكمات الهجومية المضادة .

وان الدفاع هو أحد المهارات التي ترتبط بالهجوم في رياضة الملاكمة

- مسافات اللكم :

تنقسم مسافات اللكم الي ثلاثة انواع من حيث الغرض :-

١ - مسافات اللكم الطويلة :

وهي تختص بتسديد اللكمات المستقيمة بكافة انواعها الي المنافس .

٢ - مسافات اللكم المتوسطة :

وهي تختص بتسديد اللكمات الجانبية للمنافس .

٣ - مسافات اللكم القصيرة :

وهي تؤدي عن قرب عند التلاكم الداخلي اثناء الالتحام وفيها تسدد اللكمات بسرعة كي يحتسب فيها النقاط لكلا المنافسين حتي يتفوق احدهما في اللكم الداخلي وذلك بأحراز اكبر عدد من النقاط .

\* \* \* \*

## ربط علاقة أساليب الدفاع بالأداء الحركي في الملاكمة

عندما ننظر الي الطرق الدفاعية المختلفة ، وقمنا بتحليل الاداء الحركي لهم ، اوجدنا ان كل اسلوب دفاعي متكامل يستخدم اللاعب يتكون من عدة حركات دفاعية مترابطة ببعضها في تناسق تام لتكون الاسلوب الدفاعي المناسب لهجوم المنافس .

وقد تعتمد عملية ربط الطرق الدفاعية ببعضها اساسا علي تمايل الجسم في اتجاه معين طبقا لاتجاه لكمات المنافس . ويرتبط هذا الانحراف دائما بحركات الجذع اما بالغطس مع ربطهم بحركات الذراعين كالصد او الدفع ، وعلي سبيل المثال : عند استخدام الدفاع بالميل جهة اليمين مثلا يمكن ربط هذه الحركة الدفاعية بالتحرك ايضا جهة اليمين .

وعند التحرك بالخطو للخلف يمكن ربط عملية الخطو للخلف بالصد بالكف الايمن المفتوح امام الذقن . وعند الدفاع من اللكمة المستقيمة اليسري في الرأس بالدفع ( للداخل ) جهة اليسار بالذراع الايمن ، يمكن ربط حركة الدفع بحركة الخطو جهة اليمين ... الخ .

وتهدف عملية ربط الحركة الدفاعية ببعضها اساسا لتمكن اللاعب من الدفاع من لكمات المنافس الزوجية ، وايضا من مجموعات اللكمات ، حيث ان اللاعب في هذه الحالة يقوم بربط عدة حركات دفاعية طبقا للكمات المنافس المتكررة ، فمثلا عند تسديد المنافس لکمتان زوجيتان مستقيمة يسري ومستقيمة يمني في الرأس ، يستطيع اللاعب هنا من الدفاع منهم بالصد بالكف الايمن المفتوح من المستقيمة اليسري في الرأس وربط حركة الصد بالكف بحركة الصد بالكف الايسر للدفاع من اللكمة المستقيمة اليمني في الرأس .

وتعتبر عملية ربط الحركات الدفاعية للدفاع من مجموعات اللكمات اصعب

وإدق من عملية البُطِّ سواء للدفاع من اللكمات الفردية ، أو للدفاع من اللكمات وأن عملية ربط أساليب وطرق الدفاع في الملاكمة من العوامل الهامة في بدء الهجوم علي المنافس عن طريق تسديد مجموعات لكمية وكذا بعض اللكمات الزوجية ، حيث أن الدفاع من اللكمات السريعة والمتعاقبة والواحدة تلو الأخرى ، يتطلب من اللاعب دقة تحديد الموقف بصورة عامة ، وسرعة خاطر ورباطة الجأش ، حتي يتمكن من سرعة سهولة اختيار الاساليب الدفاعية المناسبة ، طبقا لاساليب المنافس الخطئية ويستطيع اللاعب من سهولة الدفاع من مجموعات اللكمات في حالة وجوده ففي المسافة الطويلة ، وذلك بالخطو للخلف مباشرة أو علي الجانبين مع امكانية استخدام اللكمات المتسبقة المقابلة والجوابية لايقاف هجوم المنافس - اما في حالة وجود اللاعب في المسافات المتوسطة أو القصيرة فيستخدم الاساليب الدفاعية بالصد بالكتف وبالذراعين للدفاع من مجموعات اللكمات .

وفي حالة الدفاع من مجموعات اللكمات يجب علي اللاعب دائما اختيار الاساليب الدفاعية التي تمكنه من سهولة امتلاك عنصر سرعة المبادأة بتسديد اللكمات الهجومية المضادة ، وذلك بأن يتفادي اللاعب أول لكمة من لكمات المنافس بواسطة الميل أو الغطس مع تسديد اللكمات المقابلة أو الجوابية لارباك المنافس وأخلال توازنه وإيقافه ، لاتاحة الفرصه لتسديد اللكمات الهجومية المضادة في شكل مجموعات وامتلاك عنصر المبادأة .

وتتطلب عملية ربط الحركات الدفاعية ببعضهم سواء للدفاع من اللكمات الزوجية أو للدفاع من مجموعات اللكمات مستوي عال من سرعة رد الفعل وتركيز وحدة وثبات الانتباه .

لسرعة توقع واكتشاف لكمات المنافس والاهتمام الكبير بدقة التوافق الحركي والتقدير الزمني لمختلف لكمات المنافس ، حتي يمكن اختيار الحركات

الدفاعية المناسبة لهم ، مع سهولة ربطهم واخراجهم في اسلوب دفاعي متكامل ، يتمكن منه اللاعب من سرعة وسهولة الانتقال من الالوضاع الدفاعية الي الالوضاع الهجومية المضادة ومن المنهجية الحديثة في رياضة الملاكمة استخدام الأجهزة الحديثة في التحكيم ونظراً لذلك تغيّرت طرق التدريب وخطط اللعب وتطورات رياضة الملاكمة واعتمدت علي مهارات اساسية كتحركات القدمين زي عدد الخطوات ولك بتسديد أكثر عدد من النقاط في منطقة لكم للخصم والمحافظة علي ذلك عن طريق عدد الخطوات وسرعة تحركات القدمين .

\* \* \* \*

٥ - الاجهزة والادوات المستخدمة في تدريب الملاكمة :-

لذا يعتبر التدريب علي الاجهزة والادوات من الاسس الهامة للتطبيق العملي في رياضة الملاكمة وذلك بغرض رفع مستوي الاداء الفني للملاكمين وتأتي مرحلة التدريب علي هذه الاجهزة بعد اتقان اداء المهارات الاساسية والفنية للملاكم ، وقد ذكر بعض الخبراء والباحثين في مجال رياضة الملاكمة انه بالرغم من المميزات العديدة لهذه الادوات الا ان لها بعض الاضرار الخطيرة التي يمكن انجازها فيما يلي :-

١ - ابعاد الملاكم عن الجو الحقيقي للمباراة اذ انها تمثل خصم سلبي ليس له رد فعل مما يجعل الملاكم بعيدا عن صورة اللعب الفعلية ، لذا كثيرا ما نشاهد ملاكمين يظهرون تفوقا في التدريب علي هذه الاجهزة ويخفقون في المباريات .

٢ - بعض الادوات ثبتة الطول ( الارتفاع ) الامر الذي لايتناسب مع طول الملاكمين وبالتالي يؤدي الي اخطار كبيرة عند التركيز علي التدريب دون التغير في ارتفاع هذه الاجهزة .



٣ - كثيراً ما يفقد الملائك الاحساس السليم بقوة الضربة ، حيث تختلف الحساسية عند التسديد علي الاجهزة غير التسديد علي جسم الانسان .

٤ - حينما لا يكون التدريب اولا بالتدرج علي الاجهزة الخفيفة ثم الاثقال حسب الغرض من التدريب وكذلك التدرج من البطيء الي الاداء السريع عليها .

٥ - كثرة التدريب المستمر علي هذه الاجهزة والمبالغة فيها، قد يؤثر علي قوة العضلات القبضة ومن هذه الاجهزة كيس الرمل وخاصة النوع الثقيل .

٦ - كما ان التدريب علي هذه الاجهزة يضعف الملائك في سرعة الاستجابة للمواقف المختلفة ، وخاصة عند الهجوم المضاد الذي يبدأ اولا بالدفاع ثم اداء اللكمات المضادة ، وهذا ما يفقده الملائك عند التدريب علي هذه الاجهزة .

٥/١ شروط التدريب علي الاجهزة والابوات في الملائكة :

١ - يجب التأكد من ان اللاعب يرتدي رباط اليد ( البنداج ) تحت القفاز الخاص بالتدريب علي الاجهزة .

٢ - يتم التدريب علي هذه الاجهزة في وجود مدرب لتوجيه الملائك لطريقة الاداء الصحيحة .

٣ - يجب الاحماء اولا قبل الدخول في التدريب علي هذه الاجهزة لان هذا يساعد علي تهيئة العضلات لما سوف تقوم به من عمل .

٤ - المعرفة الجيدة لاستخدام الاجهزة قبل الوقوع في الخطأ اي تجنب التعرض للاصابات .

٥ - المعرفة التامة لطريقة استخدام الجهاز من اجل تهيئة الجسم للعمل العضلي .

٦- ان يكون الجهاز في المستوي الصحيح بالنسبة للملاكم ويمكن تعديل هذا الارتفاع حسب غرض التدريب .

٧- يكون التدريب علي الاجهزة بعد اتقان تعلم المهارات الاساسية والواجبات الحركية المطلوبة بعيدا عن هذه الاجهزة لان اهميتها تأتي في المرحلة التالية لضبط الاداء وربط الحركات معا .

٥/٢ اهم الاجهزة والادوات المستخدمة في التدريب :

تنقسم الاجهزة والادوات المستخدمة في تدريب الملاكمة الي نوعين اساسيين هما :

اولا :

ادوات تستخدم عامة ، في الاعداد العام وتشمل :

حبال الوثب ، الكرات الطبية ( الخفيفة والثقيلة ) الدامبلز ، عقل الحائط صائد واليد ، دامبلز الحائط .

اما الاجهزة التي تستخدم في التدريب المباشر والتي لها علاقة بتدريبات الملاكمة هي :

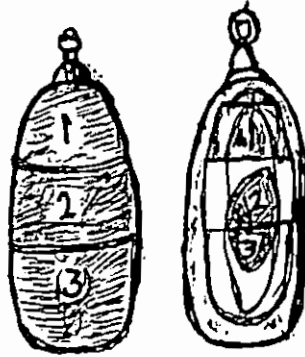
١- كيس اللكم ( الخفيف والثقيل ) .

٢- كرات السرعة .

٣- الكرة الراقصة .

٤- الكرة المرتدة ( والتي غالبا ما يطلق عليهم الخبراء بالكرات المترددة وذلك

لشكل الاداء الحركي لها اثناء التدريب ، وكذلك وسائد الحائط ووسادة المدرب (الكفوف) ، والشاخص المتحرك .

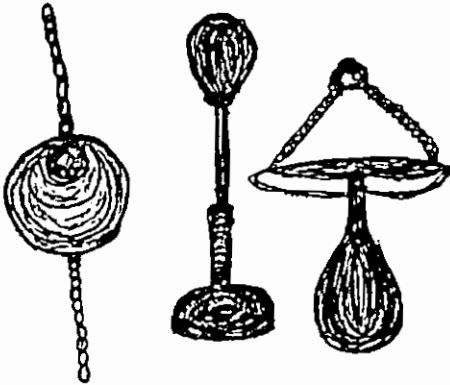


شكل (١) كيس اللكم

اولا : كيس اللكم :-

من الادوات الهامة في تدريب الملاكمة خاصة المبتدئين وهذا الجهاز اسطواني الشكل مصنوع من القماش السميك او الجلد ، محشو بالرمل والقش الي جانب بعض القطن المضغوط ويعلق بحيث يكون ارتفاعه في محازاة الوسط وينفرد هذا الجهاز بتعلم كيفية الاقتراب والالتحام والتلاكم الداخلي وكذلك التدريب علي التخلص من هذا الالتحام ، ويساعد الجهاز علي تقوية القبضة مما يزيد من قوة اللكمات ويحسن من التوافق العضلي العصبي وتوجيه اللكمات الي الاماكن المراد التدريب عليها ويعتبر كيس اللكم من افضل الاجهزة ، للتطبيق العيني عند تدريب المبتدئين .

ثانيا : الكرات المترددة



شكل (٢) الكرات المترددة

وهي تشمل كرة السرعة ، والكرة المرتدة ، والكرة الراقصة .

### ١ - كرة السرعة :

عبارة عن كرة مدلاه من اسطوانة خشبية مثبتة افقيا وتتحرك علي رمان بلي ليسمح لها بالحركة في جميع الاتجاهات وهي مملوءة بالهواء ليساعد علي سرعة حركتها .

### ٢ - الكرة المرتدة :

كرة مشدودة بين شريطين عموديين من اسفل واعلي وهي مملوءة بالهواء لتساعد علي خفة حركتها .

### ٣ - الكرة الراقصة :

كرة مثبتة علي قائم لولبي موضوع علي قاعدة اسطوانية وهي محشوة بالقطن واللباد ليزيد من ثقلها حتي تفي بالغرض من التدريب عليها ، حيث انها تساعد علي تحسين قوة وسرعة اللكمات .

### ٤ - الكرة الزنبركية .

### ٥ - الكرة المعلقة .

الغرض من التدريب علي هذه الكرات :

أ - اكساب وتنمية التوافق العضلي بين العين واليد اثناء اللكم .

ب - اكساب الملاكم سرعة في اداء اللكمات ودقة في الاداء الفني .

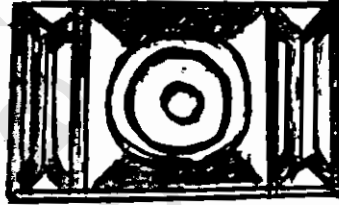
ج - الاحساس بتقدير مسافة اللكم المناسبة وسرعة الاداء المطلوب .

د - حسن استخدام القدمين في التحرك علي الاجناب وفي جميع الاتجاهات

هـ- يحسن من تحمل القوة والسرعة للملاكم اثناء تسديد اللكمات في صورة مجموعات لكمية متواصلة .

و- يكسب الملاكم المرونة الخاصة لاداء اللكمات لابعد مدتي ممكن وكذلك معاداة الكرة عند ارتدادها وعدم الاصابة بها .

٢- وسادة الحائط :



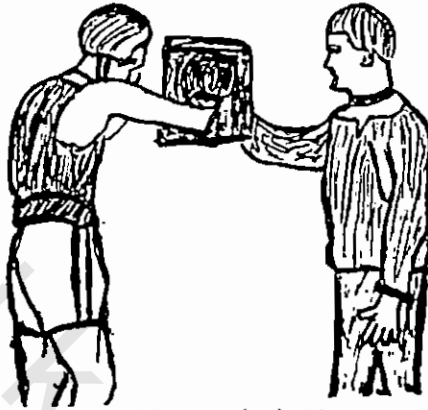
شكل (٢) وسادة الحائط

وهي مستطيلة او مربعة الشكل تصنع من الخيزران ومحشوة بالقطن .

٦- حبال الوثب :

مغطاة بالجلد او القماش السميك وتعلق علي الحائط في مستويات مختلفة ودائما تستخدم مع المبتدئين او الناشئين وذلك باعتبارها جهاز ثابت لا يتحرك ويفيد اساسا عند اداء اللكمات المستقيمة بنوعيتها ( اليمني واليسري ) ومن فوائدها : اكساب القوة العضلية والاحساس السليم بقوة اللكمة وتقدير المسافة تقديرا سليما ، اكتساب الثقة عند التدريب عليها كما يمكن التدريب عليها من الثبات والحركة .

## ٢ - وسادة المدرب :



شكل (٤) وسادة المدرب

وهذه الوسادة مربعة الشكل اكبر من حجم الكف وهي تشبه القفاز ولكن بصورة اكبر بحيث لا يستطيع المدرب ان يعلق يديه وهذه الوسادة مصنوعة من الجلد المحشو باللباد والقطن المضغوط وتلبس في الكف ، بواسطتها يواجه المدرب لاعبه في جميع الاتجاهات ، ومن مختلف الزوايا وهذه الوسادة تكسب الملاكمين حسن التصرف في المواقف المختلفة ، وتكسبه اليقظة والانتباه وسرعة التحرك مع سرعة اداء اللكمات نحو الهدف وتنمية القوة ، والدقة في اداء اللكمات مع قدرة المدرب علي تصحيح اخطاء لاعبيه باستمرار .



(شاخص التدريب)

## تعريف الدفاع :

هو القدرة علي ابعاد واحباط ومقاادة وايقاف وامتصاص وصد لكلمات المنافس عن طريق استخدام جزء او اكثر من اجزاء الجسم في التوقيت السليم وبأقل مجهود ممكن ودون مبالغة في الاداء .

وينقسم الدفاع كناحية خطية الي نوعين هما :

أ - الدفاع السلبي :

ويعرف بانه عملية احباط لكلمات المنافس دون ان تصل الي هدفها .

ب - الدفاع الايجابي :

ويعرف بانه عملية احباط لكلمات المنافس او المهاجم دون ان تصل الي هدفها او غرضها مع توجيه لكلمات مضادة ناجحة .

\* تعريف البطولة في الملاكمة :

هي سلسلة المنافسات في الملاكمة التي تقام بين المتنافسين في الاوزان المختلفة بهدف تحديد الفائز في الوزن الواحد .

\* تعريف الاستيقاء :

هو حق مكتسب يصعد علي اساسه اللاعب الذي وقع عليه الاختيار باستخدام مضاعفات الرقم ٢ وذلك للعب في النور التالي مباشرة .

obeikandi.com



## ٦ - نموذج للتعليم والتدريب علي بعض

### اللكمات في رياضة الملاكمة

اولا : الاعداد البدني ( عام - خاص )

- ١ - الجري ١٥ ق بغرض الاحماء والتهيئة البدنية .
- ٢ - اداء تمرينات بدنية (تفيد جميع العناصر البدنية المشتركة في الملاكمة) لرفع مستوي اللياقة البدنية .
- ٣ - اداء مجموعة تمرينات باستخدام الادوات (حبل ملاكمة - كرة طبية - عصا ... ) .

ثانيا : الجانب التعليمي :

- ١ - تعليم وقفة الاستعداد - وضع القدمين - وضع القبضتين .
- ٢ - تعليم تحركات القدمين ( فردية - زوجية - دورانية ) - ( اماما - خلفا - جانبا ) .
- ٣ - تعليم مسافات اللكم ( قصيرة - متوسطة - طويلة ) مع تحديد اللكمات المستخدمة في كل مسافة .
- ٤ - تعليم اللكمات جميعها وانواعها ١٨ لكمة :
- ٦ لكمات في الرأس - ٦ لكمات في الصدر - ٦ لكمات في البطن - لكمات يسري ويمني - مستقيمة ومنحنية ( صاعدة - جانبية ) .
- مع تعليم طرق الدفاع الخاص بكل لكمة .

ثالثا : الجانب الخططي :

١ - التدريب علي الهجوم المضاد .

٢ - التدريب علي المواقف التنفسية (لاعب مهاجم ايجابي مع لاعب مدافع سلبي - لاعب مهاجم ايجابي مع لاعب مدافع ايجابي ... ) .

٣ - التدريب علي فن الحلقة .

نموذج تعليمي :

تعليم اللكمة المستقيمة اليمني في الرأس .

عند تعليم المهارة تمر بثلاث مراحل :

أ - مرحلة اكتساب التوافق الاولي لاداء اللكمة المستقيمة اليمني في الرأس .

- عمل نموذج بين شكل اداء اللكمة .

- تنفيذ النموذج علي المتعلم .

- تصحيح الاخطاء الشائعة .

ب - مرحلة اكتساب التوافق الجيد لاداء اللكمة المستقيمة اليمني في الرأس

- دوران الجذع للداخل قليلا .

- اداء اللكمة المستقيمة في الرأس .

- العودة لوضع الاستعداد .

ج - مرحلة اكتساب التوافق الالي لاداء اللكمة المستقيمة اليمني في الرأس

- اداء ألي من الثبات عن طريق تسديد عدة لكومات .

- اداء آلي من الحركة مع تسديد مجموعة توظف فيها اللكمات ، مثل يمين في الرأس وشمال في الرأس .

- استخدام طرق الدفاع لهذه اللكمة ( استخدام الذراعين - الجذع - القدمين ) .  
- توظيفها في فن الحلقة .

- ويصاحب النموذج التعليمي بشرح لفظي في جميع مراحل الاداء .

- الخطوات التعليمية للكمة الجانبية اليمنى في الصدر :

يمكن تعلم هذه اللكمة كالتالي :

١ - مرحلة اكتساب التوافق الاولي لاداء اللكمة الجانبية اليمنى في الصدر .

أ - عمل نموذج يبين شكل أداء اللكمة .

ب - تنفيذ النموذج علي المتعلم .

ج - تصحيح الاخطاء .

٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد لاداء اللكمة الجانبية اليمنى في الصدر :

أ - دوران الجذع للداخل قليلا .

ب - اداء اللكمة الجانبية اليمنى في الصدر .

ج - الرجوع او العودة لوضع الاستعداد .

٣ - مرحلة اكتساب التوافق الالي لاداء اللكمة الجانبية اليمنى في الصدر :

أ - اداء آلي من الثبات وذلك بتسديد عدة لكمات جانبية يمني في

الصدر علي سندانج .

ب- اداء ألي من الحركة وذلك بتوظيف اللكمة الجانبية اليمني في الصدر في مجموعة لكمية تتكون من اربع لكلمات هي مستقيمة يسري في الرأس ومستقيمة يمني في البطن ، وجانبية يسري في الصدر ثم جانبية يمني هي الصدر .

ثم يتم تعليم الطرق الدفاعية عن طريق صفين متقابلين او انتشار حر مع ملاحظة ان كل زميل امام زميله واحد مهاجم وواحد مدافع وليكم أ ، ب يقوم المهاجم بتسديد جانبية يمني في الصدر ثم يقوم المدافع بعمل دفاع الخطو للخلف .. ويكرر .

## الباب الثاني

أولا : الاصابات الشائعة فى  
رياضة الملاكمة وأسبابها .

ثانيا : الأسباب التى تؤدى إلى  
حدوث الاصابات .

obeikandi.com

اولا : الاصابات الشائعة في الملاكمة هي :

- ١- اصابة الرسغ .
- ٢- اصابة الاصبع وخاصة الابهام .
- ٣- شج الحاجب .
- ٤- تمزق الغشاء المخاطي المغلف للشفة .
- ٥- نزيف الانف .
- ٦- تمزق اربطة الكتف او خلع الكتف .
- ٧- كسر الفك السفلي .
- ٨- الاغماء .
- ٩- الكدم العضلي .
- ١٠- اصابات الاضلاع العائمة .
- ١١- اصابات القدم .

ثانيا : الاسباب التي تؤدي الي حدوث الاصابات :

- ١- عدم الاهتمام بالاعداد البدني للملاكم .
- ٢- عدم الاهتمام بتهيئة اللاعب واعداده فسيولوجيا وسيكولوجيا قبل التدريب والمباراة .
- ٣- عدم ملائمة التدريب من حيث الزمن المحدد له .
- ٤- عدم التأكد من سلامة الاجهزة والادوات المستخدمة في التدريب والمباريات

٥ - عدم الاهتمام بالكشف الطبي والتأكد من اللياقة الطبية .

٦ - عودة اللاعب المصاب للاشتراك في التدريب والمباريات قبل اتمام مرحلة العلاج .

٧ - عدم توافر الوعي الطبي والاسعافات الاولية للملاكمين .

٨ - عدم اتخاذ اللاعب للوضع الصحيح للقبضة اثناء التدريب .

٩ - عدم الاهتمام بالرباط الضاغط .

١٠ - عدم الدراية بقانون الملاكمة وتطبيقه تطبيقا سليما .

بعض التشوهات القوامية التي تساعد علي حدوث الاصابة :-

١ - كبير حجم الرأس .

٢ - كبير العظم الانفي .

٣ - بروز عظمتي الحاجب .

٤ - جحوظ العينين .

٥ - كبير حجم الفك .

٦ - اللوح المجنح .

٧ - الاصابة بخلع الكتف .

٨ - الصدر الحمامي .

٩ - البدانة الزائدة .

١٠ - القصر الزائد .



ميكانيكية حدوث الاصابة وكيفية علاج الاصابة :

اولا : اصابة الرسغ :

يتكون رسغ اليد من ٨ عظام غير المنتظمة الشكل علي صورة صفين كل صف ٤ عظام متماثلة مع بعضها وأصفي الاول والثاني منفصل عن بعضه عن طريق اربطة وتحدث الاصابة عندما يخرج الملاكم لكمة خاطئة بباطن القفاز او ظهر القفاز مما يحدث ضغط علي الاربطة التي تربط العظام مما يؤدي الي تمزق هذه الاربطة .

العلاج :

١ - وضع رسغ اليد تحت الماء البارد والتلج ان امكن وذلك لمنع النزيف عقب الاصابة مباشرة .

٢ - استخدام الماء الساخن لتصريف الدم المتجمد .

٣ - استخدام بعض المراهم الخاصة بالمفاصل .

٤ - استخدام رباط ضاغط لمدة ثلاثة او اربعة ايام .

ثانيا : اصابة الاصابع وخاصة الابهام :

ان عظام الاصابع من العظام الرفيعة والصغيرة في جسم الانسان ويؤدي ذلك الي سهولة اصابتها بالكسور او الشروخ والكدمات وخاصة اصبع الابهام لانه يكون بعيد عن القبضة .

وتحدث الاصابة عندما يسدد الملاكم لكمة غير دقيقة او غير مركزة او عند فرد اصبع الابهام عند تسديد اللكمة وعدم طيه علي قبضة اليد عند التسديد .

العلاج :

١ - وضع الاصابع في ماء بارد او تلج .

٢ - استخدام رباط ضاغط .

٢- استخدام جبيرة من الجبس عند الكسر .

ثالثا : شج الحاجب :

ان بروز عظمتي الحاجب من اهم العوامل التي تؤدي الي شج الحاجب خاصة بان الحاجب من اكبر الاهداف الظاهرة عند الملاكم اثناء النزال ويعتبر شج الحاجب من اكثر الاصابات حدوث اثناء التلاكم .

وتحدث الاصابة عند تعرض الحاجب للكمة قوية او عند خطأ الملاكم بالدخول بالرأس عند تسديد اللكمة مما يؤدي الي حدوث الاصابة .

العلاج :-

- ١ - استخدام الثلج لمنع النزيف والاورام .
- ٢ - نقل اللاعب الي اقرب مركز طبي لاجراء اللازم .
- ٣ - خياطة جرح الحاجب اذا استلزم ذلك .

رابعا : تمزق الغشاء المخاطي المغلف للشفافة :

هذه الاصابة الاكثر حدوث في رياضة الملاكمة وذلك نظرا لرقه هذا الغشاء وسهولة تمزيقه وتحدث الأصابة عند تعرض هذا الغشاء للكمة قوية او عند فتح الملاكم فمه اثناء التلاكم .

العلاج :-

- ١ - استخدام الماء البارد او الثلج لاييقاف النزيف .
- ٢ - استخدام القطن او اللزقة الطبية .

خامسا : نزيف الانف :

تعتبر الانف من الاهداف السهلة للاصابة نظرا لانها تقع في منتصف الوجه الذي هو هدف المنافس الاساسي ، لذلك هي سهلة الاصابة وعند تعرضها للكمة قوية من المنافس تتمزق الاغشية المبطنه للانف تكون نتيجة لذلك نزيف دم

من الانف مما يدعي الحكم في كثير من الاحيان الي ايقاف المباراة حرصا علي سلامة الملاكم المصاب .

### العلاج :

١- ترجع رأس الملاكم المصاب للخلف لايقاف النزيف مع استخدام الثلج او الماء البارد.

٢- عرض اللاعب علي الطبيب ونقله الي اقرب مركز طبي اذا استلزم الامر ذلك .

٣- وضع الانف في جيبيرة اذا حدث بها كسر .

سادسا : تمزق اربطة الكتف او خلع الكتف :-  
طبيعة تكوين المفصل :-

يتكون مفصل الكتف من رأس عظمة العضد والتجويف من عظمة اللوح ويربط هذا المفصل الياف واربطة ويوجد بين العظام المنفصلة السائل اللزالي لعدم الاحتكاك المباشر ولسهولة حركة المفصل وتتعدد انواع الاصابة بذلك المفصل منها :-

اولا : شد الاربطة :-

وفيهما يحدث تخطي واتباع الحدود الفسيولوجية لمطاطية الياف الاربطة ولكن ليس الي حد كبير وينتج عن ذلك الم شديد مع صعوبة في تحريك المفصل .

ثانيا : تمزق الاربطة البسيطة :-

وفيهما يحدث استطالة الالياف الاربطة اكثر من الحدود الفسيولوجية لمطاطية الياف الاربطة ونتيجة لذلك يحدث تمزق لعدد بسيط من الالياف مما ينتج عنه نزيف الشعيرات الدموية مع حدوث تورم في مكان الاصابة وارتفاع درجة الحرارة مع الم شديد وصعوبة تحريك المفصل .

ثالثا : تمزق الاربطة المتوسطة :

وفيهما يحدث تمزق لعدد اكبر من الالياف الاربطة مما ينتج عنه الحركة وشدة الالم والتورم مما يحتاج الي فترات علاج اطول .

علاج التمزقات :

- ١ - اراحة الجزء المصاب ونقل المصاب خارج الحلقة .
- ٢ - الكمادات الباردة لايقاف النزيف والالم .
- ٣ - يمكن تعاطي بعض المسكنات للآلام .
- ٤ - جبيرة من الجبس لحفظ المفصل من الحركة او رباط ضاغط .
- ٥ - العلاج الطبيعي لمنع تليف الالياف المتمزقة .

رابعا : الخلع المفصلي :

المقصود بالخلع هو خروج او انتقال أحد سطوح العظام المكونة للمفصل بعيدا عن وضعها الطبيعي ويصاحب الخلع تمزق شديد في الاربطة ومحفظة المفصل والوعية الدموية مع عدم قدرة الملاكم علي استعمال المفصل مع ظهور ورم شديد لشكل المفصل مع وجود فراغ في المفصل مما يسبب الم شديد عند محاولة تحريك المفصل .

## انواع الخلع

١ - الخلع المرتد تلقائيا :

وفيه تتباعد السطوح المفصالية وترجع ثانية الي اماكنها الطبيعية من تلقاء نفسها وهي اسهل انواع الخلع .

## ٢ - الخلع غير الكامل :

وفية تتباعد السطوح المفصالية عن بعضها دون خروج العظام نهائيا من اماكنها الطبيعية .

## ٣ - الخلع الكامل :

وفية يحدث انفصال تام للسطوح المفصالية عن بعضها وخروج كل او بعض اجزائها بالكامل عن اماكنها الطبيعية .

## رابعا : الخلع المتكرر :

وهو تكرر حدوث الخلع لنفس المفصل اكثر من مرة وربما يحتاج علاجه الي عملية جراحية لاعادة شكل المفصل الي وضعه الطبيعي .

## خامسا : الخلع المصحوب بكسر :-

يعتبر من اصعب الانواع ويحتاج الي عملية جراحية لتثبيت الكسر واعادة الخلع كما يعتبر هذا الكسر من اصعب انواع الكسور في الالتئام نتيجة لوجوده داخل فراغ المفصل كما تواجد السائل الذلامي بمنع التئام الكسر .

## علاج الخلع :

١ - وضع المفصل المخلوع في وضع مريح وعدم محاولة تحريكه لمنع أو تمزقات بالأربطة أو الأوعية الدموية.

٢ - استخدام الكمادات الباردة لايقاف النزيف وأزالة الالتهاب.

٣ - استدعاء اقرب طبيب متخصص لرد المفصل المخلوع.

٤ - راحة الجزء المخلوع لفترة كافية مع التثبيت لضمان عدم تكرار الخلع.

٥ - العلاج الطبيعي لاستعادة وظيفة المفصل المخلوع.

٦- برامج التأهيل الطبي الرياضى لاعادة اللاعب إلى الملاعب.

## أسباب حدوث التمزق والخلع :-

١ - نتيجة عنف مباشر أو غير مباشر.

٢ - العمل المفاجى للمفصل فى مجال حركى أوسع.

٣ - العمل تحت ضغط شديد

ويحدث كل هذا أثناء التلاكم عندما يخرج الملاكم لكمة قوية جدا أو لا تصيب الهدف أي يخرج اللكمة فى الفراغ أو نتيجة الاصتدام بركن الحلقة أو السقوط على أرض الحلقة على المفصل.

سابقا : كسر الفك السفلى :-

دائما التعرض للاصابة لأنه هو الفك المتحرك كما أنه هو هدف المنافس الرئيس حتى يتمكن من الفوز بالطريقة القاضية ويوفر على نفسه مجهود كبير طوال الجولات الثلاثة.

## العلاج

١- مراعاة عدم محاولة تحريك المصاب لفكه حتى لا يتسبب فى حدوث آلام.

٢- رفع الفك السفلى باليدين فى غير ألم يتم تثبيت الفك فى هذا الوضع برباط يمتد من أسفل الذقن إلى أعلى الرأس .

٣- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى أو مركز طبى .

ثامنا : الأغماء :

تحدث حالة الأغماء نتيجة تلقى الملاكم لكمة قوية جدا فى الرأس مما يؤدي إلى وقف بعض مراكز المنع عن العمل مما يسقط الملاكم على الأرض فى حالة

فقدان للوعي وقد تستمر هذه الحالة أو بعض دقائق أو أكثر من ذلك ويرجع ذلك إلى قوة الضربة ومدار الفعل .

### العلاج :

١ - استخدام الماء البارد على الرأس لتنشيط المخ .

٢ - نقل الملائك إلى أقرب مركز طبي لاجراء اللازم مع التأكد من عدم وجود ارتجاج فى المخ .

### تاسعاً : الكدم العضلى :

الكدم العضلى هو نتيجة الاصابة المباشرة على جسم العضلة ويؤدى إلى اصابة العضلات والأنسجة المحيطة بها .

وأهم اسباب الكدم العضلى هى :

السقوط أثناء المنافسة ، الاحتكاك بالمنافس، الاحتكاك بالحبال ، التعرض للكدمة الجسم ويكون نتيجة ذلك ظهور تجمع دموى تحت الأنسجة مع ألم فى المنطقة وورم .

واضح فى مكان الاصابة مع فقدان القدرة علي تحريك الجزء المصاب مع تغير لون الجلد من الاحمر الي الازرق ثم الي الاصفر .

### العلاج :

١ - استخدام الكمادات الباردة لأيقاف النزيف وتخفيف الالم .

٢ - استخدام رباط ضاغط للتحكم فى الورم مع رفع الجزء المصاب عاليا .

٣ - استخدام حمامات دافئة لمساعدة الجسم علي امتصاص النزيف .

٤ - يجب مراعاة عدم استخدام التدليك لتجنب حدوث الكس العضلي .

٥ - العلاج الطبيعي وبرامج التأهيل الطبي الرياضي .

بعض المضاعفات التي تنتج عن الاصابة :

- ١ - تملك خوف تكرار الاصابة مما يؤثر علي مستواه المهاري .
  - ٢ - تفاقم الاصابة في حالة العلاج الخطأ .
  - ٣ - تكرار الاصابة في حالة عدم اكتمال برنامج العلاج .
  - ٤ - التشوهات القوامية المترتبة علي تكرار الاصابة .
  - ٥ - انخفاض المستوي المهاري والبدني للاعب نتيجة بعد او تكرار بعد اللاعب عن الملعب .
  - ٦ - طول فترة بعد اللاعب عن الملاعب وما يترتب عليه من خسارة الفريق او النادي او الدولة في حالة اللاعب القومي .
  - ٧ - تكرار الاصابة لنفس الجزء مما يؤدي الي الاصابة المزمنة مما قد يتطلب التدخل الجراحي مما يؤدي الي الاعتزال المبكر .
  - ٨ - اصابة الجزء السليم بالضعف نتيجة اهماله اثناء فترة علاج الجزء المصاب مما يؤثر علي كفاءته الوظيفية .
- الدور الذي تلعبه العين والاذن في الوقاية من الاصابة :-

اولا : حاسة البصر :

هذه الحاسة خاصة بالرؤيا وتحديد مسافات المرئيات وهي تساعد الملائم في الوقاية وتجنب الاصابة كما تقوم بدور اساسي في تعلم المهارات الاساسية في الملاكمة حيث يستطيع ان يعرف ما يقوم به المدرب من حركات يؤديها سواء خارج او داخل الحلقة وبذلك تلتصق الصورة الصحيحة للمهارة في ذهن الملائم



فيتجنب بذلك اصابة منافسه واصابة نفسه كما ان البصر يلعب دورا هاما اثناء مباريات الملاكمة حيث يمكن تحديد مكان منافسه علي الحلقة ويسدد له اللكمات المناسبة دون الدخول في الملاكم حتي يتجنب رأس المنافس التي قد تصيبه بأي اصابة .

### ثانيا : حاسة السمع :

وهذه الحاسة المسئول عنها هو الاذن ذلك العضو الذي يتلقي الموجات الصوتية التي ينقلها العصب السمعي الي المخ حيث يتم ترجمتها ويرسلها الي المخ بعد ذلك عن طريق العصب الحركي للقيام بما تطلبه الاتجاه الي هذا المؤثر الصوتي وبذلك يمكن تحديد وتميز الاصوات واماكن اصدارها وبذلك يستطيع اللاعب سماع صوت عدربه عندما يقول له بعض العبارات مثل :-

ابتعد عنه ، خذ بالك من رأس المنافس ، خذ بالك من ضرباته الخاطئة ،  
العب بحرص ، وهكذا .

### دور المدرب من الاصابة :

١ - توجيه اللاعبين وتدريبهم علي كيفية تجنب الاصابة ومعرفة اهم الاصابات في الملاكمة وطرق اسعافها .

٢ - القيام بالاسعافات الالوية بالطريقة الصحيحة التي تمنع تفاقم الاصابة وحدوث مضاعفات اكثر خطورة والا يتعدي حدوده في الاعمال الاسعافية .

٣ - مراعاة شروط السلامة في نقل اللاعب من الملعب الي خارجه ثم الي اقرب مستشفى حتي لا يتسبب ذلك في حدوث مضاعفات لا يحمد عقباها .

٤ - مساعدة الاخصائي المعالج في فهم اسباب وميكانيكية حدوث الاصابة .

٥ - مساعدة اللاعب علي تقبل الاصابة نفسيا ومساعدته علي تخطي مرحلة

الاصابة وانها مرحلة للعلاج والوصول الي مرحلة المنافسة بعد مرحلة التأهل البدني الكافي .

٦ - مساعدة اخصائي العلاج الطبيعي بتنفيذ تعليماته واتباع ارشاداته والعمل بنصائحه .

٧ - الابقاء علي كفاءة باقي اعضاء الجسم في اعلي مستوي طول فترة العلاج من الاصابة دوز التأثير علي مكان الاصابة .

٨ - التعاون مع اخصائي العلاج الطبيعي في مرحلة اعادة تأهيل اللاعب لاعادته في احسن حال الي الملاعب .

٩ - التأكد من صلاحية الاجهزة والملاعب والمعدات المستخدمة في التدريب للحيلولة دون حدوث الاصابات .

١٠ - فهم واستيعاب وتنفيذ عناصر ومبادئ الامن الرياضي .

دور المدرب في تجنب حدوث هذه الاصابات :-

١ - مراعاة الدقة لتامة في تعليم اللاعبين كيفية استخدام الوضع الصحيح لقبضة اليد اثناء تسديد اللكمات .

٢ - مراعاة الدقة التامة للاداء الفني عند تسديد اللكمات واتخاذ الوضع الصحيح لقبضة اليد اثناء اللكم مع الزميل او علي الاجهزة .

٣ - مراعاة الدقة لتامة في تعليم اللاعبين كيفية لف رباط اليد مع توضيح اهمية هذا الرباط في عملية اللكم .

٤ - استخدام واقبي الرأس اثناء التدريب لتلاشي وقوع مثل هذه الاصابات والتي تحدث عن غير عمد .

٥- ولتلاشي تمزق الغشاء المغلف للشفافة يجب علي المدرب عدم السماح للاعبين بالتدريب بدون استخدام واقي الاسنان مع اتقائهم التام للطرق الدفاعية وحرية المراوغة بحركات القدمين .

٦- تعليم اللاعب الدقة التامة في تقدير المسافة اثناء الهجوم والدفاع والهجوم المضاد حتي لايقع في خطأ الاصطدام بالرأس وحتى لا يسمح للخصم أيضا بذلك ولذا يحرمه القانون .

٧- ولتلاشي حدوث نزيف الانف يجب علي المدرب الدقة التامة في اكساب اللاعبين كيفية استخدام مختلف الطرق الدفاعية لان هذه الاصابة غالبا ما تحدث لدي اللاعبين المبتدئين الذين لم يتقنوا بعد الطرق الدفاعية .

٨- التنبيه علي اللاعبين المصابين بسرعة علاج الاصابات فور حدوثها واجبارهم علي ذلك حتي لا تحدث مضاعفات .

تعتبر الرعاية الصحية بصورة عامة من الاهداف الهامة لممارسة النشاط الرياضي حيث لا بد ان يكون تقدم المستوي الصحي للاعبين الناشئين من الاهداف الرئيسية لعملية التدريب ولذلك لا بد ان تتم عملية التدريب علي اسس تربوية وعملية منظمة حتي تحقق الهدف الصحي لها في رفع كفاءة اللاعبين بدنيا وعقليا .

\* \* \* \*

وهنا يلعب المدرب دور كبير في توجيه اللاعبين بدنيا وعقليا الي انسب الطرق لتنظيم حياتهم العامة من حيث كيفية اساليب التغذية المناسبة للنشاط والاصابات الشائعة عند ممارسة النشاط وكيفية تجنبها - والاجهزة والادوات المستخدمة في التدريب وكيفية المحافظة عليها او طرق صيانتها مع توضيح اهمية اتباع العادات الصحية في جميع هذه الحالات وتجنب العادات الغير

صحية والتي تضر بصحة اللاعبين العامة وتعرضهم للعدوي بالامراض المختلفة او الاصابات الشائعة عند ممارسة النشاط سواء اثناء عملية التدريب او اثناء المباريات .

\* \* \* \*

وتعتبر الملائمة من النشاط الرياضي الذي يتطلب مجهود بدني عنيف ولذلك فهي تعتبر من النشاط التربوي الحيوي الذي يكسب صاحبه الصحة والقوة اذا كان سليما ولانقا طبييا .

\* \* \* \*

والملائمة كرياضة بدنية عنيفة متغيرة في طبيعة الاداء الحركي فانها تتطلب ان يكون الفرد لانقا جسمانيا وصحيا بحيث تكون عضلات جسمه قادرة علي طبيعة هذا الاداء المتغير ولذلك تحقق الملائمة النمو البدني المتزن والمتماثل لاجزاء الجسم المختلفة - الي جانب ذلك فان الملائمة تكسب ممارسيها عادات صحية سليمة مثل النوم والتغذية الجيدة والنظافة الشخصية كما انها تتيح للفرد التأكد من سلامته صحيا ( هذا ما سيتعرض له البحث بالشرح ) وهي بذلك تكسب الملائم معلومات صحية تدفعه في حياته العادية .

\* \* \* \*

المرحلة الاولى : اختيار الناشئين في الملائمة ودور الرعاية الصحية في ذلك :-

\* تشكل لجنة اختيار الناشئين اساسا من المدرب - الاداري - الطبيب وذلك لتحقيق الاسلوب العلمي في عملية الاختيار حتي يمكن الوصول بهؤلاء الناشئين الي المستويات العالية .

\* الطبيب هو المسئول عن الرعاية الصحية منذ انضمام اللاعبين الي فريق الملائمة .

\* يعمل الطبيب علي اجراء الفحوص الطبية للناشئين للتعرف علي قدرة اجهزتهم الحيوية لتقبل النشاط الممارس ، ومدى تكيفها للجهود المبذولة .

\* يتم اجراء اختبارات وفحوص طبية للناشئين علي اجهزة الجسم المختلفة .

١ - الكشف علي الجهاز الدوري والتعرف علي مدى سلامته وظيفيا والتأكد من عدم اصابته بأي امراض .

٢ - الكشف علي الجهاز التنفسي والتعرف علي سلامته وظيفيا .

٣ - الكشف علي الجهاز البولي يتم اجراء الفحوص المعملية علي البول وكذلك اجراء الفحوص الطبية علي الكلي .

٤ - الكشف علي بعض اجزاء الجسم وخاصة الاماكن التي اجري فيها عمليات مع الكشف الظاهري علي الجلد .

٥ - الكشف علي الاذن وكذلك النظر وقياس مستويات الادراك والتذكر والتفكير عن طريق بعض الاختبارات الخاصة .

٦ - يجب علي الطبيب الملاحظة الوراثية - الاصابات السابقة عند الناشئين وبذلك يكون الطبيب استطاع ان يختار من هم اصلح لممارسة رياضة الملاكمة صحيا وهذا يعتبر اول عمل

## ٢ - أسس الرعاية الصحية للاعبين :

كذلك يجب مراعاة الصفات الجسمية عند اختيار الناشئين لرياضة الملاكمة

المرحلة الثانية : دور الرعاية الصحية في اعداد الناشئين :

## برامج التدريب :

هو الهيكل العام المنظم لعملية التدريب علي اسس علمية وتربوية والتي تعمل علي الارتفاع بمستوي اللاعب بطريقة منظمة خلال فترات زمنية محددة حتي يمكنه الحصول علي احسن النتائج اثناء المباريات ..

وتنقسم البرامج الي ثلاث انواع :

- ١ - برنامج عام طويل المدى .
- ٢ - برنامج سنوي .
- ٢ - برنامج زمني .

\* \* \* \*

من هنا يأتي دور الرعاية الصحية في التخطيط لتجنب الاصابات الرياضية خلال فترات التدريب المختلفة .

التخطيط لتجنب الاصابات الرياضية خلال فترات التدريب المختلفة :

يتطلب الاعداد للموسم الرياضي القيام ببعض الاجراءات التي تضمن رفع المستوي الرياضي والتقدم به لتجنب كثير من الاصابات .

ويتم عن طريق الاتي :

١ - بيانات خاصة بالفرد ( اللاعب ) :

الاسم / تاريخ الميلاد / الطول / الوزن / الاصابات السابقة / الامراض السابقة .

٢ - التحاليل :

تحليل البول ، تحليل الدم ، تحليل البراز .

### ٣ - كشف واختبارات :

اشعة علي الصدر - قياس ضغط الدم - قياس ضغط العين - قوة الابصار وعمي الالوان - قوة المخ - اضطرابات الكلي - السكر - القلب والشرابين - الكشف علي الجهاز العصبي .

### العيوب والتشوهات القوامية :

#### الكشف الطبي الشامل :

يتم بداية الموسم الرياضي ، ثم يجري بعد ذلك بطريقة دورية علي ان يتم التسجيل لنتائجه في البطاقة الخاصة بكل لاعب ويجب ان تشمل هذه البطاقة علي :-

### الاختبارات القياسية :

يعتمد التدريب الرياضي العلمي علي الاختبارات والقياسات للوصول الي انسب الطرق للدلالات الايجابية عن حالة اللاعب سواء الوظيفية او الحركية حيث تسهم في تجنب الاصابات الرياضية واتباع الاسلوب العلمي في التدريب الرياضي وذلك بتسهيل عملية التخطيط الرياضي للبرنامج وتنفيذها بصورة مثالية ومتابعة اكثر للتدريب .

وما يحدثه من تغيرات مرقولوجية وفسولوجية لاجهزة الجسم المختلفة .

وكذا في التعرف علي المستويات المختلفة لمتابعة مراحل التدريب يجب ان تشمل اختبارات الاستعداد للموسم الرياضي علي :-

#### ١ - قياسات جسمية .

#### ٢ - اختبارات لتحديد الناحية الوظيفية للجهازين الدوري التنفسي .

- ٣ - اختبارات لتحديد الصفات البدنية العامة والخاصة .
- ٤ - اختبارات لتحديد المهارات الحركية والاداء الفني .
- ٥ - اختبارات لتحديد القدرات النفسية والارادية والاجتماعية .

### الملاعب والادوات :

يتم تجهيز واعداد الملابس والادوات المناسبة والصالحة وتجهيز الملاعب والتأكد من صلاحيتها قبل بدء الموسم الرياضي بالوقت المناسب .

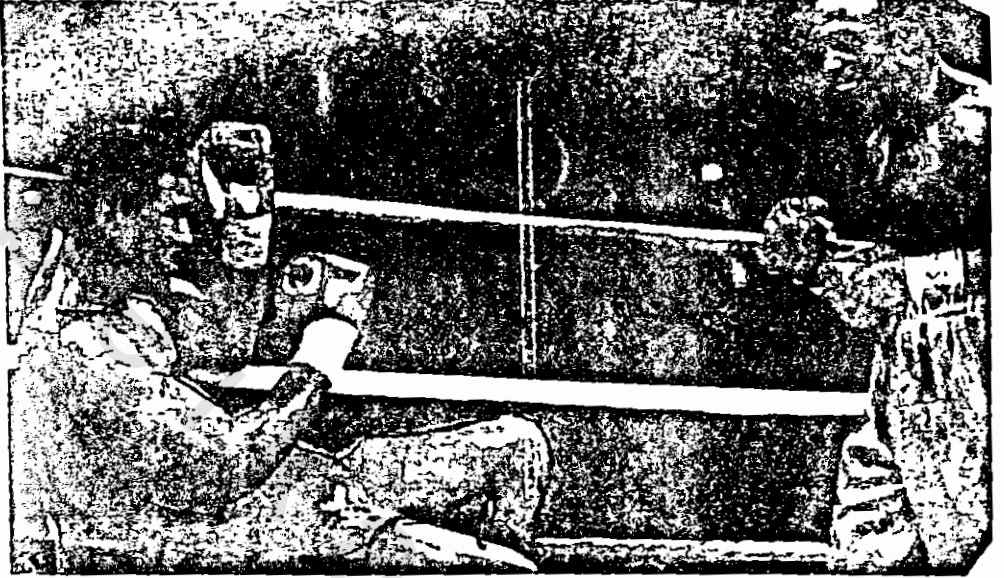
### ( ١ ) تخطيط التدريب الرياضي :

يعتبر التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة لضمان العمل علي تجنب حدوث الاصابات الرياضية سواء كان هذا التخطيط لفترات قصيرة وبما يحقق تنفيذ البرنامج الرياضي علي اسس علمية .

لذا ينبغي مراعاة تحديد اسبقيات الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها ، وان يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح بمواجهة كل انواع الاحتمالات ما يستجد من مختلف الظروف .

ولذلك فان التخطيط للتدريب الرياضي بغرض الاستعداد لموسم يضمن تحديد اهم الواجبات وتوزيعها علي مراحل مختلفة خلال الموسم مما يجنب الفرد التعرض للاصابات الرياضية الناتجة عن عدم مراعاة الاسس العلمية للتدريب الرياضي .





وسائل الاسعاف الاولي :

من الواجب توفر هذه الوسائل لاحتمالات الاصابات في الفريق  
- اسلوب ووسيلة لنقل المصاب من الملعب الي خارجه .

- اسلوب ووسيلة نقل المصاب من خارج الملعب الي المستشفى .
- اسلوب متابعة المصابين طبيا وعلاجيا واجتماعيا .
- تجهيز شنطة الاسعاف .

المرحلة الثالثة : تتضمن مواسم الاصابات الرياضية والاسباب التي تؤدي الي ظهور الاصابات :

- ١ - اصابات تحدث مع بداية الموسم للاسباب التالية :-
  - أ - عدم كفاية اعداد اللاعبين بعد فترة راحة طويلة .
  - ب - السمنة الناتجة عن الراحة لتي تشكل حملا علي الجهاز العضلي والمفصلي في بداية الموسم .
  - ج - الاجهاد في التدريب وعدم التدرج في بذل المجهود .
  - د - عدم كفاية التوافق العضلي .
  - هـ - مدة وكمية التدريب وعدم مراعاة الفروق الفردية وحاجة كل لاعب .

\* \* \* \*

وهناك اصابات تحدث اثناء الموسم للاسباب التالية :

- ١ - اهمال اصابات ول الموسم .
- ٢ - التراخي في التدريب او عدم الانتظام فيه .
- ٣ - الاجهاد .
- ٤ - الحالة النفسية والتوتر العصبي .
- ٥ - استرخاء العضلات في المباريات ذات المستوي الضعيف واستهتار اللاعبين .
- ٦ - عدم وجود نظام مناسب للتغذية والراحة .

٧- الاحتكاك في المباريات وشدة المنافسة .

هناك اصابات تحدث في آخر الموسم للاسباب التالية :-

١ - اشراك اللاعب قبل شفائه تماما من الاصابة .

٢ - شدة الحساسية بالنسبة للمباريات النهائية .

٣ - اهمال اصابات اول الموسم .

٤ - الاجهاد الناتج عن التدريب والمباريات والاعباء الاجتماعية والدراسية

للاعب خلال هذه الفترة .

٥ - عدم الاهتمام باللاعب ككل .

٦ - المبالغة في التقدير والوعود عند الكسب .

٧ - طريقة التدريب الخاطئة خلال هذه الفترة .

\* \* \* \*

وعادة الاصابات الرياضية تحدث اثناء التدريب وفي المنافسات الرياضية

المختلفة حيث يتعرض الممارسين لانواع متعددة من الاصابات تختلف في شدتها

طبقا لطبيعة كل اصابة ونوع النشاط الممارس وتظهر اهمية العناية بالاصابات

الرياضية والعناية بالفرد بغرض استكمال لياقته والسلامة لجميع اجهزته الحيوية

وليست للجزء المصاب فقط حتي يتمكن من استعادة لياقته وممارسته للرياضة

فور شفاؤه في اقصر وقت ممكن .

\* \* \* \*

**دور الرعاية الصحية في الوقاية من الاصابات :**

١ - يجب مراعاة الاجراءات الخاصة بالكشف الطبي الدوري الشامل قبل

بداية الموسم.

- ٢ - عدم اشراك اللاعب المصاب او المريض قبل تمام شفائه لتجنب حدوث انتكاسات او تكرار الاصابة او زيادتها او تحويلها لاصابة مزمنة .
- ٣ - عدم اجهاد اللاعب علي الاداء او الاشتراك في التدريب او المنافسة وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنيا .
- ٤ - معرفة الاسباب العامة للاصابات الرياضية وتجنب حدوثها .
- ٥ - توفير الغذاء المناسب للرياضي من حيث تكامله وتنوعه وبما يتمشي مع طبيعة النشاط والجهد المبذول وطبيعة الجو ووقت التدريب او المنافسة والمرحلة السنبة للاعب وحالته الصحية .
- ٦ - مراعاة عامل التدرج في التدريب من حيث الكثافة والشدة والحجم والراحة .
- ٧ - مراعاة الاحماء لتجنب الاصابات ، واهمية الاعداد وتهيئة اجهزة الجسم وظيفيا .
- ٨ - مراعاة النواحي العلمية في تخطيط وتنظيم البرنامج التدريبي بما يتمشي مع مرحلة المنافسات .
- ٩ - عدم استخدام المنشطات وتجنب المكيفات .
- ١٠ - الامام بعد الاصابات الرياضية والتصرف السليم حيال الاصابات المختلفة لخطه حدوثها والامام بقواعد الامن والسلامة في الرياضة التي يشرف عليها .
- ١١ - اتخاذ الاجراءات الصحية السليمة للإسعافات الاولية للاصابة لحين تدخل المتخصص .
- ١٢ - مراعاة الشروط والاسس السليمة عند نقل المصاب من الملعب الي خارجه .
- ١٣ - التركيز علي الاعداد النفسي والخلقي والإرادي لدي اللاعبين .

١٤ - أهمية التدريب السليم عند تعلم المبادئ الاساسية للمهارات المختلفة وتجنب الاصابة .

١٥ - التوعية لدي اللاعبين بأهمية التصرف الشخصي ، عند حدوث واهمية تدخل الاخصائي فقط .

١٦ - ويعتبر ملاحظه اللاعب لتجنب حدوث المضاعفات واهمية التدد على الأخصائي المعالج الاعداد النفسي صورة من اسس الرعاية الصحية للملاكمين :

لقد اصبح علم النفسي الرياضي الميداني من اهم العلوم الحديثة التي دخلت مجال النشاط الرياضي التي تسهم بقدر كبير في تطوير مستوي اللاعب

حتي اصبح الاعداد النفسي المتكامل من اهم الاسس للوصول باللاعب الي المستويات العاليه ولذا نجد ان كثيرا من الملاكمين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية قد تفوق قدرات منافسيهم او تتناسب معهم الا انهم لا يستطيعون تحقيق النجاح والفوز يفسر علماء النفس هذه الظاهرة بان الدافع لديهم غير موجود كذلك فانه يوجد كثير من الملاكمين لديهم الدافع والقدرات البدنية والمهارية ولكن ينخفض مستواهم اثناء المباريات ويحلل علماء النفس هذه الظاهرة بمقدار شدة التوتر او الحالة الانفعالية الزائدة وهذا ناتج عن عدم اعداد الملاكم اعدادا نفسيا للمباراة .

الرعاية الصحية التي يكفلها القانون للاعبين :

بالتحديد يتم قبل اتمام الوزن وذلك للتأكد من مدي سلامة اللاعب لاداء المباريات خوفا من وجود اصابات وجروح قد تكون عائقا له في الاستمرار لممارسة هذه الرياضة .

لذا تظهر صورة الرعاية هنا بالنسبة للملاكم في التأكد من سلامة اجهزته الحيوية وعدم اصابته بجروح او مرض جلدي معدي يؤدي الآخرين .

يحظر علي الملاكمين تناول اي منشطات قبل المباريات او استخدام اي عقاقير كيميائية في غذاء الملاكم لان ذلك يضر بصحة اللاعب قبل ان تفيده وقد يسمح لتحديد الموصفي من جانب طبيب الحلقة اذا تطلب الموقف ذلك .

يجب علي الملاكمين عند التدريب وفي المباريات استخدام واقى الاسنان وواقى الرأس والخصيتين ولايمكن لاي ملاكم ان يناول خصمه بدون استخدامهم حتي يمكن الحفاظ علي سلامة اي ملاكم من الاصابة بأي اذي عند التدريب واثناء المنافسات .

\* \* \* \*

بعض الابحاث العلمية الحديثة تناولت موضوعا هاما هو ان اصابة الملاكم قد ينتج عنه نزيف دموي قد يكون الدم حامل ميكروب نقص المناعة ( الايدز ) مما يسبب نقل العدوي وهذه الدراسات تجعل ضرورة الكشف الطبي الشامل للاعبين قبل المنافسات .

٢

التصرف عند الاصابة في المباريات لكي يتم حماية اي ملاكم من اي اذي اوجب القانون الكشف علي اللاعب المصاب ويكون ذلك بقرار من اللجنة الطبية للبطولة ويؤخذ بقرار الطبيب في الحالات الضرورية .

\* \* \* \*

اذا تلقي الملاكم ضربة قاضية خلال لمباراة :

وهذه الضربة كانت مؤثرة في الرأس وجب الكشف الطبي عليه فورا وعليه ان يحصل علي ٤ اسابيع راحة تامة دون لعب فيها .

الملاكم الذي يتلقي ضربة قاضية اخري خلال ٢ اشهر لايسمح له باستئناف

اللعب قبل انقضاء ٣ اشهر من تاريخ آخر مباراة حدثت بها الاصابة الثانية واذا تلقى الملاكم ضربة قاضية ٣ نتيجة لكمة قوية فانه لايسمح له باستئناف اللعب قبل انقضاء سنة من تاريخ آخر مباراة حدثت بها الضربة الثالثة .

\* \* \* \*

يعين طبيب معتمد لا يغادر المكان الذي تقام فيه المباريات قبل انتهاء الملاكمة الآخرة ويجب ان يطمئن علي حالة الملاكمين الذين اشتركوا فيها .  
الرعاية الصحية للملاكمين بعد المباريات في المرحلة الانتقالية :-

تعتبر المرحلة الانتقالية هي المرحلة الختامية وهذه الفترة من الراحة هامة جدا اذ انها تعمل علي تجديد نشاط الخلايا المكونة لاجهزة الجسم المختلفة .

واعطاء الفرصة الكاملة للراحة والاحتفاظ بحيويتها ونشاطها حتي بداية البرنامج التدريبي التالي .

ولذا يجب الرعاية الصحية السليمة في ابعاد اللاعب عن جو المنافسات والضغط العصبي بمزاولة رياضة بعيدة عن رياضة الملاكمة حتي لا يصل الي الحد العاطفي .

وعند التدرج في الهبوط بمستوي اللاعبين لا يجب ان يكون هذا المستوي منخفض جدا اذ ان هذا المستوي يعتبر بداية المرحلة الاعدادية للعام القادم .

\* \* \* \* \*

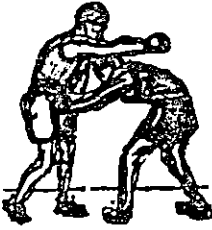
## ٣ - الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها في الملاكمة



الضرب بسيف اليد  
علي الرقبة



يجب ان يكون الضرب  
بالجزء المهرثر من القفاز



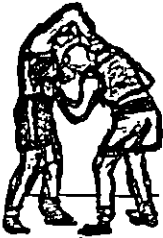
ضرب الخصم تحت الحزام



الضرب فوق الظهر



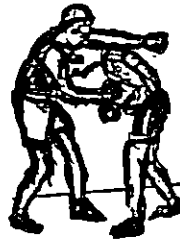
ضرب الخصم وهو علي الارض



المسك تحت نطاق الحزام



اللکم خلف الرقبة

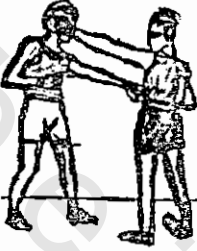


النطح



اللکم بالركبة

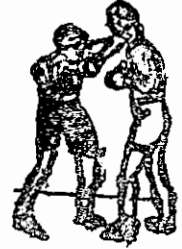




الضرب بالقفاز المفتوح



كلا الخصمين يتصارعان



الضرب بالكوع



المسك والضرب



الاضجاع علي الخصم



السحب والضرب



التشابك بالاذرع الممدودة



الانحناء الي ماتحت حزام الخصم



الضرب بالساعد



المصارعة



الضغط بالساعد



استعمال الحبال باي حال



مسك ذراع الخصم



الضرب بظهر القفاز

الجمود الكلي في الدفاع  
(المبالغة في أداء الدفاع)

\* \* \* \*

## الباب الثالث

### الإعداد الغذائي للملاكمين

obeikandi.com

## ١ - الغذاء والحالة الصحية للملاكمين

نحن نعتبر الرعاية الصحية بصورة عامة من الأهداف الهامة لممارسة النشاط الرياضى وخاصة الملاكمة حيث لا بد أن يكون تقدم المستوى الصحى للاعب من الاهداف الرذيسية لعملية التدريب ولذلك لا بد أن تتم عملية التدريب على أسس تربوية وعملية منظمة حتى يتحقق الهدف الصحى لها فى رفع كفاءة اللاعبين بدنياً وعقلياً وهنا يلعب المدرب دور كبير فى توجيه اللاعبين الى أنسب الطرق لتنظيم حياتهم الغذائية وأساليب التغذية المناسبة للنشاط لأن الملاكمة تعتبر من الأنشطة التى يبذل فيها الملاكم جهد بدنى عنيف لذلك فهوا يحتاج الى غذاء يعوض هذا المجهود حتى لا يصاب اللاعب بالضعف أو الانميا الحادة لذلك يجب على المدرب توجيه اللاعب الى أهمية جميع مكونات الغذاء والفوائد التى تعود عليه من هذه المكونات ومتى يكثر فى نوع معين ومتى يقلل فى نوع آخر حفاظا على سلامة صحة الملاكمين وذلك لاكساب الملاكمين الصحة والقوة . وخاصة فى مرحلة أنقاص الوزن التى تأتى قبل الميدان والمباريات وملاحظة الحالة الصحية العامة للاعبين واللاشراف على أنواع الغذاء الذى يتناوله اللاعبين وكذلك كمية هذا الغذاء ومدى تأثيرها على الحالة الصحية للاعبين وما المقادير فى أنقاص الوزن .

## ٢ - التنظيم الغذائى

### مقدمة

لذلك تعتبر عملية التنظيم الغذائى من العوامل الصحية الهامة التى تساعد على تنسيق وتنظيم عملية التدريب لتحقيق أحسن النتائج من ممارسة النشاط الرياضى عموماً وممارسة المنافلات أو الرياضات التى تعتمد على الأوزان كالملاكمة على وجه الخصوص .

وقبل أن نتحدث عن أهمية التنظيم الغذائى كعملية حيوية للشخص العادى

وتزداد بالنسبة للرياضى أهميتها لابد أن نتحدث عن أهمية التغذية عموما .

### أهمية التغذية :

مما لاشك فيه أن أهمية علم التغذية فى الوقاية من الأمراض وعلاقته بالشفاء منها أصبح أمرا لانزاع عليه فمثلا :

مرضى السكر وضغط الدم والبدانة وفقر الدم والعديد من الأمراض يمكن معالجتها بالغذاء وحده .

كما أن المجموعات البشرية كالأطفال والنساء والحوامل والمرضعات وكبار السن - والرياضيين تعتمد صحتهم وسرعة هدمهم أو بطئها على نوعية الأغذية التى يتناولونها واعداد مثل هذه الأنظمة وحسابها ووصفها للمرضى والأصحاء يكون عادة بتعاون الطبيب المعالج أو اخصائى التغذية (بالنادى مثلا) .

لكن العديد من مراكز الرعاية الصحية والهيئات تفتقر الى مثل هؤلاء الأخصائين فى وقت يشعر فيه الطبيب أنه غير مؤهل للقيام بهذا العباء .

وتعتبر التغذية أهم العوامل الهامة للياقة للإنسان كما أن عادات الأكل أول شىء لابد أنه يعنى به الفرد الرياضى على وجه الخصوص ويسعى الى تنظيمها عندما يعانى الشخص من زيادة ملحوظة فى وزنه أو فى مستوى الكوليسترول أو زيادة ضغط الدم، على سبيل المثال ولقد أوضحت بعض الدراسات أن أمراض الضغط والجهاز الدورى والقرحة والبدانة والأنيميا وبعض مشكلات الهضم بالإضافة إلى بعض الأضرابات الأنفعالية ترتبط لدرجة كبيرة ببعض العادات السيئة فى تناول الطعام .

ومن الأهمية أن تتناول الأغذية بطريقة منتظمة ومتزنة وأن يكون لدى الفرد الرياضى وخاصة الملاكم تفهم نحو عادات الأكل الصحية ويدرك الرياضى ماذا يعنى السعر وماذا تعنى الفيتامينات .

وما هي المواد الغذائية التي يحتاج إليها وما مقدارها وما هي مصادرها وهل مناسبة له أم لا .

ومن هنا يظهر لنا الارتباط الوثيق بين الحالة الصحية للاعب وقدرته ومستواه العلمي وبين أسلوب التنظيم الغذائي من حيث كمية ونوع الغذاء وحالة الهضم ومن حيث قدرة الجسم على امتصاص هذه الأغذية وكذلك سلامة الغذاء وخلوه من الميكروبات أو الطفيليات أو - المواد السامة أو التي تصل إليه عفواً أو عمداً أو نتيجة لتلفها وكذلك نوع وكمية الغذاء وعلاقتها بحالة الهضم ونوع الرياضة الممارسة - التي يمارسها الرياضي .

فمثلاً نوع وكمية الغذاء للملاكم تختلف عند لاعب ١٠٠ م تختلف عند لاعبي كرة القدم ، أي أنها تختلف من رياضة لأخرى بل من رياضي يمارس نفس الرياضة إلي رياضي آخر ومن ملاكم وترك وزن الريشة ٥٧ . الي ملاكم خفيف وسط (٦٣.٥) أو (٦٧) وسط مثلاً أو لاعب العاب قوي يلعب ١٠٠ م سرعة عن لاعب ١٠٠٠٠ التحمل عن لاعبي الرمي ( قرص أو مطرقة ) .

وقبل أن نتحدث عن اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات اللاعب لابد من معرفة العناصر الأساسية التالية التي تتكون منها المواد الغذائية التي يتناولها الفرد العادي والرياضي

١ - المواد البروتينية - الزلالية

٢ - المواد الكربوهيدراتية ( النشوية والسكرية )

٣ - المواد الدهنية

٤ - الفيتامينات

٥ - الأملاح المعدنية

٦ - الماء

أولا : المواد البروتينية ( الزلالية ) .

تحتوي كل البروتينات علي كربون وهيدروجين وأكسجين وتحتوي أغلب البروتينات أيضا علي الكبريت وبعضها يدخل في تركيبها عنصر الفسفور والبروتين هو المادة الأساسية لبناء خلايا الجسم ونمو انسجته اذا كان غذاء الإنسان غنيا فأن الكميات الزائدة منه تحول الي جلوكوز وتستعمل كمصدر للطاقة .

لذلك تظهر أهمية البروتين أثناء مراحل النمو وعند فترات النقاهاه وكذلك عند اداء مجهود بدني عنيف كما في رياضة الملاكمة .

وإذا كان هناك نقص في المواد البروتينية في الطعام تتحلل أنسجة الجسم وإذا أصيب الملاكم بها يكون أكثر تعرضا للهزيمة والاصابة معا عن عدم القدرة علي مواصلة التدريب أو التقدم وارتفاع المستوي ويصاب اللاعب بالهزال وفقر الدم .

ويحتاج الجسم الي ٦٠ ٪ من المواد الغذائية من البروتين يوميا علي ألا تقل نسبة البروتينات الحيوية عن ١٥ ٪ من هذه النسبة .

والزيادة في البروتينات تعمل علي اثاره الجهاز العصبي وأحيانا مايؤدي إلي تليف الكبد أثناء المجهود البدني العنيف واذا قلت البروتينات تعمل علي اقلال افراز الغدد كما تقل المقاومة للجسم ضد الامراض والضعف العام وخاصة للملاكم حيث أن هناك كثيرا من الرياضيين البارزين مصابون بهذا المرض ويدعي مرض النقرس أو مرض الملوك .

ومن هنا تعمل زيادة البروتينات علي اصابة اللاعب وعدم الارتقاء بمستواه

ولكي يعد الرياضي وجبة طعام غنية بالبروتينات لابد أن تحتوي الغذاء الذي يحتوي علي نحو ١٠٠ جم منه في اليوم اي ٣ أكواب الحليب، نصف دجاجة



متوسطة الحجم - ٣ بيضات فضلا عن بعض الفواكه . اما الوجبة المتوسطة من ٤٠ جم - ٥٠ جم ( ١ صدر دجاجة ، ساندوتش جبن ويحتاج اللاعب ٢٠٥ جم من البروتينات يوميا لكل واحد كج من وزن الجسم .

فإذا كان الملاكم وزنه مضبوط يتناول وجبة غنية بالبروتينات ام اذا كان زائد قليلا أو علي حافة الميزان فيأخذ وجبة متوسطة البروتينات .  
ثانياً : الكربوهيدراتية :

تعتبر الكربوهيدرات وقود لنشاط الفرد ( الرياضي ) وعندما يكون نشاط الفرد الرياضي أقل عنفا فإنه يحتاج إلي خليط من الكربوهيدرات والدهون والبروتين لاكسدة الطعام .

والمواد الكربوهيدراتية الهامة التي يشتمل عليها طعام الرياضي المواد النشوية والمواد السكرية فالنشوية مثل البطاطس والأرز والحبوب والسكرية عسل النحل والفاكهة .

فعند احتراق ١ جم من المواد الكربوهيدراتية يتولد ٤,١ سعر حراري أي أن كل ١ جم من المواد الكربوهيدراتية يعطي ٤,١ سعر حراري ولكي يستطيع اللاعب القيام بالعمل البدني الكبير لابد له من الطاقة الحرارية والمواد الكربوهيدراتية تمد اللاعب بالطاقة الحرارية اللازمة اذ يمكن تشبيهها بمثابة الوقود لأي محرك .

اما اذا زادت نسبة المواد الكربوهيدراتية في الطعام عن حاجة الجسم الملائم فإن الفائض يتحول الي مواد دهنية ويخترن بالكبد وبالأنسجة العضلية وبالتالي تعمل علي زيادة وزن الملاكم مما يسبب كثيرا من المشاكل له ولفريقه ككل . بعكس المواد البروتينية فإن الفائض منها لا يخترن بالجسم ويحتاج اللاعب ١٠ جم تقريبا يوميا من المواد الكربوهيدراتية لكل ١ كجم من وزن الجسم .

انظر جدول ( ١ ) .

## جدول (١)

معدل محتويات بعض الأغذية من الكربوهيدرات

المجموع الكلي	نشأ	سكريات	الغذاء
٤.٧	صفر	٤.٧ جم	حليب
٦٩.٢	صفر	٦٩.٢	البري
٢٢.٨	١.٦	٢١.٢	الجيلاتي
٣٠.٧	٣٠.٢	٠.٥	البطاطا
صفر	صفر	صفر	اللحم
٨.٥	صفر	٨.٥	البرتقال
١٩.٢	٣.٠	١٦.٢	الموز
٢٢.٩	صفر	١٢.٩	الخبز المعب
٤٩.٧	٤٧.٩	١.٨	الخبز الابيض
٤١.٨	٣٩.٧	٢.١	الخبز الاسمر
٦٧.٤	٢٤.٠	٤٣.٤	البسكوت بالشكولاته
٥.٩	٢.٣	٢.٦	شورية الطماطم

## ثالثًا : المواد الدهنية

وهي تزود الجسم بالطاقة أكثر من البروتين والكربوهيدرات وانها تتضمن كربون هيدروجين أكثر ولكن أقل أوكسجين وذلك يجعلهم أكثر تركيزا للطاقة اذ أن الجرام من الدهن يعطي ضعف الطاقة الحرارية التي يعطيها جرام من المواد الكربوهيدراتية .

وأهمية المواد الدهنية أنها تبقى مدة طويلة في القناة الهضمية وهي تمتص بمعدل أقل من المواد الكربوهيدراتية كما أنها تحتوي علي بعض الفيتامينات مثل أ ، ب كما أنها تحتوي علي بعض احماض أمينية ضرورية للجسم .

ويجب أن تكون نسبة المواد الدهنية في الغذاء حوالي ١٥٪ - ٢٠٪ .

اي ان الوجبة الغذائية للملاكم التي تسبق التدريب والمباريات لايجب أن تحتوي علي مواد دهنية حيث ان هضم الدهون يصير عند العمليات المعقدة والتي تجعل الملاكم في غير حالة البدنية والصحية .

وأهم مصادرها الزبد وقشدة اللبن والسمن والزيوت النباتية والبيض ويحتاج اللاعب الي ٢.٥ جم يوميا لكل ١ كجم من وزن الجسم .

وجداول ٢ يوضح محتويات بعض الأغذية من الدهون والاحماض الدهنية المثبتة والكوليسترول .

غذاء	كمية	وزن حجم	دهون جم	أحماض جم دهنية	كوليسترول
حليب	كأس	٢٤٠ جم	٩ جم	٥٠ ر.جم	٢٠ جم
لبن زيادي	كأس	٢٤٥	٤	٢٠ ر.	١٥
زبدة	ملعقة	١٤	١٢	٦٠ ر.	٢٠
زيت ذرة	ملعقة	١٤	١٤	١٠ ر.	صفر
زيت بذرة	ملعقة	١٤	١٤	٤٠ ر.	صفر
قطن					
زيت زيتون	ملعقة	١٤	١٤	٢٠ ر.	صفر
لحم غنم	أو نص واحد	٢٠	٣	١٢ ر.	٢٦
بقر					
لحم دواجن	أو نص واحد	٢٠	٣	٥٠ ر.	٢٠
سمك	أو نص واحد	٢٠	٣	٢٠ ر.	٢٠

## رابعاً: الفيتامينات

تعتبر أمراً حيوياً للمحافظة على الحياة تستخدم في بناء بعض المواد الكيميائية التي تؤثر على أنشطة الجسم مثل الهضم والامتصاص بناء الانسجة وذلك للشخص العادي - فأهميتها وتوجد أنواع مختلفه من الفيتامينات كل منها له اهميه خاصه.

وتوجد في الوقت الحالي اكثر من ٤٠ نوع من الفيتامينات التي تقوم بتنظيم عملية تبادل المواد المشتركة في عمليات تبادل داخل جسم الانسان. فأهميتها مضاعفه للملاكمين حيث الجهود المبذول في رياضة الملاكمه (وهي رياضه بدنيه عنيفه) يكون فيها مضاعف عن اي رياضه اخري فضلا للملاكم عن عدم الاستمرار طوال ٣ جولات بنفس الحيوية التي بدأ بها.

والفيتامينات من المواد الاساسية جدا في غذاء اللاعب فبالرغم من عدم وجود قيمه غذائيه لها. الا أن الفيتامينات لازمه جدا لتنظيم وظائف اجهزه الجسم المختلفه ونقص الفيتامينات يسبب الخمول والكسل وهبوط قدرة الجسم العمليه وضعف مقاومة الجسم للامراض وتنقسم الفيتامينات الي قسمين :

أولاً : فيتامينات تتحلل في الماء

ثانياً : فيتامينات تتحلل في الدهن

١- الفيتامينات التي تتحلل في الماء وهي تشمل مجموعه فيتامين ب وفيتامين ج.

٢- الفيتامينات التي تتحلل في الدهن وتشمل مجموعه فيتامينات أ ، د ، هـ .

الاملاح المعدنية وهي تلعب دوراً هاماً خاصة في توجيه نشاط الجسم بوجه عام - وسلامة القلب والاعصاب وهي هامة جداً في تلك الاجهزه في رياضة الملاكمه سواء كان القلب أو الاعصاب

### خامسا : الاملاح المعدنية :

يحتوي الطعام علي عدد كبير من الاملاح المعدنية اللازمه للجسم . وهذه الاملاح تعتبر هامه للجسم وتدخل في تركيب الخلايا والانسجه بنسب متفاوتة كما تعتبر الاملاح المعدنية اساسيه جدا لوظائف الجسم المختلفه ومن أهم هذه الاملاح مايلي :-

#### (١) أملاح الكالسيوم :

هذه الأملاح يجب أن تكون متوفرة لدى الرياضي حيث تعتبر أملاح الكالسيوم ضروريه جدا لتكوين الجهاز العظمي والمحافظة علي سلامته و صلابته وتحتوي العظام في الانسان علي حوالي ٩٩٪ من كميته الكالسيوم الموجود بالجسم

وفي الملاكمه لا بد ان يتميز الملاكم بالعظام القوية التي تستطيع أن تسدد اقوي اللكمات وكذلك من وامتصاص اللكمات الموجهه اليه من المنافس فإذا لم توجد املاح - الكالسيوم كان الملاكم اكثر تعرضا للاصابه والكسور . وكذلك تزداد فترة شفاده في حالة الكسور .

#### (٢) أملاح الفسفور :

أملاح الفسفور هامه جدا للانسان مع املاح الكالسيوم فهي ضروريه لعملية انقاص للعضلات كما تدخل في تكوين خلايا الجهاز العصبي المركزي وتوجد اخلاص الفسفور بكثره في الاسماك وفي اللبن ومنتجاته وصفار البيض والملاكمه كأي رياضة تتطلب الانقباض والانبساط في اداد اي مهارة فيها ولهذا فأملاح الفسفور هامة .

#### (٣) املاح كلوريد الصوديوم:

يجب أن يكن هناك تعادل بين الأملاح والسكريات لدى الرياضيين وهذا الملح يعتبر هام جدا اذا انه يدخل في تركيب سوائل الجسم ويتردد الجسم كميته كبيرة

من هذا الملح مع العرق . ولذلك احتاج الجسم الي ملح الطعام كلما زادت كميته العرق الذي يخرج من طريق الجلد اثناء المجهود البدني العنيف كما في الملاكمة ،لابد من تعويض الفاقد هذا .

#### ( ٤ ) املاح اليود :

املاح اليود نقصها يؤدي إلى تأخير في النمو البدني املاح اليود من الأملاح الضرورية للغدة الدرقية حتي تستطيع ان تصنع الهرمون الخاص بها والذي يؤثر علي كل وظائف الجسم وبعض املاح اليود يسبب تضخم للغدة الدرقية وعجزها عن القيام بوظائفها .

#### ( ٥ ) أملاح الحديد :

تعتبر املاح الحديد من الاملاح الهامة للجسم إذ عن طريقها تتولد المادة الحمراء وهي لازمة للجسم ليصنع الهيموجلوبين وهي المادة الملونة في كرات الدم الحمراء والتي يتوقف عليها تبادل غازات الاكسجين وثناني أكسيد الكربون ونقص املاح الحديد للفرد العادي أو الرياضي أو للملاكم يسبب حالة فقر الدم .

والأطعمة التي يوجد بها أملاح الحديد اللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض والعسل الأسود .

#### سادسا : الماء :

الماء هام وضروري للجسم إذ عن طريقه يتم عمل الاجهزة بالجسم ، يكون الماء حوالي ٦٥ ٪ من وزن الجسم ويخرج من الجسم يوميا من ١٥٠٠ - ٢٠٠٠ سم٢ عن طريق الكليتين علي هيئة بول .

اما كمية الماء التي يفرزها الجسم عن طريق الجلد فتتوقف علي درجة الجسم عن طريق المعدة والامعاء من ١٠٠ - ١٠٠٠ سم٢ من الماء يوميا .

اما كمية الماء التي يتخلص منها الجسم عن طريق البراز فتبلغ من ١ - ٢ لتر يوميا للملاكم .

وتعمل المواد النشوية والسكرية علي قلة افراز الماء من الجسم بعكس المواد الدهنية كاللبن والاذنية النباتية فهي تساعد علي افراز الجسم للماء وبخلاف كمية الماء التي يتناولها الإنسان مع الطعام تنتج داخل الجسم كمية اخري من الماء نتيجة عملية تاكسد المواد الغذائية داخل الجسم . فعند تاكسد ١٠٠ جم من البروتين يعطي ٤١ جم من الماء وعند تاكسد ١٠٠ جم من الكربوهيدرات يعطي ٥٥ جم من الماء وعند تاكسد ١٠٠ جم من الدهن يعطي ١١٠ جم من الماء .

وتتوقف كمية الماء المناسبة لأحتياجات اللاعب يوميا علي عدة نقاط .

١ - تنشيط عمليات تبادل المواد الغذائية داخل الجسم للملاكم والرياضي بصفة عامة .

٢ - ائزان الجهاز العصبي .

٣ - كمية ونوع المواد الغذائية للملاكم .

٤ - حجم وشدة وحدة المجهود البدني ( التدريب والمباراة ) .

٥ - ارتفاع درجة حرارة الجو المحيط بالملاكم .

٦ يساعد في عملية الاخراج وتنشيط الاجهزة الحيوية .

وفيما يلي جدول يبين احتياجات الجسم من الطاقة يوميا لمختلف أنواع

العمل الفعلي .

نوع العمل	احتياجات الجسم من السرعات الحرارية يوميا	العمل المراد
عمل لا يتطلب مجهود بدني	١٤٠٠ سعر حراري	في فترة السكون
عمل يتطلب مجهود بدني	٢٢٠٠ - ٢٤٠٠ سعر حراري	بعض الحركة
عمل يتطلب مجهود بدني بسيط	٢٦٠٠ - ٢٨٠٠ سعر حراري	الحركة البسيطة
عمل يتطلب مجهود بدني متوسط	٣٦٠٠ - ٣٤٠٠ سعر حراري	بعض الاداء الحركي
عمل يتطلب مجهود بدني عنيف	٤٠٠٠ سعر حراري فاكثر	المنافسات والمباريات التجريبية والرسمية



## نواحي النقص في الوجبة الغذائية اليومية للملاكمة

ان التغذية لجيدة هي عبارة عن فن الاكل بحكمة ، انها اكثر من تناول مواد غذائية تتضمن الفيتامين والمواد الاخرى وانما يجب التعرف علي النسبة الملائمة من هذه المواد الكاملة والمتكاملة والتي تفيد الملاكم في التدريب والتقدم لاعلي مستوي ، ان السعرات التي يحصل عليها الجسم يجب ان تتلائم مع الوزن الذي يهدف الملاكم الي المحافظة عليه في المجهود المبذول ( الوزن الذي سوف يلعب فيه الملاكم ) كما يجب ان تحتفظ الحد الادني لهذه العناصر .

ان هؤلاء الملاكمين الذين يتناولون الاطعمة التي تحتوي علي نسبة دهون وسكريات كثيرة يضررون بانفسهم وبالتالي يزداد وزنهم ويبعد عن ميزانه كذلك هؤلاء الملاكمين الذين يتناولون كميات زائدة من الفيتامينات من احتياجات الجسم يضررون بانفسهم ايضا .

ونستعرض بعض نواحي الاختلاف في تناول الوجبة الغذائية اليومية للشخص العادي والتي يجب تجنبها :

١ - احتواء الوجبة الغذائية علي كميات كثيرة من اللحوم الدهنية وذلك لايحدث فقط البدانة ( السمنة ) وانما ذلك يرتبط ايضا بحدوث تصلب الشرايين ومشاكل اخري تتعلق بالدورة الدموية بالاضافة الي امراض الكبد والمرارة وزيادة الوزن وخروج وبعد الملاكم عن ميزانه مما يسبب له المشاكل .

٢ - اشتغال الوجبة الغذائية علي كثير من السكريات مع ممارسة قليل من النشاط البدني يؤدي الي حدوث مشاكل مرتبطة بالسمنة منها زيادة وزن الجسم وتراكم الدهون في جميع اجزائه مما يجعل الملاكم عرضة للاصابة

بالسكر أو ما يشابه ذلك .

كذلك تزداد عمليات التخمر وظهور الغازات الضارة في الأمعاء مما يسبب  
آلام في الامعاء بصفة عامة وعدم تقدم المستوي للملاكم بصورة جيدة .

٣ - كميات قليلة جدا من فيتامين ب المركب والذي يعمل كعامل مساعد في تمثيل  
المواد السكرية وفي سلامة الجهاز العصبي وتنظيم وظيفة القلب وهذا ضار  
علي الملاكم واذا كان البعض يحاول ان يعوض ذلك النقص بتناول بعض  
العقاقير التي تحتوي علي هذه الفيتامينات . فأن المصادر الطبيعية افضل  
ولاغني عنها ويوجد في الكبد واللبن والبيض . الخ .

وتعتبر اللحوم خميرة البيرة مصادر غنية لهذه الفيتامينات ولشقوقاته الكثيرة  
مما يؤثر بصورة غير مباشرة علي عمل القلب بالنسبة للملاكم .

٤ - تناول كميات ضئيلة من الخضروات الطازجة خاصة الخضراء منها والتي  
تزود الجسم بعنصر الحديد الذي يحتاج الجسم اليه كما ان الخضروات  
الجافة لاتحقق هذه الفرصة ومن ناحية اخري فأن النقص في تناول  
الخضروات الطازجة يؤدي الي حالات الامساك .... وضعف الصحة العامة  
للملاكم مما يعود بالاثر السيء له مما لايجعل الملاكم يرتقي لمستواه الي  
القمة .

٥ - عدم تضمن الوجبة الغذائية قدرا كافيا من الكالسيوم والتي توجد في اللبن  
ومنتجاته .

ونقص الكالسيوم يؤدي الي الكساح فس الاطفال والي لين العظام في  
الاشخاص البالغين وخاصة المرأة الحامل وتأخر ظهور الاسنان للطفل واحتمال  
الاصابة بنسبة عالية وكذلك الشفاء كذلك فأن تعاطي هذا الفيتامين بكميات كبيرة

مبالغ فيها له تأثير ضار بالجسم .

٦ - عدم احتواء الغذاء علي قدر متنوع من البروتين خاصة اللحمة وهي مصدر هام للبروتين وان كانت تحتوي علي نسبة مرتفعة من الدهون والمواد الاخرى للبروتين والتي يجب ان تتضمنها الوجبة الغذائية والبقول بأنواعها المختلفة والارز والقمح والحبوب .

ومن ناحية اخرى فأن الافراط في تناول المواد البروتينية يؤدي الي زيادة عمليات التعفن في الامعاء الغليظة مما يؤدي الي ظهور مواد سامة تحدث تأثير ضار علي خلايا الجسم للملاكم كذلك يحدث ارهاق الكبد نتيجة عمليات التمثيل الزائد مما يجعل اجهزة الجسم تقوم بعملها علي الوجه الامثل اثناء اداء الملاكمة (تدريب او مباراة).

٧ - عدم احتواء الغذاء علي قدر كاف من البوتاسيوم والذي يعتبر شيئا حيويا لعمليات التغذية وبناء الطاقة ويعتبر الموز والبطاطس مصادر غنية لذلك كذلك العسل الاسود والكاكاو والتين المجفف والبسلة والسبانخ والبلح فلا بد للملاكم علي تناوله .

٨ - عدم احتواء الطعام علي قدر كافي من فيتامين ج حيث يجب ان يتناول الجسم هذ الفيامين بطريقة يومية لانه لا يخزن في الجسم كما انه يرتبط بالنظام الشرياني والغدد التي تفرز الادونالين بالاضافة الي اهميته للانسجة وصلابة الاوعية الشعرية لسهولة تبادل الغازات بصورة سهلة للملاكم ونقص هذا الفيتامين يؤدي الي نقص فى تكوين الانسجة الضامة وعلي الاخص الغضاريف والعظام للانسان وجدران الاوعية الشعرية .

ويتوفر فيتامين ج في الموالح والمانجو والطماطم والخضروات الطازجة مثل الكرنب والقرنبيط والسبانخ والفجل والكرات والبصل الاخضر والخص .

## التحكم فى وزن جسم الملاك

يعتبر المحافظة على الوزن الملائم للملاك احد المكونات الهامة للياقة البدنية وهناك ثلاث مشكلات تتعلق بهذا الموضوع .

اولا : زيادة وزن جسمك عن المعدل الطبيعي مما يزيد من متطلبات عمل اجهزة الجسم سواء من كمية الدم التي يحتاج اليها أو الاوردة أو الشعيرات ..... الخ .

وقد اوضحت احد الدراسات ان زيادة ٢٠ رطل من البدانة لدي الشخص يعني زيادة الشعيرات الدموية بنسبة ٢٠ ميل أي هناك زيادة الحمل الواقع على عمل القلب وقد يحدث نتيجة ذلك الاصابة بالعديد من الامراض مثل امراض الجهاز الدوري وامراض القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة مستويات الكوليسترول في الدم وهذا من جهة أما من الجهة الاخرى فالزيادة في وزن الملاك تجعله خارج ميزانه مما يسبب له ولفريقه العديد من المشاكل .

ثانيا : نقص وزن الجسم عن المعدل الطبيعي : ويعتبر الشخص ان وزن جسمه نقص عن المعدل الطبيعي عندما يقل وزنه عن ١٠ ٪ من وزنه ويحدث نتيجة نقصان الوزن بعض الخطورة ويصاب الملاك في هذه الحالة بضعف عام ويحدث للملاك من الحالة ضعف لقوته البدنية وضعف قدرته على التحمل بالاضافة ان يكون عرضة للاصابة بل أكثر تعرضا للضربة القاضية عن غيره من الملاكين فضلا عن بعض الأمراض النفسية والعصبية .

ثالثا : الزيادة والانخفاض المستمر للوزن :

يفشل بعض الملاكين في اتباع نموزج منسق لتناول الطعام وممارسة التمرينات أو النشاط البدني تمرين 'و مباريات وينعكس ذلك في زيادة وزنهم وشعورهم بالسمنة تارة وانخفاض وزنهم تارة اخري وعندما يصلون الي الوزن المرغوب لا يثبتون عليه حيث أن الوزن يجب أن يحتفظ به الملاك نظراً لعدم

## الدخول في وزن أكبر .

وقد يسبب ذلك حدوث بعض الامراض مما يستدعي اجراء الكشف الطبي عليهم ولا بد من تثبيت وزن أولئك الملاكمين للحفاظ عليهم ولضمان تقدم مستواهم ويعتمد التحكم في الوزن عادة علي نوع الغذاء ومستوي النشاط البدني الذي يبذله الشخص بالاضافة الي عادات الاكل السليمة وحيث وجد ان هناك جزئين لمعادلة التحكم في الوزن تتمثل الاولي في السعرات التي يحصل عليها جسم الانسان والثانية في السعرات التي يستنفذها الجسم وذلك يعني أنه في وسعنا التحكم في الوزن من خلال :

- ١ - التغيير في معدل السعرات التي يحصل عليها الجسم - انواع الاكل والشراب التي يتناولها الملاكم .
- ٢ - التغيير في معدل السعرات التي ينفقها الملاكم - معدل النشاط الذي يبذله .

٣ - التغيير في الأثنين معا . - نوع الاكل والنشاط .

## رابعاً - أهمية انقاص الوزن صناعياً

من اهم القواعد التنظيمية التي تشتهر بها الملاكمة هي الاوزان فلكل مشترك في مباريات الملاكمة له الحق في الاشتراك في وزن واحد يتحدد بعدد معين من كج وغالبا بل وفي اغلب الحالات مايلجأ اللاعب الي انقاص وزنه .  
للاشتراك في وزن اقل من وزنه الطبيعي حيث يحاول اللاعب أحيانا انقاص وزنه للاشتراك في وزن أقل خوفا من لاعبي وزنه الطبيعي لشهرتهم أو لسد نقص في الفريق .

## انقاص الوزن بطريقة صحيحة

في هذه الحالة غالبا ما يلجأ اللاعب الي انقاص كمية بسيطة جدا من وزنه فتكون عملية انقاص الوزن في هذه الحالة بسيطة تعتمد علي اساس المستوي خاص منظم لا يؤدي الي اضرار قدرة الجسم الوظيفية والعملية اذا ان الاسلوب المستخدم في هذه الحالة يعتمد علي التنظيم السليم المستمر للغذاء الذي يتناسب مع شدة وحجم التدريب مع مطابقتها لعملية التغذية والتدليك والحمامات البخار ذات درجة حرارة مناسبة وبهذه الاساليب التنظيمية يمكن سهولة انقاص وزن الجسم صناعيا من ٢ كج بطريقة فسيولوجية سليمة ومنظمة لا تؤثر علي قدرة الجسم الوظيفية او العملية او علي مظاهر النمو- خلال أسبوع .

والعامل الرئيسي في هذه العملية يعتمد علي ان يكون النقص في الوزن عن طريق النقص في كمية الماء والدهن التي بالانسجة .

تنظيم فترة ما قبل المباريات من لفترات التي تزيد فيها حدة انفعالات اللاعبين والمسولين عن الفريق للاحساس باهمية هذه الفترة الحرجة التي تسبق المباريات من الصعب السيطرة علي وزن اللاعب اثناء هذه الفترة لذلك ما يلجا اكثر المدربين الي معسكرات التدريب التي تسبق المباراة بحيث يكون اللاعب تحت اعين المدرب .

ومن الاساليب المستخدمة في الحفاظ علي وزن الملاكم ان يسير خطي التدريب وخط الوزن والتغذية في خط متوازي مع استخدام التدليك وحمامات البخار .

## فقد الماء :

يوجد الماء في الجسم في شكل محاليل ملحة لذا فان التمثيل الغذائي يرتبط بدرجة كبيرة بالتمثيل الغذائي للملاح المعدنية الموجودة في الجسم .

فان جسم الانسان البالغ تكون الماء به حوالي ٩٢ ٪ من الدم وتبلغ نسبة

الماء في العضلات الهيكلية حوالي ٧٠٪ من الوزن الكلي من وزن العضلات .

وإذا منع الماء عن الجسم فإنه يموت - فإذا فقد الانسان ( جسم الانسان حوالي ١٠٪ من وزنه من الماء فإنه يشعر بصعوبة حالته اما اذا فقد من ٢٠ - ٢٢٪ فان ذلك يؤدي الي الوفاة .

ويحاول بعض اللاعبين انقاص اوزانهم خلال فترة زمنية قصيرة جدا للسماح لهم بالإشتراك في المنافسة التي تتطلب تصنيف اللاعبين تحت اوزان معينة مثل الملاكمة والمصارعة .

ويقوم اللاعب خلال عدة ايام بانقاص وزنه قبل عملية الميزان بصورة سريعة عن طريق النشاط البدني وفقد العرق وحمامات السونا مما يتسبب في نقص الوزن علي حساب نقص الماء في الجسم Dehydration فاذا زادت نسبة الوزن المفقود عن ٥٪ من وزن الجسم بالطريقة السريعة فإنه يمكن ملاحظة تأثير ذلك علي مستوي الاداء في انخفاض مستوي :

١ - التحمل الهوائي .

٢ - القدرة علي التخلص من الحرارة الزائدة .

وقد ينتج عن ذلك الاصابة بامراض الحرارة ( الوفاة في بعض الاحيان ويصاحب فقد سوائل الجسم اثناء التدريب ارتفاع جزئي في درجة الحرارة .

لأن في بعض الاحيان يمنع العرق حدوث حالة الجفاف ( فقد ٢ - ٣ لتر من الماء ) .

لذا من الاعمية اعادة امداد الجسم بالماء لتعويض الجسم عن المفقود ولتساعده الجسم علي افرار العرق مما يساعد في الحفاظ علي درجة حرارة الجسم منخفضة .

ويجب الاشارة الي ان زيادة تناول الماء لا يؤدي الي السمنة نظرا لان الماء

لايحتوي علي سعرات حرارية وكذلك فان نقص الماء يؤدي الي انقاص السمنة حيث يلجأ البعض الي اداء الانشطة البدنية وهم يرتنون الملابس المانعة لتبخر العرق .

فتزيد الحرارة مما يؤدي الي فقد كمية كبيرة من الماء في الجسم ومثل هذه الحالات تعرض أصحابها لخطورة أصابات الحرارة والجفاف .

ويلجأ لمثل ذلك لاعبي الملاكمة لتنقيص اوزانهم حتي يمكنهم التنافس في مستوي اوزانهم مما يضطرهم الي فقد السوائل خلال ساعات أو بضعة أيام قليلة قبل الميزان وهذا له تأثيرة المزدوج علي صحة ومستوي اداء الملاكمة . حيث تقل قدرته علي التحمل مع مراعاة الانخفاض في المستوي العام .

### الوجه الضار لعملية إنقاص الوزن

لا يتم انقاص الوزن بالامتناع عن الأكل ولكن اتباع اسلوب غذائي معين ، هناك ارتباط وثيق بين النمو البدني الطبيعي للجسم والنمو ( المتساوي لجميع اعضاء واجهزة الجسم اي ان النمو ( المتكامل للجسم يتوقف علي النمو ) الطبيعي المنظم لجميع اجهزة واعضاء الجسم ولا بد من وجود تناسب بين وزن الجسم وبين اعضائه واجهزته المختلفة اذ ان وزن الجسم يلعب دور كبير في تحديد المظهر العام للنمو .

- حجم القفص الصدري - حجم الاجهزة والاعضاء المختلفة ) والذي يساعد علي انتظام ونمو القدرة العملية للجسم .

واي خلل في التكوين العام للجسم سواء بالزيادة او النقصان عن المعدل الطبيعي الذي يجب ان يكون عليه الجسم يؤدي الي حدوث اضرابات العلاقات الطبيعية المتبادلة بين اعضاء واجهزة الجسم المختلفة كما يؤدي الي اضطراب قدرة الجسم الوظيفية والعملية ويظهر الوجه الضار لعملية انقاص الوزن بصورة



كبيرة اذا استخدمت هذه العملية في سن مبكرة فيجب ان لايسمح للصبيان والشباب الغير كاملي النمو باجراء عملية انقاص الوزن . حتي اذا كان لديهم زيادة دهنية بالانسجة .

اذ ان عملية انقاص الوزن صناعيا في هذه الحالة تكون عائق طبيعي للنمو للغدد الصماء في هذه السن المبكرة والتي تعتبر فيها الغدد الصماء من أهم العوامل للنمو العام الطبيعي للجسم .

### تجربة للعالم فالتشيف

في عام ١٩٣٧ قام العالم باجراء بحث في عملية انقاص الوزن صناعيا علي مجموعتين من المصارعين عند اعدادهم للمباريات .

فقد استخدم المجموعة الاولي حمامات البخار لمدة ٣ أيام ويوم بعد يوم بعد عملية التدريب وكانت درجة حرارة الحمام من ٥٥ - ٦٠ درجة مئوية لمدة من ٢٥ - ٣٠ دقيقة مع الاقلال من كمية الاغذية ( تنظيم الغذاء ) وقامت المجموعة الثانية بنفس التجربة ولكن لمدة من ١٠ - ١٥ دقيقة وبعد أنتهاء التجارب ظهرت نتائجها التالية :

#### المجموعة الأولى :

متوسط مافقده اللاعب من وزنه خلال أيام يتراوح بين ٥ , ٦ , ٥ كجم وكان متوسط مافقده اللاعب من وزنه في اليوم الاول من ٢,٢ , ٢,٤ كجم .  
وفي اليوم الثاني والثالث ١,٢ - ١,٦ كجم .

#### المجموعة الثانية :

متوسط مافقده اللاعب من وزنه خلال الثلاث أيام يتراوح بين ٢,٧ - ٣ كجم وكانت عملية انقاص الوزن في تزايد بالتدريج من يوم لآخر بمعدل ١,٢ - ١,٨ كجم .

وجد أن عملية التبول في الايام الثلاثة لدي المجموعة الاولى أقل حيث أصبح من ٤٢٥ - ٦١٢ سم بعد التجربة بعد ان كان ١٢٢٠ - ١٤٧٥ سم قبل التجربة

اما في المجموعة الثانية فقد تذبذب لديهم ظاهرة التبول تذبذبا بسيطا جدا اي ان كمية البول تقل بعد اجراء حمام البخار نتيجة خروج كمية العرق .

بدراسة وتحليل كمية املاح الكلور في كل من العرق والبول والدم لكل من المجموعتين وجد ان هناك نقص في نسبة ملح الكلور في الدم والبول وارتفاع نسبته في العرق - زادت سرعة النبض بعد حمام البخار اذ اصبحت ١٥٠ ضربة في الدقيقة وارتفع الضغط بمقدار - ٤ سم في حالة المجموعة الاولى اما في المجموعة الثانية زادت سرعة النبض الي ١٣٢ ضربة في الدقيقة وارتفع الضغط بمقدار ٢٥ سم .

كانت حالة لاعبي المجموعة الاولى توصف بانها سيئة مع احساسهم بالارهاق والضعف العام والنوم الغير هادئ والارق - ووجود الاضطرابات العصبية وزيادة العطش وعلي ذلك ننستطيع ان نقول انه يمكن القيام بعملية انقاص الوزن الصناعية ولكن بالشروط المنظمة التي لاتعمل علي ارهاق اللاعب وانخفاض قدرة الجسم العملية .

### التعب والتدليك :

ليست الحياة الاحركة وكل الحركات انما نتيجة تفاعل الجسم اذ تترك فضلات علي شكل احماض كحامض الكربونيك واللاكتيك ووجود هذه الاحماض يعتبر حالة طبيعية وتجمعها يعرف بفضلات التعب .

وجودها هو السبب لحالة التعب واذا ظهر التعب في شكل مخفف فانه سرعان ما يزول بواسطة عمل الدورة للمقاوية ولكن وجودها بدرجة كبيرة يسبب الجهود الزائدة لذا يحدث تفاعلات كيميائية تسبب المأ دوريا وركودا أي تسبب

حالة تشبه الروماتزم ويخاص التدليك للعضلة من تراكم فضلات التعب .

وتراكم فضلات التعب معناه أن عمليات الهدم في العضلة أصبحت اعظم من عمليات البناء . ويمكن شفاء التعب بواسطة التدليك .

- اسراع الدورة الذي يتأتي بالتدليك في الوقت الذي تكون فيه العضلات في حالة أسترخاء يجمع هذه الفضلات السامة .

- اما اذا اعتري العضلات الضعف نتيجة لبقائها مدة طويلة دون أن تعمل فإنه يمكن الرجوع بها الي حالتها الطبيعية وهو الي حد كبير بواسطة التدليك والحركات العاملة . تسرع مما لو تركت دون الاستعانة بأيهما .

انواع التدليك وكيفية اداء كل نوع واي العضلات او اجزاء الجسم التي تستخدم كل نوع :

#### ١ - التدليك المسحي :

وهي حركات مسح تكون اما خفيفة أو قوية وتبدء بها في حالات التدليك العام تقريبا العضلات التي تستخدم هذا النوع :

العضلات الموجودة باليدين - الوجه - بين المفاصل وفي القدمين واليدين .

#### ٢ - التدليك الفركي :

وهي حركات دائرية مضبوطة دقيقة تؤدي بالابهام او باطراف الاصابع او بكلية اليد الخارجية وغايتها تنبية الانسجة حول الاوتار والمفاصل .

العضلات التي تستخدم هذا النوع من التدليك :

المستقيمة الظهرية - عضلات الاليتين .

### ٣ - التدليك العجني :

وهي حركات تستخدم فيها الضغط والعجن للعضلات الكبيرة وفيها اما تضغط العضلات على العظم المتصل بها او الراكبة عليها العضلات التي تستخدم هذا النوع من التدليك .

جميع المجموعات العضلية التي يمكن القبض عليها وسحبها كالعضلة زات الثلاث رؤوس .

### ٤ - التدليك النقري :

هي حركات ضرب خفيفة مع اهتزاز للاصابع بسرعة .

- العضلات - جميع اعضاء الجسم .

### ٥ - التدليك الارتعاشي :

يستعمل بواسطة الاصابع الثلاثة الوسطي وتوضع الاصابع الوسطي علي المكان المرغوب التأثير عليه ثم تهتز اليد بسرعة لتحداث الاهتزاز المطلوب في الانسجة التي تحتها .

### أنواع وأوقات استخدام التدليك :

#### ١ - تدليك تدريبي

ويؤدي بعد التدريب بغرض استعادة حيوية الجهاز العضلي قدرته العملية والوظيفية وازالة التوترات العصبية .

#### ٢ - تدليك تمهيدي

ويؤدي قبل المباريات بغرض رفع كفاءة اللاعب البدنية وقدرته العملية والوظيفية وازالت التوترات العصبية .

## ٣- مجدد للنشاط

يؤدي لمدة من ٢٠ - ٣٠ ق بعد المباراة بغرض اعادة وتجديد حيوية الجسم وازالة التعب ورفع قدرة اللاعب العملية للاستعداد لمباريات اليوم التالي .

## الحمامات :

- بخار - سونا - كهرباء .

تعتبر الحمامات بأنواعها المختلفة من مستكمالات الاعداد البدني للفرد السليم الذي يحافظ علي التمرين المتواصل حفاظا علي لياقته البدنية كما يفيد البعض من الآخرين الذين يستعملونها للمعالجة المائية حيث لها تأثير عام علي الجسم وتأثير موضوعي والتأثير العام مسكن أو منبه او حراري او ضغطي او مضاد للجاذبية اما تأثيرها الموضعية فهو مخفف للألام وقبل ان تكون للألام فانها منشطة للجسم .

## حمامات السونا :

وهذا النوع من الحمامات يستعمل منذ زمن بعيد كنظام الحمام الهندي او البلدي وله مزاياه الخاصة حيث يمكن للفرد ان يغمر جسمه في الماء درجة حرارته ٣٨ سنتيجراد وهو مشابه في شكله لحمام السباحة . الا انه مربع الشكل يتراوح طول ضلعه بين ٧ م - ٨ م ويتراوح عمقه حتي شخص عادي . كما تتغير مياهه من فترة الي اخري . وتوضع بها مادة كيماوية للوقاية من الامراض المعدية .

## عيوبها :

لا تؤدي الي نقص وزن الجسم عن طريق نقص الدهون بالجسم ولكن تؤدي الي نقص الماء بالجسم والذي يمكن ان يعود الفرد الي وزنه قبل الحمام بمجرد تناول كوب من الماء بعد الحمام .

١ - تؤدي الي ضعف وانخفاض قوة العضلات بمقدار ١٠.٧ كج .

٢ - تقلل من سعة الرئتين بمقدار ١٢٨ سم ٣ .

٣ - تخفض سرعة النبض والضغط .

مميزاتها :

١ - ارتفاع حساسية الجلد .

٢ - الراحة النفسية وتهدئة العضلات حيث يفيد في الارق والتهيج والقلق النفسي والاجهاد العقلي والعصبي نتيجة لانتشار الحرارة فتسترخي العضلات ويزداد افراز العرق .

وعلي ذلك مما سبق نستطيع ان نقول انه يمكن القيام بعملية أنقاص الوزن الصناعية ولكن بالشروط المنظمة التي لاتعمل علي أرهاق اللاعب أو أنخفاض قدرة الجسم العملية وذلك باتباع أسلوب المجموعة الثانية .

الغذاء والمنشطات واثرها علي الملاكم : -

النتيجة الاضطرارية التي يصل اليها اللاعب الذي يعمل علي انقاص الوزن صناعيا بجانب عدم التغذية الصحيحة السليمة مما يصيب اللاعب بحالة من الارهاق والتعب العام وعدم القدرة علي العطاء نتيجة انقاص الوزن بقدر كبير يصبح اللاعب معرض للهزيمة بمجرد صعوده علي الحلقة نظرا للحالة البدنية السيئة التي اصابته فيكون التفكير في تعويض هذا الضعف في المنشطات التي تجعله في حالة طبيعية ولو لفترة قصيرة وهي مدة المباراة رغم ان استخدام المنشطات في مجال الملاكمة يعطي الفرصة لهذا اللاعب بالفوز رغم ان الملاكم الأضعف والأقل فنا وتجعله اكثر تحملا لتلقي عددا كبيرا من اللكمات بما يوحى للمشاهدين ان الملاكمة مجرد لكمات تسدد لمن يتحملها فقط دون ان يقدم ما

يقابلها من فنون اللعب وفنون الحلقة .

الاضرار التي تقع علي اللاعب :

هناك اضرار قانونية واخرى صحية .

اولا : القانونية :

عند اكتشاف ان اللاعب تناول احد انواع المنشطات يتخذ ضده عدة قرارات تصل الي سحب الميدالية التي احرزها او ايقافه فترة من الوقت او تصل العقوبة الي شطب اللاعب أحيانا .

ثانيا : الصحية :

يصاب اللاعب بحالة من الادمان لهذا المنشط بكثرة استعماله وذلك غير الحالة الصحية السيئة التي تصيب اللاعب بحالة من الادمان في اجهزة الجسم الداخلية وتغير في ضربات القلب وزيادة علي العمل الجسمي وغير ذلك من الاضرار الجسيمة .

obeikandi.com



## الباب الرابع

١ - العوامل العلمية المساعدة فى

اختيار الملاكم الناشئ

٢ - أسس اختيار الناشئين

obeikandi.com

## ١ - العوامل العلمية المساعدة في اختيار وانتقاء الملاكم الناشيء مقدمة :

تعتبر عملية اختيار الناشئين في أي رياضة من الرياضات المختلفة من أهم العوامل التي تتوقف عليها نوعية الممارسين لهذا النشاط وبالنسبة لرياضة الملاكمة يقع كثير من المدربين وخاصة الذين يعتمدون على خبراتهم الشخصية في كثير من الاخضاء علي سبيل المثال أختيار الناشئين تبعا للعدد المطلوب دون مراعاة للمواصفات الجسمانية السليمة او التغيرات الفسيولوجية او القدرات البدنية او النفسية بما يؤكد تمسكهم بالاسلوب البدائي القديم وغالبا يتم بذل الجهد والوقت والمال مع هؤلاء الناشئين ولكن لا يكون العائد من ذلك كثيرا ودون جدوي لذا فمن الواجب تشكيل لجنة اختيار لهؤلاء الناشئين تتكون من المدرب والاداري والطبيب لتحقيق الأسلوب العلمي في عملية الأختيار . حتي يمكن الوصول بهؤلاء الناشئين الي المستويات العالمية وذلك بأتباع الأساليب العلمية لأختيار الناشيء تبعا لقدراته العامة والخاصة اذ يعتبر اختيار الخامة المناسبة لممارسة الملاكمة هي اولي خطوات النجاح في هذا المجال وهناك من المواصفات التي يجب مراعاتها قبل السماح لأي ناشيء بممارسة الملاكمة وهذه المواصفات هي :

أولا : اللياقة الطبية .

ثانيا : السمات النفسية .

ثالثا : اللياقة البدنية .

رابعا : المواصفات الخلقية .

خامسا : أسس نفسية وفسيولوجية .

وسوف نتناول كلا من هذه الاسس والمواصفات بالشرح والتفصيل .

اولا : اللياقة الطبية

لابد من المدرب والاداري والطبيب التعاون معا في تحقيق الاسلوب العلمي

لاختيار الناشيء في رياضة الملاكمة حتي نصل بهم الي اعلي المستويات ولذلك فلا بد من تطبيق بعض المواصفات علي الفرد المختار . حتي نطمئن علي قدرته علي الاستمرار في هذه الرياضة والتي تتطلب مواصفات معينة قد لا تتطلبها الرياضات الأخرى .

ولذلك فلا بد من استبعاد الملاكم ( الناشيء ) اذا ثبت عدم كفايته في اختيار اللياقة الطبية .

١ - ١ \* بالنسبة للجهاز الدوري :

١ / ١ \* ارتفاع ضغط الدم :

يستبعد الملاكم اذا ما ثبت أنه مصاب بارتفاع في ضغط الدم وذلك للخطورة علي حياته حيث ان الملاكمة تتصف بالاثارة الزائدة والانفعال . هذا ما يزيد من افراز الادرنالين من الغدة فوق الكلي مما يزيد معه ضغط الدم بالنسبة للفرد المصاب بارتفاع ضغط الدم عند ممارسة الملاكمة .

١ / ٢ \* أمراض القلب الوراثية :

يستبعد الملاكم الناشيء اذا ماتم لتأكد من وجود امراض وراثية في القلب عن الأب أو الأم مثل الذبحة الصدرية والجلطة في القلب حتي لو ثبت من رسم القلب أنه سليم لاحتمال اصابة الناشيء ، حيث ان حوالي ٢٠ ٪ من المصابين بالذبحة الصدرية لاتظهر لهم أي علامات في رسم القلب .

١ / ٣ \* بالنسبة للجهاز التنفسي :

يستبعد الناشيء اذا كان مصاب بالحمية نظرا لصعوية التنفس مع هذه الحالة خاصة وضع الأستعداد في الملاكمة ، كما يستبعد الناشيء اذا كان مصابا بالحاجز الأنفي أو الدرن أو السعال المزمن حيث تقلل أي اصابة من هذه الاصابات كمية الاكسجين أثناء اداء الجهود وبالتالي تؤثر تأثير مباشر علي تقدم لياقته البدنية .

## ١ / ٤ \* الجهاز البولي :

يستبعد الملائك الناشيء اذا كان مصاب بالالتهابات المزمنة في الكلي او حصوة في الكلي نظرا لسهولة تعرضه للمغص الكلوي في اي مباراة او تدريب مما يؤثر علي معنويات الملائك ويؤدي الي ابتعاده عن الطلقة مما يؤدي بالتالي الي فقدان اللياقة البدنية والمهارية لهذا الناشيء .

## ١ / ٥ \* العيون :

أمراض العيون المزمنة تؤدي الي فقدان الملائك حيويته اثناء التدريب او المباريات الي جانب ان تسديد اللكمات بالقفاذ كثيرا ما تصيب العينين ولذلك فهناك يكون اما احتمال زيادة اصابته او مضاعفتها ، وبالتالي احتمال عدم رؤية المنافس مما يعرضه لخطر أكبر .

## ١ / ٦ \* الاذن :

امراض الاذن المزمنة تؤثر علي التوافق العضلي العصبي ويعتبر الملائك الناشيء المصاب بأمراض الاذن المتوسطة عرضه لأن يصاب في خلال المباراه او التدريب بحالة فقدان التوازن بصورة متقطعة مما يجعله لا يستطيع أن ينفذ الواجب الحركي المطلوب منه هجوما أو دفاعا .

## ثانيا : السمات النفسية :

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من انواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة او مكونات او محتويات نوع النشاط او بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية او بالنسبة لما ينبغي ان يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة وتعتبر رياضة الملائكة من الأنشطة البشرية التي تلعب فيها السمات النفسية دورا هاما في التأثير علي سلوك وتصرفات واداء الملائكين ولذلك تتطلب رياضة الملائكة ضرورة تحلي الملائك ببعض السمات النفسية المحددة للنشاط

حتى يستطيع اللاعب التحكم في سلوكه واخضاعها لسيطرته وتظهر بوضوح في تصرفاته في مواقف اللعب المختلفة.

وفي هذا نجد ان الابطال علي المستوي الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني المهاري والخططي الا ان هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم اثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي الذي يتمثل في السمات النفسية وهي المحك الحاسم في المنافسة ونلاحظ ان كثيرا من الملاكمين يخفقون في تحقيق نتائج خلال البطولات ويتبع هذا هروبهم وعدم استمرارهم في التدريب وهذا يرجع الي افتقارهم للسمات النفسية المحددة للنشاط .

والملاكم الذي يفتقر الي السمات النفسية الايجابية المحددة لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق اعلي المستويات . ولذلك فان لقاء اللاعب الملاكم علي الاسس النفسية تقوم بتسهيل مهمة المدرب والأقتصاد في الجهد المبذول وتحقيق أفضل النتائج والوصول الي المستويات المطلوبة .

ثالثا : اللياقة البدنية :

١/٣ \* اللياقة البدنية العامة :

وهنا يجب ان نوفر للملاكم الناشيء اللياقة البدنية العامة التي تعتبر وجه من اوجه اللياقة الكاملة والشاملة . وكل يحتاج الي مقدار من اللياقة البدنية قد لا يحتاج اليها فرد ولذلك ننصح في هذا المجال بأن الملاكم قبل قيامه بالواجبات الحركية في رياضة الملاكمة مطلوب من ان يعد بدنيا لتحمل هذه الواجبات المطلوبة منه فالملاكم لن يستطيع القيام بأي مجهود يطلب منه ما لم يكن مستعد بدنيا للقيام به .

ويجب ان يكون الحالة البدنية العامة للملاكم جيدة مما يؤهله للقيام بجميع المهارات المركبة والتي تعتبر من أحب الرياضات التي يحتاج لتوافر عناصر

اللياقة البدنية مجمعة ويجب علي المدرب معرفة عناصر اللياقة البدنية العامة وتوافرها في الناشيء حيث يتم التأكد من قدرات عناصر اللياقة البدنية العامة مثل- القوة العضلية- والسرعة بأنواعها والمرونة والتوازن والتوافق والجلد والدقة والقدرة .

وذلك للتأكد من قدرة الجسم علي القيام بوظائفه تحت ضغط التدريب المستمر والهادف .

### ٣ / ١ \* اللياقة البدنية الخاصة :

ويهدف هذا الي تنمية الصفات البدنية الضرورية لرياضة الملاكمة وذلك بعد اجتيازه الفترة السابقة لقياس اللياقة البدنية العامة ولذلك فالملاكمة من النشاط الرياضي الذي يتميز بالسرعة والتغيير المفاجيء لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم ان يكون علي مستوي عال من الأداء الحركي الذي يتصف بالشدة والدقة والسرعة الفائقة مع التنظيم تغيير أوضاع اللكم والقدرة علي مقاومة التعب وبذلك يتمكن من حرية الابتكار والمباداة والمرونة في تنفيذ الأساليب الخطئية اللازمة بالدقة والتوقيت المناسبين ويتم إجراء الأختبارات والقياسات البدنية والحركية العامة والخاصة والتعرف علي مدى قدرة الجسم علي القيام بوظائفه ومن هذه الأختبارات .

- ١ - الجري لمسافة ٣٠ متر عدو في أقل زمن ممكن .
- ٢ - الشد لأعلي علي العقلة " أكثر عدد ممكن من المرات " .
- ٣ - الوثب الطويل من الثبات لأبعد مسافة ممكنة .
- ٤ - الجلوس الطويل من الرقود " أكبر عدد ممكن من المرات لمدة دقيقة " .
- ٥ - الجري لمسافة ٦٠٠ متر تحمل وحساب الزمن .
- ٦ - الجري الزججزي لمسافة ١٢ م " أقل زمن ممكن " .

وذلك لقياس القدرات الخاصة للناشيء مثل قياس القوة والسرعة والجلد والمرونة والرشاقة لأن هذه العناصر يحتاج اليها الملاكم اكثر من باقي العناصر .  
المكملة للياقة البدنية .

رابعاً : المواصفات الخلقية التي يولد بها الملاك :

وهذه المواصفات هي التي يولد بها الملاك ووجود هذه المواصفات تجعله هدفا سهلا وعرضة للإصابة ويقصد بها المواصفات المورفولوجية للشخص .

٤ / ١ \* كبر حجم الرأس :

بالإضافة الي تعرض الملاك للأصابة بسهولة وبذلك سيكون أكثر صعوبة في استخدام الرأس وخاصة في الحركة الدفاعية ولذا سيكون هذا الشكل مثيرا جدا لتعلق الجمهور والمنافسين وهذا بالقطع سوف يؤثر علي نفسية الملاك ويجعله غير قادر علي أداء الواجب المطلوب منه .

٤ / ٢ \* كبر عظمة الأنف :

وهنا يكون الملاك معرض دائما للنفذ الناتج من قيام المنافسين بتسديد الضربات المتتالية علي الوجه وخاصة علي العظم البارز من الأنف ..

٤ / ٣ \* بروز عظمتي الحاجب :

ويعتبر بروز هذه المنطقة فوق العينين تجعل الملاك معرضا لتلقى اللكمات مباشرة عليها مما يجعله هدفا سهلا لضربات المنافس .

٤ / ٤ \* جحوظ العينين :

وهنا نجد الخطورة الزائدة على العينين من أى لكمات مباشرة عليها وحتى اذا حاول الملاك غلق العينين لحمايتهما فسوف يتلقى سيلا من اللكمات الأخرى فى مناطق تكون أكثر حساسيه .

٤ / ٥ \* كبر حجم الفك وزاوية الفك :

زيادة حجم هذه المنطقة سوف يؤدي الى سهولة أصطيادها أثناء اللكم وخاصة أن منطقة الذقن حساسة وتؤدي بسهولة الى فقدان أتران الملاك



بالإضافة الى عدم قدرة الملاكم ذى الذقن العريضة وحجم الفك على القيام بالحركات الدفاعية السليمة لمنطقة الرأس كلها .

٤ / ٦ \* الصدر الحامى :

لا بد من أستبعاد هذا الملاكم لأن الملاكمة خطر على حياته لأن أى ضربات توجه الى منطقة الجسم سواء كانت مستقيمة أو قصيرة "حطافية - صاعدة" سوف تكون اصابتها مباشرة فوق هذا الصدر الحامى .

٤ / ٧ \* تفلطح القدمين :

تعتبر رياضة الملاكمة من الرياضيات التى تتطلب خفة الحركة وسرعة التحرك على مشط القدم بل أن اللكمات التى يؤديها الملاكم نفسه تتطلب سلامة أقواس وسلامة عظام هذا القدم

٤ / ٨ \* طول الملاكم :

قطعا لا بد أن يكون للملاكم الأطوال فرصة أفضل من الملاكم القصير وخاصة اذا كانوا تتوافر لديهم الأثنان صفات ومميزات متقاربه ففى هذه الحالة على المدرب أن يختار الملاكم الأطول أختصارا للوقت والجهد مع الملاحظة أن القصر يكون بشكل ملحوظ وليس طبيعى مناسب لوزن الملاكم الذى يشترك فيه .

٤ / ٩ \* عدم سلامة الأضلاع العائمه :

وتشمل الاضلاع رقم ١١ ، ١٢ حيث ان الغضروف الخاص بكل ضلع لا يتصل بأى شىء من الامام وأى ضربات او لكمات تكون موجهه الى هذه المنطقه تكون موجهه مباشره الى الاحشاء الداخلية وتكون عامل ضرر بدل لما تكون عامل حمايه ويفضل استبعاد هذا الملاكم .

٤ / ١٠ \* التحام الفقره القطنيه الاخيره من عظم العجز :

وهذه تسبب ألماً شديدة فى هذه لمنطقه من حيث القيام بالواجب المطلوب فى الأداء وتجعل الملائك غير كامل من حيث اللباقة البدنيه.

٤ / ١١ \* اللوح المجنح :

ويستبعد الملائك ذى اللوح المجنح حيث أن يعد عظم اللوح من القفص الصدرى وارتداد الذراع للامام يؤدي الى ضعف اللكمات.

٤ / ١٢ \* تقعر قطنى غير طبيعى فى العمود الفقرى تحذب فى الفقرات الظهرية غير طبيعى: -

٤ / ١٣ \* خلع الكتف :

يستبعد الملائك الذى يتصف لهذه الصفه حيث أنه يكون غير قادر على التلاكم .

٤ / ١٤ \* اعوجاج الساعد للخارج :

حيث يعوق ذلك تسديد اللكمات المستقيه.

٤ / ١٥ \* نواحي أخرى وهى :-

أ - الروماتيزم المفصلى: حيث ذلك يكون مؤثرا على الحركة وأداء اللكمات .

ب - مرض السكر: رياضه الملائكه عموما تزيد من انفعالات الملائك خاصه فى المباريات او التجارب وكذلك فى فترات التدريب التطبيقى.

خامسا:- الاسس الفسيولوجية والنفسية وتنقسم الى ثلاث مراحل

٥ / ١ مرحلة من ١٣ - ١٦ - سنة :-

وتتكون هذه المرحلة من ثلاث مراحل ، كل مرحلة عبارة عن عام تدريبي كامل وقد قسمت جميع مهارات اللكم على هذه المراحل الثلاث مع وجود مباريات تجريبية داخلية لكل مرحلة من هذه المراحل .

٥ / ٢ مرحلة المنافسات من ١٦ - ١٩ - سنة :-

وتعرف هذه المرحلة بمرحلة الخبرة . فبعد انتهاء المرحلة التعليمية ينتقل اللاعب الى مرحلة المنافسات لاكتساب خبرة وفن الحلقة . وتستغرق هذه المرحلة ثلاث سنوات ايضا

( الناشئين - درجة ثانية - درجة أولى ) .

٥ / ٣ - مرحلة المنافسات المتقدمة من ١٩ سنة فما فوق :-

وهذه المرحلة تعتبر أعلى مستوى متكامل وصل اليه اللاعب والذي يؤهله للانضمام للفرق الاحلية ، اذ يكون اللاعب هذه المرحلة قد استغرق ست سنوات من التعليم واكتساب خبرة وفن الحلقة ... إلخ .

٥ - ١ - المرحلة التعليمية من ١٣ - ١٦ سنة :-

تعرف هذه المرحلة بمرحلة النضج الجنسي والتي تبدأ عند الذكور من سن ١٢ سنة وتستمر من ٢ - ٣ سنوات .

ففى سن ١٣ - ١٦ سنة يكون لدى الفتى زيادة كبيرة فى افرازات الغدد الصماء وهى عبارة عن غدد عديمة تصب افرازاتها فى الدم او اللمف مباشرة وتفرز هذه الغدد مواد عضوية تسمى الهرمونات وهذه الهرمونات تأثيرا مباشرا فى استثارة وتنظيم النمو والشكل الخارجى للانسان .

ويتغير النمو البدنى فى مرحلة النضج تغيرا كبيرا . ففى هذه المرحلة يزداد

طول الجسم بمقدار ٨ سم تقريبا وأحيانا يصل الى ١٥ سم . ومن ناحية الوزن فإنه يزداد من ١ - ٢ كج كما يزداد أيضا حجم الجهاز العظمى حيث اتساع فى المنكبين ، وطول الجذع وطول الساقين . ويصل وزن عضلات الجسم فى هذه المرحلة ٣٢٦ ٪ من وزن الجسم تقريبا . كما تزداد قوة عضلات الذراعين بصورة كبيرة . وبالتالي يطرأ تغيير فى عمل الجهاز الدورى ، إذ انه يزداد النشاط الحركى للفتى فى هذه المرحلة والذى يسبب زيادة نمو القلب . فحتى سن ١٦ سنة يزداد حجم القلب ١٥ مرة ، وإذا قورن بحجمه أثناء الولادة . وتزداد سرعة نمو القلب فى هذه المرحلة عن سرعة نمو الاوعية الدموية . ولذلك يرتفع ضغط الدم نتيجة للمقاومة النسبية للاوعية الدموية الدقيقة ففى سن ١٦ سنة يكون ضغط الدم ١١٠ مم ، ٧٠ مم فى المتوسط وتكون سرعة النبض فى سن ١٢ سنة ٨٠ ضربة فى الدقيقة فى المتوسط ، ٧٤ ضربة فى الدقيقة فى المتوسط فى سن ١٦ سنة . وفى هذه المرحلة تكون سرعة التنفس من ١٩ - ٢٠ مرة فى الدقيقة وتزداد سعة الرئتين من ١٩٠٠ سم<sup>٣</sup> فى سن ١٣ سنة الى ٢٧٠٠ سم<sup>٣</sup> فى سن ١٦ سنة

ولذلك عند وضع أى برنامج تدريبى للاعبين المبتدئين ، لابد ان نضع فى الاعتبار جميع خواص النمو الغير طبيعية والمفاجئة التى تحدث فى هذه المرحلة من العمر . فالهيكل العظمى فى هذه المرحلة لم يكتمل نموه ويتصف بليونته تكوينه العظمى وضعف اربطة المفاصل وخاصة مفصل الكتف وليونته غضروف لذلك يجب على المدرب ان يعمل على سلامة قوام اللاعب فى هذه المرحلة واعطائه الفرصة للنمو المنظم والمستمر .

وعندما وضع برامج الاعداد البدنى للاعبين المبتدئين فى هذه المرحلة لابد من معرفة طرق تطوير السرعة والقوة وقوة التحمل والمرونة والرشاقة بحيث تتناسب مع خواص النمو بهذه المرحلة اللدقيقة فان هذه العناصر البدنية لايمكن تطويرها وتنميتها بدرجة واحدة فى هذه المرحلة حيث يزداد نمو عنصر السرعة عن باقى العناصر أما بعد سن ١٦ سنة فيزداد نمو القوة والتحمل عن باقى

العناصر ويزداد نمو سرعة الحركة بالتدريب ولكن بصورة غير منتظمة ففي سن ٨ - ٩ سنوات يكون النمو في سرعة الحركة بطيء ويزداد هذا النمو من ١٠ - ١٢ سنة ويعود ثانية الى البطء في النمو من ١٢ - ١٤ سنة ثم يعود هذا النمو في الزيادة ثانية بصورة واضحة من ١٤ - ١٦ سنة وتبلغ زيادة نمو سرعة الحركة أقصاها من ٢٠ - ٢٥ .

أما نمو القوة العضلية للاعب فهي بصورة منتظمة في التدرج ويظهر نمو القوة العضلية بصورة ملحوظة في نهاية مرحلة النضج الجنسي حيث تزداد القوة العضلية بمقدار ١٢٪.

وعند أكمال نمو الجهاز العظمى تماما ننظم عملية التوافق بين المخ وأجهزة الحركة (التوافق العضلي العصبي).

وكما اختلفت وتنوعت برامج التدريب في طرقها واساليبها وعوامل تشويقها كلما أمكن الحصول على أحسن النتائج في هذه المرحلة من العمر وعند وضع برامج التدريب لهذه المرحلة ، يجب الحذر من استخدام التمرينات التي تحتاج الى مجهود بدني عنيف ( وخاصة التمرينات الخاصة بتطوير عنصر التحمل ) ويجب التدرج في زيادة حجم التدريب وفي صعوبة الاداء الحركي والدقة والتدرج في تنسيق وتنظيم صعوبة البرنامج التعليمي .

ولابد أن تحتوي التمرينات التي تعطى للاعبين في هذه المرحلة على عامل التشويق وعلى النوع الحركي بحيث تأخذ طابع الالعاب الصغيرة كما يجب إعطاء اللاعبين في هذه المرحلة عدة أيام للراحة من حين لآخر أى بعد كل عدة شهور خلال مرحلة التعليم .

وغالبا ما يكون التوافق الحركي لدا اللاعبين في هذه المرحلة غير مكتمل وغير دقيقة و المهمة الرئيسية للمدرب في هذه المرحلة التعليمية هي الاهتمام بتنمية مهاراتهم الحركية واكسابهم المرونة والدقة والتوافق الحركي ولذلك يجب أن

يحتوي الجزء الاعدادى من التدريبيى فى هذه المرحلة على مجموعة كبيرة من التمرينات التى تساعد على تنمية التوافق الحركى مثل التمرينات الخاصة بمهارات اللكم من الثبات ومن الحركة .

وفى هذه المرحلة من العمر يحدث تطور ملحوظ فى الجهاز العصبى حيث نشاط فى تكوين خلايا الاعصاب التى تعمل على ترابط أجزاء المخ ببعضها وتظهر نتيجة لذلك ظاهرة حب الصعاب والمخاطر ، وحب التغلب على العمليات الشاقة .

ويظهر ايضا تغير كبير وملحوظ فى الخواص النفسية للاعب فى هذه المرحلة والتى يجب على المدرب أن يلم بها الماما ففى هذه المرحلة تزداد فاعلية الاثارات العصبية ويزداد نشاط عمل نهايات أجزاء الجهاز العصبى ويظهر ذلك بوضوح فى تصرفاته وهو ما يسمى بالقلق النفسى . كما يظهر ايضا بوضوح سرعة التعب وعدم دقة التوافق العضلى والحركى

ويمكن ملاحظة عدم الاستقرار فى سلوك اللاعب فى هذه المرحلة السيئة فى علاقاته وتصرفاته المتغيرة . كما نلاحظ هذه الظاهرة ايضا فى تشتت انتباه اللاعب وعدم تركيزه اثناء التدريب فى الظهور المفاجىء للانقباض النفسى وتلاشيه فغالبا ما يفقد اللاعب فى هذه المرحلة الثقة بقوته العضلية ، وخاصة اذا كان قد سبق ان تفوق عليه احد زملائه اثناء التدريب .

وذلك يجب على المدرب أن يضع برامج تدريبيه دقيقة ومنظمة للاعبين فى هذه المرحلة بحيث ينتمى لديهم الاسس الفنية لتركيز الانتباه اثناء التدريب واحساسهم بقوتهم لاكتسابهم الثقة بها وبأنفسهم حتى يمكن التغلب على ظاهرة عدم الاستقرار فى السلوك والتغلب ايضا على ظاهرة الاضطرابات النفسية التى تسبق اللكم على الحلقة سواء فى التدريب فى المباريات .

ومن الظواهر الملحوظه فى هذه المرحلة من العمر هى نمو الادراك الذهنى

للاعب وتبلور ووضوح الشخصية ( التباهى بنفسه ) ، كما تنمو لديه الصفات الاجتماعية بصورة واضحة ( الاحساس الاجتماعى والصداقة والولاء والاخلاص للجماعة ) وحبه لمشاركة بدور فعال فى الحياة الاجتماعية .

كما تتميز الخواص النفسية للاعب فى هذه المرحلة بحب الظهور بمظهر رجولى ومحاولة اداء كل شىء بنفسه ( الاعتماد على النفس ) والاهتمام الكبير بنفسه والذى يؤدى الى محاولة اظهار مواهبه للظهور وحب الشهرة والمجد .

وهنا يلعب المدرب دور كبير . فلا بد أن يكون لديه القدرة الفائقة فى استغلال هذه المواهب وتوجيهها الوجهة السليمة بحيث يشعر اللاعب بقوته فيزيد من ثقته ويعطيه الاحساس برجولته واهميه دوره الفعال فى بناء التقدم والتطور فى المجتمع وذلك يعمل على رفع معنوياته وحبه للمجتمع والجماعة . كما ان المدرب بمكنة استغلال ظاهرة حب اللاعب للمجتمع والمشاركة بدور فعال فى الحياة الاجتماعية فى هذه المرحلة من العمر فى توطيد العلاقة والترابط بين افراد الفريق الذى يعمل على تدريب بحيث يصبح مجتمع صغير متماسك ومترايط ومتفاهم مبنى على اساس من الصداقة والخدمة الاجتماعية والولاء للمجتمع بحيث ينعكس ذلك المفهوم فى علاقات الافراد والمجتمع وفى علاقة المجتمع بالافراد وفى علاقة الافراد ببعضهم .

ومن الظواهر الهامة جدا فى هذه المرحلة من العمر المهارات الفائقة فى تقليد حركات وتصرفات وسلوك من هم اكبر سنا مع حب اللاعب للظهور واكتساب الشهرة واحترام الآخرين ويمكن للمدرب أن يستخدم هذه الظاهرة عند تعليم المهارات الفنية والخططية ، مع تعليمهم العادى التربوية والسلوك الاجتماعى السليم ، مع اعطاء أمثلة لكبار الشخصيات ومشاهير اللاعبين الذين يتمتعون بسلوك تربوى سليم حتى يتخذ اللاعب من هذه الشخصيات امثلة عليا ويحتذى حذوهم وفى نفس الوقت يسعى المدرب الى علاج أنواع السلوك الغير سليم والتي توجد لدى بعض اللاعبين حتى يستطيع الفريق تحقيق التقدم والتطور والمساهمة

وبفاعلية في بناء التقدم الانساني للمجتمع الكبير الذي يعيش على ارضه ويتمتع بجنسيته ويدين له بالولاء .

٥ / ٢ - مرحلة المنافسات من ١٦ - ١٩ سنة

وتتميز هذه المرحلة من العمر بانتهاء مرحلة النضج الجنسي والتي تتحدد فيها بصورة رئيسية الصور الوظيفية المختلفة للجسم ويكتمل فيها نمو الجهاز العصبي والحركي وتزداد الرغبة في اظهار المهارات المختلفة وتعلم الحركات المعقدة .

وينمو طول الجسم نموا كبيرا في هذه المرحلة وكذلك الوزن ومحيط الصدر والجهاز العضلي كما يحدث نمو كبير بالجهاز الدوري والذي يحدده نمو حجم القلب وزيادة ارتفاع ضغط الدم . وتكون سرعة النبض ٧٠ ضربة في الدقيقة تقريبا عندما تكون النهاية العظمي لضغط الدم من ١١٠ - ١٢٠ سم ، والنهاية الصغري من ٧٠ - ٧٥ سم ، وحيانا ما توجد حالات نادرة ، يلاحظ فيها ارتفاع حاد في ضغط الدم في هذه المرحلة من العمر ، حيث تصل النهاية العظمي لضغط الدم الي ١٤٠ سم تقريبا . واما النهاية الصغري فتكون عادية ويمكن تعليل هذا الارتفاع في ضغط الدم في هذه الحالات الي عدم ثبات حجم القلب ونموه المضطرد ، والتي تعرف بالمرحلة الانتقالية ، والتي تحدث نتيجة زيادة تأثير الهرمونات . ولكن سرعان ما تتلاشي هذه الظاهرة أثناء تكامل النمو البدني .

وتؤثر عملية التدريب والمسابقات تأثيرا كبيرا علي جسم اللاعب في هذه المرحلة من العمر ، وخاصة في حالات الاستثارات العصبية ، والتي تنعكس بصورة واضحة علي أجهزة الجسم ، حيث يمكن ملاحظة ذلك اثناء التدريب . فيعد أنتهاء الجزء الاعدادي من التدريب والانتقال للجزء الرئيسي منه ، نجد أنه لدي اللاعبين الضعفاء معدين اعدادا بدنيا مناسبا ، وعدم انتظام ضربات القلب ، وارتفاع في ضغط الدم ، حيث يصل عدد ضربات القلب أحيانا الي ٢٠٠ ضربة في الدقيقة اثناء اللكم مع ارتفاع بسيط في ضغط الدم . اما في حالة



اللاعبين المعدين اعدادا بدنيا كاملا ، نجد لديهم تناسب وتوافق بين الزيادة في عدد ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم . وعلي ذلك فان عملية التدريب في هذه المرحلة من العمر ، تعمل علي الزيادة الكبيرة في عدد ضربات القلب مع زيادة في ارتفاع ضغط الدم . أي تعمل علي تنشيط وتدريب الدورة الدموية بصفة عامة .

وتؤثر مباريات الملاكمة بالذات تأثيرا كبيرا علي الدورة الدموية . فتصل سرعة النبض بعد الجولة الثالثة الي ١٨٠ ضربة في الدقيقة تقريبا ، وفي بعض الأحيان تصل سرعة النبض الي ٢١٠ ضربة في الدقيقة وترتفع النهاية العظمي لضغط الدم الي ١٨٠ - ٢٢٥ سم وفي خلال دقيقه الراحة بين الجولات تنخفض النهاية العظمي لضغط الدم الي ١٢٠ - ١٣٠ مم وتزداد سعة الرئتين الحيوية بمقدار ٤٥٠٠ سم<sup>٣</sup> .

ولذلك فانه يتحتم علي مدرب الملاكمة أن يكون علي علم تام بجميع خواص هذه المرحلة من العمر ، اذ يجب عليه عند وضع البرامج التدريبية أن يراعي الحرص التام وعدم الإفراط في كمية وكيفية وشدة التدريب وأن لا يكثر من مدة وكمية التمرينات الخاصة بتنمية قوة التحمل ، وعدم السماح للاعبين باستخدام العنف عند اداء اللكمات مع الاكثار من التمرينات التي تعمل علي التطوير البدني العام لهذه المرحلة من العمر .

وتختلف الخواص النفسية للاعبين الناشئين في هذه المرحلة من العمر كثيرا جدا . فهي تقترب من الخواص النفسية لكبار السن . ويظهر في هذه السن لدي اللاعبين الاحساس نحو تكوين الصداقات والتعاون وتقل لديهم ظاهرة التظاهر وتنمو لديهم الدوافع الاجتماعية الا انه أحيانا ما تبقي لديهم ظاهرة عدم الاستقرار النفسي ( سرعة الاحراج - التردد في اختيار اداء الحركات المختلفة - الصراع الداخلي بين الدوافع والنزعات الشخصية والاجتماعية ) .

ولذلك لابد ان يتصف تدريب اللاعبين في هذه المرحلة من العمر ١٦ - ١٩ سنة ، بالتشبع الانفعالي الترويحي بحيث يحتوي التدريب علي التمرينات العامة والخاصة المتنوعة وعلي مختلف الالعاب التي تتميز بطابع المسابقات والمنافسات وأن تكون عملية توضيح الأداء بأستخدام الأمثلة والوسائل الايضاحية المشوقة .

٥ / ٣ مرحلة المنافسات المتقدمة من ١٩ سنة فما فوق :

تتميز هذه المرحلة من العمر بالاتزان المتكامل للنمو الجسمي والحركي حيث نلاحظ الزيادة الكبيرة في نمو الجهاز العضلي وزيادة مرونة المجموعات العضلية والقدرة علي التحمل .

أما النمو العقلي في هذه المرحلة من العمر فيستمر في النمو ولكن بصورة بطيئة اذا قورن بالمرحلة السابقة من العمر حيث تعتمد هذه المرحلة من العمر علي التحليل والتركيز بصورة كبيرة .

وتتميز هذه المرحلة من العمر ايضا بالميل الي التطلع للمستقبل واكتشافه والبحث عن انسب السبل للوصول اليه مما يؤدي الي وجود توتر وصراع نفسي حاد ، ولذلك يحاول الشباب في هذه المرحلة دائما الاعتماد علي نفسه مع الرغبة في العنف والتغلب علي الصعاب واختيار الأعمال التي تميزه عن غيره وحبه للمفاخرة والمباهاة وحب الظهور مع النزوع الي الوحدة .

والهدف الرئيسي للمدرب في هذه المرحلة من العمر هو استغلال هذه الميزات والخواص في تهيئة الجو المناسب لاكساب اللاعب دقة الأداء الحركي ورفع مستوي أنواع الاعداد المختلفة لتحقيق أعلي مستوي ممكن من التقدم يشبع به غوره ورغبته وحب للظهور والاعتزاز والفخر بالنفس .

٢ - أسس اختيار الناشئين :

قبل ان ننظر الي الامور التي يجب مراعاتها عند اختيار الناشئين . سوف

نذكر مدركات بعض العلماء ونظرتهم في اختيار الناشئين ، ومن هؤلاء العلماء نذكر أن علماء الصحة اتفقوا علي أنه من العلاقات التي تدل علي الصحة الجسمية ان يكون الناشئ متزنا من حيث الطول والوزن ويرى ان التركيب الجسمي ووزن الجسم وطوله من اهم العوامل التي يتوقف عليها الوصول الي المستويات العالمية .

ويذكر علي اهمية المواصفات الجسمية في الاداء فيذكر انه في حالة تساوي جميع العوامل الاخرى فان الفرد اللائق تشريحيا يتفوق علي الفرد الغير لائق تشريحيا .

•• وسنذكر بعض المسلمات التي يقوم عليها اختيار الناشئ بصفة عامة في اي لعبة وهي :

١ - امكانية وصول الرياضي الناشئ الي المستويات الرياضية العالية تصحيح افضل اذا أمكن لنا العناية بأختيار نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع امكاناته الوراثية المكتسبة .

٢ - لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية ونفسية ومواصفات نموذجية خاصة به يجب توافرها للاعب الناشئ حتي يتمكن من تحقيق مستويات عالية .

٣ - يمكن التنبؤ باستعدادات الناشئ وقدراته ومايمكن ان يحققه من مستوي رياضي في المستقبل خلال الاختبارات والمقاييس الجيدة اثناء مراحل الانتماء والاعداد والتدريب .

٤ - تتناسب عملية الاختيار علي عوامل متعددة وليس علي عامل واحد .

وسوف نتطرق هنا الي بعض المواصفات التي يجب مراعاتها عند اختيار الملائم

٥ - تحديد السن لاختيار الناشيء .

اولا : الجهاز الدوري وسلامته في انتقاء الملاكم :

يراعي في الاختيار هنا اللاعب الذي يزيد عنده الشعيرات الدموية المحيطة بالياض العضلات المدرية حيث نجد ان لاعب الملاكمة يتدرب تدريبا عالياً وعنيفا ولهذا نجد ان شعيراته الدموية تزيد ٢٠ ٪ عن اللاعب المدرب الذي يتدرب تدريب عادي من نفس العمر والجنس .

اما في حاله سريان الدم يتم أختيار اللاعب الذي في الظروف العادية تستقبل عضلاته ٢٠ ٪ من الدم الذي يدقه القلب بينما يستقبل المخ ٢٥ ٪ من الدم وهذا القدر الذي يصل الي العضلات والمخ يجب أن يكون مستمرا وألا اختل توازن الجسم .

وفي الدورة الدموية يقوم الطبيب بالكشف المبديء علي القلب والتعرف علي مدى سلامته وظيفيا حيث يختلف دفع القلب من حالة الراحة الي حالة النشاط البدني وذلك كما يلي :-

اثناء الراحة تكون معدل دقاته تقريبا هي ٧٠ دقة بالدقيقة ويكون خلالها دفع القلب هو ٥ لترات وبالنسبة لرياضي يمارس رياضة الملاكمة فأن معدل دقات قلبه يكون ٥٠ مرة في الدقيقة وهذا يختلف بالطبع عن غير الممارس وأثناء التمرينات أو ممارسة الرياضة تزداد الحاجة الي كمية الدم المتدفق الي العضلات بنسبة الشدة التي تؤدي بها التمرينات .

واقصي معدل لدقات القلب لدي هذا الشخص الذي يمارس الرياضة هو ١٩٥ مرة في الدقيقة .

وايضا لمعرفة سلامة القلب لدي الناشيء فان القلب الذي يوجد في الشخص الرياضي او الذي يتقبل الرياضة يمتاز بأتساع حجرات قلبه لأنه يضخ كمية من

الدم مع كل دقة اكبر بكثير من القلب الذي يوجد في الشخص الغير رياضي .

- ونجد أن الشخص الذي له قابلية لممارسة رياضة مثل الملاكمة شرابيه التاجية تغذي عضلة القلب بطريقة أفضل مما لو كانت متلاحقة ولذلك تكون حالة قلبه في تحسن دائم اذا أستمر هذا الشخص في التدريب .

- ونجد ان الشخص الذي يستطيع بذل جهد بدقات قلب اقل تزداد قدرة قلبه علي دفع المزيد من الدم كل دقيقة اثناء بذل مجهود .

- وكلما امكن التعرف علي مدي سلامة هذا الجهاز ومدي عمل القلب علي هذا النحو امكن اختيار الناشيء الاصلح والتأكد من خلوه من الامراض التي تصيب القلب مثل .

(الرومتمزم- تصلب الشرايين- أنسداد الصمات) .

وايضا الامراض الوراثية للقلب .

ثانيا : الجهاز التنفسي ومدي سلامته وظيفيا :

حيث يجب سلامة جميع الاعضاء التي يمر عليها الاكسوجين اثناء التنفس مثل الفم والانف والبلعوم والحنجرة والقصبه الهوائية والرئتان والحجاب الحاجز والعضلات بين الضلوع .

اولا : يجب ان يختار اللاعب ذات فتحتي انف كبيرة نوعا ولايوجد بها لحمية تعيق دخول الهواء والجيوب الانفية سليمة ومبطنة بالغشاء المخاطي حتي يعمل علي ترطيب الهواء وتنقيته من الشوائب والاتربة وتعديل درجته ليصل الي الرئتين مكيفا وملائما لدرجة حرارة الجسم وايضا عند وجود صعوبة عند التنفس من الانف تضيق الفتحتين يجب التنفس من الفم وذلك اثناء ممارسة المجهود العنيف .

- ثم الحنجرة والبلعوم وهو التقاء كل من الفم والانف والحنجرة وتعتبر المر

الأوحد للهواء بعد الفم والأنف مباشرة لذلك يجب التأكد من سلامة الحنجرة للشخص المختار لممارسة الملاكمة .

- ثم القصبة والشعب الهوائية وهي تعتبر منطقة متينة تشريحيا او متينة فسيولوجيا نظرا لعدم اشتراكها وظيفيا في حركات وميكانيكية التنفس لدي الانسان .

- ويجب ان تكون الرئتان سليمتان والتأكد من لونها البنفسجي والتأكد من عدم تغيير لونها نتيجة استنشاق الشخص الغبار والدخان الذي يلوث الجو ثم تشويها خيوط سوداء لذلك يجب اختيار اللاعب ذات الرئتين السليمتين والخاليتين من أي عيوب .

ونجد ان حجم الهواء بصدر الرجل البالغ حوالي ثلاث لترات ويستمر في الشهيق لأقصى مدى ممكن فان الرئتين تزداد سعتها ليصل حجم الهواء بها الي ٦ مترات .

- وعلي العموم فانه يمكن قياس احجام الرئة بواسطة جهاز الأسبيروميتر للتأكد من الرئة السليمة وايضا اختيار الناشيء السليم اختيارا صحيا يجب قياس السعة الحيوية نه في الجهاز السابق للتعرف علي مدى ما يتمتع به من استعداد بدني للنشاط الحركي العنيف الذي يتطلب كمية كبيرة من الهواء ليس لمزيد من الاكسوجين ولكن لطرده ثاني

اكسيد الكربون .وللتعرف اكثر علي مدى سلامة الجهاز التنفسي نري ان الشخص القابل للرياضة تزيد شعيراته الدموية المحيطة بالحويصلات الهوائية مما تحسن عملية تبادل الغازات سواء اثناء الراحة او التدريب .

ونجد ايضا انه بالتدريب تزيد قدرته علي استقلال الاكسوجين .

وبعد التأكد من سلامة الجهاز التنفسي بمعرفة كيفية الاستفادة وإنتقاء الناشئين الاصحاء يجب استبعاد الناشيء المصاب للحاجز الانفي لضيق تنفسه

والناشئ المصاب بالسعال المزمن لانه يؤثر علي كفاءته الحيوية ومدى امكانية تأدية التدريبات العنيفة التي تستخدم في تدريب الملاكمة .

ثالثا : الكشف علي الجهاز البولي :

- نجد الشخص البالغ يحتوي جسمه علي حوالي ٤٥ لتر من الماء ، والماء يشكل ٩٠ ٪ من سائل الدم المعروف بالبلازما وعموما فإن الماء هو الوسط الذي يتم فيه كل العمليات الكيماوية .

والجهاز البولي هو المسئول عن تنظيم كميات الماء واهماض واملاح بالجسم وعن عدم تسمم الجسم بسبب تراكم الفضلات الناتجة عن العمليات الحيوية بداخله .

وعند تحليل البول امكن التوصل الي نتائج هامة عن تأثر التدريب البدني علي البول ومكوناته . أي علي وظائف الكليتين .

حيث ان الكلي لها جهاز دوري فعال يضمن سريان الدم فان وظائفها تتأثر الي حد ما يتكيف القلب والاووعية الدموية للتدريب ويلاحظ ان الشخص الذي يكون جهازه البولي سليم ينخفض فيه سريان الدم والكلي اثناء التمرين خاصة التمرينات الشاقة ويلاحظ نزول البروتين مع البول بشكل ذائد مما يؤثر علي بروتين الدم لذلك فان تحليل البول يعد وسيلة هامة جدا لتحديد التدريب علي الجسم كله ومدى صلاحية الفرد للممارسة الرياضية .

- ونجد عند التحليل ان نسبة البروتين في البول أعلي لدي الاشخاص الغير المدربين من غيرهم من المدربين .

- لذا يتم اختيار الناشئ الذي عند تحليله للبول يكون نسبة البروتين في البول قليلة واذا زادت نسبة البروتين في البول نتيجة لشدة اولزيادة التمرين لايلتفت اليها كثير الا اذا صاحبته اعراض تدل علي فقر الدم ( الفشل الكلوي نقرس - المغص الكلوي - حصوات الكلي ) .

- ويتم اختيار الناشيء الذي لاحتوي كليته علي امراض مزمنة تعوق الناشيء عن التدريب وايضا يتم استبعاد الناشيء الذي عند الكشف عليه يلاحظ عليه اجراء عمليات مثل عملية الفتاق والتي تقام في الخصيتين وعملية البواسير وبعض عملية البواسير وبعض العمليات الاخرى الحساسة في الكلي مثل . (عملية استئصال حصوات الكلي - استئصال احدي الكليتين) .

والكشف ايضا علي الجلد والامراض الجلدية والتأكد من خلو الناشيء من الامراض الجلدية لأن معظم هذه الامراض تعتبر معدية مثل .التينية البنية والبيضاء وهي عبارة عن فطر متطفل ينتشر علي الجلد في اماكن متفرقة من الجسم . وايضا يستبعد الناشيء المصاب بالالتهابات الجلدية والدمامل والحبوب والجرب وجميع الامراض الفيروسية والطفيلية التي تصيب الجسم .

وعند الكشف علي الناشيء ووجود اي نوع من هذه الامراض السابقة يستبعد هذا الناشيء مباشرة .

رابعا : الكشف علي الاذن والتأكد من مدي سلامتها من اي اصابات او امراض وتعتبر الاذن هي الحاسة المسؤولة عن السمع وذلك العضو الذي يتلقي الموجات الصوتية التي ينقلها العصب السمعي الي المخ حيث يتم ترجمتها ويرسلها المخ بعد ذلك عن طريق العصب الحركي للقيام بما تتطلبه الاستجابة الي هذا المؤثر الصوتي .

وتلعب حاسة السمع دورا كبيرا في تعلم مهارات الملاكمة وسماع ما يقوله المدرب من تعليمات وتوجيهات عند التلاكم ويكون عند سماع صيحات المشجعين الدور الاكبر في حث الملاكم علي العب اني جانب سماع التنبيهات التي يوجهها المدرب اثناء فترات الراحة في المباريات وسرعة الاستجابة لتنبيهات الحكم عند الابعاد والتوقف في الحالات المختلفة وفي نهاية المباراة .

**خامسا : العيون وتأثيرها في اختيار الناشرين**

ومن المعروف ان البصر هو الحاسة الخاصة بالروئية وهي تساعد في تعليم



الملاكم اساسيات اللعبة وكذلك عند تدريب حيث يستطيع الملاكم ان يعرف مايقوم به المدرب من حركات يؤديها سواء خارج الطلقة او داخلها وبذلك تلتصق الصورة الممثلة في نموذج المدرب في ذهن الملاكم لذا وجب علي المدرب ان يؤدي الحركات في المواقف المختلفة اداء صحيح ، كما ان البصر يلعب دورا هاما اثناء مباريات الملاكمة حيث يمكن للملاكم تحديد مكان منافسه علي الحلقة ويسدد له اللكمة المناسبة . وبالتالي يدرك ويبصر حركات منافسه ويستطيع اتخاذ المواقف المناسبة لذلك يجب علي المدرب اختيار الناشيء ذات البصر القوي وعمل الفحوص اللازمة علي بصره ومعرفة مدي امكانية سلامته للممارسة للعبة.

ويجب علي المدرب ايضا اجراء الفحوص الكلية علي العين بواسطة طبيب لمعرفة مدي قوة البصر عند اللاعب .

**سادسا : الكشف علي الجهاز العصبي للاعب والتعرف علي حالته النفسية :**

من المعروف ان ابتداء الاداء الحركي لأي مهارة ينبع من منطقة المخ الحركية التالية لقشرة المخ والتي تعرف بمنطقة المهارات الحركية حيث يصبح الأداء اكثر سهولة وسرعة وهذا يدعو المدربين الي ضرورة التاكيد علي عملية تعليم المهارات الحركية بدرجة عالية من الأتقان لأن تصحيح الأخطاء بعد ذلك يصبح اكثر صعوبة حيث يتطلب الي جانب تعليم الأداء السليم وما يصاحبه من استجابات عصبية والسيطرة علي مراكز المعلومات بالمخ لكي تلغي المعلومات السابق تعليمها اي انه يجب اختيار الناشيء ذات الأعصاب الهادئة الذي يستطيع التحكم في اعصابه .

**سابعا : التعرف علي الحالة النفسية للاعب :**

وذلك بالتعرف علي مستوي معيشتة ومشاكله العائلية في المنزل وبين اصدقائه .

فيجب قبل اختيار الناشيء معرفة ما اذا كان يوجد معارضة من اهله ام لا

حتى لا ينعكس ذلك علي اللاعب في المباريات والتدريب .

وهذه القصة توضح مدى سلامة العامل النفسي علي اللاعب .

هذا اللاعب كان يمارس الملاكمة مع علمه برفض والديه ومعارضتهما الشديدة لهذه اللعبة مع ان هذا اللاعب كان ممتازا اثناء التدريب ولكنه كان يصاب بالفشل اثناء المباراة .

وعند تحليل الحالة النفسية لهذا اللاعب يوجد انه اثناء التدريب يكون متطمنا لعدم معرفة واليه لأنه معتقد انه يمارس هوايته وان اثناء المباريات يتذكر والديه فتتشبت افكاره بالخوف من عقاب والديه فيهزم في المباراة .

من هذه القصة نستطيع ان نبرهن ان للعامل النفسي هنا دورا فعال في اختيار الناشئ لرياضة الملاكمة .

**ثامنا :** الكشف علي الناشئ والتعرف علي حالته في بعض النواحي التالية :

١ - التأكد من عدم الإصابة بالأمراض المعدية والخبیثة مثل مرض الروماتزم المفصلي:

وهو عبارة عن مرض يصيب المفاصل بحيث لا يستطيع الفرد النهوض بسهولة او التحرك بيسر علي اماكن الإصابة بهذا المرض اللعين وهو يصيب المفاصل مثل مفصل المرفق والركبتين وعلي المدرب ان يجد في اختيار لاعبيه حيث يستبعد اللاعب المصاب بالروماتيزم المفصلي .

٢ - التأكد من عدم اصابة اللاعب بمرض السكر ويمكن التعرف علي هذا المرض عند اللاعب بواسطة تحليل عينة من بول هذا اللاعب وبمعرفة نتيجة التحليل يمكن معرفة كمية السكر في هذا الشخص .

ومن المعروف ان الشخص المريض بمرض السكر يكون شره جدا في الأكل

ويجد صعوبة في تجلط الدم وعلي المدرب بعد معرفة نتيجة التحليل لكل لاعب استبعاد كل لاعب او ناشيء يكتشف انه مريض بمرض السكر .

٢- ايضا من الملاحظات التي يجب علي المدرب ان يراعيها اثناء اختيار الناشيء استبعاد اللاعب الملاحظ فيه الاتي :-

١- كبر حجم الرأس : واللاعب ذات الرأس الكبيرة يكون معرض اكثر للكدمات من ذات الحجم الصغير لأن حجم الرأس الكبير يكون هدف واضح للكدمات الخصم ولذلك يستبعد مثل هذا الناشيء .

٢- كبر العظم الأنفي : كلما كبر العظم الأنفي كلما كانت الأنف معرضة للكدمات او الكسر اكثر مما لو كانت صغيرة ولذا يستبعد اللاعب ذات العظم الأنفي الكبير .

٣- ايضا بروز عظمتي الحاجب : يستبعد هذا الناشيء نظرا لأن بروز هاتين العظمتين يجعل اللاعب وجهه معرض اكثر للكدمات حيث بروز هاتين العظمتين يجعل الهدف قريب للخصم وتحجب الرؤية عن اللاعب قليلا .

٤- ايضا يستبعد اللاعب ذات العينين الجاحظتين نظرا لبروزهم للامام وتعرضهم للاصابة بصورة واضحة ويستبعد هذا الناشيء حفظا علي سلامته

٥- ايضا يستبعد اللاعب ذات الفك الكبير نظرا لتعرض للكدمات بسرعة من مسافات بعيدة ومتوسطة وسهولة اصابته .

٦- اللوح المجنح : وهو بروز عظمتي اللوح لأعلي او لأحد الجانبين مما يعيق الناشيء عن ممارسة اللعبة لذلك يستبعد هذا الناشيء .

٧- يستبعد اللاعب المصاب بخلع في الكتف نظرا لعدم استطاعته اداء التدريبات العنيفة نظرا لتعرض الكتف للخلع مرة اخري في اي وقت .

٨- يستبعد الناشيء ذات الصدر الحمامي او الدائري لعدم استطاعته اداء اللكمات الصحيحة او اداء وقفة الاستعداد بثبات .

٩ - يستبعد الناشيء المصاب بتفطح القدمين او الفلات فوت نظرا لصعوبة الوقوف علي قدميه لفترة طويلة او اداء التدريبات التي يكون اغلبها علي الرجلين [قدم مفلطحه] .

١٠ - يستبعد الناشيء المصاب بأعوجاج في العمود الفقري نظرا لعدم قدرته علي اداء وقفة الأستعداد الصحيحة ان اداء اللكمات المطلوبة منه بدقة .

١١ - يستبعد اللاعب ذات القامة القصيرة جدا حيث لا يصلح للممارسة هذه اللعبة نظرا لقصره الزائد وتعرضه للاصابات اذا لاكمه لاعب طويل .

١٢ - يستبعد ايضا اللاعب البدين جدا لصعوبة حركته علي الحلقة ولصعوبة اداءه للحركات المطلوبة منه .

ويستبعد هؤلاء الناشئين بعد الفحص الدقيق لهم من قبل المدرب والطبيب المسئول عن اختيارهم وبعد اكتشاف هذه العيوب فيهم حتي يتم انتقاء احسن العناصر واصفاهم علي المدرب بعد ذلك وضع برنامج تدريبي مقنن لهم للرقى بمستواهم الي المستوي الاعلي والممتاز

وهناك ايضا بعض التدريبات التي يقوم المدرب باعطائها للاعب لمعرفة مدي استعداده العام والخاص للممارسة في هذه الرياضة .

اي معرفة اللياقة البدنية العامة واللياقة البدنية الخاصة بالمهارة لهذه اللعبة .

اولا : معرفة استعداده العام وذلك باداء التدريبات التالية :

١ - الجري لمسافة ٢٠ متر عدو ، في اقل زمن ممكن .

٢ - الشد لأعلي علي العقلة اكثر عدد ممكن من المرات .

٣ - الوثب الطويل من الثبات لأبعد مسافة ممكنة .

٤ - الجلوس الطويل من الرقود ، اكبر عدد ممكن من المرات لمدة دقيقة .

٥ - الجري الزجاجي لمسافة ١٢ متر "اقل زمن ممكن" .

ويعد اداء اللاعب لهذه التدريبات يأخذ المدرب القياس ودرجة اللاعب في كل تمرين حيث من هنا يستطيع تقييم اللاعب ومدى قدرته علي الأستمرار في اللعبة او الأستمرار فيها او عدم قدرته علي ممارسة هذه الرياضة .

ثانيا : معرفة استعداده المهاري :

وذلك بمعرفة مدى استعداده في وقفة الأستعداد وفي تسديد اللكمات وفي الدفاعات وذلك نون تعليمه اي شيء حتي يتعرف المدرب علي مدى امكانية استبعاد اللاعب لأي مهارة من مهارات الملاكمة والتدريب الجيد عليها .

وبتقييم اللاعب من جميع النواحي السابقة يمكن بعد ذلك اختيار الناشيء الجيد الذي يستطيع ان يعطي الملاكمة والملاكمة تأخذ منه والذي يستطيع ان يصل بمستواه الي المستوي العالي بأقل مجهود ممكن من المدرب نظرا لأستعداد اللاعب نفسه ولأختيار المدرب للعناصر الجيدة والفعالة في اللعبة .

obeikandi.com

الباب الخامس  
مفهوم الاعداد النفسى للملاكم

obeikandi.com



## مفهوم الاعداد النفسي

يعتمد علم التريب الرياضي في العصر الحديث علي الاسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الأعداد المختلفة (بدني - مهاري - خططي - نفسي ) ، للوصول باللاعب الي اعلي مستوي ممكن من نوع النشاط الذي يمارسه .

وقد اصبح علم النفس الرياضي الميداني من اهم العلوم الحديثة التي دخلت مجال النشاط الرياضي ، والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية مستوي اللاعب ، حتي اصبح في امكان اي لاعب تحقيق مستويات كبيرة عن طريق الأعداد النفسي المتكامل ، لا يستطيع تحقيقها في حالة عدم اكتمال اعداده النفسي . وقد اصبحت دول العالم علي علم تام بمختلف طرق تطوير وتنمية عناصر الاعداد المختلفة ( البدني ، المهاري - الخططي ) ، حتي اصبح ابطال العالم في مختلف انواع النشاط متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوي ولذلك اصبح التنافس الآن في كيفية تطوير وتنمية الاعداد النفسي بأحدث الاساليب العلمية، لتحقيق النمو الشامل للاعب للوصول به الي اعلي مستوي ممكن لتحقيق الفوز واذا نظرنا الي علم النفس الرياضي ، نجد أنه يعتمد علي ايجاد الحلول الايجابية للمشاكل النفسية المرتبطة بالشخصية الرياضية ، والعوامل النفسية المتعلقة بالسلوك الرياضي الميداني .

واذا نظرنا الي شخصية اللاعب والعوامل النفسية المتعلقة بسلوكه وانفعالاته واستجابته خلال النشاط الرياضي ، نجد أنهم يعتمدون اساسا علي العمليات العقلية العليا

وتعتبر العمليات العقلية العليا من اهم المواضيع الحديثة التي تلعب دور كبير في مجال علم النفس الرياضي الميداني ، وذلك لتأثيرهم الكبير علي سلوك

اللاعب الحركي وانفعالاته واستجابته خلال ممارسته للنشاط الرياضي ،  
لارتباطهم الوثيق واعتمادهم علي عمليات التذكر الحركي والاحساسات في  
النشاط الرياضي والادراك والتصور والتفكير ولانتباه وسرعة رد الفعل ، التي  
تعتبر من اهم العمليات النفسية في مجال النشاط الرياضي .

## الاعداد النفسي

لقد اصبح علم النفس الرياضي الميداني من اهم العلوم الحديثة التي دخلت  
مجال النشاط الرياضي والتي تساهم بقدر كبير في تطوير مستوي اللاعب حتي  
اصبح الاعداد النفسي المتكامل من اهم الأسس للوصول باللاعب الي المستويات  
العالية ، ولذلك نجد ان كثير من الملاكمين يتمتعون بقدرات بدنية ومهارية تفوق  
قدرات منافسيهم او تتناسب معهم الا انهم لا يستطيعون تحقيق النجاح والفوز ،  
ويفسر علماء النفس هذه الظاهرة بأن الدافع لديهم غير موجود كذلك فإنه يوجد  
كثير من الملاكمين يكون لديهم الدافع والقدرات البدنية والمهارية ولكن ينخفض  
مستواهم اثناء المباراة ويعلل علماء النفس هذه الظاهرة بمقدار شدة التوتر ، او  
الحالة الانفعالية الزائدة وهذا ناتج عن عدم اعداد الملاكم اعدادا نفسيا للمهارة .  
وبالنسبة للأعداد النفسي فإنه توجد مرحلتين هامتين هما :-

اولا : الاعداد النفسي طويل المدي

ثانيا : الاعداد النفسي قصير المدي

وهاتين المرحلتين متصلتين ولا يمكن الفصل بينهما ، وبدون احدهما لا تظهر  
النتيجة المرجوة .

## أولاً : الأعداد النفسية طويل المدى

وأهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الملاكمين نحو اللعبة ومساعدتهم علي اكتساب دوافع قوية جديدة ، وبالأعداد النفسية السليم يمكن تطوير الدوافع لذئ ائلامك ، وهذه الدوافع تساعد علي الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ، ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية ، تؤدي الي تثبيت مكونات الشخصية التي لا تؤثر بأي عوامل او ظروف تعوقه عن النجاح ، ولأجل تحقيق اغراض الأعداد النفسية طويل المدى يتم استخدام الأساليب التالية :-

- ١ - منح الملامك فرصة كفاح مناسبة ، تبعاً لمستوي قدرته .
- ٢ - اعداد الملامك بالمعلومات الصحيحة التي تخدم رياضة الملاكمة التي توضح مستوي حالته التدريبية .
- ٣ - مساعدة الملامك علي تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس الوزن
- ٤ - المشاركة في تمثيل ناديه او الهيئة التابع لها .
- ٥ - اقتناع الملامك بمدرسة وطرق تدريبية ، واطاحة الفرصة للملامك لمعرفة المواقف التي تواجه علي الحلقة مع مختلف الخصوم .
- ٦ - اشتراك الملامك في كثير من اللقاءات .
- ٧ - تدريب الملامك علي بذل الجهد والكفاح .
- ٨ - الأهتمام بالحالة الصحية للملامك ، وامداده بالمعلومات والمعارف الخاصة والتي لها علاقة بالملاكمة .
- ٩ - اهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوي اللاعب .

## ثانيا : الاعداد النفسي قصير المدى

إذا كان الهدف من الفترة الاعداد النفسي طويل المدى هو زيادة الدافع لدي الملاكمين وبالتالي يزداد نشاط الفرد ، ولكن إذا زاد الدافع عن حده المعقول ساعده علي زيادة حدة التوتر ، الذي يعيق هذا النشاط ، وبالتالي فان الاستعداد للاشتراك في المباراة وانتظار اللقاء مع المنافس ، ومحاولة تحقيق النصر ، يعتبر دافعا قويا يؤدي بدوره الي حالة من التوتر الشديد ، تختلف هذه الحالة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب قبل التدريب وقد صور علماء النفس هذه الظاهرة في اُنحالات ثلاثة هي :

### ١ - حالة الاستعداد للكفاح :

ويكون فيها اللاعب على استعداد تام للكفاح بأرادة قوية .

### ٢ - حالة حمى البداية :

وهذه الحالة تزداد فيها عمليات الاثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي وتظهر بعض التغيرات الفسيولوجية علي اللاعب ، كسرعة ضربات القلب ، زيادة افراز العرق ، سرعة التنفس والرغبة في التبول .

### ٣ - حالة اللامبالاه بالبداية :

وترجع الي زيادة عمليات الكف في الجهاز العصبي مع الهبوط في عمليات الاثارة العصبية ، وتتعارض هذه الحالة مع حالة حمى البداية ، وهذه الحالة تتميز ببعض التغيرات الفسيولوجية منها انخفاض سرعة التنفس ومعدل النبض وارتخاء عضلات الجسم مع الكسل والخمول .

ولذلك يجب علي المدرب ان يراعي ما يلي :

### ١ - التخطيط لعملية التدريب علي اسس عملية سليمة وعلمية .

- ٢ - التعاون مع الطبيب لفحص الملاكمين .
- ٣ - الاهتمام بحياة الملاكم من الناحية الصحية .
- ٤ - التعود علي التدريب في مواقف وظروف مختلفة .
- ٥ - الاهتمام بالتدليك الرياضي ، كعامل مساعد لتهدئة اللاعبين بعد التدريب .
- ٦ - الاهتمام بعملية الاحماء ، وابعاد الملاكم قبل المباراة عن المشاكل .
- ٧ - ادماج الملاكم في جو المباراة الحقيقي ، وفي وسط الجمهور وانفعالاته وذلك بزيادة المباريات التجريبية .

## ١ - الملاكم والشخصية

### طبيعة الشخصية

يبدو ان كل فرد يعرف ماهي الشخصية ولكن لايستطيع احد ان يصفها بدقة ونتيجة لذلك يوجد العديد من التعريفات التي تحاول تحديد ماهية الشخصية ( ج . أولبرت ١٩٦١ ) .

قبل محاولة اعطاء تعريف الشخصية يمكن ان نلقي نظرة سريعة عن كيفية تداول هذا المصطلح في حياتنا اليومية العامة . فاذا تأمل القاريء خبراته الخاصة فلاشك أنه يعرف عبارات مثل : ( فلان ذو شخصية قوية ، وآخر ذو شخصية ضعيفة ... او ليس له شخصية ... الخ ) ، وهي تعبيرات عادة ما نسمعها في حياتنا اليومية وتتمركز هذه التعبيرات حول قيمة المثير الاجتماعي للشخص . أي هدي تأثيره علي الآخرين .. أي ما يبرز هذا الفرد في تعاملاته مع الآخرين . الا أننا نجد أن علماء السلوك حين يتجهزن لدراسة الشخصية ، ومع أنهم يكرسون الكثير من جهودهم حمل قيمة المثيرات الاجتماعية عند الافراد الا أنهم يتفقون فيما بينهم علي ان دراسة الشخصية تتضمن اكثر بكثير من اعتبار قيمة هذه المثيرات الاجتماعية مهما كانت اهميتها . ويشير الي ذلك ( سارسون ) ( ١٩٦٦ ) بقوله ( يجب علينا ان نعتبر الشخصية كحقل تجارب اكثر

كيان حقيقي او كيان افتراضي) .

وفيما يلي نعرض لبعض تعريفات الشخصية التي وان كانت تختلف في مناحي واتجاهات معينة الا انه من المفيد علي دارسي سيكولوجية الشخصية أن يلم ببعض هذه المناخي والاتجاهات قبل ان نزيل له تعريفنا عن الشخصية .

- جون واطسون :

مؤسس النظرية السلوكية . يؤكد في تعريفه للشخصية علي السلوك العلني او الظاهري للكائن الانساني . فيقرر ان ( الشخصية هي مجموع الانشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك لفترة كافية بقدر الامكان ، وذلك لكي تعطي معلومات موثوق بها ... وبكلمات أخري الشخصية هي الناتج النهائي لأنظمة عاداتنا كما ان طريقنا في الدراسة الشخصية تتناول جزء من نشاطات الفرد المتجددة باستمرار .) (واطسون) ، (١٩٧٧) .

والجدير بالذكر ان كثير من علماء المدرسة السلوكية في العصر الحديث يشاركون واطسون في استبعاده للعمليات التي تحدث داخل الكائن ، الا انه يبدو عليهم عدم الارتياح في تاكيد علي ان الشخصية هي مجموع الأنشطة وكأن العمليات السلوكية بذلك قابلة للاضافة بطرق معينة .

- جوردون أوليورت :

علي نقيض واطسون ، نجد اوليورت في كتابه الكلاسيكي (الشخصية) (١٩٧٧) قد جعل العمليات الداخلية هي مركز تعريفه ... اذ يقول (ان الشخصية هي ذلك التنظيم الديناميكي داخل الفرد في تلك الانظمة السيكوفسيولوجية التي تحدد توافقاته المتفردة مع ظروف البيئة ) وقد كانت الانظمة السيكوفسيولوجية ، بالنسبة لـ زوليورت ، مفهوما واسعا حيث يتضمن العادات والاتجاهات والميول والعواطف ، ومن المفهوم كون أوليورت نظريته المعروفة بالسماط ، التي سيأتي الحديث عنها .

- سيجموند فرويد :

يفسر الشخصية في ضوء تكوين عقلي معين او جهاز معين للشخصية يتضمن ثلاث جوانب : الهو ، الأنا ، الأنا الأعلى ، وما يجري بينها من علاقات متبادلة تقوم علي الصراع او التوافق بينها . وتؤكد نظرية فرويد في التحليل النفسي علي أثر الخبرات المبكرة في الفولة علي تكوين الشخصية ، وتكشف عن دور الخبرات اللاشعورية في توجيه الشخصية .

- رايموند كاتل :

يشير الي ان الشخصية هي ذلك النظام الذي يسمح بالتنبؤ بما سيفعله الكائن الأدمي في موقف معين وبالتالي فان الشخصية تتناول جميع أنماط سلوك الفرد الظاهرة والخفية (كاتل ، ١٩٥٠) .

- ديفيد ماكيلاند :

يعتبر الشخصية أنسب مفهوم او تصور للأنماط السلوكية لشخص ما ، في جميع دقائقها وتفصيلها والتي يمكن أن يعطيها العالم الاخصائي عند لحظة زمنية معينة ، وعلي ذلك فان الشخصية ما هي الا تأويل او تفسير نظري مشتق من جميع الأنماط السلوكية لشخص ما ( ماكيلاند ، ١٩٥١ ) . والفكرة الجوهرية في تعريف ماكيلاند هي ان الشخصية ليست مرادفة للسلوك ، ولكنها بناء او هيكل نظري مشتق من الملاحظة للأنماط السلوكية .

واذا وضعنا هذه التعريفات في الاعتبار ، يمكن ان ينتهي تعريفا اجرائيا للشخصية يعتمد علي نظام السلوك الانساني في التعريف علي طبيعة الشخصية يتضح في النشاط الملاحظة بصفة عامة ... السلوك هو الاساس الحقيقي او القاعدة الحقيقية لعلم النفس ، ومن الخصائص الاساسية للسلوك الانساني :

(١) أن سلوك الفرد يصبح مثيرا لفرد آخر ، ولذلك اذا حولنا اهتمامنا للشخص الآخر الذي نتفاعل معه .

(ب) أن السمة الأساسية في الإنسان هو انه يدرك ويطلق احكام ويصنع قرارات حول سلوكه ، اي ان سلوكه يصبح بالفعل مثيرا له معني عنده .

وفي ضوء هذه الاعتبارات ، يمكننا ان نأخذ بتعريف اجرائي للشخصية علي النحو التالي :-

الشخصية نظام افتراضي ننسبه لشخص ما ، بناء علي ملاحظتنا لأنماط سلوكه . وفي ذلك النظام الذي نفترضه خاصة في محاولتنا لتوضيح السلوك الفرد . والشخصية هكذا مصطلح يعني نظام خصائص الفرد واساليبه في الحياة التي نحدد توافقاته المتفردة تجاه ظروف الوسط المحيط به .

#### ١ - الملائك والشخصية :

ينتقي الملائمون ذوي الشخصية المميزة والتي تظهر علي مكوناتهم البدنية باعتدال القوام والتكوين المورفولوجي والوظيفي ( الانثرووميتري ) والنفسي والجسمي والتي تؤدي بالملائك الي حالة الاعتماد علي النفس طوال المنافسة والملاكمة تستخدم عامل المبادأة وهذه سمة تميز الملائك بالشجاعة ، وسمة المثابرة وهي تميز الملائك بثقته بنفسه وبقدراته البدنية والمهارية وكذا باقي السمات التي تؤدي بالملائك ليكون صامدا معداً جاهزاً اثناء المباراة متميزاً بالانبساطية ولا القلق .

#### ٢ - السمات الشخصية للرياضيين

هناك العديد من الدراسات التي تعرضت لدراسة شخصية الافراد الذين يمارسون النشاط الرياضي واتجهت نحو تمييز سمات الشخصية واستخدمت الاستخبارات المتعددة للشخصية ومقاييس الشخصية لتحديد السمات المرتبطة بدرجة عالية بالرياضيين ذوي المستويات المختلفة او مقارنتهم بغير الرياضيين .

وفيما يلي نعرض سمات الشخصية للرياضيين التي اسفرت عنها بعض الدراسات .



## ١ - سمة الاجتماعية :

هناك بعض الدراسات التي تشير الي ان الرياضي محب للناس ، سهل المعاشرة واجتماعي لدرجة كبيرة ومن هذه الدراسات دراسة " شندي " ودراسة " جيوفز " ( ١٩٦٦ ) ودراسة " فرنر " و " جوتهايل " ( ١٩٦٦ ) ، ودراسة " بهرمان " ( ١٩٦٧ ) ، ودراسة " اكمجامي " ( ١٩٧٠ ) :

والشخص الاجتماعي يتسم بالدفى والاستعداد للتعاون مع الزملاء والاهتمام بالناس والثقة بهم والتكيف مع الآخرين : ومثل هذه السمات تشير الي رغبة الفرد في ان يكون مقبولا من الآخرين في معظم المواقف ويفضل المواقف المرتبطة بالآخرين ويهتم بالتعرف الاجتماعي وهي سمات هامة للرياضيين . وسمة الاجتماعية تبدو مشابهة للعامل في اختبار " كاتل " وسمة " الثقة " في اختبار الدافعية للرياضة " اوجيلفي وتيتكو " .

ولا تزال الحاجة ماسة الي عدد من الدراسات لتحديد الاتجاه الذي تظهر فيه هذه السمة - اي هل الاشتراك في الرياضة يسهم في تطوير وتنمية سمة الاجتماعية لدي الرياضيين والي اية درجة ؟ وهل يمكن القول بان الشخص غير الاجتماعي ينبغي ان يستبعد من ممارسة الرياضة في مقتبل عمره ؟ وثمة سؤال آخر : هل ينبغي علي الشخص ان يكون اجتماعيا حتي يصبح لاعبا ممتازا ؟ . وهل تختلف سمة الاجتماعية بالنسبة للاعبين الالعب الفردية عن الانشطة الجماعية ؟ .

## ٢ - سمة السيطرة :

هناك بعض الدراسات التي اشارت الي ان سمة السيطرة من السمات الواضحة لدي الرياضيين . ومن هذه الدراسات ، دراسة " بوث " ( ١٩٥٨ ) . ومريمان ( ١٩٦٠ ) و " تيكمان " ( ١٩٦٤ ) و " جونسون " ( ١٩٦٦ ) و " برونز " ( ١٩٦٩ ) و " سنجر " ( ١٩٦٩ ) و " كين " ( ١٩٧٠ ) .

وفي معظم هذه الدراسات تم التوصل الي ان الرياضيين يتسمون بسمة السيطرة في مواقف حياتهم كما يظهرون هذه السمة في مواقف التحصيل الرياضي . وعامل السيطرة مركب عريض يشير بصفة عامة الي : اثبات وتوكيد الذات ، والقوة والعنف والعدوان التنافسي .

وسمة السيطرة تؤثر في الفرد وتجعله في حاجة الي القوة التي تتميز بالرغبة في التأثير او التحكم في الآخرين وعلي بيئة الفرد . وهي تتجه نحو القدرة لتوجيه وقيادة الآخرين من خلال اخضاعهم او اغرائهم او اصدار الاوامر اليهم والرغبة في السيطرة لانتاثر فقط برغبة الفرد في السيادة علي بيئته او علي الآخرين بل ايضا الرغبة في السيطرة للفرد علي نفسه .

ومن اهم مظاهر هذه السمات لدي الرياضيين الثقة بالنفس ومحاولة التاكيد المتطرف للذات ( كالتفاخر او التباهي او الغرور والزهو والخيلاء ) ، وكذلك العدوانية ( القوة والعنف ) والآنانية ، والحساسية او عدم السعادة نحو عدم التقبل الاجتماعي والاتجاه للساليب العقابية الخارجية .

وتظهر هذه السمة لدي الرياضيين الناشئين في الثرثرة الزائدة والسلوك الذي يرمي جذب الانتباه : ومن الأنماط السلوكية المصاحبة لهذه السمة لدي الرياضيين محاولة الشجار مع الآخرين ، اهانة المنافسين ، الاستهزاء بالقوانين الاستقلال ، وعدم التعاون وربما تندرج هذه السمة تحت تصنيف اوجيفاي وتيتكو للعدوانية لدي الرياضيين نظرا لان العدوانية تظهر في حب الاحتكاك الجسماني وعدم القدرة علي التحكم في الانفعالات اثناء الهزيمة ويربي الكثير من العلماء ان الافراد الذين يملكون قدرا واضحا من هذه السمة سوف لايجدون في الرياضة وخاصة ، بالنسبة للضغوط العالية في الرياضة في المستويات العالية- متنفسا للتعبير عن هذه النزعة :

ويتساءل بعض العلماء عما اذا كانت الرياضة تجذب الافراد الذين يتسمون

بهذه السمة يبتعدون تدريجيا عن الممارسة الرياضية ، وهل سمة السيطرة من المكونات الشخصية التي تبدو واضحة لدي رئيس الفريق ؟ وهل تظهر لدي لاعبي المنازل الفردية كالملاكمة او المصارعة بدرجة اكبر من الانشطة الرياضية الاخرى ؟ .

### ٣ - سمة الانبساطية :

هناك بعض الدراسات تشير الي ان سمة الانبساطية من السمات التي تظهر لدي الرياضيين ومن هذه الدراسات " تلمان " ( ١٩٦٤ ) ودراسة " ايتينج " و " ستمبرج " ( ١٩٦٥ ) ودراسة " فرنر " ( ١٩٦٦ ) ودراسة " برونر " ( ١٩٦٩ ) ودراسة " كين " ( ١٩٧٠ ) ودراسة " زاكجماي " ( ١٩٧٠ ) ، ودراسه هسلاخ قانوس (١٩٩١) .

وللانبساطية مركب قدمه يونج ( ١٩٣٣ ) لتفسير الاتجاهين الرئيسيين للشخصية وهما الاتجاه الانبساطي الذي يوجه الفرد نحو الخارج والعالم الموضوعي ، والاتجاه الانطوائي الذي يوجه الفرد نحو الداخل العالم الذاتي ، كما أن الدراسات " ايزنك " ( ١٩٤٧ ) تشير الي بعدين عريضين للشخصية هما :-

الانطواء والانبساط ، الاتزان - عدم الاتزان .

والشخص الانبساطي يتميز بما يلي :

حب النشاط والروابط الاجتماعية والاشتراك في الانشطة الجماعية وحب تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ويتميز بالتفائل ويميل للعدوان وسهولة الاستثارة وحب المزح وعدم القدرة علي السيطرة علي انفعالاته .

اما الشخص " الانطوائي " فيميل للخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية والميل الي الانعزال والاكتئاب والمزاج المتقلب .

## ٤ - الاتزان الانفعالي :

هناك بعض النتائج المتعارضة التي اظهرتها بعض الدراسات التي حاولت التعرف علي درجة هذه السمة لدي الرياضيين . ففي دراسة " وايتنج " و " ستمبرج " ( ١٩٦٥ ) ودراسة " بوث " ( ١٩٦٨ ) ودراسة " كين " ( ١٩٧٠ ) تم التوصل الي ان الرياضيين يتميزون بهذه السمة ويظهرون مستوي منخفض من القلق : في حين أشارت دراسة " جونسين " ( ١٩٦٤ ) ودراسة " رفر " ( ١٩٦٥ ) ان هذه السمة لاتظهر بصورة واضحة لدي الرياضيين ويمكن ان يظهر فيما يلي النضج الانفعالي ، ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية ، مستوي منخفض من القلق والتوتر العصبي ، التحكم في الانفعالات في اوقات الشدة ( كالهزيمة او الاصابة ) استجابات انفعالية مناسبة للمواقف المختلفة والنظرة التقائلية ، رصيد مرتفع للاحباط .

## ٥ - صلابة العود ( قوة الشكيمة )

هناك بعض الدراسات " فرنر " ( ١٩٦٥ ) ودراسة جوتهايل ( ١٩٦٦ ) ودراسة " كرويل " ( ١٩٧٠ ) التي تشير الي هذه السمة من السمات المتميزة للرياضيين .

ويري بعض العلماء ان عدم الظهور لهذه السمة في بعض الدراسات الاخرى تعتبر مدعاة للتساؤل وخاصة وان عكس هذه السمة هي سمة الطراوة ( لين العريكة ) ويفترض العلماء ان الرياضيين لا يتميزون فقط بالصلابة البدنية بل أيضا بالصلابة العقلية كنتيجة للنشاط الرياضي وخاصة المستويات الرياضية العالية التي تتميز بزيادة بذل الجهد والعمل الشاق وتحمل المصاعب والاضطراب .

ومن ناحية اخري نجد ان هذه السمة تبدو لدي الرياضي في النواحي التالية

القدرة علي مجابهة المصاعب وعدم النكوص في حالات الهزيمة او عدم التوفيق في اللعب ، والقدرة علي تحمل لنقد دون فقد الاتزان وعدم الحاجة الي حماس وتشجيع الاخر .

## ٦ - الخلق والأرادة :

يرى العديد من علماء النفس الرياضي في الدول الاشتراكية وخاصة في اتحاد دول الكومنولث والمانيا الديمقراطية وتشيكوسلوفاكيا ان السمات الخلقية والارادية تعتبر من ابرز السمات للشخصية الرياضية . وقد قام هؤلاء العلماء بالعديد من الدراسات والبحوث المستفيضة في هذا المجال وخاصة بحوث " روديك " و " ويوني " و " كونات " و " وميلر " و " شوتكا " .

ويعرف بعض العلماء ( الخلق ) بانه جملة السمات الرئيسية التي يتميز بها الفرد من حيث انه عضو في جماعة . فالخلق مظهر اجتماعي مكتسب يتأسس بالدرجة الاولى علي سمات تقرها الجماعة وتبدو واضحة وشبه سلوك الفرد .

ولايتحدد الخلق بسمة واحدة فقط ، بل هو مركب من مجموعة متكاملة من السمات النفسية تمثل في جوهرها مظاهر الخلق كما تبدو لدي الفرد في انواع متعددة من اتجاهاته وسلوكه مثل :

- اتجاهاته وسلوكه نحو الآخرين ، كاحترام الغير والمودة والصدقات والأخوة والثقة بالآخرين :

- اتجاهاته وسلوكه نحو الآخرين ، كالولاء للمجتمع وسلوكه نحو المجتمع الخارجي ونحم المظاهر والاحداث الاجتماعية كالولاء للمجتمع ، والعدالة الاجتماعية والمساواة وثبات العقيدة .

- اتجاهاته وسلوكه نحو نفسه كإنكار الذات والحساسية والنقد الذاتي :

- اتجاهاته وسلوكه نحو عمله وما يقوم به من نشاط ، مثل المثابرة وحب العمل واداة الواجب والابتكار والمواظبة .... الخ .

ويرى العلماء ان المظاهر الارادية هي اهم السمات الخلقية نظرا لأن " الارادة " هي العمود الفقري للخلق ، كما انها العامل المنظم في الخلق الذي

يجمع مختلف عناصره في نسق معين ، كما يؤكدون ان اصحاب الارادة القوية غالبا ما يكون اتجاههم الخلقى قويا والعكس صحيح .

و " الارادة " تعني القدرة علي حسم الصراعات الناتجة من تعارض الاهداف باتخاذ قرار بعد التفكير وروية ، ثم الكفاح في سبيل تنفيذ هذا القرار . وعلي ذلك فان الارادة تتمثل في قدرة الفرد في التغلب علي المقومات الداخلية التي تعترض سبيله اثناء تحقيق هدف مقصود . فعلي سبيل المثال تتضح الارادة في قدرة الفرد الرياضي في التغلب علي المقومات النفسية الداخلية كالخوف من الاصابة او الهزيمة او الارتباك في مواجهة منافس قوي حتي يمكن بذلك تحقيق احسن النتائج .

ويري بعض العلماء ان الارادة- من حيث انها اهم اركان الخلق- تعني القدرة علي تغلب المثل الاجتماعية والاخلاقية السامية علي الشهوات الجنسية الدنيا .

وتلعب السمات الخلقية والارادية دورا رئيسيا هاما في تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة في الارتقاء بمستوي قدرات الفرد واستعداداته ، وقد اثبتت بالبحوث والشواهد المتعددة ان اللاعبين الذين يفتقرون الي السمات الخلقية والارادية يظهرون بمستوي يقل عن مستوي قدراتهم الحقيقية . كما يسجلون نتائج اقل من المستوي المتوقع بالرغم من حسن اعدادهم في النواحي البدنية والمهارية والخططية .

فالفردي الرياضي الذي يفتقر الي الروح الرياضية او الولاء للفريق او الكفاح في سبيل الفوز وما الي ذلك من مختلف السمات الخلقية والارادية ، لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية تحقيق اعلي المستويات الرياضية نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوي الشخصية ككل .

ومن خبراتنا نجد ان الكثير من المدربين يركزون كل اهتمامهم نحو تنمية

مختلف القدرات والمهارات البدنية والمهارة والخطية ولا يهتمون بالأهتمام الكافي بتنمية وتطوير السمات الخلقية والارادية ، الامر الذي يخالف مبدأ النمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية ، وينتج عنه افراد ضعاف الخلق والارادة .

أن مانراه في ملاعبنا من انخفاض المستوي ، وما نلمسه في البعض من ملاعبنا من انحراف لدليل قاطع علي عدم الاهتمام بالتربية الخلقية .

وتقع مسؤولية التربية الخلقية علي عاتق " الوسائط التربوية " كالأسرة والمدرسة والنادي اذ يجب ان تبدأ مع الطفل منذ الصغر وهو ناشيء . ويسهم المدرب الرياضي بدرجة كبيرة في تنمية السمات الخلقية والارادية لدي الفرد الرياضي ، اذ يجب عليه محاولة خلق الشخصيات الرياضية التي تتميز بالخلق الرياضي الحميد بالاضافة الي المستوي الرياضي العالي ، فالرياضة بدون خلق ليست رياضة .

#### ٧ - تصور الذات ( مفهوم الذات ) :

العديد من السمات المميزة للشخصية تحاول الاجابة عن تصور الذات ، ( مفهوم الذات ) لدي الرياضي فسمات كسمة الثقة بالنفس وتأكيد الذات والاقناع بالذات وتقدير واحترام الذات واعتبار الذات .. كلها سمات تشق من احكام او تقديرات الشخص لصورة نفسه او ذاته او تصور ه عن نفسه :

فالثقة بالنفس علي سبيل المثال - قد عرفت علي انها موجودة بدرجة عالية لدي الرياضيين في دراسات " جونسون " ( ١٩٦٠ ) ، و " كروول " ( ١٩٦٧ ) ، و " برينز " ( ١٩٦٩ ) والعديد من الدراسات اثبتت ان هناك علاقة عالية بين تصور الانسان لنفسه وتحصيله في حياته سواء التحصيل الاكاديمي او التحصيل الرياضي . ومن اهم ما يؤكد ذلك ان الطريقة التي يري بها الانسان نفسه نتاج نظرة الآخرين له . اي انه اذا رأيت انك ( حسن ) وتشعر ان الآخرين يرون انك كذلك فان ذلك يؤكد هذا التصور عن نفسك : ويرى " سيموندس " ( ١٩٥٢ ) ان

الذات تشتمل علي مايلي :

١ - كيف يلاحظ أو يفهم أو يدرك الفرد نفسه ؟

٢ - ماذا يفكر عن نفسه ؟

٣ - كيف يقدر أو يقيم نفسه ؟

٤ - كيف يحاول من خلال استجابة المختلفة ان يرفع من قدر نفسه او يدافع عن نفسه ؟ وبصفة عامة يمكن اعتبار أن كلمة " نفس " مصطلح ثنائي البعد . البعد الاول وهو الذات " كموضوع " يرتبط باتجاه الفرد وادراكه وتفكيره وشعوره ، وتقييمه لنفسه كموضوع .

والبعد الثاني النفس او الذات " كعملية " تتعلق بالذات " كفاعل " ويعتبرها كوظيفة للتفكير ؟ والادراك والتقييم والتذكر وتعزي الي ما يسمى " بالآنا " وعلي ذلك فان النفس او الذات ( كموضوع " تعزي الي تصور الفرد لنفسه ( فكرة المرء عن نفسه ) ، و " الانا " تعزي الي مجموعة من العمليات النفسية ترتبط بادراك المرء للعالم علي حقيقته وهناك اعتقاد بأن هذين البعدين ليسا مستقلين تماما عن بعضهما . فعلي سبيل المثال اذا كانت " الانا " للفرد قادرة علي تنسيق مطالبه الداخلية مع افكاره لتحديد الحقائق الموضوعية فان الفرد عندئذ يضع نفسه في المكان عاليه وبالتالي يشعر ان لديه ذات قوية - اي انه اذا اعتقد الانسان ان مكانته عالية فان عمليات " الانا " تكاد تعمل بكفاءة أكثر ومثل هذا التفاعل ينتج عنه التحصيل الناجح .

فتصور الذات او مفهوم عن انفسهم او الذات .

وخصائص الثقة بالنفس والاقناع بالنفس لدي الرياضيين يمكن ان تظهر في السلوك الذي يتميز بما يلي : السعادة والواقعية ، والصلابة والحذر واليقظة والحيوية والطاقة والخلو من الخوف والقلق والامان والطمأنينة .

وهناك في الوقت الحالي بعض الدراسات التي تحاول دراسة العلاقة بين



مفهوم الذات والتحصيل الرياضي ، والعلاقة بين تصور الذات والنجاح في الرياضة وكيف يربي الرياضي الناجح نفسه ؟ وتصور الرياضي غير الناجح لذاته

#### ٥ - الموقف الحالي لدراسات سمات الشخصية للرياضيين :

من النتائج للدراسات السابقة التي حاولت تحديد بعض سمات الشخصية للرياضيين يمكننا ان نشير الي ان الوضع الراهن لهذه الدراسات يتلخص فيما يلي :

١ - هناك سمات معينة تبرزها بعض الدراسات ، وتختلف من دراسة لآخري ، عاي انها سمات تميز بعض الرياضيين عن غير الرياضيين ، او تميز لاعبي المستويات الرياضية العالية من الرياضيين عن لاعبي المستويات الأقل ، كما ان هناك بعض الدراسات التي حاولت رسم بروفيل لشخصية الرياضيين .

٢ - بعض الدراسات تشير الي ان هناك احتمالا بوجود انواع من سمات الشخصية قد يعزي اليها السبب في اختيار بعض الأفراد لرياضات معينة ، كما ان البعض من هذه السمات قد تحفز الافراد علي ان يكونوا رياضيين بارزين .

٣ - هناك بعض الدراسات التي تشير الي ان الاشتراك في الرياضات التنافسية قد يؤثر او يعدل في سمات شخصية الفرد ، الا ان القدر الكبير من الجدل يثور حول هذه النتائج .

٤ - حاولت بعض الدراسات الكشف عما اذا كانت هناك انواع معينة من السمات الشخصية تظهر لدي اللاعبين المشتركين في أنشطة رياضية معينة وعما اذا كانت هناك بعض الانماط الشخصية المعينة التي تتمركز تجاه انواع معينة من الأنشطة الرياضية . وهذه الدراسات تحاول الاجابة عما اذا كان هناك نمط لشخصية لاعبي كرة القدم او نمط لشخصية لاعبي الجمباز وهكذا الا ان الدراسات المشابهة تعارضت في نتائجها الي درجة واضحة ، اذ لا تؤيد

بعض الدراسات الفرض القائل بأن الرياضات المختلفة يمكن تمييزها علي أساس سمات الشخصية المختلفة يمكن علي أساس ان الرياضيين الذين يملكون سمات شخصية معينة يميلون الي الاتجاه او التمرکز ناحية انواع معينة من الانشطة الرياضية ، في حين نجد ان بعض الدراسات الاخري تميل الي تأييد الفرض السابق .

٥ - حاولت بعض الدراسات التمييز بين السمات الشخصية للاعبي الانشطة الفردية في مقابل لاعبي الانشطة الجماعية ، الا ان الملاحظ وجود تعارض وعدم اتفاق بين نتائج معظم هذه الدراسات :

٦ - بعض الدراسات تشير الي ان النتائج بصفة عامة لا تؤيد الفرض القائل بأن الخبرة الرياضية الخاصة تحدث تغيرات في سمات الشخصية وخاصة في الاتجاه الايجابي : وهذا لايعني ان الانماط السلوكية تبقى بدون تعديل ، ولكن تعني بدرجة أكبر ان السمات التي تم قياسها بواسطة استخبارات الشخصية تشير الي انها لا تتأثر بعملية الاشتراك في النشاط الرياضي الي درجة واضحة : كما ان هناك بعض الدراسات المشابهة الاخري تشير الي حدوث بعض التغيرات في بعض سمات الشخصية كنتيجة للممارسة الرياضية .

ويري المؤلف ان مثل هذه النتائج السابقة قد تشير الي مدي الاهمية التي يوجهها العلماء نحو دراسات الشخصية للرياضيين ، الا ان الاختلافات الواضحة في نتائج بعض هذه الدراسات قد يعزى الي اختلاف أسس المنهجية لدي الباحثين والي الاختلاف في انواع واعداد عينات الدراسات والي اختلاف وسائل القياس اذ ان معظم هذه الدراسات استخدمت العديد من الأدوات والوسائل المختلفة لقياس سمات الشخصية بون اعادة تقنينها علي عينات رياضية .

٣ - مكونات البعد النفسي للملاكم :

والدراسات التي قام بها صلاح قادوس عن تحليل مستوي الأداء للاعبي

الملاكمة تناولت ثلاث ابعاد هي البعد البدني والبعد المهاري الهجومي والدفاعي والبعد النفسي والذي سنتناول سماته ومكوناته النفسية لملاكمي الفريق القومي. وملاكمي الدرجة الاولى وقد توصل الباحث في دراسته الي ١٣ سمة او مكون نفسي تميز الملاكمين .

والمكونات النفسية هي :

الثقة بالنفس - الشجاعة - سرعة المبادأة - الجرأة - ضبط النفس - الاتزان  
الانفعالي - المخاطرة والاقدام - الحيوية - المثابرة - العدوانية - الدافعية - الكفاح -  
الطموح .

وهذه مكونات وسمات نفسية خاصة بالملاكمين تميز شخصيتهم .

وعمليات التذكر الحركي والاحساسات في النشاط الرياضي والادراك والتصور والتفكير والانتباه وسرعة رد الفعل ، والتي تعتبر من اهم العمليات النفسية في مجال النشاط الرياضي وتكون كالتالي .

### " التذكر "

ماهية التذكر :

يعرف التذكر بأنه احدي العمليات النفسية التي تعبر عن استرجاع واستعادة الفرد للانطباعات والخبرات السابقة .

ويعتبر التذكر من العمليات النفسية المعقدة التي تميز بالمظاهر التالية :

### ١ \* الاستدعاء ( الاسترجاع )

- حيث يكون التذكر هنا كاملا وتاما للانطباعات والخبرات السابقة للفرد .  
فمثلا لو طلب من اللاعب القيام بأداء وقفه الاستعداد في الملاكمة والتي يكون قد سبق له تعلمها ، نجد انه يستطيع تذكرها واسترجاع اوضاعها المختلفة والقيام بأدائها .

## ٢ \* التعرف :

والتذكر في هذه الحالة يكون لجرد التعرف على الاشياء المرتبطة بالانطباعات والخبرات السابقة ، علي ان التذكر في هذه الحالة لا يكون تاما ، بل يكون لجرد شعور الفرد بأن الشيء الذي تذكره قد مر بأنطباعاته وخبراته في الماضي ، علي سبيل المثال ، كثيرا ما نقابل لاعب يكون قد سبق له اللعب معه في الماضي ونتعرف عليه ولكننا لا نتذكر اسمه او النادي الذي كان يلعب له .

## ٣ \* التداعي :

والتذكر هنا يكون عبارة عن استرجاع الانطباعات او الخبرات السابقة عن طريق احد مظاهرهم . وعلي سبيل المثال . لو تواجد لاعب في نادي ، وشاهد حلقة الملاكمة في النادي التي يكون قد سبق له ان اشترك في مباراة علي هذه الحلقة ، نجد ان ذلك يؤدي الي تذكرك لهذه المباراة ونتيجتها وما يرتبط بها من انطباعات وخبرات .

وغالبا ما يستخدم مصطلح التذكر الحركي في النشاط الرياضي بصورة كبيرة . واذا نظرنا الي التذكر الحركي نجد انه يلعب دورا كبير في النشاط الرياضي فاللاعب يتعلم كثير من المهارات الحركية . ويحتفظ اللاعب بهذه الخبرات الحركية واستخدامها في النشاط الرياضي طبقا للظروف والمواقف المختلفة . وكلما كان اللاعب لديه القدرة علي التذكر الحركي ، كلما كان لديه القدرة علي استخدام اكبر عدد ممكن من المهارات في مختلف المواقف التي تقابله اثناء ممارسة النشاط .

## تنمية التذكر

يعتمد التذكر اساسا علي ارتباط اعصاب رد الفعل الشرطي عند الطفل بعد اسبوعين من الولادة ، وذلك عن طريق الغذاء كمؤثر . وفي الشهر الخامس تكتمل علاقة رد الفعل الشرطي عن طريق اشتراك مختلف المحللات ، حيث يؤدي ذلك الي ظهور عملية التذكر

وأول مظاهر التذكر يكون في صورة تعرف الطفل علي الوجوه والاشياء المحيطة به دائما ولذلك نجد ان الطفل يبتسم للوجوه والاشياء المعروفة لديه وينجذب اليهم ، اما حالة الوجوه والاشياء الغير معروفة لديه والتي يراها لأول مرة فنجد انه ينظر اليهم بأستغراب اي منذ الطفولة نجد ان عملية تكرار رؤية الوجوه او تكرار عمل الاشياء ، تعمل علي سهولة وسرعة التذكر وايضا الاحتفاظ بهم لمدة طويلة في ذاكرة الفرد .

ولذلك فان عملية تكرار تعليم المهارات الحركية وايضا تكرار استيعابهم واتقانهم من حين لآخر ، من اهم العوامل التي تساعد علي سرعة وسهولة تذكرهم اثناء ممارسة النشاط الرياضي طبقا للمواقف والظروف المختلفة للنشاط وايضا من اهم العوامل التي تساعد علي تنمية ظاهرة التذكر لدي اللاعبين بصفة مستمرة .

## الاحساس

ماهية الاحساس :

- يعرف الاحساس بانه ابسط عملية نفسية لأنعكاس خواص ومميزات لاشياء الخارجية وكذلك الحالات الداخلية للجسم التي تظهر نتيجة التأثير المباشر للمؤثرات المادية ( الملموسة ) ، علي المستقبلات الحسية المطابقة .

وتتميز الكائنات الحية بالاحساس ، فهي تحس بلون الاشياء وشكلها ،

وتحس بلمسها وطعمها ، وتحس بالاصوات وتميزها ، وتحس ايضا برائحة الاشياء ودرجة حرارتها . كل ذلك اذا كان نتيجة مؤثرات خارجية . اما نتيجة المؤثرات الداخلية ، فهي تحس بالانقباضات العضلية وبالتوازن وبالالم وبالجوع وبالعطش والحاجة الي التبول ..... الخ .

وتعتبر الاحساسات من اهم العمليات التي تربط الكائن الحي بالبيئة التي يعيش فيها وتمكنه من التفاعل السليم والتكيف التام مع بيئته الداخلية والخارجية والاحساس الفسيولوجي لعملية الاحساس ، عبارة عن استنارات عصبية تتم بواسطة استقبال المستقبلات الحسية للمؤثرات ( سواء من البيئة الخارجية او من داخل الجسم نفسه ) وتقوم هذه المستقبلات بتوصيل هذه المؤثرات الي اجهزة عصبية خاصة تعرف بالمحلات الحسية . ووظيفة المحلات الحسية هي تحليل هذه المؤثرات الي عناصر وتمييز خواص ومميزات هذه العناصر ، ثم تقوم المحلات بتوصيل هذه الخواص والمميزات الي المراكز العصبية بلحاء المخ عن طريق الجهاز العصبي المركزي .

وعلي سبيل المثال : تعتبر العين هي مستقبل الاحساس البصري فهي تستقبل المؤثرات الخارجية ( الموجات الصوتية ) . وتقوم العين في نفس الوقت بتحليل وتمييز الموجات الضوئية وتوصيل هذه المميزات والخواص الي المراكز العصبية بلحاء المخ لأدراكهم وايضا عند لمس الاشياء ، تقوم مستقبلات الاحساس اللمسي التي تتكون من نهايات الصفائر العصبية المتراكمة حول بصيلات الشعر في الجلد ، وفي الجلد في المناطق الغير مغطاة بالشعر ، تقوم باستقبال المؤثر بواسطة اللمس وتوصل المؤثر الي المحلات الحسية لتحليله وتمييزه من حيث الشكل واللمس ... الخ .

ثم تقوم المحلات بتوصيل هذه المميزات الي المراكز العصبية بلحاء المخ لأدراكهم وهكذا .

وعلي ذلك يمكن القول بان هناك احساسات تاتي عن طريق مؤثرات تؤثر علي المستقبلات الحسية من بعد كالمؤثرات التي تؤثر علي مستقبلات البصر والسمع والشم واحساسات تاتي عن طريق مؤثرات تؤثر علي المستقبلات الحسية باللمس او الملاصقة ، كالمؤثرات التي تؤثر علي مستقبلات التذوق والالم والحرارة واللمس .

وهناك احساسات تاتي عن طريق مؤثرات من البيئة الداخلية للجسم كالجوع والعطش والتوازن والشد العضلي ... الخ .

تعبر الاحساسات عن مختلف خواص ومميزات الاشياء الملموسة والتي يمكن تقسيمهم الي مجموعتين :

( أ ) مجموعة الاحساسات التي تعبر عن خواص ومميزات الاشياء النابعة من البيئة الخارجية :-

- ١ - الاحساس البصري .
- ٢ - الاحساس السمعي .
- ٣ - الاحساس اللمسي .
- ٤ - الاحساس بالشم .
- ٥ - الاحساس بالتذوق .
- ٦ - الاحساس بالحرارة .

( ب ) مجموعة الاحساسات التي تعبر عن خواص ومميزات الاشياء النابعة من البيئة الداخلية ، اي من داخل الجسم نفسة :-

- ١ - الاحساس العضلي الحركي .
- ٢ - الاحساس بالتوازن .
- ٣ - الاحساس بالالم .
- ٤ - الاحساس العضوي .

## بعض انواع الاحساسات الخاصة

### بالنشاط الرياضي

- تلعب الاحساسات دور هام وكبير في النشاط الرياضي . فكلما كانت احساسات اللاعب علي قدر كاف من الكفاءة كلما كان اللاعب علي مستوي عال من الكفاءة الحركية طبقا لمتطلبات النشاط الحركي الذي يقوم به .  
- ومن اهم انواع الاحساسات في النشاط الرياضي مايلي :

#### ١ - الاحساس الحركي العضلي :

- يعتبر الاحساس العضلي الحركي من اهم انواع الاحساسات في النشاط الرياضي فمؤثرات الاحساسات الحركية ، عبارة عن انقباضات وارتخاءات العضلات والاوراق عند القيام بالحركات ، وكذلك التأثيرات الميكانيكية علي اسطح المفاصل التي تنشأ من حركة اعضاء الجسم ، علما بان هذه المؤثرات لاتحدث منفصلة عن بعضها ولكنها تحدث دائما كوحدة مركبة .

وتتكون مستقبلات الاحساس العضلي الحركي من عدد هائل ومتعدد من عناصر الاعصاب الحسية ، والتي توجد تحت اسطح العضلات والاوراق والمفاصل . وتوجد هذه المستقبلات في العضلات والاوراق علي شكل خلايا عصبية مغزلية الشكل .

فعند استثارة نهايات المستقبلات الحسية للعضلات نتيجة قيام اللاعب بأداء الحركات المختلفة ، يؤدي ذلك الي الاحساس بالنغم العضلي .

واستثارة النهايات العصبية للاوراق ، تؤدي الي الاحساس بدرجة الشد العضلي .

اما استثارة المستقبلات الحسية لأسطح المفاصل ، فيؤدي الي الاحساس باتجاه وشكل وسرعة الحركة .



ويلعب الاحساس العضلي الحركي دور هام وكبير في النشاط الرياضي حيث يتمكن اللاعب بواسطته من الاحساس الكامل بوضع الجسم واجوائه المختلفة وبدرجة انقباضات والارتخاءات العضلية .

وايضا بحركة الجسم ، والتي تعتبر من اهم عناصر ومقومات الاداء الحركي الدقيق بما يتناسب وظروف واطوار النشاطات المختلفة والتي تتطلب استمرار تغير الشد العضلي والاتجاه الحركي ، وايضا تغير اوضاع اجزاء الجسم نفسه ، حيث يعتمد اللاعب في ذلك كله علي الاحساس بدرجة الشد العضلي المستخدم ، والاحساس بالمقاومة في حالة الشد العضلي ، والاحساس بمدة استمرار الشد العضلي ، وايضا الاحساس بسرعة واتجاه الحركة مما يؤدي الي دقة التوافق الحركي خلال النشاط .

## ٢ - الاحساس بالتوازن :

- يعتمد الاحساس بالتوازن اساسا علي جهاز حفظ التوازن والموجود بالاذن الداخلية والذي تتأثر مستقبلاته الحسية بالعوامل التالية :-

- ١ - السرعة المباشرة اثناء الاداء الحركي .
- ٢ - القوة الدافعة المركزية اثناء الاداء الحركي .
- ٣ - تغير انتقال مركز الثقل عند تغير اوضاع الجسم في الهواء اثناء الاداء الحركي .

- ومستقبلات الاحساس بالتوازن معقدة التركيب ، حيث توجد في مقدمة الاذن الداخلية . وتتكون مستقبلات الاحساس بالتوازن من القنوات النصف دائرية والجهاز الليمفاوي .

- وتتخذ القنوات النصف دائرية اوضاع مختلفة ( رأسية - افقية - مائلة ) وداخل هذه القنوات سائل ليمفاوي شفاف يتحرك بسهولة داخل تجويف القنوات .

وتعمل الاوضاع المختلفة للقنوات النصف الدائرية علي اعطاء اللاعب الاحساس التام والدقيق بأوضاع الجسم المختلفة اثناء الاداء الحركي .

- اما الجهاز اللمفاوي فهو عبارة عن انبوية مملؤه بالسائل الليمفاوي ولها اهداب يؤدي الجهاز الليمفاوي الي اعطاء اللاعب الاحساس الكامل بسرعة الجسم اثناء الاداء الحركي .

- اي ان جهاز حفظ التوازن يتكون من القنوات النصف دائرية والتي تؤدي الي احساس اللاعب بوضع الجسم ، والجهاز الليمفاوي الذي يؤدي الي احساس اللاعب بسرعة الجسم اثناء التحرك .

- ويلعب الاحساس بالتوازن دور كبير وهام في النشاط الرياضي عن طريق جهاز حفظ التوازن ، والذي يعطي اللاعب الاحساس التام بأوضاع الجسم ويسرعه اثناء الاداء الحركي وخاصة انواع النشاط التي تتميز بالدورات والمرجات والدحرجات ، وايضا النشاط الحركي الذي يتميز بالسرعة الكبيرة اثناء الاداء الحركي .

### ٣ - الاحساس اللمسي :

- يساعد الاحساس اللمسي علي معرفة وادراك طبيعة الاشياء من حيث المرونة والصلابة والسيولة وذلك بملامسة هذه الاشياء بسطح الجلد .

وتكون مستقبلات الاحساس اللمسي من نهايات الصفائف العصبية والمتراكمة حول بصيلات الشعر في الجلد في المناطق المغطاه بالشعر ، وفي الجلد في المناطق الغير مغطاه بالشعر . وتنتشر هذه الاعصاب في الجلد في صورة غير منتظمة ، حوالي ٢٥ نقطة احساس لكل ١ سم<sup>٢</sup> من سطح الجلد في المتوسط .

وارتباط الاحساس اللمسي بالاحساس العضلي الحركي ، يساعد علي

ادراك مميزات وخواص اسطح الاشياء وكلها وحجمها وايضا مكان ملامسة هذه الاشياء للجلد .

وتعتبر الايدي من اهم اعضاء الجسم استخداما للاحساس اللمسي ، حيث يمكن بواسطتهم تحديد مميزات وخواص الاشياء .

وتلعب الاحساسات اللمسية دور كبير وهام في الاداء الحركي للنشاط الرياضي ، حيث يتمكن اللاعب من تحديد دقة المسكات المطلوبة اثناء النشاط وخاصة عند القبض علي اجهزة الجمناز وايضا عند لقف وتصويب الكرة بيديه ... الخ .

#### ٤ - الاحساس البصري :

يقوم الاحساس البصري بدور هام وكبير في حياة الانسان ، حيث تؤدي العين دور المستقبل للاحساس البصري .

وتتميز الاشعة الضوئية بأنها تعكس صورة كل مايقابلها من اشياء طبقا لقانون الانكسار الضوئي .

فعند سقوط الاشعة الضوئية علي الاشياء : تقوم هذه الاشياء بأشعاع ذبذبات كهربائية مغناطيسية تتميز بجزئيات وموجات طولية مختلفة ، تعمل علي استثارة محلات الاحساس البصري عند وقوعهم علي المستقبل البصري ( العين ) .

وتضيق او تتسع حدقة العين طبقا لحدة الشعاع الضوئي ، بحيث تسمح الحدقة فقط لكمية الشعاع الضوئي اللازمة للرؤية الواضحة بالنفاذ داخل العين .

والعين جهاز معقد التركيب ، حيث تتكون من جهازين : جهاز الانكسار الضوئي وجهاز الاحساس الضوئي .

### \* جهاز الانكسار الضوئي :

يتكون جهاز الانكسار الضوئي للعين من العدسة والتجويف الداخلي للعين والذي يحتوي علي السائل الشفاف .

وظيفة عدسة العين ، هو توضيح وتحديد صور الاشياء بدقة علي شبكة العين والموجودة خلف العدسة ، حيث انه عند مرور الشعاع الضوئي خلال العدسة ينكسر هذا الشعاع وينعكس خلفا علي شبكية العين . ولكن تكون عملية انعكاس صور الاشياء علي شبكية العين واضحة ودقيقة سواء ما اذا كانت هذه الاشياء قريبة او بعيدة لابد لعدسة العين من التكيف بحيث تصبح اكثر تحديا او اكثر تقعرا ، حيث يتوقف علي ذلك كبر او صغر معامل انكسار الشعاع الضوئي الذي سينفذ خلال العدسة .

### \* جهاز الاحساس الضوئي :

جهاز الاحساس الضوئي عبارة عن الغطاء العلوي للجزء الخلفي الداخلي لتجويف شبكية العين .

ويوجد علي شبكية العين بقعتان : البقعة الصفراء وهو مكان توضيح الروعيا والبقعة الغامضة هو المكان الذي يوجد به العصب البصري بداخل العين حيث تفقد فيه الشبكية احساسها للمؤثرات الضوئية .

فعند انكسار الشعاع الضوئي خلال مروره بعدسة العين وانعكاسه علي الشبكية تحدث استنارات ضوئية بالشبكية ، تسبب استنارات عصبية خاصة ، والتي تنتقل بدورها عن طريق العصب البصري الي مراكز الاعصاب المطابقة بلحاء المخ . ويلعب الاحساس البصري دور هام ورئيسي في مختلف انواع النشاط الحركي ، حيث يتعامل مع جميع انواع الاحساسات الاخرى في ادراك وفهم طبيعة الاداء الحركي ومطابقتها لظروف واوضاع النشاط .

## تنمية الاحساسات

\* تعتمد الاحساسات في تنميتها اساسا علي عملية تركيز الاستنارات في المادة السنجابية للمحلات الحسية .

ولذلك يجب علي اللاعب انتباهه علي جميع اجزاء الاداء الحركي لاي مهارة حركية يقوم بادائها . اي انه لا بد من تقسيم المهارة الحركية الي اجزاء عند تعليمها وايضا عند اتقانها ، حتي تتطبع هذه الاجزاء بدقة في مختلف الاحساسات وفي نفس الوقت تتكون لدي اللاعب فكرة واضحة ، ويكون علي وعي تام بما يقوم به من مهارات ، حتي يتمكن من تمييز وتحديد الاحساس العضلي الحركي المطلوب للنشاط الذي يمارسه .

## الادراك

ماهية الادراك :

يعرف الادراك بأنه انعكاس او انطباع الاشياء ومظاهر البيئة المحيطة في ذاكرة الفرد بصورة متكاملة ، عن طريق تأثيرهم المباشر علي المستقبلات المطابقة .

وهناك ارتباط كبير بين عمليات الاحساس والادراك . فالاحساس يأتي عن طريق مؤثرات سواء خارجية او داخلية تستثير المحلات الحسية المطابقة للمؤثر ، ثم تحدث عملية تفسير للاحساسات تستجيب لها بأسلوب مطابق لهذا التفسير وعملية تفسير الاحساسات تعرف بعملية الادراك . أي ان عملية الادراك تتم نتيجة للاحساسات المطابقة للمؤثرات سواء كانت خارجية ام داخلية .

فعند مشاهدتنا لمباراة في الملاكمة مثلا ندرك علي الفور الاداء الدقيق لاي

من اللاعبين . وللاعب الوثب العالي مثلا ، يدرك جميع اجزاء الاداء الحركي عند اداء الوثب او عند صد الكرة او عند تفادي لكمة المنافس ... الخ .

ويعتمد الادراك اساسا علي العملية العصبية المركبة في لحاء المخ .

فمثلا عند ادراك تفاحة ، نقوم في وقت واحد بأحساس لونها وملمس قشرتها ودرجة حرارتها ورائحتها وطعمها ، وذلك في وقت واحد عن طريق المحللات الحسية المطابقة والتي تؤدي في نفس الوقت الي ادراك هذه الخواص عن طريق تفسير هذه الاحساسات .

بعض انواع المدركات الخاصة بالنشاط الرياضي

\* يرتبط النشاط الرياضي بأنواع مختلفة من المدركات التي تلعب دور هام في دقة الاداء الحركي والتي يجب تنميتها عند ممارسة النشاط الرياضي .

ومن اهم انواع المدركات الخاصة بالنشاط الرياضي مايلي :

١ - ادراك الاحساس بالحركة :

يتميز الاداء الحركي بانتقال وتحريك اجزاء الجسم المشتركة في الاداء في صورة متكاملة ومتناسقة .

ويلعب الادراك الحركي اهمية كبيرة في النشاط الرياضي سواء من ناحية ادراك التي يقوم بها اللاعب نفسه ، او ادراك الحركات يقوم بها الآخرين ( المنافسين ) وعند بدء تعليم المهارات الحركية لا يستطيع اللاعب تمييز الادراك الحركي للمهارة في بادئ الامر بصورة تامة . ولكن يبدأ تمييز الادراك الحركي لمهارة بصورة تامة . بعد تحديد اجزاء واعضاء الجسم المشتركة في الاداء الحركي ، ومعرفة دور كل جزء في الاداء . فمثلا لتمييز الادراك الحركي عند تسديد ابي لكمة ولتكن مستقيمة يماني في الرأس ، يستطيع اللاعب ادراك وضع الذراع بحيث تغطي الذقن بالقبضة والجذع بالعضد والساعد ، وادراك امتداد

الذراع اليميني علي استقامتها وظهر القبضة لاعلي ، وايضا ادراك انثناء مفصل الركبتين ورفع العقب الايمن عن الارض قليلا ولف للداخل ، وما الي ذلك من ادراك مختلف اوضاع اجزاء الجسم اثناء الاداء الحركي وايضا ادراك اجزاء الاداء الحركي نفسه واهميتهم وبورهم في الاداء .

ويقوم اللاعب بأدراك مختلف اجزاء الاداء الحركي كما لو كانت وحدة حركية واحدة متكاملة . وعند ذلك يستطيع اللاعب معرفة وادراك خواص ودرجة التوافق الحركي لهذه الاجزاء وتعاقبهم بطريقة مطابقة .

وعند ادراك الاداء الحركي تتبع مختلف خواص ومميزات الاداء ، والتي تتصف بالمظاهر التالية :

١ - خواص الحركة :

حيث الثني ، المد ، الدفع ، الجذب .

٢ - شكل الحركة :

من حيث الاستقامة ، الانحناء ، التكور ، التقوس .

٣ - مدي الحركة :

كامل ، غير كامل .

٤ - اتجاه الحركة :

يمينا ، يسارا ، عاليا ، أسفل .

٥ - استمرار الحركة :

ايجاز ( قصر ) ، استمرار ( طول ) .

٦ - سرعة الحركة :

سريعة ، بطيئة .

## ٢ - ادراك الاحساس بالزمن :

- تعتمد جميع مظاهر الحياة المحيطة بالفرد عند تطويرها علي التغيير الطبيعي للتنظيم

الزمني . ويعتمد التنظيم الزمني دائما علي عملية الاحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة .

- ولو نظرنا الي هذه العلاقات واهميتها في النشاط الرياضي ، نجد انها تحتل اهمية كبرى ، حيث انه يتحتم عي اللاعب ان يكون لديه الاحساس التام بالزمن الذي تستخدمه الحركات المتكررة والمتعاقبة ، كما في جري المسافات القصيرة ، والدراجات ، والتجديف وما لي ذلك من انواع النشاط الرياضي الذي يتميز بالحركات المتكررة والمتماثلة وايضا يتحتم علي اللاعب ان يكون لديه الاحساس التام بالزمن العام الذي يستمر خلاله النشاط ككل ، فلاعب جري المسافات القصيرة لابد ان يكون لديه احساس بالزمن المستخدم في مسافة ١٠٠ متر مثلا . ولاعب كرة القدم يجب ان يكون لديه ايضا الاحساس بزمن المباراة كلها ، حتي يتمكن من اختيار الاساليب المناسبة لكل فترة زمنية طبقا لظروف المباراة . ولاعب الملاكمة ايضا لابد ان يكون لديه الاحساس التام بزمن كل جولة حتي يتمكن ايضا من اختيار الاساليب الخطئية اللازمة لكل فترة زمنية في كل جولة ، طبقا لظروف واطواع اللكم .

وهكذا نجد ان ادراك الاحساس بالزمن ، يلعب دور كبير وهام في مختلف انواع النشاط الرياضي ، حيث يتحتم علي اللاعب ان يكون لديه الاحساس التام بالزمن المستغرق في الاداء الحركي للمهارات المتماثلة والمتكررة او للمهارات الفريدة ، وايضا الاحساس بالزمن المستغرق في النشاط كله ، حتي يتمكن من تحديد مستوى سرعة الاداء الحركي وايضا اختيار وتحديد الاساليب الخطئية المناسبة لكل فترة زمنية في المباراة طبقا لظروف النشاط



### ٣- ادراك الاحساس بالمسافة .

- عند ممارسة اي نوع من انواع النشاط الرياضي ، يتواجد اللاعب في اماكن متعددة تحددها مسافات معينة ، تتطلب اداء حركي معين يتناسب والمكان الموجود فيه اللاعب .

فلاعب كرة القدم مثلا ، اذا تواجد في ركن الملعب ، يقوم بأداء حركي معين يختلف عنه اذا كان مواجهها للمرمي ، ويختلف عنه ايضا اذا كان اللاعب في منتصف الملعب ... الخ

وايضا المسافة بين اللاعب وزميله تستدعي اداء حركي معين ، اذا كان قريبا من زميله ، يختلف عنه اذا كان بعيدا عنه في حالة تمرير الكرة للزميل ، اي ان المسافة تحدد نوع الاداء الحركي طبقا لظروف واطراف النشاط .

وللاعب الملاكمة ، اذا كان في ركن الحلقة يتحتم عليه القيام بأداء حركي معين ، يختلف عنه عما اذا كان في منتصف الحلقة ، اما اذا كان ظهره للحبال وهكذا .

اي ان ادراك اللاعب للمسافة الموجود فيها سواء من ناحية علاقتها بحدود الملعب او من ناحية علاقتها بالزميل او المنافس ، تلعب دور كبير في تحديد المهارات الحركية والاساليب الخططية المناسبة لظروف واطراف النشاط ، طبقا للمكان الموجود فيها للعب . ولذلك لا بد علي كل لاعب من ادراك الاحساس بالمكان الموجود فيه اثناء ممارسة النشاط وعلاقة هذا المكان بالمسافات المختلفة ، حتي يتمكن من التحديد الدقيق لمسافة الاشياء المحيطة به ، سواء بالنسبة لحدود الملعب او بالنسبة لزملائه في الملعب او المنافسين ، مما يمكن اللاعب من التحديد الدقيق للمهارات الحركية والاساليب والطرق الخططية المناسبة للمسافات المختلفة للأشياء المحيطة به .

## \* تنمية الادراك

لتنمية وتطوير الادراك لدي اللاعبين ، لابد من تقسيم المهارات الحركية الي اجزاء وشرح وتوضيح دور كل جزء في الاداء الحركي ، واهمية تعاقب هذه الاجزاء في اكتساب اللاعب التوافق الحركي الدقيق ، وايضا لابد من توضيح اوضاع جميع اجزاء الجسم المشتركة في الاداء ، ودور واهمية كل جزء في هذا الاداء ، حتي يكون اللاعب علي علم تام بخواص ومميزات هذه الاجزاء ومتفهم لدورهم في الاداء الحركي ، وحتى تنطبق هذه الخواص والمميزات في ذاكرة اللاعب ، مما يسهل عملية ادراكهم ، مع ملاحظة ان يتم الاداء الحركي للمهارة كما لو كانت وحدة حركية واحدة .

## التصور

## ماهية التصور :

يعرف التصور بأنه النمط أو الصورة الواضحة للأشياء ومظاهر البيئة الخارجية وخواصهم التي تظهر في ذاكرة الفرد ، والتي يكون سبق له ادراكهم فيما مضى .

- ويعتمد التصور اساسا علي الخبرة السابقة للفرد ، حيث انه لا يوجد مظهر من مظاهر التصور لشيء من الأشياء لا يكون قد سبق له ادراكه في الماضي .

- وهناك اختلاف بين الادراك والتصور .

- فالادراك يتميز بالآتي :-

- ١ - الادراك عبارة عن انعكاس الأشياء الخارجية التي تؤثر في لحظة تواجدها بصورة مباشرة علي الاعضاء الحسية للفرد نتيجة استثارات عصبية مطابقة
- ٢ - يتوقف وضوح انعكاس مميزات وخواص صور الأشياء ككل او بعض اجزائهم ، علي قوة المؤثر الخارجي .

٣ - عملية ادراك الاشياء تتميز بطابع الثبات ( الاستمرار ) .

٤ - الاساس الفسيولوجية للدراك عبارة عن مثيرات عصبية علي المستقبلات الحسية المطابقة ، وانتقال هذه المثيرات الي المراكز العصبية بالمخ ، حيث تحدث ارتباطات عصبية وقتية .

اما التصور فيتميز بالاتي :

١ - التصور عبارة عن صور الاشياء مظاهر البيئة الخارجية المخزونة في ذاكرة الفرد ، والتي سبق الفرد في خبراته السابقة من ادراكها ، والتي لا تؤثر عليه في الحال لحظة التصور .

٢ - التصور يكون اقل في درجة الوضوح من الادراك ، وعلي سبيل المثال : عند تصور منظر شجرة ، تكون مظاهر التصور هنا باهتة وغير محدودة المعالم بخلاف ادراك شجرة ، حيث يحدد شكلها مقاييسها والوانها ونوعها .

٣ - يتميز التصور بعدم الثبات ، حيث يتغير لون الاشياء وشكلها وحجمها ونوعها .

٤ - الاساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث فقط في المادة السنجابية لاجزاء المحللات الحسية . اما المستقبلات الحسية نفسها فلا تؤدي في عملية التصور وظيفة تذكر .

تنمية التصور .

يلعب التصور الواضح والتام للمهارات الحركية دور هام في النشاط الرياضي ، فعند قيام اللاعب بأداء المهارة الحركية ، لابد له من تصور هذه المهارة قبل ادائها ، حتي يكون الاداء الحركي للمهارة دقيقا وتاما .

فنجاح دقة واكتمال الاداء الحركي لاي مهارة يقوم بها اللاعب ، يتوقف بصورة كبيرة علي وضوح تصور اللاعب لاجزاء الاداء الحركي وخواص ومميزات

الاداء نفسه قبل القيام بأداء المهارة . وعلي سبيل المثال . لاعب رفع الأثقال يتحتم عليه تصور الاداء الحركي لكيفية رفع الثقل تصورا تاما وواضحا قبل البدء في الاداء الحركي ولاعب الوثب العالي مثلا يتحتم عليه تصورا تاما ودقيقا قبل البدء في عملية الوثب ، فعند البداية لابد من تصور وقياس مسافة الجري ثم الاقتراب ودفع الارض بمقدم الارتقاء ، ثم العبور واخيرا الهبوط ، وبذلك تنطبع في مخيلة اللاعب صورة واضحة وتامة لاجزاء المهارة الحركية نتيجة عملية التصور التي قام بها قبل البدء في الاداء الحركي .

- ويستطيع اللاعب تنمية التصور عن طريق ممارسة عملية تصور المهارات الحركية باستمرار قبل ادائها خلال عملية التدريب ، مما يعمل علي تثبيت الاداء الحركي للمهارة واكتمال ادائها ودقة وسهولة تنفيذها ، ومما يؤدي الي تعود اللاعب علي استخدام عملية التصور خلال النشاط الرياضي .

## التفكير

- ماهية التفكير :

يعرف التفكير بأنه احدي العمليات النفسية التي تعكس الصلة والعلاقة بين الاشياء او المظاهر الواقعية ( الملموسة ) في حالة الشعور ( إليقظة ) ويختلف انعكاس مظاهر البيئة المحيطة لدي الفرد في عملية التفكير عن انعكاسهم في حالة عمليات الادراك والتصور . يتوقف انعكاس المظاهر الخارجية علي درجة تأثيرهم علي الاعضاء الحسية . اما في حالة التفكير فلا يشمل انعكاس المظاهر الخارجية للاشياء فقط ، بل يعتمد اساسا علي انعكاس جوهر المظاهر والاشياء وعلاقتهم وارتباطهم ببعض .

- فائناء عملية التفكير لايقوم الفرد بتقسيم الاشياء والمظاهر الي اجزاء فقط كما في حالة الادراك ، ولكن ايضا يقوم بمحاولة فهم الصلة والعلاقة بين هذه الاجزاء وكيفية ترابطهم .

وتتميز العمليات التفكيرية بالمميزات التالية :

### ١ - التحديد :

عندما نفكر في اي موضوع ، تنعكس الصلة والعلاقة بين عناصر الموضوع وفي هذه الحالة ، لا بد قبل كل شيء من تقسيم الموضوع الي عناصر . والهدف من عملية التقسيم هنا ، هو ادراك او تصور خواص ومميزات هذه العناصر ، ومقارنتهم ببعض لمعرفة اوجه الشبه والاختلاف بينهم وايضا العلاقة بين هذه العناصر ومطابقتهم او عدم مطابقتهم لبعض ، وعلي سبيل المثال . عند قيام اللاعب بتسديد اي لكمة ، لا بد ان يسبقها حركات تمهيدية لضمان وصول هذه اللكمة مع اتخاذ عوامل الامن اللازمة من لكمت المنافس المقابلة . ولذلك لا بد للاعب في هذه الحالة من تقسيم هذه المهارات الي اجزاء ومقارنتهم ببعض التفكير في تسلسلهم ومطابقتهم لبعض ، حتي يتم الاداء الحركي لهم في توافق تام كوحدة واحدة .

- وتؤدي عملية مقارنة اجزاء الاداء الحركي هنا اثناء عملية التفكير ، الي معرفة وادراك علاقة اجزاء الاداء الحركي ببعضهم وايضا الي معرفة وادراك خواص ومميزات هذه الاجزاء ومطابقتها للاداء الحركي .

### ٢ - التعميم :

تقوم عملية التفكير دائما علي استخلاص خواص الاشياء عند تجزئتهم ، ولكن في صورة عامة بحيث تتم عملية التفكير بصورة عامة ، وعلي سبيل المثال : عند حدوث حالة الضربة القاضية نتيجة لكمة مؤثرة وتحدث هنا عملية التفكير في الموضوع بصورة عامة ، بحيث تشمل مختلف عناصر الموضوع من حيث ، اسباب تلقي هذه اللكمة ، من حيث حدة وسرعة اللكمة التي ادت الي حدوث حالة الضربة القاضية وهكذا .

اي انه رغم تقسيم الموضوع الي اجزاء اثناء عملية التفكير ، الا انه في نفس الوقت تتم عملية التفكير في الموضوع بصورة عامة ومن مختلف الزوايا ككل .

## ٣ - التحديد

التحديد عبارة عن الانتقال من التجريد والتعميم للعودة الي الواقعية .  
وغالبا ما تستخدم عملية التحديد في مرحلة التعليم وخاصة عند اداء الامثلة  
للإجراءات المطلوب تعليمها .

ويلعب عنصر التحديد دور هام في عملية التفكير ، حيث انه يؤدي الي الفهم  
والادراك السليم للواقع ، وايضا الي عدم انقطاع او انفصال عملية التفكير  
عن مظاهر التأمل الحي للمواضيع المختلفة ، مما يؤدي الي حيوية وواقعية عملية  
التفكير .

وعدم انصاف عملية التفكير بعنصر التحديد ، يؤدي الي تجرد المعارف  
وابتعادها عن الواقعية والي عدم فاعلية عملية التفكير .

## ٤ - التحليل

عند التفكير في المظاهر والمواضيع المركبة ، لابد من تقسيمها الي اجزاء ،  
واستخدام التفكير في تحليل اجزائهم . ويلعب التحليل هنا دور هام في النشاط  
الرياضي حيث انه يكسب المهارات الحركية لشكلها وتكوينها الطبيعي والمناسب  
لظروف النشاط ، وعلي سبيل المثال : عند التفكير في حركة الوثب العالي ، نفكر  
في تقسيم الحركة الي الاجزاء التالية : الجري - الاقتراب - دفع الارض بقدم  
الارتقاء - العبور - ثم الهبوط .

وتقوم في عملية التفكير بتحليل هذه الاجزاء وادراك مميزاتهم وخواصهم  
وتحديد العلاقة وكيفية الربط بينهم لتحقيق تنفيذهم بصورة تامة .

- وعملية التفكير التحليلي هنا تؤدي الي ادراك وتحديد خواص ومميزات  
اجزاء الحركة من حيث : سرعة الجري للاقتراب - قوة دفع الارض بقدم الارتقاء  
- طريقة وأسلوب العبور .... الخ .

## ٥ - التجميع :

يعمل التجميع علي اكتمال مفهوم الاشياء والمظاهر وكيفية تكوين اجزائهم باسلوب طبيعي مترابط ومطابق للوقع .

ويعتبر التجميع من الاسس العامة في النشاط الرياضي ، حيث انه يؤدي الي قدرة اللاعب علي تجميع عناصر المهارات الحركية وتنسيقهم ومضابفهم حما لو كانوا وحدة متكاملة وهناك علاقة وثيقة بين التحليل والتجميع ، حيث انه عند تحليل عناصر المهارات الحركية ، يعتمد التحليل علي فهم وادراك اهمية هذه العناصر لتحقيق الادراك الحركي ولكن قبل عملية التحليل الفكري هذه ، واحيانا مايكون لدي اللاعب غموض في مفهوم الاداء الحركي ككل وفي كيفية تجمع وتنسيق الاداء الحركي .

وهنا ياتي دور التجميع والذي يربط عملية التحليل الفكري لاجزاء المهارة الحركية بكيفية ربط وتسلسل هذه الاجزاء ، بحيث تؤدي الي تحقيق الاداء الحركي للمهارة في تناسق وترابط كوحدة حركية واحدة .

## التفكير الخططي

- يعتبر التفكير الخططي من العمليات العقلية العليا المركبة التي تتم في لحاء المخ ويلعب التفكير الخططي دور هام وكبير في تحليل الاستجابات الخططية المختلفة اثناء الاداء الحركي لارتباطه الوثيق بأدراك المواقف المختلفة والمتغيرة خلال النشاط .

- ويحدث التفكير الخططي بناء علي ادراك اللاعب للمواقف المختلفة ، حيث يعتمد التفكير في هذه الحالة علي معلومات وقدرة وخبرة اللاعب .

اذ يتمثل التفكير الخططي في قدرة اللاعب علي دقة ادراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأساليب واطواع النشاط وسرعة تقديرهم تقديرا

سليما ، ثم اختيار القرارات المناسبة لهذه المواقف وتنفيذهم في توقيتهم المناسب .

- والتفكير كعملية نفسية يرتبط ارتباطا كبيرا ومباشرا بخاصية الكلام ، حيث يتحقق التفكير اساسا علي مظاهر التكلم . وأدراك اللاعب للمواقف التنافسية المختلفة اثناء النشاط سرعة تقديرهم واختيار القرارات المناسبة لهم ، يتم بواسطة التفكير الصامت للاعب والذي يحدث كما لو كان يتكلم مع نفسه لاستعراض هذه المواقف وتحليلهم والوصول الي انسب القرارات ثم تنفيذهم .

- وتحدث عملية التفكير بمنتهي السرعة ، حتي تتناسب مع ظروف وأوضاع النشاط المفاجئة والمتغيرة .

- ويعتمد لاعب الملاكمة في سرعة تفكيره علي حدة تركيز الانتباه لاساليب المنافس ، وعلي سرعة رد الفعل الحركية وخبرته السابقة في مجال اللكم ، وادراكه لخصائص ومميزات اساليب المنافس .

- وعند اعداد لاعب الملاكمة اعدادا خططيا ، يجب ان يضع المدرب في اعتباره دائما اكتساب اللاعب للقدرة علي التصرف والتجاوب مع مختلف انواع اللاعبين في مختلف ظروف اللكم علي الحلقة ، وخاصة عند اعداد اللاعب للاشتراك في الدورات التي تستمر لعدة ايام ، والتي يقابل فيها عددا غير قليل من المنافسين ، وكل منهم له صفاته وخواصه ومميزاته البدنية والمهارية والتنافسية المختلفة . حيث يجب اعداد اللاعب في هذه الحالة اعدادا خططيا يتناسب مع كل منهم . ولا يعتبر اللاعب معدا لمثل هذه الدورات الا اذا كان مكتملا تماما من ناحية الاعداد البدني والمهاري والنفسي ، ولديه القدرة الفائقة علي التفكير الخططي المناسب لكل منافس طبقا لمميزاته وخواصه التنافسية .

- وتنمو وتتطور قدرة اللاعب علي التفكير الخططي خلال عمليات التدريب المنتظمة والمستمرة وايضا خلال المباريات المختلفة ، حيث يتواجد بصفة مستمرة



في الظروف المختلفة والامواضع المتغيرة والتي تحتتم عليه ممارسة عملية التفكير الخططي المناسبة لهم . ولذلك يجب علي المدرب دائما الاهتمام بعملية التفكير الخططي اثناء التدريب وخاصة قبل اللكم الحر مع الزميل ، بحيث يبني اللاعب اساليبه الخططية علي اساس الفهم والادراك لاساليب الزميل وبتفكير سليم يؤدي الي تنفيذ الاساليب الخططية المناسبة لهم ، علي ان تتصف هذه العمليات بالسرعة الفائقة والمرونة والثبات والثقة في امكانية تحقيقهم في التوقيت المناسب

## الانتباه

- ماهية الانتباه :

يعرف الانتباه بأنه توجيه تركيز العمليات والنشاط النفسي الي الاشياء والمواضيع .

- وتظهر عملية الانتباه في التكيف الحركي للفرد . فعند انتباه الفرد لمشاهدة شيء ما نجد انه يتكيف حركيا بأدارة رأسه وتوجيه نظره بأنتباه لهذا الشيء ، وعند انتباه الفرد لسماع شيء ما نجد انه يتكيف حركيا بأدارة رأسه وتوجيه أذنه بأنتباه نحو هذا الشيء وبذلك نستطيع ان نحكم علي الشخص بأنه منتبه من عدمه عن طريق التكيف الحركي له ، فهذا ينظر بأنتباه ، والآخر يسمع بأنتباه والثالث يعمل بأنتباه وهكذا .

- ويلعب الانتباه دور هام وكبير في حياة الانسان بصفة عامة ، وفي النشاط الرياضي بصفة خاصة . فهو يعمل علي الارتفاع بمستوي فاعلية العمليات النفسية ومطابقتهم للواقع

- ويؤدي ارتباط الانتباه بالعمليات العقلية العليا كالادراك والتفكير الي دقة وضوح الاشياء ، وايضا الي سرعة فهمهم واستنتاجهم وتنظيمهم .

- ولا توجد في لحاء المخ مراكز عصبية خاصة بعمليات الانتباه كمراكز الاحساس البصري ومراكز الاحساس السمعي وغيرها من الاحساسات المختلفة والعمليات العقلية العليا التي تتم عن طريق المراكز العصبية في لحاء المخ ، اما الانتباه فهو من العمليات النفسية التي تحدث عن طريق النشاط العصبي لجزء معين من لحاء المخ ، في لحظة معينة وطبقا لظروف معينة . وفي هذه الحالة توجد باقي اجزاء لحاء المخ في حالة استثارة أقل . وكلما زادت حدة النشاط العصبي لهذا الجزء من لحاء المخ كلما أمكن له السيطرة علي باقي اجزاء لحاء المخ في لحظة الانتباه .

- وأحيانا ما يحدث نشاط عصبي في جزء آخر من لحاء المخ ، في نفس الوقت اثناء حدوث النشاط العصبي الرئيسي ، مما يسبب حدوث اثر سلبي علي النشاط العصبي الرئيسي المرتبط بالظروف اللحظية المعينة ( المثير ) ، حيث يؤدي هذا الاثر السلبي الي التشويش او تلاشي النشاط العصبي الرئيسي . وتسمى هذه الحالة بتشتيت الانتباه .

- وبهذه الصورة نجد ان عملية الانتباه ليسن مرتبطة فقط بالسيطرة علي النشاط العصبي لجزء معين من لحاء المخ في تلك الظروف ، ولكن ايضا بأيقاف عمليات النشاط العصبي للاجزاء الاخرى من لحاء المخ .

- وتتميز عمليات الانتباه بالمظاهر التالية :

- حجم الانتباه

\* يعرف حجم الانتباه بأنه كمية المواد او عناصرهم التي يمكن ادراكهم في وقت واحد بدرجة واحدة من الدقة والوضوح .

- ونادرا ما يوجه الانتباه في حياتنا العملية الي عنصر واحد فقط من عناصر الاشياء فكلما تمكن الفرد من ادراك اكبر كمية ممكنة من المواد او من عناصرهم ، كلما كان لديه حجم انتباه أكبر . وكلما كان ادراكه لكمية العناصر

اقل ، كلما كان حجم الانتباه لديه اقل وكلما اتصف نشاطه ايضا بعدم الفاعلية -ويمكن قياس حجم الانتباه لاي فرد ، بواسطة جهاز خاص يعرف بجهاز ناخستوسكوب وهو عبارة عن جهاز مربع الشكل تركيب علي وجهه الامامي لوحة مقسمة الي مربعات متساوية وفي كل مربع رسومات او علامات مختلفة مثل اشكال او حروف او اعداد ... الخ .

وتكون هذه الرسومات غير مرئية تماما في حالة عدم تشغيل الجهاز ، حيث لا تظهر الا بتشغيل الجهاز بواسطة المفاتيح الموجودة علي وجهه الخلفي ، والتي تتحكم في تشغيل الجهاز وابطاله وفي تحديد عدد المربعات المطلوب اضافتها ، وايضا في تحديد الزمن المطلوب لظهور الرسومات او العلامات .

وتتلخص عملية قياس حجم الانتباه في هذه الحالة بأن يجلس الفرد امام الجهاز ، وتوضع امامه ورقة بها نفس الرسومات او العلامات الموجودة بالمربعات . ويطلب منه وضع علامة في الورقة التي امامه علي الرسومات او العلامات التي ظهرت علي لوحة الجهاز عند تشغيله علما بأن ظهور هذه العناصر علي لوحة الجهاز يستمر فقط لمدة ٧.. من الثانية .

ويكون حجم الانتباه عبارة عن عدد الرسومات او العلامات الصحيحة التي قام بها الفرد كأدراكهم وتوضيحيهم علي الورقة التي امامه بالنسبة للعدد الكلي للعلامات التي ظهرت امامه عند تشغيل الجهاز .

- وبذلك نجد ان حجم الانتباه يقوم بدور هام في النشاط الرياضي ، حيث انه يؤدي الي ادراك اللاعب الصحيح لأكبر عدد ممكن من عناصر المهارة الحركية عند تعلمها خلال عملية التدريب ، وايضا ادراك أكبر عدد ممكن من عناصر المهارات الحركية للمنافس اثناء المباريات وخاصة في النشاط الرياضي الذي يتميز بالنزال كالملاكمة والمصارعة والسلاح ... الخ .

### حدة الانتباه

- تعرف حدة الانتباه بأنها أكبر طاقة عصبية يمكن فقدها اثناء النشاط

الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وبسرعة .

- واثناء القيام بأي نشاط تحدث عملية الانتباه بدرجات مختلفة في القوة ، فعند قيام الفرد بعمل ما ، او عند قيام اللاعب بأداء المهارات الحركية اثناء النشاط الرياضي مثلا ، نجد لحظات يكون فيها انتباه الفر او اللاعب «حاد جدا ، وايضا لحظات يكون فيها انتباههم بسيط ( ضعيف ) . ولذلك نجد ان الفرد او اللاعب في حالة التعب ، لا يستطيع توجيه انتباهه اثناء القيام بالعمل او بالنشاط الرياضي ، وذلك بسبب اجهاد الجهاز العصبي والذي يؤدي الي الخمول وعدم دقة العمليات النفسية في لحاء المنح .

- وتلعب ظاهرة حدة الانتباه دور هام في النشاط الرياضي وخاصة في مرحلة تعلم المهارات الحركية المركبة ، وحيث تؤدي ظاهرة حدة الانتباه هنا الي الادراك والفهم الواضح والدقيق لاجزاء المهارات الحركية .

- ولذلك يجب علي المدرب ان يلاحظ ويعمل دائما علي حضور اللاعبين الي عملية التدريب وهم في حالة صحية نشطة ، والتي تؤدي الي وجود مستوي عال للانتباه الحاد لديهم .

### ثبات الانتباه

- تعرف ظاهرة ثبات الانتباه بأنها القدرة علي الاحتفاظ بالانتباه الحاد أطول مدة ممكنة وتؤدي ظاهرة ثبات الانتباه الي اكتساب الفرد للانطباع الديناميكي ( الحركي ) للعمليات العصبية ، والذي يؤدي الي امكانية قيام الفرد بالنشاط في سهولة وعدم تكلف . وعدم اكتساب الفرد للانطباع الديناميكي يؤدي الي استحواذ العمليات العصبية لاجزاء غير لازمة من لحاء المنح مما يجهد العلاقة بين المراكز ، ومما يؤدي ايضا الي عدم سهولة تحويل الانتباه من عنصر لآخر ، حيث ينتج تداخل في ادراك العناصر المختلفة .

- وتلعب ظاهرة ثبات الانتباه دور هام في بعض انواع النشاط الرياضي التي تتطلب من اللاعب حدة انتباه ، لاطول مدة ممكنة ، وعلي سبيل المثال :

لاعب كرة القدم ، والذي لا ينبغي عليه ان يكون حاد الانتباه فقط ، والذي يمكنه من وضوح وادراك كل لحظة في سير المباراة ولكن لا بد ايضا ان يكون لديه القدرة علي الاحتفاظ بهذا المستوي من حدة الانتباه طوال فترة المباراة .

- وتعتمد قدرة اللاعب علي الاحتفاظ بثبات الانتباه علي العوامل التالية :

١ - السرعة المناسبة للنشاط :

- تعتمد ظاهرة ثبات الانتباه لاطول مدة ممكنة علي السرعة المثلي والمناسبة عند القيام بأي نشاط . فالبطء في السرعة او زيادة السرعة لاقصي حد ، يؤدي الي هبوط مستوي ثبات الانتباه . ونلاحظ ذلك في النشاط الرياضي الذي يعتمد علي السرعة الكبيرة كالعدد ومثلا فهو لا يحتاج الي ظاهرة ثبات الانتباه لمدة كبيرة، حيث ان زمن السباق يتحدد بعدة ثوان .

٢ - الحجم المناسب للنشاط :

- يمتلك كل لاعب مستوي معين من القدرة علي ثبات الانتباه ، أي القدرة علي الانتباه بحددة لمدة معينة . وكلما استمر النشاط الرياضي لمدة مناسبة لقدرة اللاعب علي الاستمرار في ثبات الانتباه ، كلما كان لديه القدرة علي الاحتفاظ بثبات الانتباه أما اذا زاد حجم النشاط عن قدرة اللاعب بالاحتفاظ بالانتباه فأن ذلك يؤدي الي هبوط مستوي ثبات الانتباه لديه .

٣ - تنوع الاداء الحركي

- كلما تنوعت المهارات الحركية والاداء الحركي لها ، كلما أدي الي قدرة اللاعب علي الاحتفاظ بثبات الانتباه لاطول مدة ممكنة ، حيث ان النشاط الرياضي الذي يتصف بالاداء الحركي المماثل والمتكرر ، يؤدي الي الملل مما يسبب عدم ثبات الانتباه .

## تركيز الانتباه

- تعرف ظاهرة تركيز الانتباه بانها العمليات والنشاط النفسي (اي الانتباه) المتجه نحو شيء او نشاط واحد فقط .

- فالفرد يستطيع ان يكتب بتركيز ، او يسمع بتركيز ، او يقرأ بتركيز ، او يقوم بعمل ما او اداء حركي ، بتركيز .... الخ . ففي كل هذه الحالات يكون انتباه الفرد مركزا نحو نوع واحد من انواع النشاط في لحظة وجوده . فعند تركيز الانتباه نحو القراءة لا يستطيع الفرد ملاحظة او ادراك ما يدور حوله .

- وتعتبر ظاهرة تركيز الانتباه من العمليات النفسية التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط علي اجزاء معينة من لحاء المخ في نفس الوقت الذي يتم فيه بدقة عدم الأثير علي باقي اجزاء المخ ، حتي لاتقوم هذه الاجزاء بالتشويش علي الجزء الخاص بالتركيز مما يؤدي الي تشتيت الانتباه .

- وتتميز ظاهرة تركيز الانتباه بالتوتر الشديد ، الذي يجعلها شرط أساسي هام لنجاح أداء المهارات الحركية الهامة بالنسبة للاعب اثناء النشاط ، وخاصة انواع النشاط الذي يعتمد بصورة كبيرة علي حالة البداية كمسابقات العدو ومسابقات السباحة والجمباز ... الخ

## توزيع الانتباه

- تعرف ظاهرة توزيع الانتباه بانها العمليات والنشاط النفسي (اي الانتباه) الموجه نحو عدة اشياء او أنشطة في وقت واحد .

- فالفرد يسمع ويكتب ما يسمعه في نفس الوقت ، اي انه يوزع انتباهه الي السمع والي الكتابة في وقت واحد ، وحكم كرة القدم يوزع انتباهه في وقت واحد الي الكرة والي اللاعبين والي مساعديه . ولاعب الملاكمة يوزع انتباهه في وقت

واحد الي ذراعي المنافس والي عينيه والي حركات قدميه حتي يستشف منهم نواياه وايضا الي الحكم ... الخ .

ويتوقف نجاح الفرد بقيامه بهذه الانشطة علي قدرته علي توجيه انتباهه وتوزيعه علي عدة عناصر او اشياء مختلفة في وقت واحد .

- وعند توزيع الانتباه علي عدة عناصر او اشياء مختلفة ، تحدث عملية التوزيع بقوة اقل نسبيا من قوة المؤثرات التي تحدث في حالة التركيز علي عنصر واحد او شيء واحد فقط . ولكن بصورة عامة نجد ان عملية توزيع الانتباه تتطلب من الفرد طاقة عصبية كبيرة ، حيث انه تفقد في هذه الحالة طاقة عصبية اكبر منها في حالة التركيز .

- وتتم عملية توزيع الانتباه عن طريق العمليات العصبية التي تحدث في وقت واحد في اجزاء مختلفة من لحاء المخ .

- وتلعب ظاهرة توزيع الانتباه دور كبير في النشاط الرياضي ، وخاصة ذلك النوع من النشاط الذي يتطلب من اللاعب ادراك عدة عناصر او عدة مهارات في وقت واحد كالملاكمة ، والتي تتطلب من اللاعب توزيع انتباهه في وقت واحد الي جميع اجزاء جسم المنافس لادراك نواياه والي حبال الحلقة لادراك مكانه واتخاذ الاساليب المناسبة لموقفه وايضا الي الحكم . وكرة القدم والتي تتطلب من اللاعب ان يوزع انتباهه في وقت واحد الي الكرة والي اللاعبين والي مساعديه . ولاعب الملاكمة يوزع انتباهه في وقت واحد الي ذراعي المنافس والي عينيه والي حركات قدميه حتي يستشف منهم نواياه وايضا الي الحكم ... الخ .

ويتوقف نجاح الفرد بقيامه بهذه الانشطة علي قدرته علي توجيه الانتباه وتوزيعه علي عدة عناصر او اشياء مختلفة في وقت واحد .

- وعند توزيع الانتباه علي عدة عناصر او اشياء مختلفة ، تحدث عملية التوزيع بقوة اقل نسبيا من قوة المؤثرات التي تحدث في حالة التركيز علي عنصر واحد او شيء واحد فقط .

ولكن بصورة عامة نجد ان توزيع الانتباه يتطلب من الفرد طاقة عصبية كبيرة حيث انه تفقد في هذه الحالة طاقة عصبية اكبر منها في حالة التركيز .  
وتتم عملية توزيع الانتباه عن طريق العمليات العصبية التي تحدث في وقت واحد في ارجاء مختلفة من لحاء المخ

- وتلعب ظاهرة توزيع الانتباه دور كبير في النشاط الرياضي ، وخاصة ذلك النوع من النشاط الذي يتطلب من اللاعب ادراك عدة عناصر او عدة مهارات في وقت واحد كالملاكمة . والتي تتطلب من اللاعب توزيع انتباهه في وقت واحد الي جميع اجزاء جسم المنافس لادراك نواياه والي حبال الطلقة لادراك مكانه واتخاذ الاساليب المناسبة لموقفه وايضا الي الحكم . وكرة القدم التي تتطلب من اللاعب ان يوزع انتباهه في وقت واحد الي الكرة والي المرمي والي مكان حارس المرمي والي زملائه والي منافسيه ، وكرة السلة والكرة الطائرة ... الخ .

- وهكذا نجد ان مظاهر الانتباه من العمليات النفسية الهامة التي تلعب دور هام في النشاط الرياضي بوجه عام ، وفي النشاط الرياضي الذي يعتمد علي النزال بوجه خاص كالملاكمة والسلاح والتي يتقابل فيها اللاعب من المنافس في ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والمتغيرة للنشاط الحركي سواء في حالة الهجوم او الدفاع او الهجوم المضاد ، حيث ينبغي علي اللاعب في هذه الظروف ان يتمتع بقدر كبير من مظاهر الانتباه . حتي يتمكن من الانفعال السليم والدقيق نحو هذه الاوضاع المتغيرة اثناء سير النشاط .

## رد الفعل

\* ماهية رد الفعل :

يتميز النشاط الحركي لاي من انواع النشاط الرياضي بأدراك وفهم الاداء الحركي الارادي . وادراك ومعرفة الاداء الحركي للنشاط الرياضي يلعب دور هام في النشاط الرياضي نفسه ، حيث يعتمد بصورة كبيرة على عملية رد الفعل .



- ويعرف رد الفعل بأنه استجابة او تلبية الفرد للمثيرات ، والتي يجيب عليها بصورة معينة .

- وعلي سبيل المثال : لحظة البدء لمسابقات العدو ، يكون اللاعب مستعدا للاجابة علي المثير ( طلقة البداية ) بالانطلاق بأسرع مايمكن .

- وفي هذه الحالة نجد ان اللاعب لايتخذ من عملية الاستعداد والتحفز للاجابة علي المثير كهدف فقط ، ولكن ايضا كوسيلة لتحقيق الاداء .

### مكونات عملية رد الفعل

- تتكون عملية رد الفعل بصورة عامة من الاسس التالية :

( ا ) الادراك السابق لخواص وشروط المثير .

( ب ) ادراك ومعرفة المثير نفسه .

( ج ) امتلاك القدرة علي الاجابة علي المثير .

- وتتميز مكونات عملية رد الفعل بالمراحل التالية :

١ - مرحلة رد الفعل المبدئي .

٢ - مرحلة رد الفعل الكاملة .

ا- اللحظة الحسية الكاملة .

ب- لحظة الارتباط الكامنة .

ج- اللحظة الحركية الكامنة .

٣ - مرحلة رد الفعل الختامية .

الاشارة المبدئية ( استعد ) .

الاشارة ( انطلق ) .

## بداية الحركة

( أ ) مرحلة رد الفعل المبدئي :

وهي الفترة الزمنية التي تسبق حدوث المثير مباشرة. فمثلا في حالة البدء لمسابقات العدو . نجد ان مرحلة رد الفعل المبدئي تتمثل في الفترة الزمنية بدء التنبيه بكلمة (استعد) حتى طلقة المسدس . وفي كرة القدم مثلا في حالة ضربة الجزاء ، نجد انها تتمثل في الفترة الزمنية من بدء جرى اللاعب في اتجاه الكرة حتى ضربها . وفي الملاكمة ، نجد انها الفترة الزمنية من بدء استعداد الذراع للتسديد حتى بدء تحريك الذراع بالملاكمة .

- وتعتمد مرحلة رد الفعل المبدئي على الآتى :

- (١) الانتظار او التحفز لبداية المثير .
- (٢) الاستعداد للاستجابة الحركية .

(ب) مرحلة رد الفعل الرئيسي الكامنه ( الخفية ) :

- وهي الفترة الزمنية من لحظة بدء المثير حتى للحظة بداية الاستجابة الحركية ، وتلعب هذه المرحلة الدور الرئيسى فى مكونات عملية رد الفعل .

ورغم أن اللاعب يتميز فى هذه المرحلة بالثبات ، الا أنه تحدث عمليات عصبية بسرعة هائلة فى لحاء المخ ، تعمل على اعداد الاستجابات الحركية .

وتتكون هذه المرحلة من الاجزاء التالية :

(١) اللحظة الحسية الكامنة لمرحلة رد الفعل : والتي تتخلص فى ادراك اشارة المثير .

(٢) لحظة الارتباط الكامنة لمرحلة رد الفعل : والتي تتلخص فى معرفة وادراك المثير .

(٣) اللحظة الحركية لمرحلة رد الفعل : والتي تتلخص في حدوث الدوافع الحركية لمراكز لحاء المخ المطابقة ، وايضا في ارسال هذه الدوافع الي المجموعات الوصلية المطابقة عن طريق الخلايا العصبية .

### (ج) مرحلة رد الفعل الختامية :

- وهي الفترة الزمنية من لحظة بداية الاستجابة الحركية حتى اكتمالها التام والتي تقوم بدور هام فى عملية رد الفعل ، ورغم ان هذه المرحلة تعتبر المرحلة النهائية لرد الفعل الحركى ، الا ان الاستجابة الحركية التى تتم فى هذه المرحلة ترتبط ارتباطا وثيقا بخواص وحدة العمليات العصبية التى تحدث بلحاء المخ فى مرحلتى رد الفعل الابتدائى والكامنة .

– وهناك نوعان لرد الفعل : رد الفعل البسيط ورد الفعل المركب .

### رد الفعل البسيط

\* يعتبر رد الفعل البسيط من العمليات التى تتم فيها ظاهرة التلبية بصورة بسيطة جدا ، حيث يكون هناك مؤثرا واحد معروف مطلوب الاجابة عليه بحركة واحدة ومعروفة . وعلى سبيل المثال : البدء فى سباقات العدو ، حيث يكون هناك مؤثر واحد فقط وهو طلقة المسدس ويجاب عليه بحركة واحدة وهى والانطلاق .

– وطبقا لخواص العمليات النفسية التى تحدث فى مرحلة رد الفعل المبدئى فأنها تحدث بثلاث صور لرد الفعل .

\* رد الفعل الحسى : اللكمات التمهيدية التى تحدد كيفية التعامل مع المنافس .

\* رد الفعل الحركى : التلاكم بصفة الاستمرار لتسجيل اكبر عدد من النقاط .

\* رد الفعل الحيدائى : التلاكم فى منتصف الحلقة اى التساوى فى المبادئ الخاصة بالتلاكم .

## (١) رد الفعل الحسى .

- وتتميز هذه الصورة من رد القعل بأتجاه انتباه اللاعب خلال مرحلة رد الفعل المبدئى، نحو ادراك اشارة البدء والتي ينتظرها اللاعب بتحفز ، حيث انه لابد من توافق المحللات الحسية واستعدادهم التام للادراك الصحيح والسريع للمؤثرات المختلفة كمحلل بصرى لادراك المؤثرات البصرية ، كما فى حالة الملاكمة وكرة القدم والسلاح . . . الخ .

والمحلل السمعي لادراك المؤثرات السمعية كما فى حالة طلقة البداية فى سباقات العدو والسباحة والتجديف والدرجات . . . الخ . وفى هذه الحالة فى نفس الوقت الذى تحدث فيه الدوافع والاستثارات فى المراكز المطابقة بلحاء المخ لاتحدث أى استثارات لباقى المراكز ، او تحدث بدرجة خفيفة جدا ، بحيث لاتؤثر على الاستثارة الرئيسية . ويبدأ استعداد الدوافع الحركية بمراكز لحاء المخ المطابقة ، بعد ادراك الاستثارة .

- ولذلك لكى تحدث الاستثارة فى المراكز الحركية بدرجة مناسبة ، لابد ان تستغرق هذه العملية بعض الوقت فقد طاقة عصبية كبيرة ، علما بأن رد الفعل الحسى يستغرق فترة زمنية اطول من الصورة الاخرى ، حيث تستغرق المرحلة الكامنة ( الخفيفة ) له من جزء من الالف من الثانية فى المتوسط . .

## (٢) رد الفعل الحركى :

- وتتميز هذه الصورة من رد الفعل بأتجاه انتباه اللاعب خلال مرحلة رد الفعل المبدئى نحو الاستبعاد بالاستجابة الحركية . وتتوقف درجة استثارة المراكز الحركية بلحاء المخ ، على عدم حدوث أى استثارات بالمراكز الاخرى وايضا فى نهايات المحللات الحسيه الاخرى المتصلة بالمخ . وبمجرد ادراك المستقبل للمؤثر ينقله بسرعة الى نهايات المحللات الحسية ، وتقوم نهايات المحللات بنقل المؤثر الى المراكز العصبية المطابقة بلحاء المخ عن طريق الخلايا

العصبية . وعند وصول المؤثر الي المراكز العصبية الحركية المطابقة بلحاء المخ تحدث ترجمة عصبية لهذا المؤثر ( الاستجابة الحركية ) ، وتقوم الدوافع الحركية المطابقة في الحال وبسرعة هائلة بالاتجاه الي الاعضاء الحركية ، علما بأن اللحظة الحركية لمرحلة رد الفعل الكامنة ( الخفية ) تحدث بسرعة وبأقل طاقة عصبية ممكنة . وتحدث ظاهرة رد الفعل الحركي بصورة سريعة جدا ، حيث تستغرق المرحلة الكامنة ( الخفية ) له من ( ١٠٠ - ١٥٠ ) جزء من الألف من الثانية في المتوسط .

### ٣- رد الفعل الحيادي :

- وتتميز هذه الصورة من رد الفعل بأتزان العمليات الاستثنائية في المراكز الحسية والحركية بلحاء المخ خلال رد الفعل المبدئي . ويتجه انتباه اللاعب في هذه المرحلة بأتزان الي التحفز لبداية المثير ، والي الاستعداد بالاستجابة الحركية في نفس الوقت . وتستغرق المرحلة الكامنة ( الخفية ) لرد الفعل الحيادي من ( ١٤٠ - ١٥٠ ) جزء من الألف من الثانية في المتوسط .

### رد الفعل المركب

- يعتبر رد الفعل المركب من العمليات التي تتم فيها ظاهرة التلبية بصورة مركبة حيث يكون هناك أكثر من مؤثر مع حدوث استجابات حركية متعددة ، في نفس الوقت الذي تكون فيه المؤثرات غير معرفة ولا بأي استجابات حركية ستم عملية التلبية .

- وتحدث عملية رد الفعل المركب بكثرة في النشاط الرياضي ، وخاصة النشاط الرياضي الذي يتميز بالاداء الحركي المتغير والخاطف ، الذي يتطلب القدرة علي التجاوب والانفعال السريع لظروف واطواق النشاط المتغير . وعلي سبيل المثال : نجد ان لاعب الملاكمة علي علم تام بمختلف الطرق والاساليب الخطئية والدفاعية والهجومية او الهجومية المضادة . وكونه اثناء المباراة لايعلم

اي اسلوب من هذه الاساليب سيقوم به المنافس في اي لحظة من لحظات المباراة . ولذلك نجد رد الفعل المركب يلعب دور هام في هذه الحالة ، حيث يوجه اللاعب انتباهه بشدة نحو المنافس ، وان يكون في حالة استعداد تام للاستجابة لاساليب المنافس المفاجئة والاجابة عليها بسرعة وبدقة .

- نلاحظ في هذه الحالة عدم معرفة الملاك لما سيقوم به المنافس من اساليب هجومية ولذلك لا بد ان يكون الملاك في حالة استعداد تام للاستجابة لاي اسلوب يقوم به المنافس حيث انه لو استعد الملاك بأستجابة حركية معينة لاسلوب معين ولم يستخدم المنافس هذا الاسلوب ، فان ذلك يؤدي الي ارباك الملاك ، وضرورة اعادة تنظيم الدوافع الحركية من جديد . اما في حالة رد الفعل البسيط فنلاحظ معرفة اللاعب للمؤثر واستعداده له بالاستجابة الحركية كما في حالة البداية في مسابقات العدو ، فاللاعب يعرف طبيعة المؤثر وهو طلاقة البداية ويعرف ايضا الاستجابة الحركية ويستعد بها مسبقا وهي الانطلاق باسرع ما يمكن .

- ونظرا لعدم معرفة اللاعب لطبيعة ونوع المؤثر ووجود اكثر من مؤثر في وقت واحد ، في حالة رد الفعل المركب ، نجد ان عملية رد الفعل في هذه الحالة تكون معقدة ، وذلك لنمو مرحلة التلية الكامنة ( الخفية ) .

وفي هذه المرحلة يمكن ملاحظة العناصر التالية .

### (أ) ظهور المؤثر

- ١ - اللحظة الحسية لادراك المؤثر .
- ٢ - لحظة تمييز المؤثر .
- ٣ - لحظة ادراك المؤثر .
- ٤ - لحظة اختيار الاستجابة المناسبة .
- ٥ - اللحظة الحركية الكامنة .

(ب) بداية الاستجابة الحركية .

١ - اللحظة الحسية لادراك المؤثر .

٢ - لحظة تمييز المؤثر المطلوب ادراكه من بين المؤثرات الاخرى الحادثة معه في نفس الوقت .

٣ - لحظة ادراك المؤثر . اي ادراك خواص ومميزات المؤثر .

٤ - لحظة اختيار الاستجابة الحركية المناسبة .

٥ - اللحظة الحركية للمرحلة الكامنة لرد الفعل المركب . والتي تعتمد علي حشد جميع المراكز الحركية بلحاء المخ ، وارسال الدوافع الحركية المطابقة الي الاعضاء الحركية .

- وتتميز المرحلة الكامنة ( الخفية ) لعملية رد الفعل المركب بالبطء ، حيث

تستغرق هذه المرحلة حوالي ( ٢٠٠ ) جزء من الالف من الثانية تقريبا .

سرعة رد الفعل واهميتها للاعب

- تلعب سرعة رد الفعل دور هام في النشاط الرياضي ، وخاصة النشاط

الرياضي الذي يعتمد علي السرعة الخاطفة للاداء الحركي مع التغير المستمر والسريع لايضاح وظروف النشاط المختلفة ، والتي تتطلب قدرة اللاعب الفائقة علي التجاوب والتاثر والانفعال نحو هذه الاوضاع السريعة والمتغيرة ، كالملاكمة والسلاح وكرة السلة وتنس الطاولة وكرة القدم ... الخ .

- ولو نظرنا الي عنصر السرعة نجد انه من اهم العناصر الحركية للاعب

الملاكمة . فنجاح لاعب الملاكمة علي الحلقه وتحقيقه للنصر يعتمد بصورة كبيرة علي قدرته علي سرعة التلبية والاستجابة لحركات وايضاح المنافس المختلفة ، وايضا علي سرعة ادائه الحركي .

- ويعتمد لاعب الملاكمة في تحقيق سرعة رد الفعل علي اللحظة الكامنة

(الخفية) لرد الفعل البصري الحركي . وهي الفترة الزمنية من لحظة بدء المثير حتي لحظة بداية الاستجابة الحركية المطابقة . فعند ملاحظة الملائم للمنطقة المكشوفة من جسم المنافس ينبغي عليه في نفس اللحظة ان يستجيب بأسرع ما يمكن لهذا المؤثر ، وذلك بتسديد اللكمة المناسبة لهذا الوضع ، وفي نفس الوقت ينبغي اثناء تسديد اللكمات ، ان يستجيب ايضا للكمات المنافس المضادة والتي يتوقعها في هذه الظروف وذلك بالاساليب الدفاعية المناسبة . ويتوقف تحقيق لاعب الملائمة لسرعة رد الفعل في هذه الحالات ، علي اللحظة المناسبة ، والدقة التامة للاداء الحركي للمهارات ، وعلي مرونة المجموعات العضلية والمفاصل وقوة الارادة ، فالهدوء ، وايضا قدرته علي تحديد القوة العضلية المناسبة .

وتتلخص اهمية سرعة رد الفعل الحركي بالنسبة للاعب الملائمة ، في السرعة اللحظية لادراك الاماكن المكشوفة من جسم المنافس والاستجابة اللحظية لهم باللكمات الهجومية المناسبة مع اتخاذ احتياطات الامن من لكمات المنافس المضادة وذلك بالاساليب الدفاعية المختلفة كما تتلخص ايضا في قدرته علي السرعة اللحظية لمعرفة وادراك ما سيقوم به المنافس وتحديد مميزات وخواص الاداء الحركي له وذلك عن طريق ملاحظة الازواضع الابتدائية لأعضاء جسمه ( حركات الذراعين والقدمين ) وتعبيرات رجهه واتجاه نظره والمسافة الموجود فيها المنافس ، مع الاستجابة اللحظية لما سيقوم به المنافس بالحركات الدفاعية المناسبة ، وايضا في معرفة وادراك ما اذا كانت حركات المنافس خداعية الهدف منها المناورة ، ام انها حركات حقيقية .

## الاعداد الارادي

### مفهوم الاعداد الارادي

تعتبر المباريات واهميتها ومسؤولية نتائجها من اهم العوامل التي تؤثر علي اللاعب تأثيرا نفسيا وارايدا . مما يؤدي الي التوترات العصبية لديه . ولتلاشي



هذه التوترات العصبية لابد من اعداد اللاعب اعدادا نفسيا واراديا سليما . اذ ان عدم اعداد اللاعب نفسيا واراديا يعمل علي وجود التوتر العصبي ، وتظهر عليه علامات الحيرة والارتباك والتقيد اثناء المباراة . كما تحدث هذه التوترات العصبية ايضا نتيجة لعدم استعداد اللاعب للاشتراك في المباريات ، حيث يلاحظ علي اللاعب عدم استطاعته التصرف مع المنافس لارتباكه ، وعدم استطاعته اختيار الطرق الفنية والخطوية اللازمة اثناء المباراة . ومثل هؤلاء اللاعبين غالبا مايكونوا فريسة سهلة امام المنافسين .

- وعندما نشاهد لاعب يستخدم مهاراته استخداما سليما ويوجهها الي الهدف المقصود ، نشعر علي الفور انه علي علم تام بما يتطلب منه ، ومتفاهم لما يقوم به من اعمال ويتصف هذا اللاعب دائما بالهدوء والصلابة في محاوله الحصول الي الهدف ، والسبب في ذلك ان هذا اللاعب اعد اعدادا نفسيا سليما . الامر الذي ادي الي عدم تأثره بالانفعالات السلبية .

- وكما تعود اللاعب علي التدريبات القاسية والعنيفة ، كلما ادي ذلك الي اكتسابه الثقة في قوته وقدرته اثناء المباريات ، وتعليل ذلك ان اللاعب يبذل الكثير من طاقاته وامكانياته للتغلب علي مختلف الظروف التي تقابله اثناء التدريب ، مما يؤدي الي اكتسابه الثقة في انه قادر علي التغلب والتصرف في اي ظروف تقابله تمكنه من تحقيق الفوز اثناء المباريات .

- وتنقسم عملية الاعداد الارادي للمباريات الي ثلاث مراحل :-

- (ا) الاعداد الارادي خلال التدريب .
- (ب) الاعداد الارادي قبل المباريات .
- (ج) الاعداد الارادي اثناء المباريات .

أ - الاعداد الارادي خلال التدريب

- من العوامل الهامة التي يجب الاهتمام بها اثناء عملية تدريب اللاعبين ،

هي المحاولة المستمرة لتحقيق النمو والتقدم ، للوصول الي مستوى احسن ، وبهذا الاسلوب فقط يمكن الحصول علي النمو المستمر لكفائة اللاعب . ولا بد علي لاعب الملاكمة ان يعطي وقتنغ نفسيا ان فن الحلقة يعتمد اساسا علي دقة واتقان المهارات الحركية والاساليب الخطئية المختلفة ، وان ذلك هو الطريق الوحيد للتقدم .

- ومن النادر جدا ان يكون اللاعب علي علم بالمنافس عند استعداده للمباريات .

ولذلك لا بد ان يعد اللاعب اثناء التدريب اعدادا اراديا تاما للقاء اي منافس له خصائص وطرق واساليب اللكم . وهنا فقط يكتسب اللاعب الثقة في نفسه ، وذلك لاحساسه باستعداده التام للقاء اي منافس .

- وتكيف اللاعب نفسيا للتلاكم ، يتحقق عن طريق جميع اجزاء التدريب التي تحتوي دائما علي اهداف نفسية . وخلال التدريب عند استخدام طرق خطئية محددة اثناء اللكم الحر مع الزميل يستطيع اللاعب اكتساب خبرة اللكم وفن الحلقة التي تؤدي الي ثقته بقوته ، وبقدرته علي قيادة وتوجيه المباراة والسيطرة عليها سيطرة تامة .

- ولاعداد اللاعب اعدادا اراديا ، لا بد علي المدرب ان يكون ملما الماما تاما بسلوك اللاعب وخواصه النفسية ، ويعمل علي تنمية العوامل الارادية الاتية اثناء التدريب .

## ١ - المبادرة :

- المبادرة او المبادرة هي ان يكون اللاعب سباق في اداء الهجوم ، وتعتبر المبادرة من اهم خواص اللاعب الارادية ، اذ تعتبر وتدل علي ثقة اللاعب بنفسه وعدم ارتباكه اثناء المباراة . واذا اكتسب اللاعب عامل المبادرة اثناء المباراة يكفل له ضمان ٥٠ ٪ من مقومات تحقيق النصر .

- واذا استطاع اللاعب ان يفرض طريقه الخطية علي منافسه اثناء المباراة يكون قد نجح في اجباره واخضاعه تحت سيطرته ، ويستطيع تنفيذ جميع اساليبه واهدافه ، والعكس صحيح . فاذا امتثل اللاعب واستسلم لطرق الخصم الخطية ، انه بذلك يتكيف لاهدافه ويصبح تحت سيطرة الخصم ويفقد عنصر المبادرة .

- ويعتبر عامل المبادرة من صفات اللاعبين الممتازين الذين يتمتعون بقدر كبير من قوة الارادة ، فهم لا ينتظرون حتي يبدأ المنافس في اداء اللكمات ، ولكنهم منذ اللحظة الاولي للمباراة ، يعملون علي الاستحواذ علي عنصر المبادرة وسيطرون علي المباراة ، ويملن علي الخصم طريقهم واساليبيهم الخطية .

- ولذلك يجب علي المدرب اثناء عملية التدريب ، ان يهتم اهتماما كبيرا باكساب اللاعبين لعامل المبادرة ، وتنمية لديهم بصفة مستمرة ، وحثهم وتشجيعهم علي تطويره .

- ولتنمية وتطوير عامل المبادرة اثناء التدريب ، لا بد ان يعتمد المدرب اساسا علي تعويد اللاعبين علي الاعتماد علي انفسهم في التصرف في المواقف المختلفة ، ولكي يتعود اللاعبين الاعتماد علي انفسهم ، يجب علي المدرب اثناء اللكم الحر علي الحلقة اثناء التدريب ان يشترط عليهم استخدام مختلف الطرق الخطية في المواقف والظروف المختلفة ، ويعطيهم فرصة الاعتماد علي انفسهم في كيفية التصرف في هذه المواقف .

واختلاف وتنوع تدريبات اللاعب واستخدام مختلف الطرق الخططية ، تلعب دور كبير في تنمية عامل المبادرة . فمثلا كثرة تدريب اللاعب مع عدد كبير من اللاعبين ذوي الطرق والاساليب المختلفة ، يضع اللاعب في مواقف حرجة مختلفة متعددة تكسبه الخبرة في الاعتماد علي نفسه دائما لتقرير الطرق والاساليب اللازمة ، للتصرف في هذه المواقف اثناء اللكم .

- وقبل المباراة يجب علي المدرب ان يستمع اولا الي راي اللاعب في كيفية التصرف في المباراة ، وما هي الطرق الخططية التي سيستخدمها .

ثم يعود المدرب هذه الطرق اذا كانت سليمة ومناسبة لهذه المباراة ، او ينصح بتعديل اجزائها او تعديلها نهائيا ، فان اتباع هذا الاسلوب التربوي ، يعمل علي اكساب اللاعبين ثقته بنفسه والاعتماد علي نفسه ، كما تكسبه المبادرة اثناء المباريات .

- واخيرا فان اللاعب الذي يعتمد علي المبادرة اثناء المباريات ، يكون سباقا في اداء اللكمات ولا يرتبك اطلاقا في المواقف الحرجة ، ودائما مايكون سريع التصرف اثناء هذه المواقف .

## ٢ - الثقة بالنفس

- يظهر عامل الثقة بالنفس في عدم تكلف وحرية الاداء الحركي علي الحلقة والتأني وعدم التهور ودقة الاداء واستخدام المهارات الفنية والطرق الخططية في التوقيت المناسب . ويكتسب اللاعب عامل الثقة بالنفس ، نتيجة لخبرة فن الحلقة الذي يكتسبه خلال التدريب المنظم والمستمر مع زملاء يتمتعون بأساليب لكمية مختلفة ومتنوعة .

ومهمة المدرب ليست بالسهلة في اكساب اللاعب لعامل الثقة بالنفس ، خاصة وانه يعمل علي امداده دائما بمختلف مهارات اللكم الفنية ووسائل تطبيقها في شكل اساليب خططية . وهنا يجب علي المدرب ان يؤثر علي نفسية اللاعب

تأثيرا كبيرا ، وينمي الاحساس بالثقة بنفسه ، ولا يخفي عليه اوجه النقص ويوضح له كيفية تلافيها لتحقيق مستوي الاعداد العام اللازم للتقدم .

- واكتساب اللاعب واتقانه للطرق الدفاعية يعمل علي اكتسابه لعامل الثقة بالنفس بصورة كبيرة : اذ انه كلما اتقن اللاعب دقة وسرعة اداء اللكمات الهجوميه والهجومية المضادة وربطهم بالطرق الدفاعية المختلفة ، كلما كان واثق من نفسه في جميع تحركاته علي الحلقة وواثق من سرعة التصرف في مختلف المواقف التي تقابله اثناء المباريات .

- وكلما حقق اللاعب نصرا اثناء المباريات ، كلما اكتسب عامل الثقة الذي يساعده علي تحقيق المزيد من الانتصارات .

### ٣ - الجرأة ( عدم الخوف )

- الجرأة هي الاحساس بالقوة . فكلما وثق اللاعب من قوته وتأكد من أتقانه للمهارات الفنية ، كلما ظهر لديه بوضوح عامل الجرأة . واذا نظرنا الي عامل الجرأة نظرة دقيقة نجد انه من الاسس الهامة التي تمكن اللاعب من تنفيذ مهاراته الفنية سواء الهجومية منها او الدفاعية علي اساس من الوعي ودقة الاداء في التوقيت المناسب ، وليس علي اساس من التهور والاندفاع دون ادراك لاداء المهارات الفنية .

والصراع لتحقيق التفوق المعنوي ( ارتفاع الروح المعنوية ) يظهر بوضوح في نشاط اللاعب اثناء اللكم علي الحلقة ، فعند تمكن اللاعب من التغلب علي ظاهرة الخوف والعمل علي رفع روحه المعنوية ، يؤدي حتما الي استسلامه للكلمات المنافس وعدم مقاومته والوقوع تحت سيطرته .

- ويستطيع اللاعب ان يعمل علي رفع روحه المعنوية بواسطة اللكم الحر علي

الحلقة اثناء التدريب ، والذي يتطلب من دقة وسرعة في الاداء ، وان تتصف حركاته بالجرأة والعزم مع وضوح الهدف من هذه الحركات . والحرص الزائد عن اللزوم ومحاولة تجنب المواقف الحرجة : ليست من صفات اللاعب الذي يسعى الي تحقيق النصر .

فلكي يتمكن اللاعب من مواصلة اللكم حتي نهايته ومن مقاومة الخصم وتحطيم معنوياته لابد عليه ان يعمل منذ اللحظة الاولى علي رفع روحه المعنوية وعقد العزم علي تحقيق النصر .

- ويتحقق اكتساب اللاعب لعامل الجرأة بواسطة اللكم علي الحلقة اثناء عملية التدريب المنتظم . ويمكن للمدرب العمل علي نمو عامل الجرأة لدي اللاعب في ان يطلب منه الادراك التام لما يؤديه من اساليب اللكم الخطئية وان يكون اداء المهارات الفنية مؤثر ويتصف بالدقة والسرعة وفي التوقيت المناسب .

- ومن المعروف انه قبل المباريات تنتاب كل لاعب حالة من الاضطراب النفسي ، ولذا يجب بأي حال من الاحوال ان يصاحبها عامل الخوف .

- وهذه الحالة من الاضطراب النفسي والتي تنتاب كل لاعب مهما كانت خبرته ومستواه لاتعبر عن الخوف او تحدث نتيجة للخوف ، ولكنها تحدث نتيجة لتفاعل عناصر الاعداد النفسي قبل المباراة . اي ان هذه الظاهرة تحدث نتيجة للتفاعلات النفسية التي تنتاب قبل المباريات ( مثل التفكير في اهمية المباراة ونتيجتها وموقفه امام الجمهور وتركيزه علي تحقيق النصر ) .

٤ - عدم التردد " الشجاعة "

- تعتبر قدرة اللاعب علي سرعة التصرف واتخاذ القرارات اللازمة وتنظيم تطبيقها في شكل حركات متكاملة ، من اهم عوامل تحقيق النصر اثناء المباريات

ولابد علي اللاعب ان يكون حاد الذكاء ، نو مقدرة علي فهم وادراك وتقدير المواقف والظروف المختلفة التي تظهر اثناء سير اللكم . وان يكون سريع وغير متردد في التصرف واتخاذ القرارات المناسبة لهذه المواقف . ولايجب المخاطرة الا في الحالات التي تتطلب ذلك .

- وعدم التردد عامل نفسي يظهر بوضوح في هجوم اللاعب المفاجيء والجريء وفي محاولته لتحطيم وافساد طرق منافسه الهجومية بواسطة الهجوم المضاد . وعند اختيار اللاعب للحركات الهجومية ، لابد عليه ان يكون دقيقا وسريعا في بدء الهجوم وعدم التردد في متابعته بهجوم آخر ، اذا كان سير اللكم يسمح بذلك .

- وتردد اللاعب يؤدي الي فقد تأثير وفاعلية الحركات الهجومية ويضعه في مواقف حرجة وصعبة ، تؤدي الي ارتباكه اثناء اللكم .

- ويستغل المنافس فرصة تردد اللاعب في اداء الهجوم المضاد .

- ويمكن التدرج في تطوير وتنمية عدم التردد عن طريق التلاكم مع لاعبين ذوي كفاءة بدنية وفنية وخطوية عالية اثناء عملية التدريب .

واثناء التدريب يجب علي المدرب ان يلاحظ حركات اللاعب الهجومية والهجومية المضادة علي ان تتصف هذه الحركات بعدم التردد .

## ٥ - الاصرار والتصميم

- يعتبر الاصرار من العوامل النفسية التي تعبر عن قدرة اللاعب علي التصميم علي بذل اقصي جهد ممكن لتحقيق النصر ، وعدم المبالاة او التأثير بالصعوبات التي تقابله اثناء اللكم ، ولايجب هنا فهم عامل الاصرار علي انه قوة اداء اللكمات مع بذل اقصي جهد ممكن دون اي هدف وبدون تفكير .

- والاصرار عامل ارادي هام في الملاكمة اذا اقتترن بدقة الاداء الفني والخططي . ويمكن اكتساب عامل الاصرار اثناء عملية التدريب ، بان يعطي المدرب للاعبين مجموعة من التمرينات ذات عبء كبير ، تتطلب منهم مستوي عال من التحمل لادائها خلال فترة زمنية معينة . فان ذلك لايساعد فقط علي اكتساب قوة التحمل ، ولكن يعمل ايضا علي اكتساب عنصر الاصرار .

- واثناء اللكم الحر خلال التدريب يجب ان يتعود اللاعب علي ان يكون عنيد او مصرا امام الزميل ، وهنا يتحتم علي اللاعب ان يكون امينا في اداء التمرينات اثناء التدريب وعدم التوقف اثناء الاداء او محاولته لانهاء الجولة قبل انتهاء الزمن المحدد لها اثناء اللكم و او التهرب من التدريبات الشاقة .

#### ٦ - المثابرة وعدم التخاذل

- يلعب عنصر المثابرة وعدم التخاذل دورا هاما في النشاط الرياضي بوجه عام وفي الملاكمة بوجه خاص لما تتطلبه من تحمل مختلف الصعاب والعقبات طوال فترة المباراة للوصول الي الهدف ، حيث ان المثابرة ما هي الا قدرة اللاعب علي مجابهة مختلف العقبات وتذليل الصعاب لتحقيق الهدف المطلوب .

- وعدم امتلاك اللاعب لعنصر المثابرة يفقده لعامل المناضلة وعدم قدرته علي مجابهة الصعاب وعدم التصدي لهم مما يؤدي الي عدم محاولته لبذل الجهد والكفاح لمحاولة التغلب علي العقبات وتذليل الصعاب التي تواجهه وميله الي الاكتفاء بما بذله من جهد والاستسلام للمنافس والتكيف لاساليبه .

- ولذلك يجب علي المدرب ان يهتم في عملية التدريب باكتساب اللاعب لهذا العنصر الهام بأن يعود دائما علي زيادة حمل التدريب وزيادة العبء الملقى علي عاتقه لمحاولة التغلب عليه وعدم اليأس او الاكتفاء بما حقق من مجهود ، بل يجب دائما بذل جهد اكبر في محاولة التغلب علي صعاب وعقبات اكثر مع التدرج في



وضع الصعاب والعقبات للتغلب عليها وتذليلها بالمثابرة والكفاح والمناضلة .

- كما يجب علي المدرب ايضا ان يضع امام اللاعب اهداف واضحة ويضع العقبات والصعاب المختلفة امامه ويحتم عليه تحقيق هذه الاهداف مع عدم اليأس او الاستسلام لهذه العقبات ، بل لابد عليه من مواصلة بذل الجهد للوصول الي تحقيق هذه الاهداف حتي يكتسب عنصر المثابرة .

#### ب - الاعداد الارادي قبل المباريات

- بمجرد انتهاء عملية الاقتراع التي تلي عملية الميزان قبل المباريات ، يكون المدرب واللاعب قد عرفا المنافس الذي سيقابله اللاعب في المباريات . وعلي ذلك غالبا مايكون معلوم لديهم خواص المنافس البدنية والفنية وطرقه الخططية عن طريق مشاهدتهم له ومعلوماتهم عنه وذلك في المباريات المحلية .

- وبناء علي معلومات المدرب عن المنافس يستطيع ان يعطي للاعبه صورة واضحة عن خواص المنافس ويوضح له الاساليب والطرق الخططية التي يجب ان يتبعها معه في هذه المباراة .

- وهنا يجب علي المدرب عند تحليل خواص المنافس ان يكون دقيقا في تكوين صورة واضحة وحقيقية عن امكانيات لاعبه لهذه المباراة .

ويعمل المدرب علي التأثير علي اللاعب تاثيرا اراديا بأن يكسبه الثقة في نفسه وفي امكانياته ويقنعه بالثقة في تحقيق النصر في هذه المباراة .

- وهذا يتطلب من المدرب ان يكون ملما الماما تاما بالعلوم النفسية والتربوية

- واحيانا ما نجد ان المدرب يحاول ان يعطي لاعبه صورة واضحة عن المنافس ولكنه لا يستطيع تقدير امكانيات لاعبه ولايعطيه صورة سليمة عن كيفية التصرف مع المتنافس او ان يعمل ايضا علي المغالاة في امكانيات المنافس اعتقادا منه ان ذلك يزيد من اهتمام لاعبه بالمباراة . ولكن ذلك يعمل علي فقد

واهتراز ثقة اللاعب بنفسه في تحقيق النصر . ولذلك يجب علي المدرب ان لا يربك لاعبه بأن يعطيه فكرة واضحة ومختصرة جدا عن المنافس وكيفية التصرف معه .

- وفي حالة عدم معرفة المنافس تكون مهمة المدرب في اعداد اللاعب اراديا اصعب وفي هذه الحالة يعمل المدرب علي رفع معنويات اللاعب واعطائه الثقة التامة في اعداده وامكانياته ومقدرته علي تحقيق النصر ، ويذكره دائما بدقة الاداء عند الهجوم والدفاع ومحاولة جمع اكبر قدر من النقاط اثناء المباراة .

- واحيانا ما تكون المباراة مع منافس سبق ان فاز علي اللاعب من قبل او تكون المباراة مع منافس ذائع الصيت ويتمتع بشهرة كبيرة .

وفي هذه الحالات تنتاب اللاعب توترات نفسية تؤثر علي ثقته لخوفه من الهزيمة مرة اخري او الهزيمة امام المنافس المشهور . وهنا يجب علي المدرب ان يرفع من روحه المعنوية والتنافسية ويكسبه الثقة في قوته وامكانياته علي تحقيق النصر . وان يعمل المدرب علي اعطاء صورة كبيرة للاعبه في اهمية هذا النصر في هذه المباريات بالذات حتي يزيل هذه التوترات النفسية .

### ج - الاعداد الارادي اثناء المباريات

- يتميز دور المدرب اثناء المباريات في انه يكون الموجه الذي يساعد اللاعب علي تحليل خواص المنافس وشرحها له لتهدئته وازالة التوترات النفسية ، التي تعمل علي فقد اللاعب لعامل الثقة بالنفس وفي قدرته علي الفوز .

ويستغل المدرب فترة الاحماء قبل صعود اللاعب علي الحلقة في اعداده اراديا وذلك بشحن معنوياته واكسابه الثقة في كفاعته . وتكييف اللاعب للمباراة وتوجيهه وتذكرته بأسس اللكم وبالطرق الهجومية والدفاعية التي تعمل علي تحقيق النصر علي المنافس . واثناء الاحماء قبل صعود اللاعب علي الحلقة لا بد ايضا من استعادة الطرق الهجومية والدفاعية المختلفة والتي تعمل علي اكساب اللاعب الثقة اللازمة وتركيز اللاعب علي المهام الخطئية وتكيفه لجو وحالة المباراة .

- واثناء سير المباراة يعمل المدرب علي ملاحظة ودراسة خواص اللاعب واوجه النقص لديه . واثناء فترة الراحة بين الجولات يعطي نصائح للاعبه ويوجهه الي اوجه النقص لديه لتلافيتها والي اوجه النقص لدي المنافس لاستغلالها . وبذلك يعمل المدرب علي ازالة التوترات النفسية التي تعمل علي ارباك اللاعب ويكسبه الثقة بنفسه .

- وبعد انتهاء المباراة يعمل المدرب علي تهدئة اللاعب نفسيا سواء كان فائزا او مهزوما ثم بعد ذلك يوضح له مزاياه واخطائه اثناء المباراة .

obeikandi.com

## الباب السادس توجيه وارشاد الملاكم

- ١ - مفهوم التوجيه والارشاد والعلاج النفسى
- ٢ - توجيه وارشاد اللاعب خلال الدورات الرياضية
- ٣ - فن الحلقة ويشمل :

obeikandi.com

## ١ - مفهوم التوجيه والارشاد

يقصد بالتوجيه ( GUIDANCE ) مجموع الخدمات التي تهدف الي مساعدة الفرد علي ان يفهم نفسه ويفهم مشاكله ، وان يستغل امكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات وميول ، وان يستغل امكانات بيئته فيحدد اهدافا تتفق وامكاناته من ناحية وامكانات هذه البيئة من ناحية اخري نتيجة لفهمه لنفسه ولبيئته ، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل فيتمكن من حل مشاكله حلولا عملية تؤدي الي تكيفه مع نفسه ، ومن مجتمعه ، فيبلغ اقصي مايمكن ان يبلغه من النمو والتكامل في الشخصية .

وبتحليل هذا التعريف نري ان التوجيه عملية ترمي الي مساعدة الفرد لتحقيق عدة عوامل هي :

- ١ - فهمه لنفسه عن طريق ادراكه لمدي قدراته واستعداداته وميوله .
- ٢ - فهم المشاكل التي تواجهه .
- ٣ - فهم البيئة المادية والاجتماعية بما فيها من امكانات .
- ٤ - استغلال امكانات بيئته وامكاناته الذاتية لتحديد اهداف في الحياة بصورة واقعية ويمكن تحقيقها .
- ٥ - اختيار الطرق والاساليب الصحيحة التي يمكن بها تحقيق هذه الاهداف .
- ٦ - التكيف مع نفسه ومع مجتمعه .
- ٧ - النمو بشخصيته الي اقصي درجة بما يتناسب مع امكاناته الذاتية وامكانات البيئة التي يعيش فيها .

ويري بعض العلماء ان الارشاد الفردي هو العلاقة المتبادلة التي تقوم بين فردين هما الاخصائي والعميل . وهذه العلاقة ترمي الي غرض اوهدف ، اذ يقوم الاخصائي بحكم خبراته ومرانه علي مساعدة العميل حتي يغير من نفسه ومن بيئته ووسيلة هذه العلاقة هي المقابلة وجها لوجه بين الاخصائي والعميل ويتم

الارشاد في خلال هذه المقابلة ( والارشاد GOUNSELING بمعناه العام يقصد به معرفة الفرد علي ان يفهم مشكلاته التوافقية المختلفة وعلي حلها .

ويري بعض العلماء ان الارشاد يعتبر المحور والاساس في برامج التوجيه ، وعلي ذلك يمكن استخدام مصطلح الارشاد كمرادف لمصطلح التوجيه نظرا لان الارشاد لا يتم الا من خلال برنامج للتوجيه ، كما ان برنامج التوجيه يعجز عن تحقيق هدفه دون وجود عملية الارشاد .

واذا تمت عملية التوجيه او الارشاد في المجال التربوي ( في المدرسة ) كان ذلك توجيها وارشادا تربويا .

وهناك نوع آخر من التوجيه او الارشاد يطلق عليه الارشاد النفسي ويقصد به معونة الفرد علي حل مشكلاته النفسية البسيطة التي يعجز عن حلها بنفسه والتي تصل الي حد المرض النفسي او العقلي او غيرها من اضطرابات الشخصية الخطيرة والتي تصيب عددا من الاشخاص الاسوياء ومن امثلة هذه المشكلات بعض حالات التوتر والشدة والقلق والتردد والشعور بالنقص او الخوف او الحيرة وغير ذلك من الاعراض النفسية التي تصيب بعض الاسوياء من الناس الذين لم تنم لديهم بعد انماط عصابية جامدة غير انهم يعتبرون ضحايا لبعض الضغوط التي تقع عليهم من البيئة الخارجية - اما (العلاج النفسي) (PSUCHOTHEROPY) فيقصد به استخدام الطرق النفسية بمختلف انواعها لمعونة من اضطربت شخصياتهم اضطرابا ملحوظا يقتضي احداث تغييرات اساسية عميقة فيها . اي في عادات المريض وطريقة تفكيره واسلوب حياته وفكرته عن نفسه ونظرته للناس .. اكثر مما يقتضي احداث تغييرات في البيئة الخارجية للمريض . اي ان العلاج النفسي فيه اعادة لتكوين الشخصية ويتناول الاشخاص الذين يعافون من مشكلات انفعالية حادة ويتطلب علاجها طويلا الامد .



## ٢ - توجيه وارشاد اللاعب خلال الدورات الرياضية

يعتبر المدرب الموجه الاساسي والفعلية للفريق والذي يعتبر المسئول الاول عن كل ما يتعلق بالفريق خلال الدورات من :

- وضع اسلوبهم الخططي واعدادهم .
- مساعدتهم وارشادهم اثناء المباريات .
- تحديد الوقت الحر لنزهاتهم .
- كيفية تمضية وقت فراغهم .

- وهناك يجب علي المدرب تنظيم هذه الواجبات تنظيماً دقيقاً . بحيث يكون كل لاعب متفهم لدوره في هذا التنظيم وان يعمل المدرب علي دقة تنفيذ اللاعبين لهذا البرنامج بما يتناسب مع برنامج المباريات .

وينبغي علي اللاعب ان يقدم علي المباريات في حالة تنافسية عالية حتي يتمكن من تحمل عبء مباريات الدورة .

وتتميز الدورات بأستمرارها لعدة ايام حيث يخص اللاعب من ٤ - ٥ مباريات تقريبا يلتقي فيهم مع منافسيه ، مختلفين في مميزاتهم وخواصهم القتالية والتي تحددهم عملية الاقتداء ولذلك ينبغي علي اللاعب ان يكون معدا اعدادا كاملاً بما يتناسب ومتطلبات الدورات من حيث :

- ١ - مرونة الاساليب والطرق الخططية .
- ٢ - القدرة علي التصرف والتغلب علي مختلف اساليب وطرق اللكم .
- ٣ - امتلاك الكثير من الميارات الفنية ودقة اتقان وحرية وسهولة وسرعة استخدامهم في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد .
- ٤ - مستوي عال من التحمل الذي يمكن اللاعب من القدرة علي الاستمرار الاشتراك في عدة مباريات متتالية حتي يصل الي الدور النهائي في حالة جيدة تمكنه من تحقيق النصر بصورة مشرفة .

\* كل هذه العناصر التي يجب ان يتميز بها اللاعب عند اشتراكه في الدورات ، يمكن اللاعب من اكتسابها ، واكتمالها عن طريق التدريب العملي المنظم والمستمر ولكن هناك سؤال هام يجول بخاطر الكثير من المدربين :

س : ماهي الصورة التنظيمية التي ينبغي علي اللاعب اتباعها في الايام الاخيرة التي تسبق المباريات ؟

فقد اثبتت التجارب العملية التي اجريت لايجاد اجابات لهذه الاسئلة علي انه لكي يحتفظ اللاعب بقدرة الجسم العملية وبقدرته التنافسية العامة ، لاينبغي ايقاف عملية التدريب اطلاقا حتي بداية المباريات حيث ان ذلك يؤدي الي افساد عملية تنظيم الاعداد واختلال تنظيم شدة الحمل الواقعة علي الجسم والذي تعود عليهم اللاعب عن طريق اكتساب الاجهزة الفسيولوجية لهذا التنظيم

ولكن التغير البسيط الذي يحدث في هذه العملية التنظيمية هو انخفاض حجم التدريب مع الاحتفاظ بشدة الحمل عن طريق استخدام التدريبات الاحمائية التي تحتفظ للاعب بحيويته اجهزته الفسيولوجية وقدراته العملية والتنافسية العامة .

وتحتوي التدريبات الاحمائية في هذه الحالة علي التمرينات البدنية والتمرينات الخاصة باللكم مثل :

- ١ - التمرينات البدنية بدون ادوات والتي تتميز بالرونة في الانقباض والارتقاء العضلي
- ٢ - اللكم الخفيف والسريع مع الزميل .
- ٣ - التدريب الخفيف مع المدرب في الكفوف .
- ٤ - التدريب علي الادوات الخاصة بالملكمة وكذا التدريب علي بعض الحلقات .

اما الايام الاربعة الاخيرة التي تسبق المباريات فلا يختلف تنظيمها اطلاقا

من البرنامج التدريبي للفريق علي ان تستغرق عملية الاحماء ٢٠ دقيقة تقريبا في هذه الايام .

واذا نظرنا الي عملية تنظيم البرنامج اثناء الدورة نجد انه يختلف من لاعب لآخر ، مما يستدعي وضع نظام معين لكل لاعب ، حيث نجد ان لاعبين سيشترون صباحا وآخرين مساء وغيرهم سيسترح لمدة يوم او يومين وغيرهم سيشارك كل يوم ، وهكذا نجد ان اسلوب تنظيم المباريات يختلف من لاعب لآخر طبقا لعملية الاقتراع ولذلك يجب علي المدرب بعد معرفة عملية الاقتراع ان يضع برنامج تنظيمي خاص لكل لاعب بحيث يحتفظ لمختلف الاجهزة الفسيولوجية بفاعليتها وحيويتها والتي تمكن اللاعب من استخدام خواصه ومميزاته القتالية بسهولة وبمرونة طوال فترة الدورة الي ان يصل الي النور النهائي بنفس الفاعلية والحيوية نون اي اصابات ..

ولكي يتمكن اللاعب من الوصول الي الدور النهائي في الدورة بنفس الفاعلية والحيوية والقدرة علي استخدام خواصه ومميزاته التنافسية ، لابد ان يكون لديه القدرة علي تقدير هذه الخواص والمميزات والخبرة الكبيرة في كيفية توزيع قدراته علي مباريات الدورة كلها للاحتفاظ بهم حتي نهايتها ومن اهم واجبات المدرب ان يعمل علي توجيه مميزات اللاعب الارادية نحو تحقيق النصر خلال مباريات الدورة وذلك بتعبئته نفسيا لاكسابه الثقة في نفسه ورباطه الجأشي وعدم التردد والمبادأة والتي تعبر من العوامل الاعدادية للمباريات الهامة ويمر كل لاعب قبل بداية المباراة او في بدايتها بحالة التوتر الانفعالي التي تعرف بحالة البداية وتحدث هذه الحالة نتيجة زيادة العوامل والمؤثرات العصبية في مراكز المخ والتي تؤدي الي فقد طاقه عصبية هائلة من الممكن استخدامها ايجابيا لتأكيد وتعزيز هدف الفوز . ومهمة المدرب هنا هي القدرة علي ازالة اسباب هذه الحالة الانفعالية وذلك بتهدئة هذه المؤثرات الانفعالية وحصر تفكير اللاعب وتوجيه انتباهه الي اهمية الفوز وكيفية تحقيقه عن طريق

توجيه مختلف العناصر الارادية نحو الهدف وذلك اثناء عملية الاحماء قبل المباراة ثم توصيله الي الحلقة بعد تعبته للمباراة اراديا ومعنويا وبعد المباراة ، بحوالي ٣٠ - ٤٠ دقيقة يستحسن عمل تدليك خفيف للمجموعات العضلية والاستحمام بالماء الساخن مما لهم من اثر كبير في تهدئة التوترات العصبية وتهيئة اللاعب لمباريات اليوم التالي .

### ٣- فن الحلقة

\* يعتبر فن الحلقة أساس تدريبي على مهارات اللكم المختلفة ، من المعروف انه لكي يتمكن اللاعب من تحقيق الفوز ، لابد ان يكون لديه الوضوح التام لمميزاته وخواصه التنافسية والقدرة الفائقة علي استخدامهم استخداما سليما بما يتناسب مع اساليبه وطرقه الخططية وتنظيم بنائهم بما يحقق له الفوز علي منافسه . ولا بد ان تسبق عملية اختيار وبناء الاساليب والطرق الخططية ، عمليات استكشافية لمعرفة مميزات وخواص اساليب لكم المنافس ، حتي يبني اللاعب تخطيطه علي اساس سليم وخاصة في حالة عدم المعرفة السابقة للمنافس .

\* وعندما يجب ان يوجه الملام لمنافسه بداية عدة لكمات تمهيدية يقوم اللاعب بعملياته الاستكشافية . ( جس النبض ) في بداية الجولة الاولى حيث يتمكن من خلال ادارته للمباراة ببساطة ويحذر من محاولة اكتشاف ومعرفة مميزات وخواص منافسه من حيث سرعة رد الفعل وتجاوبه واللكمات التي يفضلها ويتقنها والطرق الدفاعية التي يستخدمها ، ومن اي مسافة يفضل ويحبز اداء المهارات المختلفة وذلك عن طريق استخدام اللاعب للحركات الخداعية والتمويهيه ( التهويشيه ) المختلفة ، مع مراعاة الحذر الشديد من اي لكمات مفاجئة من المنافس وبعد وضوح مميزات وخواص المنافس ، تتركز المهمة الرئيسية امام اللاعب في وضع وبناء الاسلوب الخططي السليم في ثقة ومرونة ودون تردد . وقبل ان يقوم اللاعب بوضع وبناء اي اسلوب خططي لابد ان يكون علي بيته بهدف الاسلوب وان يقارن بين مميزاته وخواصه التنافسية وبين مميزات وخواص المنافس ، حتي يتمكن من اختيار الاساليب الخططية المناسبة التي

تمكنه من تحقيق الهدف وتسهل له مهمة الفوز .

ومن جهة أخرى قد نجد أن فن الحلقة هو قدرة يتميز بها بعض الملاكمين يتطلب فن الحلقة والذي يتميز بكثرة وسرعة اوضاع اللكم المتغيرة علي الحلقة ، يتطلب من اللاعب السرعة الفائقة في اختيار الاساليب الخطئية المناسبة وسرعة تنفيذها بثقة عالية وبدون تردد . ويعتمد فن الحلقة اساسا علي احتفاظ اللاعب بوقفة الاستعداد في وضعها السليم طول المباراة . مع الاحتفاظ بتوازنه اثناء الهجوم او الهجوم المضاد وذلك عن طريق تقدير اللاعب لقوة لكماته تقديرا سليما ، واختيار المسافات المناسبة والتوقيت السليم لادائهم حتي لاتطيش ويفقد اللاعب توازنه وبالتالي تفقد اساليبه الخطئية فاعليتها .

ويجب مخادعة الملاكم حتى يمكن الوصول للهدف كما يعتمد فن الحلقة ايضا علي عوامل المكر والدهاء وقوة الملاحظة والذكاء والتي تمكن اللاعب من التنبؤ ومعرفة نوايا المنافس واساليبه الخطئية التي يزعم القيام بها ، حتي يتمكن اللاعب من اعداد الاساليب والطرق الهجومية المضادة المناسبة لذلك ، كما يجب علي اللاعب ايضا عدم اظهار نقط الضعف لديه او التي تنتابه اثناء اللكم ، حتي لايستفيد منها منافسه في العمل علي تشديد حدة الهجوم ومتابعته حيث ان عدم اظهار اللاعب لحالة التعب لديه او تأثير لكمة قوية مثلا غالبا مايغير من نتيجة عدد كثير من المباريات .

وفيما يلي امثلة مختلفة لفن الحلقة والذي يرتبط باستخدام اللاعب لاساليب وطرق اللكم المتعددة طبقا للاوضاع والظروف المتغيرة علي الحلقة والتي تفرضها مميزات وخواص طرق واساليب المنافس .

## ١ - اللكم ضد المنافس الاعسر

هذا النوع من الملاكمين له طبيعة خاصة في الهجوم والدفاع ، يحتل هذا النوع من المنافسين اهمية كبرى في مجال اللكم لما يتميز به المنافس في هذه الحالة بالصعوبة وبالاوضاع الغير مألوفة حيث يؤدي جميع مهاراته الحركية في

وضع معكوس .

وعندما يقيم المنافس لهذا الملاككم يجب الدوران على الحلقة عكس يده اليسرى لان قبضته اليسرى عندما تخرج موجهاً لكمه تكن مؤثرة جداً ولكن بفضل التطور في الملاكمة باستخدام الكمبيوتر تم تغيير خطط اللعب .

وغالبا ما يحقق مثل هؤلاء المنافسون انتصارات هائلة في مجال الملاكمة حيث انهم حققوا انتصارات كبيرة ومراكز متقدمة في اغلب الدورات الاولمبية ان لم يكن في جميعها لما لديهم من العناصر والاسباب والمميزات الغير مالوفة .

ومن المعروف ان وقفة الاستعداد التقليدية ( العادية ) في حالة اللاعب الايمن والذي يعتمد علي ذراعه اليمني بصورة رئيسية في حياته العملية تمكنه بنجاح من استخدام ذراعه اليمني في تسديد اللكمات القوية والمؤثرة وفي تغطية وحماية منطقة الرأس بصورة رئيسية حيث تكون الذراع اليمني في وضع استعداد مناسب لتسديد اللكمات القوية وفي نفس الوقت لحماية منطقة الذقن ايضا . اما ذراعه اليسري فيستخدمها بصورة رئيسية في التمهيد للهجوم والهجوم المضاد بواسطة فتح الثغرات وتشثيت انتباه المنافس بواسطة الحركات التمويهية والخداعية المختلفة بالذراع اليسري علما بان ذلك لاينقصها من قدرها في استخدامها كذراع هجومية فعالة ومؤثرة .

ويكتسب اللاعب الايمن مهارات وخبرات اللكم الحركية المختلفة اثناء اللكم الحر مع الزميل خلال عملية التدريب او مع المنافس اثناء المباريات حيث تكتسب هذه الخبرات صفة التعود الحركي لتصبح خبرات آلية وعادات حركية يستخدمها اللاعب تلقائيا في ظروف اللكم المختلفة والمستمرة في التغير والتي تعود عليها مع امثلة من اللاعبين .

ولكن هاهو اللاعب يلتقي علي الحلقة في المباراة مع منافس غير طبيعي يستخدم وضع معكوس لوقفة الاستعداد - أنه اللاعب الاعسر .

ويتحرك اللاعب الاعسر دائما بخفة ورشاقة وثقة كبيرة امام المنافس مع تقديم الذراع اليميني والقدم اليميني اماما . وهذه الوقفة المعكوسة للاعب الاعسر تمكنه من اتخاذ انصب الازواح الابتدائية لتسديد اللكمات العنيفة والمؤثرة بيده اليسري .

وتعتبر هذه الازواح والظروف المعكوسة الغير مألوفة والتي لم يتعود عليهم اللاعب اليمين . من اصعب واشق المهام لديه والتي تشكل في نفس الوقت اسهل واهم عناصر التفوق للاعب الاعسر ، حيث ان جميع خبراته الحركية التي اكتسبها طوال حياته اللكمية كانت مع لاعبين من النوع اليمين وفي مثل هذه الظروف والازواح نفسها .

وهذا اللاعب تجد به طبيعه فن الحلقة يمكن ان يغير وضعه حسب قدرته في الأداء الحركي ، وقد اثبتت الحلقة انه لايد من اتباع اسلوب فني وخططي معين لاعداد اللاعب اليمين اعدادا خاصا يتناسب مع ظروف اللكم مع المنافس الاعسر . واحسن هذه الاساليب هو التدريب مع اللاعب الاعسر حيث تتاح الفرصة للاعب اليمين لاكتساب الاحساس الحركي لاوزاح اللكم المعكوسة وامتلاك القدرة علي اتقان النواحي الفنية والخططية المختلفة المضادة والمخالفة للاعب الاعسر . كما يعمل التدريب مع اللاعب الاعسر علي توفير الجو والمناخ الملائم للاعب اليمين للتعود علي مواجهة مختلف عناصر ومميزات الازواح المعكوسة والتي تعمل علي اكتسابه لدقة واتقان الطرق الهجومية المناسبة لهذه الازواح وحسن اختيار الاساليب الدفاعية المناسبة الدفاعية المناسبة لهم والمرونة والقدرة علي ربطهم باللكمات الهجومية المضادة بما يتناسب وظروف اللكم مع اللاعب الاعسر .

وعند تقابل لاعب أيمن مع لاعب أعسر تكون هناك صعوبة بالغة لكلا اللاعبين في اداء المهارات الدفاعية اكثر مما لو كانا من النوع اليمين .

في اللاعب الاعسر مكشوف من الجهة اليمني والايمن مكشوف من الجهة اليسري ، اي ان المنطقة المكشوفة لكلا اللاعبين تقع في المجال المباشر والمواجهة لاقوي ذراع مسددة للكمت القوية لكل اللاعبين تقع في المجال المباشر والمواجهة لاقوي ذراع مسددة للكمت القوية لكل منهما فاللاعب الاعسر يواجه المنافس الايمن بالكمت الايمن اماما ليكون مواجهها لاقوي الكمت المنافس اليمني باكبر مساحة مكشوفة من جسمه واللاعب الايمن يواجه المنافس الاعسر بالكمت الايسر اماما ليكون مواجهها لاقوي لكمت المنافس الاعسر اليسري باكبر مساحة مكشوفة من جسمه .

ونظرا لاختلاف وصعوبة هذه الظروف والاوزاع لكلا اللاعبين . وخاصة اللاعب الايمن ، نلاحظ انه لايد من حدوث تغيير بسيط في وقفة الاستعداد حيث يحاول كلا اللاعبين محاولة الاقتراب من وضع المواجهة وذلك بلف دوران الجذع قليلا جهة الزراع الاقل قوة اي جهة الزراع اليسري بالنسبة للاعب الايمن وجهة الزراع اليمني بالنسبة للاعب الاعسر حتي يعمل علي اقتراب الذراع الاقوي للهدف وقليل مسافتها عند تسديد الكمت . وفي هذه الحالة يجب علي الاداء الحركي للذراع الاقوي ان يتصف باقصى سرعة ممكنة وان تستخدم الحركات التمويهية والخداعية للاعداد والتمهيد للهجوم بها حيث ان عدم التمهيد للهجوم يمثل هذه الحركات يضع اللاعب في موقف خطر لسهولة تمكن منافسة من مقابلته بالكمت الغير متوقعة .

واللاعب الاعسر عندما يسدد لكمتة الشمالية تكون مؤثرة علي منافسه ، وحتى يتمكن اللاعب من ربط وتسلسل اساليب الهجوم المختلفة لايد عليه من تكرار استخدام الذراع الاقل قوة والاستفادة من مميزاتا في الاقتراب من المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته لمختلفة لمفاجاته بالكمت القوية والمركزة بالذراع الاخري . واذا كان المنافس يتميز بالاكتار من تسديد الكمت المستقيمة بالذراع الاقل قوة يستطيع اللاعب الاستفادة بهذه الصفة لصالحه بواسطة



استخدام الطريقة الدفاعية بدفع اللكمة للداخل او الخارج باليد (اليمنى) بالنسبة للاعب الايمن واليمنى بالنسبة للاعب الاعسر ، مما يؤدي الي فقد المنافس لتوازنه ومما يسمح في نفس الوقت للاعب بتسديد اللكمات المركزة بالذراع الاخري (الاقوي) مع اتخاذ عوامل الامن اللازمة والحذر الشديد اثناء التسديد حيث ينبغي علي اللاعب ان يضع في اعتباره في هذه الحالة ان المنافس يستطيع ايضا من مقابلته باللكمات القوية والغير متوقعة ( غير منتظرة ) ومن اهم مميزات اللاعب الاعسر انه دائما ما يعتمد علي بدء الهجوم بالتسديد باللكمة القوية بذراعه اليسري ومفاجأة المنافس بها علي حين غرة حيث يستطيع ويتمكن من سهولة ومرونة وسرعة تسديدها من مختلف الازواضع وفي مختلف الاتجاهات سواء مستقيمة او جانبية او صاعدة ، وفي اي جزء من جسم منافسه في نفس الوقت الذي يجد فيه اللاعب الايمن صعوبة بالغة في التكيف لاداء الحركات الدفاعية من هذه اللكمات القوية والمركزة الموجهة اليه من وضع الاستعداد المعكوس بالذراع اليسري حيث تعود الدفاع دائما من مثل هذه اللكمات من وضع الاستعداد الايمن والمواجهة اليه بالذراع اليمنى .

ومن اهم مميزات اللاعب الاعسر ايضا استخدام ذراعه اليمنى في تسديد اللكمات الجانبية في الرأس من فوق كتف منافسه والتي لاتقل فاعليتها وقوتها وخطورتها عن لكماته بالذراع اليسري . كما يتميز اللاعب الاعسر ايضا في حالة اللكم الداخلي بالسرعة الفائقة في تسديد اللكمات الصاعدة والجانبية باليد اليسري مع تكرار وتنظيم تسديدهم في الرأس والجذع بالتناوب .

ولتقليل هذه المتاعب والتغلب علي هذه الازواضع المعكوسة عند لقاء المنافس الاعسر ، يجب علي اللاعب الايمن اتباع الطرق والاساليب التالية :

١ - ان يغير اللاعب الايمن من وضع الاستعداد تغيرا بسيطاً بحيث يقترب من وضع المواجهة وذلك بلف الجذع قليلا جهة اليسار .

٢ - ان يتحرك دائما جهة اليسار علي يمين المنافس .

٣ - استخدام الذراع اليسري بكثرة في حركات الخداع والتمويه والتمهيدية لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات للتمهيد للهجوم المفاجيء باللكمات اليمنى القوية والمركزة .

٤ - الاكثار دائما من استخدام الاساليب المختلفة للهجوم المفاجيء والهجوم المضاد علي الجهة اليمنى للمنافس بقدر الامكان .

٥ - استخدام تحركات القدمين (عدد لخطوات) بكثرة على الحلقة .

٢ - اللكم ضد المنافس الطويل

يتميز هذا النوع من الملاكمين بطول القامة واستخدامه بكثرة اللكمات المستقيمة التي تؤدي من المسافات الطويلة وكثرة المراوغة بسرعة حركات القدمين (عدد الخطوات) . ودائما مايتحاشي هذا النوع من اللاعبين الالتحام مع المنافس .بأي صورة من الصور .

وللتغلب علي مثل هؤلاء الملاكمين يفضل دائما استخدام الطرق الدفاعية بالميل والغطس مما يؤدي الي فقد المنافس لتوازنه ثم متابعتة باللكمات الهجومية المضادة .

وبصورة أساسية يجب علي اللاعب ان يعمل علي الاقتراب من مثل هؤلاء الملاكمين بواسطة استخدام الحركات التمويهية والخداعية المختلفة بيده اليسري لفتح الثغرات في دفاعاته المختلفة والتمهيدية للهجوم المباشر بمجموعات للكمات القصيرة المركزة من اللكم الداخلي ، وعدم اعطائه الفرصة لاستخدام طرق المراوغة وذلك للمحافظة دائما بمسافة اللكم الداخلي [الطويلة - المتوسطة] .

٣ - اللكم ضد المنافس القصير

يعرف هذا النوع من الملاكمين دائما باعدادة البدني المتين والذي يتميز بقوة

لكماته وحببه الشديد للكم الداخلي من وضع الالتحام واتقانه للمجموعات اللكمية المختلفة من هذا النوع.

ولذلك يجب علي اللاعب عند لقائه لمثل هؤلاء المنافسين ان تتصف تحركاته بالسرعة الفائقة والقدرة علي سرعة تغيير اوضاع الجسم مع تسديد الكثير من اللكمات المستقيمة . كما يجب علي اللاعب ايضا في هذه الحالة العمل علي ايقافه بواسطة مباغتته باللكمات الهجومية المضادة المقابلة والجوابية وعدم اعطائه الفرصة من الاقتراب والالتحام وذلك بكثرة تسديد اللكمات اليسري المستقيمة مع اتخاذ اساليب المراوغة بحركات القدمين وخاصة علي الجانبين مما يفقد المنافس توازنه ويجب تلافى ذلك بالاتي .

١ - ان يقصر المسافة بينه وبين الملامك المنافس .

٢ - يجب استخدام اللكم الداخلي طوال الوقت أو الاكثار منه .

٣ - سرعة تحركه على الحلقة باستخدامه تحركات القدمين (عدد الخطوات)

٤ - الحرص الشديد عندما يقوم بتسديد لمة لمنافسه .

٥ - الدفاع الجيد على مناطق اللكم .

#### ٤ - اللكم ضد المنافس الذي يعتمد علي اللكمات القوية

لذا يعتمد الملامك الذي يتميز بانه غالبا ماينهي مبارياته دائما لصالحه باللكمات التي تسبب حالة الضربة القاضية ، ومن اخطر النماذج المختلفة للاعبين .

وقد ما يتميز مثل هذا النوع من الملامكين بانه لايمتلك رصيد وافر من المهارات الحركية والفنية ولكنه يجيد بعضا منها اجادة تامة . ويعتمد هذا النوع من اللاعبين علي قوة ودقة اللكمات التي يجيدها وتعود عليها ، وعلي ثبات ووزانة مهارته الحركية وتوقيتها المناسب وعلي دقة تقدير المسافة بينه وبين الملامك لاتخاذ الاوضاع المناسبة التي تمكنه من تشتيت انتباه الملامك وفتح الثغرات في

تحسيناته الدفاعية وحسن اختيار الكلمات المناسبة ودقة توقيتها طبقا لظروف  
واوضاع اللكم المتغيرة .

ويتميز ايضا اسلوب هذا النوع من الملاكمين بتصعيد شدة التنافس عن طريق اللكمات ، حيث يمكنه هذا الاسلوب من سهولة انهاء المباريات قبل زمنها القانوني . كما يعتمد هذا النوع من الملاكمين دائما علي ارباك المنافس باصطياده باللكمات المقابلة القوية لحظة اندفاعه بالهجوم وخاصة المنافس المتهور والمدفع . ولذا كان المنافس من النوع الحذر فان هذا النوع من اللاعبين يعمل علي محاولة اسندراجه ودعوته للقيام بالهجوم بواسطة الاغراء بفتح ثغرات دفاعية وهمية ويبني هجومه المضاد طبقا لهجوم المنافس الذي تسبب هو فيه ودعاه اليه

وللتغلب علي هذه الطريقة من اللكم والحد من خطورة هذا النوع من المنافسين يجب وضعه في ظروف وطرق لكمية لاتناسبه وغير مألوفة له مع تجنب وتقييد عناصر تفوقه وارباكه بمواجهته باساليب اللكم المضادة التي تشل وتقيد اسلوبه الذي تعود عليه . اي انه للتغلب علي هذا الاسلوب من اللكم وينبغي علي الملاكم مواجهة مثل هذا المنافس باسلوب اللكم الذي يتصف بالسرعة الحركية الفائقة في المراوغة التي تعتمد اساسا علي خفة ورشاقة وسرعة تحركات القدمين وايضا بالمراوغة في التغيير المفاجيء لمختلف طرق اللكم والذي يمكنه من جمع اكبر عدد من النقط مع مراعاة الحذر الشديد في عدم الوقوع تحت تأثير لكماته باتخاذ احتياطات الامن الدفاعية اللازمة اثناء القيام بالهجوم أو الدفاع .

#### ٥ - اللكم ضد المنافس المهاجم بصفة مستمرة ( التحمس )

هذا الملاكم يعتمد علي خفة تحركاته اثناء الملاكمة على الحلقة في اتجاهات مختلفة ، وقد يعتمد هذا النوع من اساليب اللكم علي كثافة وكثرة المهارات

الحركية والنشاط المستمر دون توقف خلال الثلاث جولات .

ويتميز ملاكمي هذا النوع من طرق اللكم " المتحمسون " بطاقتهم العملية الكبيرة ونشاطهم الفعال والذي يمكنهم من اداء اللكم بسرعة في التوقيت مع استمرار الهجوم وتعتمد سرعة التوقيت علي وحدة الاداء الحركي لهذا النوع من اساليب اللكم علي قوة تحمل اللاعب الخرقه وحماسه الحيوي ، وعلي ارتفاع مستوي اعداده الارادي كما نلاحظ ان هذا النوع من اللاعبين غالبا ، يقوم بعمليات ضغط كبيرة علي منافسيهم عن طريق استمرار المباراة باساليب الهجوم المختلفة والذي لايتوقف طوال المباراة . وعلي الرغم من ان مثل هؤلاء اللاعبين غالبا مايعتمد في تسديد لكماته علي البساطة وعدم اتصاف لكماته بالقوة الا انهم يرهقون من مختلف الجهات . ونادرا مايكون لديهم المرونة والقدرة علي تغيير هذا الاسلوب الخططي . وعلي الرغم من معرفة منافسيهم لهذه الظاهرة وهي عدم القدرة علي تغيير هذا الاسلوب الخططي ، الا انهم غالبا مايرتبطون امامهم ولايستطيعون التفكير او التصرف معهم وذلك بسبب متابعتهم واستمرارهم بالهجوم المباشر وكثرة لكماتهم .

وعندما يقبل الملاكم لمثل هذه الطرق من التلاكم قد يقع تحت سيطرة هذا النوع من الملاكمين لا يؤدي الا الي الهزيمة المحققة ولذلك ينبغي علي الملاكم عند لقائه بهذا النوع من الملاكمين ان يعتمد في اسلوبه الخططي علي محاولة ايقافه بمقابلته باللكمات المستقيمة المقابلة التي تتصف بالدقة والقوة وان يعمل علي اجهاده " تهميده واتعبه " والاكثر من استخدام الاساليب المختلفة للهجوم المضاد في التوقيت السليم مما يؤدي الي ارباكه وعدم قدرته علي تنفيذ اسلوبه وتوقفه . ويجب اتباع الآتي :

١ - تبادل الهجوم ضد الملاكم .

٢ - مجاراة الملاكم لفتح ثغرات في مناطق اللكم .

## ٦ - اللكم ضد المنافس المندفع ( المتهور )

قد يندفع الملاكم رلى التلاكم على الحلقة فى صورة متهورة فيقع فى خطأ كبير عادة ما يبدأ اللاعب الواعي والحريص المباريات بتحفيظ وحذر شديدين مع استخدام الاساليب الخداعية لمحاولة جس نبض المنافس واكتشاف اسلوبه الخططي بمعرفة خواصه ومميزاته الحركية والتنافسية ولكن هناك نوع من اللاعبين يبدأ المباريات باسلوب خططي موضوع دون محاولة جس النبض او الاستكشاف . فبعد ضرب الميقات الجونج معلنا بدء المباراة ، سرعان ما يبدأ فى الهجوم المباشر بمختلف اللكمات دون تردد وبطاقة ومجهود هائلين . وغالبا ما نلاحظ هذا الاسلوب لدى الملاكمين المبتدئين حيث ان ذلك يدل على عدم الدراية بطرق واساليب اللكم الفنية وكيفية التصرف اثناء المباريات ، على الرغم من تمتع هذا النوع من اللاعبين بقوة اللكمات .

ودائما ما يعتمد هذا النوع من الملاكمين على مفاجأة المنافس فى لحظة بداية المباراة على حين نمره بقصد الاجهاز عليه لتسهيل وتعظيم الفوز ...

وفى هذا الاسلوب لذي يتميز بالاندفاع والتهور يعتمد الملاكم على تسديد اللكمات بكل ماوتى من قوة مع عدم التفكير نهائيا فى دقة الاداء الفني للكمات وقلة استخدامه للمهارات الدفاعية . ومثل هذا النوع من اساليب اللكم الخططية يعمل على ارباك الملاكم لما يتصف به من جموح بالمهارات الهجومية المتتالية والتي لاتعطي الفرصة للملاكم حتى لمجرد تجمع عناصر القدرة على الاجابة .

ويترتب عليه اتباع الآتى :

- ١ - التحضين على هذا الملاكم فترات مختلفة طوال جولات المباراه .
- ٢ - بقدر الامكان استخدام التلاكم الداخلي حتى يتم التفوق فيه .
- ٣ - تبادل مهاجمته بمجموعات لكمية سريعة قوية للوصول للهدف .

## ٧ - اللكم ضد المنافس الذي يعتمد علي الهجوم المضاد

بعد عملية دفاع ناجح يلجأ الملاكم رلي تطوير عملية الهجوم بمجموعات لكمية عند لقاء اي منافس يجب علي اللاعب معرفة خواص ومميزات اساليبه الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة . وبناء علي هذه الخواص وهذه المميزات يحدد الطريق الذي ينبغي عليه اتباعه في اللكم .

ومن اساليب اللكم المختلفة ذلك النوع الذي يعتمد علي فيه اللاعب علي اتباع الاسلوب الدفاعي في اللكم . واتباع اللاعب للاسلوب الدفاعي غالبا مايعتمد علي فكرة استدراج واغراء الملاكم للقيام بالهجوم بهدف إيقاعه وتوريطه في الهجوم ليقابله بالهجوم المضاد سواء باللكمات المقابلة او باللكمات المضادة والتي تؤدي بعد الحركات الدفاعية مباشرة بل وترتبط بها . ويكون نتيجة لذلك ان يجمع المدافع اكبر عدد من النقط وينتظر المهاجم الهزيمة

وقد يتم اتباع الآتى ضد الملاكم المهاجم :

١ - الدفاع باستخدام طرق مختلفة لتفادي عملية الهجوم .

٢ - البدء بالهجوم بمجمعات لكمية سريعة وقوية .

٣ - استخدام سرعة تحركات القدمين علي الحلقة حتى يفلت من لكمات

المنافس .

## ٨ - اللكم ضد المنافس الذي يمتاز بدقة الاداء الفني ( الفنان )

يمتاز هذا الملام بالدقة في الأداد المهارى ذلك عند تسديده لمجموعات لكمية وتظهر هذه الصورة من اساليب اللكم بوضوح في تنوع وتناسق وترابط الطرق الخطئية المتقدمة جدا .

ويعتمد الملاكم الذي يمتاز بدقة الاداء المهارى ، علي التركيز دائما لتحقيق

الفوز بالنقط حيث يهتم دائما باظهار مواهبه في جمال العرض الحركي لدقة المهارات الفنية وبالاسلوب الجميل والشيق في كيفية استخدامهم الخططي من مختلف مسافات اللكم وتؤدي سرعة ودقة جمال حركات القدمين لهذا المنافس الي قدرته الفائقة في سرعة وسهولة الانتقال من وضع لآخر بمختلف طرق اللكم الخططية كما يعمل هذا الاسلوب الفني من اللكم علي اعطاء المنافس امكانيات وفرص هائلة لجمع اكبر عدد ممكن من النقط والذي يمكنه من الفوز علي لاعبين اكثر من قوة .

ويتبع التالي لمواجهة هذا الملامك :

- ١ - مبادلته بدقة تسديد اللكمات .
- ٢ - الدفاع ثم الهجوم ثم الدفاع .
- ٣ - استخدامات تحركات القدمين .
- ٤ - استخدام مجمرعات لكمية مقننه ولها طابع الدقة .



## الباب السابع

### البرنامج التدريبي في الملاكمة

- ١ - خطوات تنظيم البرامج
- ٢ - البرنامج التدريبي
- ٣ - الوحدة التدريبية اليومية
- ٤ - برامج التدريب
- ٥ - نموذج لتنفيذ برنامج تدريبي للمستويات العالية والناشئين من الملاكمين .
- ٦ - معسكرات التدريب لفريق الملاكمة .
- ٧ - التطبيق لمعسكر التدريب .

obeikandi.com

## ١ - خطوات تنظيم البرنامج

١- التخطيط : تعريفه : هو تحديد للاهداف ورسم السياسات عن طريق جداول زمنية والتنبؤ بمشكلات معينة واعداد الموازنات المالية لتحقيق الاهداف في ضوء الامكانيات المتاحة .

\* وللتخطيط أربعة عناصر هي :-

- ا - تحديد الاهداف بحيث تتماشى مع الامكانيات المتاحة .
- ب- رسم السياسات بحيث تستطيع التعامل مع السياسات الاخرى وهي الخطوات التنفيذية للاهداف .
- ج- البرامج الفنية ( المحتوي ) وجداول زمنية في حدود الامكانيات المتاحة .
- د - التنبؤ بمشكلات معينة واعداد الموازنات المالية .

## ٢ - التنظيم : تعريفه :

هو عبارة عن الهيكل التنظيمي الذي يوضح من خلال رسومات بيانية تعد من خلال درجات ومستويات الادارة لتحديد المسؤولية لكل مستوي منها .

\* وللتنظيم أربعة عناصر هي :-

- ا - الهيكل التنظيمي .
- ب - تحديد المسؤوليات .
- ج - تحديد العلاقات .
- د - تحديد المديرين وتطويرهم واثقالهم .

## ٣ - التوجيه : تعريفه :

هو متابعة الاعمال بشكل يضمن تحقيق الاهداف علي حسب الخطة الموضوعية والسياسات الموضوعية لها والبرامج الزمنية في ضوء الموازنات المالية المناسبة .

\* والتوجيه ثلاث عناصر هي :

ا - التحفز ويعني تنفيذ السياسات طبقا للاهداف عن طريق المكافآت المالمه والمعنوية .

ب - الاتصال بحيث ان يكون هناك اتصال بين المدرب والجهات الاخرى .

ج - القيادة بمعنى حسن قيادة المدرب للفريق والتصرف في المواقف الحرجة حسب الخطة الموضوعه .

٤ - الرقابة : تعريفها :

تعني تسهيل تنفيذ السياسات والاجراءات الموضوعه لتحقيق الاهداف .

\* وللرقابة ثلاث عناصر هي :-

ا - الرقابة التشريعية ( تشريع القوانين للالعاب المختلفة ) .

ب - الرقابة القضائية . ابي اتخاذ القرار القضائي وفقا لما هو موجود .

ج - الرقابة الادارية . وهي الرقابة علي الادارة العليا او الادارات المختلفة .

اولا : البرنامج العام طويل المدى

قد يوضح هذا البرنامج لتنفيذ خطط التدريب لاعداد الملاكين خلال عدة سنوات ومن المعروف ان المباريات هي المقياس الوحيد لاثبات نجاح اي برنامج تدريبي من عدمه .

عند اعداد الملاكين للمباريات لابد للمدرب ان يكون علي علم بخواص هذه المباريات لكي يضع البرنامج بحيث يكون مناسبا لهذه المباريات من حيث الحجم والتوقيت .

مايجب مراعاته عند وضع برنامج تدريبي طويل المدى لاعداد اللاعبين المبتدئين :-

١ - تحديد الفترة الزمنية لهذا البرنامج وتقسيم البرنامج الي مراحل زمنية حتي يسهل تنفيذه وتكون كل مرحلة زمنية عبارة عن برنامج تدريبي لمدة عام . (٣ سنوات) .

٢ - يجب ان يكون لكل مرحلة خواصها واهميتها واهدافها التعليمية ويعمل المدرب علي تنفيذها خلال العام .

أ - برنامج العام الاول يعد فيه اللاعبين اعداد بدنيا يتناسب ومتطلبات تنفيذ مهارات اللكم مع اكسابهم مبادئ اللكم الاولى .

ب - برنامج العام الثاني يعد فيه اللاعبين اعدادا مهاريا "المهارات الفنية والخطية" .

ج - العام الثالث يوضع البرنامج بحيث يعمل علي اكساب اللاعبين لباقي المهارات الفنية والخطية المتقدمة واعدادهم للاشتراك في المباريات بصورة مباشرة .

وهذه المرحلة ترتبط ببعضها البعض حيث ان برنامج العام الاول يخدم العام الثاني في الاعداد وكذلك الثاني للبرنامج الثالث .

٣ - يجب مراعاة التدرج في زيادة الحمل في كل مرحلة اي ان الحمل في السنة الاولى يبدأ عند مستوي معين وينتهي عند مستوي اعلي من البداية وفي العام الثاني يكون مستوي بداية الحمل هو مستوي نهاية العام الاول وينتهي بمستوي اعلي من البداية وفي العام الثالث يكون مستوي بداية الحمل هو مستوي نهاية العام الثاني وينتهي بمستوي اعلي من مستوي البداية .

ملحوظة :

تحدد فترات هبوط وارتفاع مستوي الحمل بالنسبة للبرنامج السنوي لما يحتويه من مواد واهداف .

٤ - لابد ان تحتوي كل مرحلة من مراحل البرنامج طويل المدى علي عدد معين

من الساعات علي ان يزداد عدد ساعات المباريات التدريبية في كل مرحلة من مراحل البرنامج بالتدرج وهذا للاغراض التالية :

- أ - الوقوف علي مستوي الاعداد البدني والفني والخططي للاعبين .
- ب - كي يكتسب اللاعبون الخبرة وغن الحركة اثناء المباريات .

أهداف البرنامج العام طويل المدى :

يراعي في البدء في تعليم المهارات السهلة والتدرج من الصعب منها وهناك هدفين للبرنامج التعليمي وهما .

١ - الجزء النظري : ويهدف الي :-

أ - اعطاء اللاعبين صورة واضحة عن الدور التربوي الذي يلعبه هذا النوع من النشاط في تهذيب الدوافع وتنظيم السلوك .

ب - اعطاء اللاعبين صورة واضحة عن دور النشاط في النمو البدني والعقلي والفني وكيفية الاداء العلمي للمهارات الفنية .

ج - اكساب اللاعبين معلومات واضحة عن قوانين اللعبة .

د - اكساب اللاعبين معلومات واضحة عن الاصابات المحتمل وقوعها اثناء المباريات وطرق الاسعافات لاولية لهذه الاصابات .

هـ - اعطاء محاضرات في التوجيه المعنوي للاعبين مع توضيح دور الشباب الفعال في المجتمع للوصول بهم الي اسس مراحل التقدم الثقافي والحضاري .

و - وضع المعارف والمفاهيم للعبة وكل جديد فيها .

٢ - الجزء العملي : يهدف هذا الجزء العملي من البرنامج الي :

أ - وضع أسس الاعداد البدني طبقا لاسس علمية من حيث الحجم والكم ومن حيث توزيعه علي مراحل البرنامج .

ب- وضع أسس الاعداد الفني والخططي والنفسي طبقا لاسس علمية من حيث الحجم والكم ومن حيث توزيع مراحل البرنامج المختلفة .  
ج- وضع أسس فن الحلقة للملاكمين وكيفية التصرف وفقاً لما يتميز به الملاكم

نموذج للشهر الاول والثاني من برنامج العام الاول  
علي مراحل البرنامج العام طويل المدى والمكون  
من ثلاث سنوات .

الشهر	الاسبوع	رقم التدريب	الغرض من التدريب
الاول	الاول	١	إعداد بدني عام (تمريبات عامة + العاب مثل كرة القدم - سلة - يد طائرة) صراع النيكو
	الثاني		
	الثالث		
	الرابع		
الثاني	الخامس	١٣	إعداد بدني عام وخاص (تمريبات عامة - تمرينات عرضية للملاكمة + العاب) تمرينات بالحبل - على الأجهزة (جولة بالحبل + ٤ جولات ملاكمة + ٢ جولات بالحبل)
	السادس		
	السابع		
الثالث	الثامن	٢٢	اعداد خاص - ٦ جولات ملاكمة كل جوله دقيقتان

## ٢ - البرنامج التدريبي السنوي

يعتبر البرنامج التدريبي السنوي احد مراحل البرنامج العام طويل المدى يتقيد وبوضع حسب المباريات بحيث لا يكون هناك تضارب وتعارض بين نظام التخطيط ومراحل التدريب ومواعيد المباريات .

مكونات البرنامج التدريبي السنوي :

هناك ٣ مراحل رئيسية للبرنامج التدريبي وهي :

١ - المراحل الاعدادية .

٢ - المرحلة الرئيسية .

٣ - المرحلة الانتقالية ( الراحة الايجابية )

اولا : المرحلة الاعدادية :

تعريف المرحلة الاعدادية

هي المرحلة التدريبية التي يبدأ بها المدرب بأعداد اللاعبين او هي المرحلة التي يبدأ بها المدرب النشاط التدريبي بعد المرحلة الانتقالية للعام السابق للتدريس .

الهدف من المرحلة :

تهدف هذه المرحلة الي الاتي :

١ - التدرج في الارتفاع بمستوي اعداد اللاعبين لتحمل شدة الجهود للتدريب المتزايد .

٢ - اعداد اللاعبين لتحمل عبء المرحلة الرئيسية من البرنامج .

٣ - رفع مستوي وتنمية عناصر القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، الدقة .

٤ - اكساب اللاعبين واتقانهم للمهارات الفنية المختلفة .



## مكونات المرحلة الاعدادية :

وتنقسم المرحلة الاعدادية الي فترتين وهم :

### ١ - الفترة الاولى :

والهدف منها تحقيق كفاءة بدنية عامة ويستخدم في ذلك تمرينات تعمل علي تنمية وتطوير عناصر (قوة ، سرعة ، تحمل ، رشاقة ، دقة) وتستغرق هذه الفترة مدة زمنية حوالي شهرين تقريبا أو حسب البرنامج .

### ٢ - الفترة الثانية :

تهدف لتحقيق الاعداد الخاص بالملاكمة وهذه الفترة تبني علي اساس الفترة الاولى - ومدتها الزمنية حوالي ثلاثة شهور للفريق القومي .

### ثانيا : المرحلة الرئيسية

تعريفها :

هي تلك المرحلة التي تلي المرحلة الاعدادية ويصل فيها مستوي النشاط التدريبي لقمته من حيث اللكم والكيف والحجم والحدة وهي من أهم مراحل البرنامج التدريبي . . .

### مكونات المرحلة الرئيسية :

تتكون هذه المرحلة من الاتي :

- ١ - المهارات الاساسية ( هجومية - دفاعية - خطية ) .
- ٢ - الاعداد للمباريات ( في فترات مختلفة علي مدار البرنامج ) .
- ٣ - فترات الراحة .
- ٤ - تطوير وتنمية الكفاءة التنافسية والبدنية .

- ٥ - تطوير خواص اللاعب الارادية (المثابرة - الثقة - الجراءة - عدم التردد - سرعة المبادرة - الشجاعة - الدافعية) .

اسس توزيع البرنامج الزمني علي مدار السنة التدريبية

النقاط التي يجب مراعاتها في تنظيم البرنامج التدريبي السنوي:-

ان تنظيم وتخطيط العملية التدريبية تؤدي الي احتفاظ اللاعب دائما بحالة عالية من الكفاءة اللازمة للمباريات وهذا يتطلب مراعاة الاسس التالية :

- ١ - مراعاة الحالة التدريبية لكل ملاكم .
- ٢ - مراعاة مستوي اللاعب حيث ان برامج الناشئين تختلف من لاعبي المستويات العالية .
- ٣ - تطبيق اسس التدريب من حيث التدرج والاستمرار في الحمل وتنظيم وتنسيق وتشكيل ذلك المدرب .
- ٤ - مراعاة خصائص كل فترة تدريبية للحفاظ علي مستوي اللاعب البدني .
- ٥ - مراعاة الغرض التربوي التعليمي المباشر من الوحدة التدريبية .
- ٦ - تحديد نوع البطولة او الدورة التي يشترك فيها الملاكم والتي علي اساسها تتحدد عملية الاعداد .
- ٧ - يجب تعاون الطبيب مع المدرب الرياضي للتعرف علي الحالة الصحية للملاكم
- ٨ - يجب اجراء تقييم فني للملاكم لضمان سير العملية التدريبية علي خط سليم .

ثالثا : المرحلة الانتقالية

هي المرحلة الختامية للبرنامج السنوي والتي يقوم فيها اللاعب بأداء تمارين خفيفة للاحتفاظ بكفائته الفنية والبدنية علي تجديد نشاط الخلايا المكونة لاجهزة الجسم المختلفة والاحتفاظ بحيويتها حتي بداية البرنامج الثاني ومدتها الزمنية شهر تقريبا .

اهداف المرحلة الانتقالية :

١ - من اهم اهدافها ازالة التعب الذي يصيب اجهزة الجسم المختلفة نتيجة المجهود الكبير الذي يبذله اللاعب خلال المرحلة الرئيسية .

٢ - العمل على التدرج بالهبوط بمستوى الحمل الواقع على اللاعبين .

ملحوظة :

انه من الخطر ان تكسر حدة الحمل بأعطاء راحة تامة بعد المرحلة الرئيسية من البرنامج مباشرة . وتحتوي المرحلة الانتقالية على :

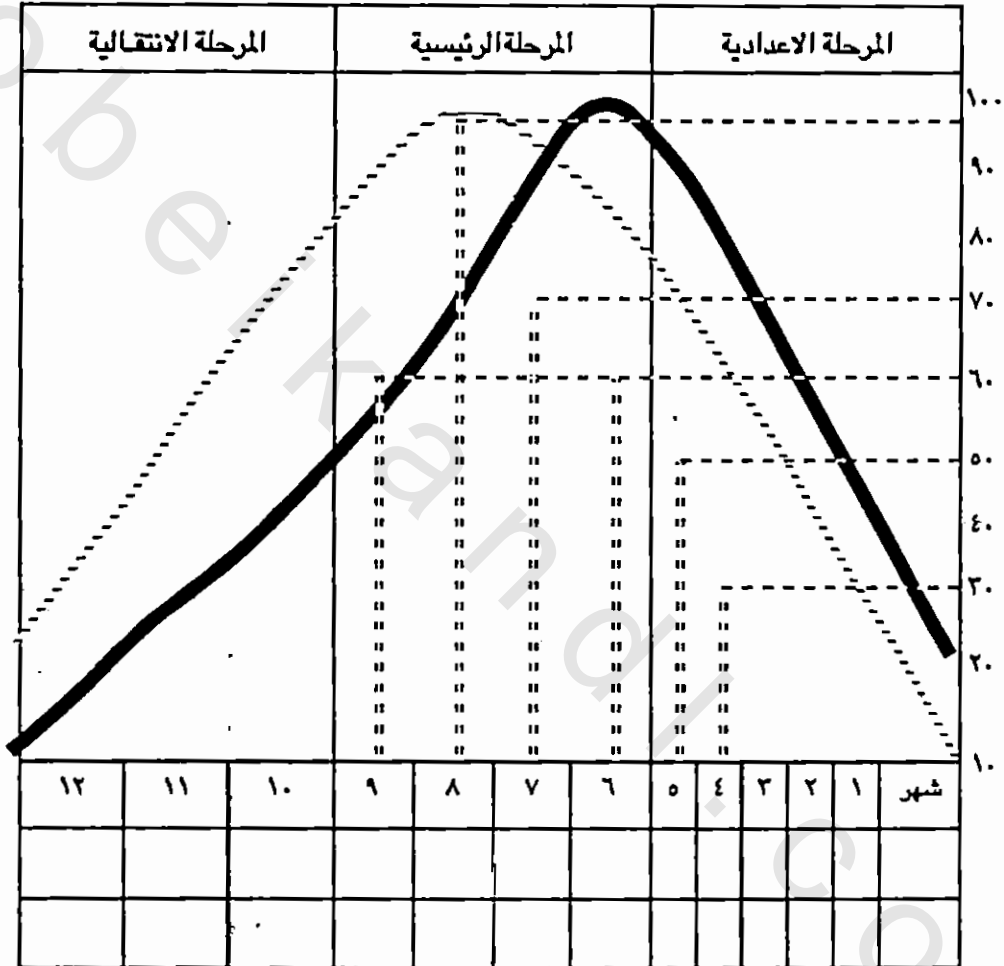
أ - التمرينات البدنية الخفيفة التي تعمل على استرخاء العضلات والتي لا تتطلب جهد كبير .

ب - تمرينات الملاكمة الخفيفة بدون زميل ( لكم خيالي ) .

ملحوظة :

عند التدرج في الهبوط بمستوي اللاعبين لايجب ان تكون هذا المستوي منخفض جدا اذ ان المستوي يعتبر بداية المرحلة الاعدادية للعام القادم .

## \* نموذج توضيحي لبرنامج سنوي :



— شدة التدريب

--- مدة التدريب

### ثالثا : تعريف البرنامج الزمني

هو ذلك البرنامج القصير الذي يكون ويحدد ويحقق البرنامج السنوي ويحتوي علي عناصر بدنية وفنية وخططية طبقا للفترة الزمنية من البرنامج السنوي حتي يكون هناك تأثير وفاعلية للبرنامج التدريبي .

#### تحديد البرنامج الزمني :

١ - يتحدد البرنامج الزمني بفترات البرنامج السنوي ومراحله طبقا لظروف المباريات .

٢ - يتحدد البرنامج الزمني اسبوعيا بمعدل تدريبي يوم بعد يوم اي ان التدريب يكون ايام ( سبت ، اثنين ، اربعاء ) او ( الاحد ، الثلاثاء ، الخميس ) لمدة ساعتين في التدريب .

ويعتبر تنظيم وتناسق هذه الحركة التدريبية المتكررة من اهم العوامل التي تساعد علي تطور النمو وكفاءة اللاعبين بدنيا وفنيا وخططيا ونفسيا .

#### كيفية تحديد شدة الاحمال التدريبية :

عملية التدريب البدني ليست بعملية عشوائية ولكنها عملية مخططة ومقننة تعتمد علي اسس علمية وعملية تنفذ باستخدام طرق التدريب المناسبة مع التشكيل الصحيح للحمل ويتم ذلك مع مراعاة العلاقة النسبية بين شدة الحمل وحجمه والتناسب بين درجة الحمل والراحة .

ويمكن توجيه حمل التدريب الي نوعين :

١ - حمل ذو شدة عالية .

٢ - حمل ذو شدة منخفضة .

ويمكن تحديد شدة الحمل التدريبي في الملاكمة باستخدام معادلة نيكفورف وديكتورف ، والمعادلة الخاصة بتقييم حمل التدريب هي كما يلي :-

$$\frac{\text{مجموع أ ، ب ، ج ، د}}{\text{مجموع ج ، د}} = \text{شدة الحمل في الوحدة التدريبية}$$

أ ب = شدة التمرين الواحد بالدرجات ويحدد من الجدول تبعا للمجهود .  
ج د = وقت تنفيذ كل تمرين .

مثال ذلك : ( وحدة تدريب ) تتكون من تدريب لكم خيالي بشدة متوسطة ( وقت التنفيذ ) ٦ ق وهذه الشدة لها ٢ درجات وتمرين علي كيس لكم بشدة مرتفعة لمدة ١٢ دقيقة ، ٥ درجات ولكم حر مع الزميل لمدة ٩ دقائق وله ٧ درجات .

$$\text{شدة الحمل في الوحدة التدريبية} = \frac{٧ \times ٩ + ٥ \times ١٢ + ٢ \times ٦}{٩ + ١٢ + ٦} = ٦,٣ \text{ اذن الشدة}$$

هنا مرتفعة .

### ٣ - الوحدة التدريبية اليومية

تعتبر الوحدة التدريبية هي اساس عملية التخطيط وهي اساس عملية التدريب ومن خلالها يتم تنفيذ الواجبات والاعراض للوصول الي الهدف وهي تحتوي علي :

- ١ - الغرض من الوحدة التدريبية (الاعراض التربوية والاعراض العلمية) .
- ٢ - طريقة وكيفية الاحماء .
- ٣ - الترتيب الدقيق لاجزاء البرنامج .
- ٤ - تحديد درجات الحمل والجهد وكيفية تشغيله .
- ٥ - تحديد طريقة تنفيذ التمرين .
- ٦ - تنظيم اللاعبين تبعا للفروق الفردية بينهم .

مكونات الوحدة التدريبية :-

تتكون الوحدة التدريبية من :-

١- الاحماء      ٢- الجزء الرئيسي      ٣- الختام

وعادة مايشير بعض العلماء بان الاحماء هو الجزء الاعدايي من الدرس التدريبي .

اولا : الاحماء

يهدف هذا الجزء لاعداد وتهيئة اللاعب من كل النواحي البدنية والنفسية والذهنية ويساعد الاحماء علي الاقلال من حدوث الاصابات وهون،عين :

أ- إحماء عام :

يهدف الي اعداد الجسم كله لتقبل الجهود ويكون من خلال التمرينات البنائية العامة .

ب- إحماء خاص :

يهدف الي اعداد العضلات التي سوف تشترك في العمل العضلي لتقبل الجهود ويكون ذلك من خلال التمرينات البنائية الخاصة .

ثانيا : الجزء الرئيسي

ويتم في هذا الجزء تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية عن طريق تنفيذ الواجبات الموضوعية وتكون مدتها من  $\frac{2}{3}$  :  $\frac{2}{4}$  الزمن الكلي للوحدة .

النقاط التي يجب مراعاتها في الجزء الرئيسي :

١- التعليم المهاري بعد الاحماء حيث يكون الملاكم مهيناً لذلك .

٢- تمرينات السرعة والقوة والتحمل والقوة العضلية التي تحتل جزء متأخر

في هذا الجزء الرئيسي .

### ثالثا : الختام

وفي هذا الجزء يعود اللاعب لحالة الطبيعية تقريبا بعد بذل المجهود .

؛نقاط التي يجب مراعاتها في الختام :

- ١ - انخفاض درجة الحمل المبدول تدريجيا .
- ٢ - الاكثار من الالعب الصغيرة
- ٣ - الاهتمام بتمرينات الاسترخاء .
- ٤ - تقويم المدرب للوحدة التدريبية .
- ٥ - اعطاء فكرة عن التدريب في الوحدة القادمة .

مثال : لوحدة تدريبية يومية :

اولا : الجزء الاعدادي :

- أ - حصر الغياب - التحية - التعريف بأجزاء الوحدة التدريبية اليومية .
- ب - الاحماء ... ويعني تهيئة الجسم لتحمل المجهود المبدول وتهيئة اجزاء الجسم الحيوية لتقبل العمل ودائما تحتوي علي بعض الالعب الصغيرة .

ثانيا : الجزء الرئيسي :

( الناحية التعليمية علي جوانب مهارية او خططية )

- إ - مراجعة عامة لتثبيت المهارة السابق تعليمها من خلال التدريبات الفردية .
- ب - التعليم للجزء الجديد ( علي سبيل المثال تعليم مستقيمة يسري ) شرح نظري مبسط تعليمها فى صورة فردية وتحسينها فى صورة لكم خيالى .
- ج - ملاكمة تطبيقية (تدريب على استخدام المهارة الجديدة فى جو المباراة)



ثالثا : الجزء الختامي :

أ- ويكون في صورة تدريبات علي هيئة العاب صغيرة او تمرينات استرخاء للعودة بالجسم للحالة الطبيعية .

ب- تقييم مستوي كل لاعب واعطاء فكرة عن التدريب القادم .

المرحلة الانتقالية	المرحلة التنفيذية [الاساسية] جزء اول جزء ثاني	المرحلة الاعدادية
ممارسة تدريبات خفيفة مثل لكم حر كرة القدم سلة طائرة يسد	اتقان المهارات الاساسية والخططية للاعداد للمباريات تطوير الكفاءة التنفسية	تهيئة الجسم للعمل العضلي

(نموذج توضيحي للتقسيم الفردي للبرنامج التدريبي)



نموذج توضيحي للتقسيم الزوجي للبرنامج التدريبي

المرحلة الانتقالية	المرحلة التنافسية	المرحلة الاعدادية		مرحلة المنافسات	المرحلة الاعدادية	
		جزء ثاني	جزء أول		جزء ثاني	جزء أول



## ٤ - برامج التدريب

وتنقسم البرامج الي ثلاث انواع :

- ١ - برنامج عام طويل المدى .
- ٢ - برنامج سنوي .
- ٣ - برنامج زمني .

### البرنامج العام طويل المدى

ويوضع هذا البرنامج لتنفيذ خطط التدريب لاعداد اللاعبين خلال سنوات . ومن المعروف ان المباريات هي المقياس الوحيد لاثبات نجاح اي برنامج تدريبي من عدمه .. وعند اعداد اللاعبين للمباريات لابد للمدرب ان يكون علي علم بخواص هذه المباريات لكي يضع البرنامج بحيث يكون مناسباً لهذه المباريات من حيث الحجم والتوقيت .

وعند وضع برنامج طويل المدى لاعداد اللاعبين لابد من تحديد الفترة الزمنية لهذا البرنامج ، ثم تقسيم البرنامج الي مراحل زمنية مناسبة حتى يسهل تنفيذه وتكون كل مرحلة زمنية عبارة عن برنامج تدريبي لمدة عام .

وكل مرحلة من هذه المراحل لها خواصها واهميتها واهدافها التعليمية والتي يعمل المدرب علي تنفيذها خلال العام . ففي برنامج العام الاول يعمل المدرب بصورة كبيرة الي اعداد اللاعبين اعداداً يندى يتناسب ومتطلبات تنفيذ مهارات اللكم مع اكسابهم مبادئ اللكم الاولية . وفي برنامج العام الثانى يكسب اللاعبين بعض المهارات الفنية والخطية الجديدة لاعدادهم لبرنامج العام الثالث وفي العام الثالث يوضع البرنامج بحيث يعمل علي اكساب اللاعبين واستيعابهم لباقي المهارات الفنية والخطية المتقدمة واعدادهم للاشتراك في المباريات بصورة مباشرة .

وعند وضع البرنامج يراعي التدرج فى زيادة الحمل فى مرحلة اى ان الحمل فى السنة الاولى يبدأ عند مستوى معين وينتهي عند مستوى اعلى من البدايه وفى العام الثانى يكون مستوى بداية الحمل هو مستوى نهاية العام الاول وينتهى عند مستوى اعلى من مستوى البداية وفى العام الثالث يكون مستوى بدايه الحمل هو مستوى نهاية العام الثانى وينتهى بمستوى اعلى من مستوى البداية وهكذا .

وتتحدد فترات هبوط وارتفاع مستوى الحمل بالنسبة للبرنامج السنوي طبقا لما يحتوية من مواد واهداف .

ولابد ان يحتوى كل مرحلة من مراحل البرنامج طويل المدى عدد معين من الساعات يخصص للمباريات التجريبية حتى يقف المدرب على مستوى الاعداد البدني والفني والخططي والنفسي للاعبين ولكي يكسب اللاعب ايضا خبرة الحلقة اثناء المباريات وعدد ساعات المباريات التجريبية فى كل مرحلة من مراحل البرنامج طويل المدى بالتدرج .

ولاهمية المباريات والتي تتطلب من اللاعب كفاءة عالية من تحمل الجهود لابد على المدرب ان يضع البرامج التدريبية بحيث يكفل للاعب ضمان تحمل الجهود الكبير الذي تتطلبه المباريات .

### اهداف لبرنامج العام

يعتمد البرنامج التعليمي للاعبين على اساس التدريب الحديث مع اتباع الاساليب التربوية ، انه يتحتم على المدرب ان يراعي فى ذلك البدء فى تعليم المهارات السهلة والتدرج الي الصعب منها مع التدرج ايضا والتوسع فى استخدام هذه المهارات فى اللكم آخر حتي يصل إلى الهدف من وضع البرنامج وهو الوصول باللاعب الي مستوى معين من الكفاءة يمكنه من الاستمرار فى التقدم .

ويتكون البرنامج التعليمي من جزء نظري وجزء عملي .

## ١ - الجزء النظري :

يهدف الجزء النظري من البرنامج الي اعطاء اللاعبين صورته واضحه عن الدور التربوي الذي يلعبه هذا النوع من النشاط في تهذيب الدوافع وتنظيم للسلوك لكل من يمارسة حتي يجعل منه مواطنا صالحا .

كما يهدف الجزء النظري من البرنامج الي اعطاء اللاعب صورته علميه واضحه عن الدور التقدمي الذي يلعبه هذا النوع من النشاط في النمو البدني والفني وكيفية الاداء العلمي للمهارات الفنية الممكنه لهذه اللعبة والقوانين التي تحدد هذا الاداء . ولا بد ان يحتوي البرنامج النظري ايضا علي معلومات وافيه عن الاصابات المحتمل حدوثها اثناء الملاكمة وطرق الاسعاف الاولي لهذه الاصابات ويجدر بنا ان نذكر انه يتحتم علي المدرب ان يقوم باعطاء محاضرات في التوجيه المعنوي للاعبين مع توضيح دور الشباب الفعال في بناء المجتمع للوصول به إلى اسمي مراحل التقدم الثقافي والحضاري .

## ٢ - الجزء العملي :

يهدف الجزء العملي من البرنامج الي وضع اسس الاعداد البدني والفني والخططي والنفسي طبقا لاسس علمية من حيث الحجم واللكم ومن حيث توزيع هذه النواحي من الاعداد علي مراحل البرنامج المختلفة وعلي مختلف مراحل العمر .

## البرنامج السنوي

البرنامج السنوي كما ذكرنا من قبل يعتبر احد مراحل البرنامج العام طويل المدى علي ان يرتبط بالبرنامج السنوي بجدول المباريات اي ان البرنامج السنوي يتقيد ويوضع حسب المباريات بحيث لا يكون هناك تضارب او تناقض بين نظام التخطيط لمرحل ومواعيد المباريات اذا انه عند وضع البرنامج السنوي ويوضع

في الاعتبار الوصول باللاعب الي مستوي معين من تحمل المجهود ومن الكفاءه البدنيه والتنافسية في مرحلة المباريات .

### مراحل البرنامج السنوي

عند وضع برنامج سنوي يجب تقسيمه الي مراحل حتي يسهل تنفيذه وحتى يمكن تحديد اهدافه .

ويتكون البرنامج السنوي من ثلاث مراحل :

- ١ - المرحلة الاعداديه .
- ٢ - المرحلة الرئيسية .
- ٣ - المرحلة الانتقاليه ( مرحلة الراحة الايجابية ) .

(١) المرحلة الاعداديه :

المرحلة الاعداديه هي المرحلة التدريبية التي يبدأ بها المدرب النشاط لاعداد اللاعبين او المرحلة التي يبدأ بها النشاط التدريبي بعد المرحلة الانتقالية للعام السابق للتدريب .

والهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو التدرج في الارتفاع بمستوي اعداد اللاعبين لتحمل شدة المجهود التدريبي المتزايدة ولاعداد اللاعبين لتحمل عبء المرحلة الرئيسية من البرنامج .

والمهمه الرئيسية لهذه المرحلة هي رفع مستوي وتنمية عناصر القوة والسرعه والتحمل والرشاقه والمرونه لدي اللاعبين واكتسابهم واتقانهم للمهارات الفنية المختلفه .

وتنقسم المرحلة الاعداديه الي فترتين :

الفترة الاولى :

يتميز هذه الأولى باعداد الملائم حتى يفى بمتطلبات وعبئ النشاط والهدف



منها تحقيق الكفاءة البدنية العامه للاعبين . ويستخدم في هذه الفتره بصوره كبيره التمرينات التي تعمل علي تنميه وتطوير عناصر القوه والسرعه والرشاقه والمرونه بوجه عام مع اعطاء اهتمام كبير للتمرينات التي تعمل علي تطوير عنصر التحمل بوجه خاص . وتستغرق الفتره الاولي للمرحله الاعداديه حوالي شهرين تقريبا طبقا لحالة الاعداد البدني للاعبين وطبقا لعدد اشهر البرنامج السنوي .

### الفتره الثانيه :

تعتبر هذه الفتره اعداد خاص لتجهز الملاكم استهدفت الاعداد الخاص بالملاكمه واللاعب الذي يحقق الكفاءه البدنيه العامه خلال المرحله الاولي يكون قد حقق الاسس الرئيسيه لتحقيق الاعداد الخاص بالملاكمه ويعمل علي عدم تذبذب مستواه اثناء المرحله الرئيسيه من البرنامج وتستغرق الفتره الثانيه حوالي ثلاث شهور تقريبا .

### (٢) المرحله الرئيسيه :

المرحلة الأساسية لها اهمية خاصة للملاكمين حيث التنوع في عمل جولات تنافسية تعتبر المرحله الرئيسيه من اهم مراحل البرنامج والتي يصل فيها مستوي النشاط التدريبي الي قمه مستواه من حيث اللكم والحجم والشدة في التدريب .

وتتكون المرحله الرئيسيه من سلسله من المراحل الدقيقه التي تحددها مواعيد المباريات وفي كل مرحله من هذه المراحل الدقيقه توجد فترات اعداد للمباريات وفترات للراحه مع مراعاة ان يكون هناك انتظام واستمرار في عمليه اكتساب اللاعبين واتقانهم للمباريات الفنية والطرق الخططيه وتطوير وتنميه الكفاءه التنافسيه والبدنيه (القوه والسرعه والتحمل والمرونه والرشاقه) مع تطوير خواص اللاعب الاراديه ( المبادره - الثقة - الجرأه - عدم التردد - الاصرار - المثابره ) .

وتؤدي عملية تنظيم وتخطيط التدريب الي احتفاظ الملاكم دائما بحاله عاليه من الكفاءه اللازمه للمباريات .

وسر بقاء واستمرار الملاكمين البارزين علي الحلقه لسنوات عديده لا يمكن فقط في مواهبهم الخاصه ولكن ايضا في عمليه تنظيم برامج التدريب في الارتفاع بكفاءتهم البدنيه والفنيه والخطيه وكذلك النفسيه .

كما ان عمليه تنظيم برامج التدريب وتناسبها مع امكانيات اللاعبين البدنيه وكفاءتهم الفنيه مع تناوب فترات الراحة والتدريب خلال البرنامج تؤدي الي حصر انتباه اللاعبين وتركيزه الي طرق اللعب والاكثر من الطرق الخطيه وتنويعها اثناء المنافسات ، كما تؤدي ايضا بصوره كبيره الي تطوير سرعه الفعل لدي الملاكمين واداء اللكم بكفاءه عاليه دون الاحساس بالاجهاد .

واحسن السبل لاعداد الملاكمين للمباريات هو الاكثر من استخدام التمرينات الخاصه باللكم اثناء التدريبات التي تسبق المباريات (كيس اللكم - الكرات بانواعها - اللكم التخيلي . . . الخ) الحبال .

(٣) المرحله الانتقاليه ( المرحله الايجابيه ) .

تعتبر المرحله الانتقاليه هي نهايه الموسم التدريبي وتكون فيها نشاط ايجابي المرحله الانتقاليه هي المرحله الختاميه للبرنامج السنوي وتستغرق المرحله الانتقاليه حوالي شهرين يقضيه اللاعب في اداء تمرينات خفيفه للاحتفاظ بكفاءته الفنيه والبدنيه . وتعتبر هذه الفتره من الراحة هامه جدا اذا تعمل علي تجديد نشاط الخلايا المكونه لاجهزه الجسم المختلفه واعطائها الفرص الكامله للراحه والاحتفاظ بحيويتها ونشاطها حتي بدايه البرنامج التدريبي التالي .

ومن اهم اهداف المرحله الانتقاليه انها تعمل علي ازاله التعب الذي يصيب اجهزه الجسم المختلفه والذي يظهر نتيجته المجهود الكبير الذي يبذله اللاعب خلال المرحله الرئيسيه كما انها تعمل ايضا علي التدرج في الهبوط بمستوي الحمل

الواقع علي اللاعبين اذ انه من الخطر ان تكسر حدة الحمل الواقع للملاكمين باعطاء راحه تامه بعد المرحله الرئيسييه من البرنامج مباشره .

ولذلك فان المرحله الانتقاليه تحتوي علي التمرينات البدنيه الخفيفه التي تعمل علي استرخاء العضلات والتي لا تتطلب جهدا كبيرا عند الاداء وايضا علي تمرينات الملاكمه الخفيفه بدون زميل والتي تساعد اللاعبين علي الاحتفاظ بكفائهم الفنيه .

وعند التدرج في الهبوط بمستوي الملاكمين لا يجب ان يكون هذا المستوي مخفض جدا إذ ان هذا المستوي يعتبر بدايه المرحله الاعياديه للعام القادم .

### البرنامج الزمني

هذا البرنامج يحدد التنسيق الزمني في البرنامج التدريبي الموضوع ، البرنامج الزمني هو ذلك البرنامج القصير ويحقق البرنامج السنوي وقبل بداية البرنامج الزمني يجب علي المدرب ان يضع محتويات البرنامج والتي تؤثر علي تأثيرا كبيرا علي البرنامج السنوي ويجب علي البرنامج الزمني ان يحتوي على عناصر بدنيه وفنيه وخططيه ونفسيه طبقا للفترة الزمنيه من البرنامج السنوي حتي يكون هناك تأثير وفاعليه للبرنامج التدريبي .

ويتحدد البرنامج الزمني بفترات البرنامج السنوي ومراحله كما يتأثر ويتقيد طبقا للظروف في المنافسات فالبرنامج الزمني لاعداد الملاكمين للمنافسات والتي سيؤدي فيها الملاكمين مباراه واحده يختلف عن البرنامج الزمني لاعدادهم لمباريات البطولات الفرديه والتي يؤدي فيها الملاكمين عدة مباريات متتاليه .

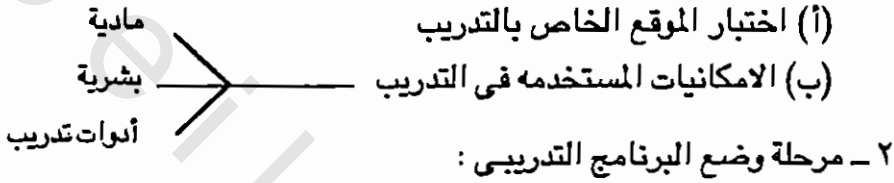
والبرنامج الزمني يتطلب التالي :-

- ١ - أن يكون اللاعب معد خططياً .
- ٢ - أن يكون الملاكم معد مهارياً .
- ٣ - يحدد فترات التدريب بزمان محدد مثل ثلاثة أو أربعة أيام ولدة ساعتين

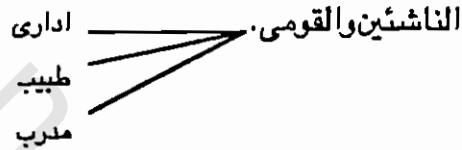
٥ - نموذج لتنفيذ برنامج تدريبي لمرحلة الناشئين والدرجة الأولى  
(المعسكر التدريبي والفريق القومي للملاكمة)

تمر الخطه بثلاث مراحل هي :-

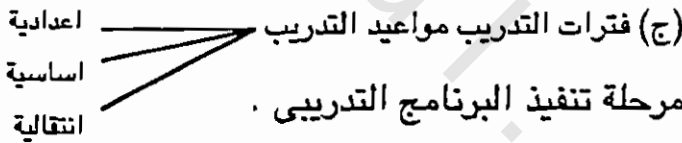
١- مرحلة التجهيز للبرنامج التدريبي :



(أ) انتقاء اللاعبين المشتركين . فى الناشئ يراعى اتباع اسس اختيار



(ب) مواعيد الغذاء (برنامج غذائى يومى) .



(أ) الاعداديه ٤ شهور الفرق القوميه ١ شهر (عام) ٢ شهر (خاص)  
ناشئين ٣ (عام) ١ (خاص) .

(ب) الاساسيه ٥ شهور (تدريب على الاجهزه - منافسات) .

(ج) الانتقاليه ٢ شهور بين المواسم التدريبيه (معسكرات خلويه . معسكرات  
شاطئيه)

أولا : مرحله التجهيز للبرنامج التدريبي :

(أ) - اختيار الموقع الخاص بالتدريب : يجب مراعاة مايلى :

- ١- العوامل المناخية . درجة حراره - رطوبه .
- ٢- ان تتوفر فيه المرافق اللازمه .
- ٣- ان يكون بعيدا عن المناطق المزدحمه .
- ٤- يجب ان تتوفر فيه كل وسائل المعيشة .
- ٥- يجب ان يكون قريب من وسائل الواصلات .
- ٦- بعيدا عن الضوضاء .

(ب) الامكانيات المستخدمة في التدريب :-

١- امكانيات مادية      ٢- امكانيات بشرية

لاعبين  
مدرب  
طبيب

- ٣- ادوات تدريب : بالنسبة لادوات التدريب يجب توافر ما يلي :-
- ١- صالة تدريب
- ٢- حلقة ملاكمة
- ٣- قفازات ملاكمة عدد كافي منها ذات اوزان مختلفة .
- ٤- عدد كافي من قفازات كيس اللكم      ٥- عدد كرات مترددة
- ٦- كيس للكم
- ٧- خمسة كرات معلقة
- ٨- خمسة كرات راقصة
- ٩- عدد من وسادة الحائط
- ١٠- مرايات حائط
- ١١- حبال وثب
- ١٢- كرات طبية
- ١٣- اثقال .... الخ.
- ١٤- كرة زنبركية
- ١٥- كفوف تدريب .

يجب ان تتوفر هذه الادوات بأعداد كافية ومتوفره حتي يسهل استخدامها  
كما يجب ان تتوفر غرفة للتدليك وحمامات بخار وغرفة طبيب .

ثانيا : مرحلة وضع البرنامج التدريبي :

أ - انتقاء اللاعبين المشتركين .

## ١ - الناشئين

أسس اختيار الناشئين :

١ - اللياقة الطبية      ٢ - السمات النفسية      ٣ - اللياقة البدنية

٤ - مواصفات خلقية      ٥ - مواصفات مرفولوجية

اولا : اللياقة الطبية :-

لابد من المدرب والاداري والطبيب لتعاون معا في تحقيق الاسلوب العلمي لاختيار الناشيء في رياضة الملاكمة حيث ان الملاكمة تتطلب مواصفات لانتطلبها رياضة اخري ومنها ما يلي :

بالنسبة للجهاز الدوري :-

١ - ارتفاع ضغط الدم .

٢ - امراض القلب الوراثية .

٣ - بالنسبة للجهاز التنفسي .

٤ - العيون

٥ - الجهاز البولي .

ثانيا : السمات النفسية :-

١ - يجب ان يتحلي لاعب الملاكمة بالثبات الانفعالي .

٢ - التحكم في السلوك .

٣ - توفير عامل الاتزان النفسي ضروري .

٤ - يجب علي المدرب ان ينمي الصفات النفسية .

٥ - العامل النفسي هو الفيصل في كثير من المباريات . لان جميع اللاعبين

يتساوون في الاعداد البدني والخططي .

ثالثا : اللياقة البدنية :

أ - اللياقة البدنية العامة :

- ١ - يجب اعداد الناشيء الاعداد البدني الشامل الكامل .
- ٢ - يجب الاعداد ان يكون عام لجميع اجزاء الجسم في هذه الفترة .
- ٣ - يجب ان يكون الهدف من هذا الاعداد العام هو بناء قاعدة رياضية للاعداد البدني الخاص .

ب - اللياقة البدنية الخاصة :

- ١ - يجب تنمية الصفات البدنية الضرورية في رياضة الملاكمة (الاعداد الخاص)
- ٢ - يجب الوصول في هذه المرحلة الي اعلي مستوي من اداء الحركة .

رابعا : المواصفات الخلقية :

هذه المواصفات يولد بها الملاكم ووجودها يجعله عرضة للاصابات .

١ - كبر حجم الرأس :

بالاضافة الي تعرض الملاكم للاصابة بسهولة سيكون اكثر صعوبة في استخدام الرأس وخاصة الحركات الدفاعية ولذا سيكون هذا الشكل مثير جدا لتعليق الجمهور والمنافسين وهذا سوف يؤثر علي نفسية الملاكم .

٢ - كبر العظم الانفي :

وهنا يكون معرض دائما للنزيف الناتج من قيام المنافسين بتسديد الضربات المتتالية علي الوجه وخاصة العظم البارز من الانف .

٣ - بروز عظمتي الحاجب :

يعتبر بروز هذه المنطقة فوق العينين تجعل الملاكم معرضا لتلافي لكمات

مباشرة عليها مما يجعله هدفا سهلا بضربات المنافسين .

#### ٤ - جحوظ العينين :

وهنا نجد الخطورة الزائدة علي العينين من اي لكلمات مباشرة عليها وحتى اذا حاول الملائك غلق العينين لحمايتها فسوف يتلقي سيل من اللكمات الأخرى في مناطق تكون اكثر حساسية .

#### ٥ - كبر حجم الفك وزاوية الفك :

زيادة حجم هذه المنطقة سوف يؤدي الي سهولة اصتيادها اثناء اللكم وخاصة ان منطقة الذقن منطقة حساسة تؤدي الي عدم سهولة اتران الملائك بالاضافة الي عدم قدرته علي اداء الدفاعات السليمة الي منطقة الرأس .

#### ٦ - الصدر الحمامي :

لابد من استبعاد هذا الملائك لان الملائكة خطر علي سلامته لان اي ضربات تؤدي وتوجه الي منطقة الجسم سواء ان كانت مستقيمة او قصيرة سوف تؤدي الي الاصابة .

#### ٧ - تفلطح القدمين :

تعتبر رياضة الملائكة من الرياضات التي تتطلب خفة وحركة علي مشط القدم بل ان اللكمات التي يؤديها الملائك نفسه تتطلب سلامة اقواس القدم وسلامة عظام القدم .

#### ٨ - طول الملائك :

قطعا الملائك الاطول افضل من الملائك الاقصر وخاصة اذا كان يتوافر لديهم الاثنان صفات ومميزات متقاربة ففي هذه الحالة المدرب عليه ان يختار الملائك الاطول اختصارا للوقت والجهد مع ملاحظة ان القصر يكون بشكل ملحوظ وليس قصرا طبيعيا مناسبا لوزن الجسم لدي الملائك .



## برنامج غذائي يومي لكل لاعب داخل المعسكر

نوع الغذاء	المقدار بالجرام	بروتين	كربوهيدرات	دهون
١ - خبز	١٠٠ جم	٩,٦	٤٥,٢	٠,٤
٢ - عسل نحل	١٠٠ جم	١,٦	٧٥,٩	-
٣ - اللبن الزبادي	١٠٠ جم	٣,١	٢,٥	٢,٦
٤ - الجبن البيضاء	١٠٠ جم	١٥,٧	٠,١,٩	٢٨,٤
مجموع وجبة الافطار	٤٠٠ جم	٣٠	١٢٥,٥	٣١,٤
١ - خبز	١٠٠ جم	٦,٩	٤٥,٢	٠,٤
٢ - لحم بقري احمر	١٠٠ جم	١٩,٦	٠,٧	٥,٣
٣ - كبدة	١٠٠ جم	١٨,٠	٢,٩	٤,٠
٤ - ارز ..	١٠٠ جم	٦,٥	٧٢,٢	٠,٩٣
٥ - البازلاء	١٠٠ جم	١٥,٧	٥٠,٨	٢,٢
٦ - السلطة	٥٠ جم	٠,٨	٢,٦	-
٧ - عنب	١٠٠ جم	٠,٦	١٤,٦	-
مجموع وجبة الغذاء	٦٥٠ جم	٧٣,٠	٣٠٨,	١٢,٨٣
١ - خبز	١٠٠ جم	٩,٦	٤٥,٢	٠,٤
٢ - القشدة	١٠٠ جم	٤,٢	٤,٣	٢٤,٩
٣ - البيض اثنان	١٠٠ جم	١٢,٧	٠,٥	١١,٤
٤ - المربي	١٠٠ جم	٦٦,٧		
مجموع وجبة العشاء	٤٠٠ جم	٢٦,٥	١٢١	٣٦
مجموع الوجبات الغذائية اليومية	١٤٥٠ جم	١٢٩,٥	٦٢٧,٢	٨٠
النسبة المئوية للسعرات الحرارية	١٤٥٠ جم	% ٨.٩	% ٤٣.٢	% ٥٠.٥

جـ - فترات التدريب ( مواعيد التدريب ) :

تنقسم فترات التدريب الي :

١ - المرحلة الاعداديه ( درجه أولي وقومي ١ شهر اعداد عام ٣ شهور

اعداد خاص / ناشئين ٣ شهور اعداد عام ١ شهر خاص ) .

٢ - المرحلة الرئيسييه .

٣ - المرحلة الانتقاليه ( مرحلة راحه ايجابيه ) .

( وفيها معسكرات شاطئييه - رحلات خلويه - ألعاب صغيرة ) .

أولا : المرحلة الاعداديه :

المرحلة الاعداديه هي المرحلة الاعداديه التدريبيه التي يبدأ بها المدرب

النشاط التدريبي لاعداد اللاعبين ، أو لمرحلة التي يبدأ بها النشاط التدريبي بعد

المرحلة الانتقاليه وهي السابقه للتدريب .

والهدف الاساسي هو الارتفاع بمستوى اعداد الملاكمين لتحمل شدة

المجهود البدني المتزايد ولتحمل عبء المرحلة الرأسيه من البرنامج . المهمه

الرئيسيه هي تنمية عناصر القوة و لسرعه والتحمل والرشاقه والمرونه لدى

اللاعبين واتقان المهارات الفنيه .

تنقسم المرحلة الاعداديه الي فترتين :

١ - الفتره الاولى :

الهدف منها تحقيق الكفاءه البدنيه العامه للاعبين ويستخدم فيها التدريبات

التي تعمل علي التنميه وتطوير القوه وعناصرها والرشاقه والسرعه والمرونه بوجه

عام مع اعطاء تمرينات التحمل بوجه خاص وتستغرق هذه الفتره حوالي ثلاثة

شهور للناشئين .

## ٢ - الفتره الثانيه :

وتهدف الي تحقيق الاعداد الخاص بالملاكم واللاعب الذي يحقق الكفاءه البدنيه العامه خلال المرحله الاولي يكون قد حقق الاسس الرئيسيه للاعداد الخاص وتستغرق الفتره الثانيه حوالي ٣ شهور بالنسبه للناشئين .

### ثانيا : المرحله الرئيسيه .

تعتبر هذه المرحله من أهم المراحل للبرنامج والتي يصل فيها مستوى النشاط التدريبي الى قمته من حيث الكم والحجم والحد ، وتتكون المرحله الرئيسيه من سلسله من المراحل الدقيقه التي تحددها مواعيد المباريات مع مراعات ان هناك الاستمرار في عمليه اكتساب اللاعبين واتقان المهارات الفنيه والطرق الخططيه وتطوير وتنمية الكفاءه التنافسيه والبدنيه (القوه - السرعه - التحمل - المرونه - الرشاقه - الدقه - التوازن) .

مع تطور وتطوير اللاعب الاراديه ( المبادئ - الثقه - الجرأة - عدم التردد - الاحدار - المثابره ) وسر بقاء اللاعبين البارزين علي الحلقات لسنوات لا يكمن في موهبتهم الخاصه ولكن ايضا عمليه تنظيم برنامج التدريب والتدرج في الارتفاع بكفاءتهم البدنيه والفنيه والخليه والنفسيه وأحسن السبل لاعداد اللاعبين للمباريات هو الاكثار من استخدام التمرينات الخاصه باللكم أثناء التدريبات التي تسبق المباريات ( كيس اللكم - الكرات بانواعها - اللكم التخيلي ... الخ ) .

كما تستخدم ايضا في هذه المرحله التمرينات البدنيه التي تعمل علي رفع الكفاءه الفنيه .

### ثالثا : المرحله الانتقاليه :

هي المرحله النشطه بعد انتهاء المسم التدريبي وتمهيد للدخول في الموسم

التدريبى التالى ، هى المرحلة الختامية للبرنامج السنوي ، وتستغرق المرحلة الانتقالية حوالي شهر او شهرين او ثلاثة شهور يقضى اللاعب هذه المرحلة بأداء تمارين خفيفة للاحتفاظ بكفائه الفنية والبدنية وتعتبر هذه الفترة من المرحلة الهامة جدا حيث تعطي الفرصة الي تجديد الخلايا المكونة لاجهزة الجسم المختلفة واعطاء الفرصة الكاملة للراحة والاحتفاظ بحيويتها ونشاطها حتي بداية البرنامج التدريبي ومن اهم اهداف هذه المرحلة هو ازالة التعب الذي يصيب الاجهزة كما تعمل علي هبوط بمستوي الحمل الواقع علي اللاعبين اذ ان من الخطر اعطاء اللاعبين الراحة التامة بعد المرحلة الرئيسية .

لذلك فان المرحلة الانتقالية تحتوي علي تمارين بدنية خفيفة مثل ذلك فان تمارين الملاكمة خفيفة بدون الزميل والمعسكرات الشاطئية - والرحلات الخلوية .

### البرنامج الزمني :

هو ذلك البرنامج القصير الذي يكون ويحدد البرنامج السنوي وقبل بداية البرنامج الزمني يجب علي المدرب ان يضع محتويات البرنامج حيث يجب ان يحتوي البرنامج الزمني الي وعلي عناصر فنية وبدنية وخلقية وخططية ونفسية طبقا للبرنامج السنوي والفترة الزمنية

\* ويتبع الاتى فى البرنامج الزمني :

١ - تحديد زمن البرنامج .

٢ - تحديد ايام تنفيذ البرنامج ثلاثة أو أربعة أيام .

٣ - يوضع فى البرنامج الزمني عدد من المباريات وكل مباراة يحدد عدد وزمن الجولات .

## توزيع مواد البرنامج على مراحل البرنامج العام للناشئين

الزمن	الشهر	الاسبوع	رقم التدريب	المغرض من التدريب
٢ ساعة	الأول	الأول	١	اعداد بدني عام تمارينات هامة + العاب مثل كرة القدم - سلة العاب صغيرة - حبل
			٢	• • • • •
			٣	• • • • •
٢ ساعة		الثاني	٤	• • • • •
			٥	• • • • •
			٦	اعداد بدني عام وخاص - شد علي الطه
٢ س		الثالث	٧	• • • • •
			٨	• • • • •
			٩	• • • • •
٢ س		الرابع	١٠	جولات بالحبل الوثب + رفع اثقال
			١١	• • • • •
			١٢	• • • • •
٢ ساعة		الخامس	١٣	اعداد بدني عام (تمارينات هامة + العاب + مباريات تنس) + جولات حبل
			١٤	• • • • •
			١٥	• • • • •
٢ س		السادس	١٦	اعداد عام - تمارينات + جهاز متعدد الاغراض
			١٧	• • • • •
			١٨	• • • • •
٢ س		السابع	١٩	جرى مسافات قصيرة ومتوسطة - تمارينات بالحبل + ٢٥ جوله تحركات القمين
			٢٠	• • • • •
			٢١	• • • • •
٢ س		الثامن	٢٢	واعداد عام وثب عالي - جرى - ٤٠ م لفة واحدة + حبل ٢٠ جوله
			٢٣	• • • • •
			٢٤	• • • • •
٢ ساعة		التاسع	٢٥	اعداد بدني عام (تمارينات متنوعة + العاب صغيرة) + ٣٥ جوله بالحبل
			٢٦	• • • • •
			٢٧	• • • • •
٢ س		العاشر	٢٨	• • • • •
			٢٩	• • • • •
			٣٠	• • • • •
٢ س		١١	٣١	• • • • •
			٣٢	• • • • •
			٣٣	• • • • •
٢ س		١٢	٣٤	• • • • •
			٣٥	• • • • •

الزمن	الشهر	الأسبوع	رقم التدريب	الغرض من التدريب
٢ ساعة	الرابع	١٣	٣٦	(اعداد بدنى عام وخاص + تمرينات عامة - تمرينات غرضية فى الملاكمة + العاب) + تمرينات وقوف على الرأس + ٥٠ جوله بالحيال
			٣٧	
			٣٨	
٢ س		١٤	٣٩	
			٤٠	
			٤١	
٢ ساعة	١٥	-	٤٢	تعلم وضع القبضة - طريقة لف رباط اليد - قفة الاستعداد * * * * *
			٤٣	
			٤٤	
٢ س	١٦		٤٥	اعداد بدنى خاص وتطبيق طريقة لف رباط اليد ووقف الاستعداد تعليم حركات القدمين اماما وخلفا يسارا ويمينا دوران اعداد بدنى خاص وتطبيق * * * * *
			٤٦	
			٤٧	
٢ س	١٧	الخامسة	٤٨	اعداد بدنى عام وخاص اللكمة المستقيمة اليمنى فى الرأس ودفاعتها وتطبيقها * * * * *
			٤٩	
			٥٠	
٢ س	١٨	-	٥١	اعداد بدنى عام وخاص باللكمة المستقيمة اليمنى فى الرأس ودفاعتها تطبيق * * * * *
			٥٢	
			٥٣	
٢ س	١٩		٥٤	مباراة تجريبية ومثانسات جولات حبل ٢٥ جوله اعداد بدنى عام وخاص ربط النفاذ بالهجوم * * * * *
			٥٥	
			٥٦	
٢ س	٢٠		٥٧	اعداد بدنى عام وخاص اللكمة المستقيمة اليسرى فى البطن ودفاعتها * * * * *
			٥٨	
			٥٩	
٢ س	٢١	السادسة	٦٠	اعداد بدنى عام وخاص اللكمة المستقيمة اليمنى فى البطن ودفاعتها وتطبيق * * * * *
			٦١	
			٦٢	
٢ س	٢٢		٦٣	اعداد بدنى عام وخاص تطبيق اللكمات المستقيمة ودفاعتها على الاجهزة * * * * *
			٦٤	
			٦٥	
٢ س	٢٣		٦٦	اعداد بدنى عام وخاص اللكمة الجانبية اليسرى فى الرأس ودفاعتها وتطبيق * * * * * فى البطن * * * * * والبطن
			٦٧	
			٦٨	
			٦٩	اعداد بدنى عام وخاص اللكمة الجانبية اليمنى فى الرأس ودفاعتها وتطبيق
			٧٠	



الغرض من التدريب	رقم التدريب	الاسبوع	الشهر	الزمن
مرة بين الفريق في الأوزان المتساوية والمتقاربة	١٠٦			
• • • • •	١٠٧		٣٦	٢ ساعة
ربط الدفاع بالهجوم المضاد	١٠٨			
التدريب على الأجهزة بمختلف الكلمات وبفاعتها	١٠٩	العاشر	٣٧	٢ س
• • • • •	١١٠			
• • • • •	١١١			
مباراة تنافسية تجارب	١١٢		٣٨	٢ س
ربط الدفاع بالهجوم	١١٣			
• • •	١١٤			
المرحلة الانتقالية وتشمل الألعاب المتروحة	١١٥		٣٩	٢ س
قدم - سلة - يد	١١٦			
• • •	١١٧			
• • •	١١٨		٤٠	٢ س
• • •	١١٩			
• • •	١٢٠			
معسكرات شطئية ورحلات خيرية (راحة ايجابية نشطة)	١٢١	١١	٤١	٦ س
• • • • •	١٢٢		٤٢	
• • • • •	١٢٣		٤٣	
	١٢٤		٤٥	
حفلات سمر	١٢٥	١٢	٤٧	٦ س
حفلات مهرجانات			٤٨	
			٤٩	
			٥٠	
			٥١	
			٥٢	



\* المباريات الرسمية \* حجم التدريب \* المباريات التجريبية — شدة التدريب

(جدول الهيكل العام للبرنامج التدريبي لمدة عام)

درجات الحمل %												
الفترة الانتقالية												
الفترة الأساسية												
الفترة الاعدادية												
عام وخاص												
معسكرات شاطئية راحة ايجابية نشطة												
٪١٠٠												
٪٩٠												
٪٨٠												
٪٧٠												
٪٦٠												
٪٥٠												
٪٤٠												
٪٣٠												
٪٢٠												
٪١٠												
الشهر	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	سادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
محتويات البرنامج												
اعداد بدني عام	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٦						ش ١٦	ش ١٦	ش ١٦
اعداد بدني خاص				ش ١٨	ش ١٠	ش ٨	ش ٦	ش ٤				
اعداد مهاري				ش ١٤	ش ١٦	١٦	ش ١٦	ش ١٦	ش ١٦			
اعداد خططي						ش ٢	ش ٤	ش ٤				
اعداد معرفي									ش ٤	ش ٤	ش ٤	ش ٤
اعداد نفسي									ش ٢	ش ٤	ش ٤	ش ٤
عدد مراتب التدريب	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢	١٢
عدد المباريات التجريبية					١			١				
عدد المباريات الرسمية								١	١			
مجموع الزمن	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤	ش ٢٤
ملاحظات التنفيذ												

## مِيزَانُ التَّدْرِيبِ السَّنَوِيِّ

---

١٢ شهر

٥٢ أسبوع

١٥٦ يوم في السنة التدريبية

يتكون من

$$١ - ٣٦٦ \text{ يوم} \div ٧ = ٥٢ \text{ أسبوع}$$

$$٢ - ٥٢ \text{ أسبوع} \times ٣ = ١٥٦ \text{ يوم}$$

$$٣ - ١٥٦ \text{ يوم} \times ٢ = ٣١٢ \text{ ساعة}$$

## ٦ - معسكرات التدريب لفريق الملاكمة

مقدمة :

تعتبر معسكرات التدريب ككل من اهم الخطوات التي يتخذها المدربين مع فريق الملاكمة لكي يتم اعداد لبطولة ما قادمة : ويكون ذلك المعسكر سابقا لميعاد البطولة بمدة لا تقل عن اربعة اشهر ، وكل لاعب ينضم للفريق يتم اختياره علي اساس انه قد مر بمختلف المراحل التنافسية السابقة وذلك حتي يتمكن من مجارة لاعبي هذه المرحلة المتقدمة ذات الخبرة العالية في فن الحلقة المكتسبة من خلال المستوي السابق للاحتكاكات الاولى .

وتقام المعسكرات للفريق لاكتسابه خبرة اكبر في الاداء الفني والاسلوب الامثل حسب امكانيات كل فرد من لاعبي الفريق للوصول بهم لاعلي مستوي ممكن من الناحية البدنية والمهارية والخطوية .

هذا بالاضافة لان فترة المعسكر تكمن اهميتها في امكانية المدرب من متابعة الملائكين من الناحية الغذائية حيث ان التنظيم الغذائي للاعبين يكمن من الحفاظ علي الوزن المسجل للاعب والذي من المقرر ان يشترك به في البطولة القادمة .

وعملية رفع مستوي اللاعبين خلال المعسكر تتطلب تخطيط مسبق وان يضع المدربين برنامجا خاصا بفترة المعسكر نابعة من البرنامج العام واتصالا مع ملاحظة الحزم في التطبيق والدقة في الاداء والاستمرارية لعملية التدريب المنظم الهادف لتهديب اخلاق اللاعبين وتطوير مستواياتهم .

كما لايجب اهمال الناحية النفسية في شخص اللاعب حتي نجعل منه رياضيا متكاملًا من جميع النواحي هذا ويمكن الاستعانة بأخصائي نفسي يضاف لهيئة المعسكر . كما يجب وضع البرنامج التدريبي علي اساس علمي يشترك فيه المدرب مع الطبيب ليتمكنه معرفة امكانيات كل لاعب والتدريب علي هذا الاساس العلمي للوصول بلاعب متميز في الملاكمة اثناء المنافسة لتحقيق الفوز بسهولة .

كما ان المعسكرات يمكن ان يكون من اهدافها تكيف اللاعبين علي المناخ الذي سوف يواجهونه اثناء البطولة ذلك اذا كانت البطولة القادمة في بلد ذات مناخ آخر ويمكن الاستعاضة عن ذلك بالسفر المبكر بما لا يقل عن اسبوع قبل البطولة مع ملاحظة استمرار التدريب مع عدم رفع مستوى الحمل والحفاظ علي مستوى اللاعبين ككل ومميزات كل منهم

ولكي يتم للمدرب الوصول للمعني الكامل للمعسكر يجب ان يمر جميع المسؤولين عن الفريق والذين نطلق عليهم هيئة المعسكر في مراحل ثلاث هي :

- ١ - مرحلة تجهيز المعسكر التدريبي .
- ٢ - مرحلة وضع البرنامج التدريبي .
- ٣ - مرحلة تنفيذ المعسكر .

#### ١ - مرحلة تجهيز المعسكر :

عند تجهيز المعسكر يقوم المسؤولين بتحديد بعض الاساسيات التي يسيرون علي اساسها لتجهيز المعسكر حسب المواصفات الملائمة لتدريب الفريق بحيث يتوفر فية الاتي :

اولا : الموقع :

عند اختيار الموقع لابد من مراعاة عدة عوامل اساسية وهامة تراعي في المعسكر منها مايلي :

- ١ - مراعاة العوامل المناخية المناسبة ومناخ اقامة البطولة القادمة .
- ٢ - وجود مصادر لمياه الشرب النقية والمرافق الصحية .
- ٣ - توافر عامل التهوية الجيدة .
- ٤ - توافر عامل الامان والوقاية من الاصابات والحوادث .
- ٥ - مراعاة الاضاءة الجيدة بالقدر المناسب الذي لا يجهد عين اللاعبين

(ابهارا ، ضعف)

- ٦ - بعد المعسكر عن الاماكن السكنية المزدحمة .
- ٧ - وجود سهولة في الانتقال لمكان المعسكر .
- ٨ - اتساع مساحة المعسكر بالقدر الكافي .

فالمعسكر يجب ان يراعي فيه العوامل المناخية من حيث درجة الحرارة والضغط الجوي والرطوبة بحيث تطابق وتشابه جميع العوامل المناخية للبلد المقامة به اول بطولة قادمة وذلك لتحقيق ظاهرة تأقلم اللاعبين علي اللعب في مثل المناخ الذي سيواجهه مع توفير كافة اساليب الراحة والخدمات المختلفة للاعبين كما يجب ان يكون بعيدا عن الاماكن المزدحمة بالسكان والبعد عن الضوضاء كلما امكن حيث ان للضوضاء تأثيرات عكسية علي اللاعبين منها تأثيرات غير سمعية ، وتأثيرات سمعية .

#### ١ - التأثيرات الغير سمعية :

أ - صعوبة التخاطب : فالضوضاء لاتمكن اللاعبين من سماع الاصوات خاصة ارشادات المدربين وملاحظاتهم اثناء عملية التدريب .

ب - تأثيرات نفسية : وهي تتمثل في الشعور بالضيق والعصبية وسهولة الاثارة وغيرها من الاعراض وهذا يؤثر علي نفسية اللاعبين وكفائهم وقدراتهم علي الاداء .

ج - التأثيرات العصبية الفسيولوجية : فعندما يشعر اللاعب بالضيق يكون سهل الاثارة والغضب مما يترتب عليه اعباء زائدة علي الجهاز العصبي تتسببها زيادة في عمل الاجهزة الحيوية مثل زيادة العرق وسرعة نبض القلب وهذا في حد ذاته ضياع لمجهود اللاعب دون ادني فائدة تعود عليه .

د - عدم القدرة علي التركيز : وتعمل الضوضاء علي تشتيت انتباه اللاعبين مما يترتب عليه ضعف التركيز اثناء التدريب والتنافس .

هـ- نقص القدرة علي اداء العمل العضلي :

وهذا يحدث عندما يصل مستوي الضوضاء الي ( ١٢٠ ديسيبل ) حيث يشعر اللاعب بالاهتزازات داخل الجسم الذي يصاحبها شعور بالانكماش والخوف مما يؤدي لتدهور مستوي اللاعبين وعدم قدرتهم علي الاداء بنشاط اثناء التدريب .

٢ - تأثيرات سمعية :

وهي تتمثل في اصابة خلايا الشعيرات الحسية بالجسم الطرزوني بالاذن الداخلية حيث تقل حساسيتها وبالتالي تقل القدرة السمعية لدي اللاعب وهذا في حد ذاته شيء خطير يجب تلافي حدوثه .

ثانيا : الامكانيات :

وللامكانيات اهمية كبيرة في تحديد عملية اقامة المعسكر حتي يمكن اداء عملية التدريب دون معوقات ويمكن ان نوجز هذه الامكانيات في الاتي :

١ - صالة التدريب :

وصالة التدريب هي المكان المناسب الذي يمكن استخدامه لاداء التدريبات الخاصة برياضة الملاكمة والتي يجب ان يتوفر فيها المواصفات المناسبة كما يلي :

١ - ان تكون مساحتها كافية لتدريب جميع اللاعبين .

٢ - ان تكون خالية من الاعمدة والعوائق .

٣ - ان تكون الارض خشبية .

٤ - ان يكون بها حلقة او حلقتان لتدريب .

٥ - مراعاة عامل التهوية الجيدة في الصالة .

٦ - مراعاة الاضاءة الجيدة الغير مباشرة حتي لاتؤذي نظر اللاعبين وتجهده

\* ان تحتوي الصالة علي مريات حائط بطول اللاعبين لتمكنهم من الرؤية .

## ٢ - الادوات والاجهزة الرياضية :

ويجب توفير الادوات بحيث تكون علي مستوي عالي من الجودة وتكون نظيفة وسليمة ومطابقة للمواصفات القانونية وهذه الادوات والاجهزة تتمثل في الاتي :-

- \* قفازات للتدريب بأوزان ( ٨ ، ١٠ ) أوقية .
- \* قفازات للتدريب علي الاجهزة بأوزان مختلفة .
- \* كفوف تدريب .
- \* اكياس لكم .
- \* كور راقصة .
- \* كور مترددة .
- \* حلقة ملاكمة او حلقتان .
- \* احبال وثب .
- \* كور معلقة .
- \* كرة زنبركية .
- \* اثقال وكرات طبية ذات اوزان مختلفة .
- \* وسائل حائط
- \* وسادة المدرب .
- \* السير المتحرك { السير المتحرك } تنمية حركات التسمين ( مهارة يعتمد عليها حديثا ) .

ويجب مراعاة ان تكون هذه الادوات مناسبة لعدد اللاعبين وان تكون موضوعة بطريقة منظمة حيث يسهل علي اللاعبين استخدامها بيسر .

## ٣ - غرف التديك :

وللتديك اهمية خلال فترة المعسكر حيث يعمل علي تقوية الجهاز العضلي وتجديد حيوية اللاعب ويزيد من قدرتها علي العمل بنشاط متجدد وللتديك ثلاثة انواع هي :

### أ - تدريبي :

وهذا النوع يؤدي بعد التدريب لاستعادة الحيوية وازالة التوتيرات العصبية

لللاعب .

ب- تمهيدي :

ويتم قبل المنافسات لرفع كفاءة اللاعب البدنية وقدرته العملية والوظيفية .

ج- مجدد للنشاط :

ويؤدى لمدة ( ٢٠ - ٣٠ ق ) بعد المنافسات لازالة التعب وتجديد النشاط ورفع قدرة اللاعب للاستعداد للمنافسات القادمة .

٤ - غرفة للطبيب :

يلعب الطبيب دورا هاما في اهداف عملية التدريب اثناء المعسكر . ويعتبر الطبيب هو الاستشاري الاول للمدرب في حالة المامه بعلوم التدريب فهو يساعد في تحديد جرعات التدريب المناسبة لكل لاعب علي حدة وتحديد حالة اللاعب الصحية ، هذا بالاضافة لعلاجه للاعبين في حالة اصابتهم اثناء التدريب وتحديد مدى قدرة اللاعب علي المواصلة حتي المعسكر ام لا وتحديداه لعلاج سريع للاعب ان وجد له .

ثالثا : وسائل الاعاشة :

يجب ان يحتوي المعسكر علي اماكن الاعاشة للاعبين والمدربين والاداريين وان تتوفر فيها الشروط الاتية :-

\* تجهيز حجرات لمبيت اللاعبين خاصة بهم واخري خاصة بالمدربين والاداريين قريبة من بعضها .

\* وجود اسرة صحية ودولاب خاص بكل فرد وانواته .

\* وجود حمامات جيدة وصحية مجهزة بمياه ساخنة لاستحمام اللاعبين عقب التدريب

\* وجود مطبخ خاص صحي ومجهز بما يضمن سهولة اعداد وجبات اللاعبين ويتبع له مطعم صحي نظيف .



- \* وجود اماكن للترفيه والتسلية واقامة حفلات السمر .
- \* عدم بعد مكان الاعاشة عن مكان التدريب .
- \* وجود صالة للمحاضرات النظرية مجهزة كالاتي :
- \* مقاعد مريحة صحية للاعبين مزودة بمناضد مناسبة .
- \* وسائل ايضاح .
- \* اضاءة جيدة مناسبة غير مرهقة للنظر .
- \* جيدة التهوية .

- توفير جميع امكانيات التغذية السليمة باشراف متخصص التغذية مع مراعاة الاتي :

ان التغذية لها اثر كبير في عملية اعداد اللاعب ويقع عليها نظر جميع المسؤولين في المعسكرات حيث يتم الاتفاق علي نوعيتها ومقاديرها وهذا يتم عن طريق مسئول التغذية في المعسكر والذي يجب ان يكون متخصصا في ذلك المجال حتي يمكنه التقدير الجيد لكميات ونسب الغذاء المقدمة للاعبين علي اساس واعي وذلك يكون تحت اشراف المدرب حتي يقدر عامل الفروق الفردية بين لاعبي الفريق وكمية احتياج كل منهم للسعرات الحرارية وعددها وكذلك مقادير ونسب مكونات الغذاء من بروتينات ودهون وكربوهيدرات وفيتامينات واملاح معدنية وماء ويجب ان تكون هذه الوجبات الغذائية متكاملة ولها مواعيد متمشية مع نظام التدريب اليومي بمعدل ثلاث وجبات يوميا علي الاقل وبالنسبة التالية :

- الافطار ٣٥ ٪ من كمية المواد الغذائية اليومية.
  - الغذاء ٤٠ ٪ من كمية المواد الغذائية اليومية .
  - العشاء ٢٥ ٪ من كمية المواد الغذائية اليومية .
- ويجب ان تكون وجبة الافطار مغذية بصورة كافية .

رابعاً : وسائل الاعلام :

ان وسائل الاعلام فيها ماهو ترفيهي ومنها ماهو تثقيفي ومنها ايضا التعليمي ولا بد وان يحتوي المعسكر علي مختلف وسائل الاعلام والتي منها الجرائد اليومية والمجلات الاسبوعية وذلك يمكن متابعة الاحداث الخارجية وتنمية ثقافة اللاعبين وخاصة الرياضية منها والتي تنفرد بها المجلات الخاصة مع زيادة الخصوصية بأحداث رياضة الملاكمة وحتى يقضي وقت فراغه في قراعتها وزيادة معلومات .

كما يجب ان يحتوي المعسكر علي مكتبة تشمل مجموعة كتب تحتوي علي ثقافات عامة مع التركيز علي تلك المحتوية ثقافة رياضية عامة وخاصة برياضة الملاكمة أيضا لرفع مستوي اللاعبين ثقافيا وذهنيا .

ومن وسائل الاعلام التي يجب ان يشتمل عليها المعسكر ايضا هي التلفزيون ، الراديو ، الفيديو ، وآلة عرض سينمائي . ولهذه الوسائل فوائد فاما ان تستخدم للترفيه عن اللاعبين او ان تستخدم في الناحية التعليمية وكلا من الترفيه والتعليم و اردان خلال البرنامج لعام للمعسكر بالاضافة للبرنامج اليومي الذي يشملها .

وبعد الانتهاء من مرحلة تجهيز المعسكر والتي تعتبر المرحلة الاولى يجب ان يخطو المدرب المرحلة التي تليها وهي :

مرحلة وضع البرنامج التدريبي :

ولكن يجب علي المدرب عدم الخروج عن برنامج التدريب السنوي وان يستمر في اداءه كما هو دون انقاص فيه او زيادة ، كما يجب مراعاة عدم تراخي التدريب لعدم الوصول لضعف المستوي كما انه لا يجب زيادة جرعة التدريب فتعطي حمل زائد للاعب فلا يتمكن من الوصول للهدف المرجو وعلي هذا يجب علي المدرب وضع برنامج يومي ينظم عملية التدريب اليومي مع تحديد عدد ساعات التدريب .

وفيما يأتي نموذج لبرنامج يومي مقترح :

النشاط المقترح	التوقيت
	الساعة
استيقاظ	٧,٠٠ صباحاً
تمريبات صباحية	» ٧,٣٠
افطار	» ٩,٣٠
محاضرات نظرية	» ١٠,٣٠
غذاء	١,٠٠ ظهراً
راحة اجبارية	» ٣,٠٠
تدريب عام رئيسي	٦,٠٠ مساءً
عشاء	» ٨,٣٠
سمر وترفيه	» ٩,٠٠
نزهة سيراً على الأقدام	» ١٠,٣٠
نوم	» ١١,٠٠

( برنامج يومي مقترح خلال فترة المعسكر )

في البرنامج السابق نجد ان اليوم يبدأ في تمام الساعة السابعة صباحاً حيث يستيقظ اللاعبون وغتسلون ثم تبدأ تدريبات الصباح في تمام الساعة السابعة والنصف وهي عبارة عن تدريبات احماء خفيفة وتمريبات بدنية عامة وخاصة مع عدم استخدام الالات وجعل الحمل متوسط ومدة هذه التمريبات (٤٠ ق) مع وزن اللاعبين .

وبعد الافطار يستمع اللاعبون لمحاضرات نظرية تصورية لخطط وفن حلقة واساليب اللعب ويتناول اللاعبون وجبة الغذاء في تمام الساعة الواحدة ظهراً وبعدها يسكنون الي الراحة الاجبارية ثم يبدأ تدريب المساء الرئيسي في تمام الساعة السادسة وهو موجه الدقة واتقان المهارات الفنية والاساليب الخطئية

المختلفة ( اعداد تنافسي ) بجانب اعداد بدني عام خاص .

ولتحقيق الهدف من هذا التمرين الرئيسي يجب علي المدربين الاشتراك في اعداد هذا التمرين وتحديد محتوياته وكيفية اخراجه لهم ، مع وضع التدريبات المناسبة لكل لاعب علي حدة وتحديد الزميل او الزملاء للتدريب معه علي اساليب الاعداد التنافسي علي الحلقة مع توزيع اختصاصات كل مدرب في عملية التدريب ودوره خلال تلك الفترة .

ويتناول اللاعبون عشائهم في تمام الساعة ٨،٣٠ وي بعدها لا بد من اعداد مواد ترفيهية كمشاهدة أفلام واقامة حفلات السمر . ومن المفضل ان يقوم الفريق بجولة خارج المعسكر مشيا علي الاقدام ثم يعود في تمام الساعة ١١ ليخذ للنوم .

برنامج تدريب مقترح :

النشاط المقترح	التوقيت
	الساعة
استيقاظ	٦،٠٠ صباحاً
تمرينات صباحية	» ٦،٣٠
افطار	» ٨،٣٠
محاضرات نظرية	» ٩،٣٠
تعليم خططي وفني نظري مدعم بعرض فيلم	» ١٠،٣٠
غذاء	١٢،٠٠ ظهراً
راحة اجبارية	» ١،٣٠
تدريب عام رئيسي	٤،٣٠ بعد الظهر
عشاء	٧،٠٠ مساءً
فترة ترفيهية تنتهي ينزهه (١٥ ق)	» ٧،٣٠
نوم	» ١،٠٠

ثم بعد ان ينتهي المدرب من وضع البرنامج التدريبي للمعسكر يصل الي بداية تنفيذ المعسكر وهي المرحلة الثالثة التي تلي عملية وضع البرنامج التدريبي ومن هذا تبدأ المجموعة المُشكّلة لهيئة المعسكر في التكاثف لاجرا العمل في افضل اسلوب للوصول للهدف النهائي من هذا المعسكر وتتكون هيئة المعسكر من :

- ١ - مدرب عام .
- ٢ - مساعد او عدد من المساعدين للمدرب نوي خبرة في مجال التدريب .
- ٣ - اداريين للفريق .
- ٤ - طبيب .
- ٥ - اخصائي نفسي .
- ٦ - اخصائي تغذية .
- ٧ - طهارة للمطبخ .
- ٨ - عدد من العمال للنظافة والصيانة .

### العملية التدريبية خلال فترة المعسكر :

ليس هناك مايتعلق بعالم يسير بعشوائية انما هي قواعد واسس ثابتة وبالنسبة لعملية التدريب يجب ان يوضع لها تخطيطا . حيث ان التخطيط لعملية التدريب بطريقة سليمة وسيلة ضرورية للتقدم بمستوي حالة اللاعب التدريبية .

ويجب علي المدرب ان يركز علي مستوي كل لاعب بصورة فردية ويهدف هذا لتطور الامكانيات الفردية لدي اللاعب وتطوير حالته التدريبية طبقا للبرنامج التدريبي الموضوع للوصول للمستوي العالي في النشاط الممارس مع عدم اهمال القدرات الفنية والعقلية والسمات النفسية للوصول باللاعب للمستوي الامثل والافضل في الاداء التنافسي .

وعملية التدريب في المعسكر لها شقين اولهما في صورة تدريبات خفيفة

وهي تدريبات الصباح العامة والآخر هو التدريب الرئيسي وهذا الجزء يوجه اساسا لدقة واتقان المهارات الفنية والاساليب الخططية المختلفة ( الاعداد التنافسي ) هذا بجانب الاعداد البدني العام والخاص .

وفيما يلي نموذج يوضح صورة للتدريب العام الرئيسي :

الجزء التدريبي	الزمن	النشاط الممارس
المقدمة	٥ ق	توضيح اهمية اجزاء التدريب وكيفية تنفيذهم
الجزء التمهيدي	٣٠ ق	عمل احماء عبارة عن مشى وجرى متنوع * أداء تمرينات بدنية مختلفة * عمل صراع مع الزميل من الوقوف ودفع وجذب الزميل
الجزء الرئيسي		* لكم حر مع مختلفة اللاعبين مع الاهتمام بتنفيذ الاساليب والطرق الخططية الجديدة ، استخدام اساليب للراوغة والهجوم والدفاع . منى مخلف مسافات الكم (٣ جوله) التدريب على كيس المم (١) جوله التدريب على كرة المعلقة (٢) جوله التدريب على الكرة الراقصة (١) جوله التدريب على الكرة المترددة (١) جوله التدريب على كفوف المدرب (١) جوله التدريب على الوثب بالحبل (١) جوله
	٣٥ ق	
	١٥ ق	* تمرينات بدنية عامة فردية مزججية بدون أدوات وبالأدوات
الجزء الختامي	٥ ق	تمرينات بدنية للاسترخاء والتهدئة .

## النظام الغذائي للاعبين خلال فترة المعسكر :

تعتبر عملية التنظيم الغذائي من اهم العوامل الصحية التي تساعد علي تنظيم واستمرار عملية التدريب لتحقيق احسن النتائج من ممارسة النشاط الرياضي .

ولاعب الملاكمة يحتاج لمجهود بدني عنيف يفقد اللاعب خلاله كمية كبيرة من الطاقة ، و لاعب الملاكمة يفقد حوالي ( ٨٠٠ ) سعر حراري اثناء عملية التدريب فقط وهو يحتاج الي حوالي ( ٤٠٠٠ ) سعر حراري يوميا فاكثر ولقد قدرت كمية المواد الغذائية في كل وجبة بحيث تفي باحتياجات اللاعب من السعرات الحرارية كالتالي :

المواد البروتينية	١٤٠ جم
المواد الكربوهيدراتية	٦٠٠ جم
المواد الدهنية	١٠٠ جم

علي ان يتكون الطعام من مواد متنوعة .

ويجب تناول الطعام في مواعيد تتناسب مع نظام التدريب اليومي بمعدل ثلاث مرات يوميا علي الاقل وبالنسب التالية :

الافطار	٣٥ ٪ من كمية المواد الغذائية اليومية .
الغذاء	٤٠ ٪ من كمية المواد الغذائية اليومية .
العشاء	٢٥ ٪ من كمية المواد الغذائية اليومية .

ويجب ان تكون وجبة الغذاء قبل ميعاد التدريب بثلاث ساعات علي الاقل اما العشاء يجب تناوله قبل ميعاد النوم بساعتين علي الاقل . كما لايجب تناول الطعام بعد التدريب بأي حال من الاحوال .

كما يجب ان تكون نسب ومقادير الغذاء محددة من قبل الاخصائي المسئول عن تغذية اللاعبين بالتعاون مع المدرب لتحديد احتياجات كل لاعب في الفريق .

## الاعداد النفسي للاعبين :

لاشك ان علم التدريب يهدف للوصول باللاعب لاعلي مستوي ممكن في نوع النشاط الممارس وعملية تكيف اللاعب نفسيا للتلاكم بتحقيق عن طريق جمع اجزاء التدريب التي تحتوي علي اهداف نفسية وعملية اعداد اللاعب نفسيا تحدث اثناء التدريب واللكم الحر مع الزميل من خلال معرفة شخصية اللاعب والعوامل النفسية المتعلقة بسلوكه وانفعالاته واستجابته خلال النشاط الرياضي . ومن خلال التدريب يعمل المدرب علي تنمية العمليات النفسية والتي تتلخص في :

### ١ - التذكر :

والتذكر احد العمليات النفسية التي تعبر عن استرجاع واستعادة الفرد للانطباعات والخبرات السابقة .

ويعتبر التذكر من العمليات المعقدة التي تتميز بالمظاهر التالية :

أ - الاستدعاء ( الاسترجاع ) .

ب - التعرف

ج - التداعي

٢ - الادراك .

٣ - التصور .

٤ - التخيل .

٥ - التفكير :

وهي عملية نفسية تعكس الصلة والعلاقة بين الاشياء او المظاهر الواقعية الملموسة ويتميز العمليات التفكيرية بالميزات التالية :



- أ - التحديد .
- ب - التعميم .
- ج - التحليل .
- د - التجميع .

وتنمو وتتطور قدرة اللاعب علي التفكير في خطط اللعب خلال عمليات التدريب المنتظمة والمستمرة وايضا خلال المباريات المختلفة حيث يواجه مختلف الظروف التنافسية والتي تحتم عليه ممارسة عملية التفكير الخططي المناسبة لهم

٦ - الانتباه :

ويعرف الانتباه بأنه توجيه وتركيز العمليات والنشاط النفسي الي الاشياء والمواضيع ويتميز الانتباه بالمظاهر التالية :

- أ - حجم الانتباه .
- ب - حدة الانتباه .
- ج - ثبات الانتباه .
- د - تركيز الانتباه .
- هـ - توزيع الانتباه .

وتنمية وتطوير الانتباه في الملاكمة من خلال التدريب التنافسي في صورته السريعة الخاطفة بالانتقال من الهجوم او الدفاع او الهجوم المضاد ومع هذا كله يجب ان يتمتع اللاعب بقدر كبير من الانتباه .

ومن خلال الاعداد النفسي الاعبين يمكن الوصول باللاعبين للمستويات العالية في اداءه حيث من خلال التخطيط الجيد الذي يسير علي خطواته يمكنه الحصول علي لاعب في صورة تكاملية اي انه معد بدنيا ومعماريا وخططيا ونفسيا وصحيا .

ومن ذلك نصل للهدف من اقامة المعسكر في الوصول لاعلي نتائج يربوها الفريق .

## ٧ - التطبيق لمعسكرات التدريب

تقام معسكرات التدريب لتحقيق برامج التدريب لاعداد الفريق القومي للمباريات الدولية الهامة والدورات الأولمبية وتحقيق الهدف من اقامة معسكرات تدريب الفريق القومي مثلا لابد من توافر عدة شروط هي :

- ١ - الموقع
- ٢ - وسائل الاعاشة
- ٣ - الامكانيات
- ٤ - وسائل الاعلام

أولا الموقع :

عند إختيار مكان معسكر التدريب لابد من مراعاة العوامل المناخية من حيث درجة الحرارة والضغط الجوى والرطوبة بحيث تتطابق وتتشابه جميع العوامل المناخية الأخرى فى البلد أو المكان الذى ستقام فيه المباريات أو الدورات التى يعد لها الفريق وذلك لتحقيق ظاهرة تأقلم وتعود اللاعبين على التدريب فى ظروف مناخية مطابقة للظروف التى ستقام فيها المباريات أو الدورات للمشاركين فيها كما يراعى فى موقع المعسكر أيضا بعده عن الأماكن المزدحمة بالسكان وعن الضوضاء كلما أمكن مع سهولة وسائل الأنتقالات .

ثانيا : الامكانيات :

لابد أن يتوافر فى معسكر إعداد الفريق القومي مثلا مختلف الامكانيات لعملية التدريب مثل صالة مغطاة تتوفر بها جميع الشروط الصحية وأن تتوفر بها الأجهزة والأدوات التالية :

- ١ - حلقة أو حلقتين ملاكمة ان أمكن .
- ٢ - قفازات ملاكمة .
- ٣ - قفازات كيس لكم .
- ٤ - عدد خمسة كيس لكم .

- ٥ - عدد خمسة كرة مترددة .
- ٦ - عدد خمسة كرة راقصة .
- ٧ - عدد خمسة كرة معلقة .
- ٨ - عدد اثنين وسادة حائط .
- ٩ - مرايات حائط .
- ١٠ - أحبال وثب .
- ١١ - كرات طبية .
- ١٢ - أحبال للتسلق .
- ١٣ - أحبال للتسلق .
- ١٤ - أجهزة جمباز .
- ١٥ - أقفال حديدية .

### ثالثاً : وسائل الاعاشة : -

لا بد ان توضع هذه الأدوات فى اماكن متفرقة أو فى شكل منظم بحيث يسهل استخدامها كما يراعى ان يلحق بالصالة غرف للتدليك وحمامات البخار وغرفة الطبيب أماكن خاصة لمبيت اللاعبين وأخرى للمدربين والإداريين للمبيت تتوافر فى هذه الأماكن الشروط الصحية اللازمة مثل :

- ١ - النظافة .
- ٢ - التهوية الجيدة .
- ٣ - الاضاءة الجيدة .
- ٤ - الهدوء وعدم الضوضاء .
- ٥ - نسبة الرطوبة .
- ٦ - درجة الحرارة .

كما يراعى أن لايبعد مكان مبيت اللاعبين كثيراً عن صالة التدريب وأن يلحق به مطعم كامل به مختلف وسائل الاعداد والتجهيز كما يجب أن يلحق به أيضاً أماكن للترفيه كملاعب لتنس الطاولة واستراحة للتسليه وممارسة لعبة الشطرنج وأماكن للسفر والحفلات والترفيه .

### رابعاً : وسائل الاعلام :

لا بد أن يحتوى معسكر التدريب على مختلف وسائل الاعلام مثل الجرائد اليومية والمجلات الأسبوعية وأن يلحق به مكتبه تحتوى على المطبوعات وخاصة الرياضية والخاصة بالملكمة على وجه التحديد ، كما يجب أن يحتوى المعسكر أيضاً على جهاز تلفزيون وجهاز راديو وألة عرض سينمائى لعرض

## الأفلام التعليمية والثقافية والترفيهية .

وغالباً مايقام المعسكر فى الأشهر الأربعة الأخيرة التى تسبق الدورة وذلك لتركيز عملية التدريب لإعداد اللاعبين لمباريات هذه الدورة بحيث تكون هذه الشهور الأربعة جزء مكمل للبرنامج السنوى .

### برنامج التدريب اليومى :

يتحقق برنامج إعداد اللاعبين بالمعسكر بواسطة التعليم الدقيق لبرنامج التدريب اليومى الذى يحقق هدف البرنامج العام للمعسكر ، وفيما يلى نموذج مقترح لبرنامج التدريب اليومى :

الساعة	المهمة
٧,٠٠ صباحاً	استيقاظ
٧,٣٠ صباحاً	تمريبات صباحية عامة
٩,٣٠ صباحاً	افطار
١٠,٣٠ صباحاً	محاضرات نظرية (أهمية الأداء الحركى للمهارات الفنية - وعى قومى - ثقافة عامة)
١,٠٠ ظهراً	غذاء
٢,٠٠ بعد الظهر	راحة اجبارية
٦,٠٠	تدريب عام رئيس
٨,٣٠	عشاء
٩,٠٠	سمر أو فيلم
١٠,٣٠	نزهة سيراً على الأقدام
١١,٠٠	نوم

وفى هذه الحالة يبدأ اليوم بالاستيقاظ فى تمام الساعة السابعة صباحاً والاعتسال وفى السابعة والنصف تبدأ التدريبات الصباحية حيث تستخدم أساليب الأحماء الحقيقية والتمريبات البدنية العامة والخاصة بدون أدوات مع ملاحظة عدم

ارتفاع مستوى حدة هذه التمرينات الفترة الصباحية حوالى ٤٠ دقيقة يتم فيها دائما مراجعة أوزان اللاعبين ، وبعد الإفطار يستمع اللاعبون الى المحاضرات النظرية المختلفة التى يجب أن تهدف الى الإعداد النظرى التصورى العام لظروف وخواص المباريات القادمة من حيث أساليب اللكم للمنافسين وخواصهم ومميزاتهم البدنية والمهارية الخططية التنافسية بكيفية التغلب عليهم والأساليب المختلفة التى يمكن أن يستخدمها كل لاعب على حده طبقا لخواصه كما يجب أيضا عرض الأفلام التعليمية وشرح المرافق الهامة منها مع إعطاء اللاعبين صورة واضحة عن تدريب البناء الرئيسى وأهمية اجراء هذا التدريب وكيفية تطبيقه فى اللكم على الحلقة .

وبعد الغذاء يسكن اللاعبون الى الراحة الأجمارية سواء بالنوم أو بالرقود وفى السادسة مساء يبدأ التدريب الرئيسى الذى يوجه أساسا الى دقة إتقان المهارات الفنية والأساليب الخططية المختلفة (الاعداد التنافسى) بجانب الاعداد البدنى العام والخاص .

ولتحقيق ونجاح الهدف من هذا التدريب الرئيسى يجب على المدربين المسئولين عن عملية التدريب أن يشتركوا دائما فى إعداد هذا التدريب الرئيسى وتحديد محتوياته وكيفية اخراجهم له مع مناقشة حالة كل لاعب على حده ووضع التدريبات المناسبة له وتحديد الزميل أو الزملاء المناسبين للتدريب معه فى أساليب الاعداد والتنافس على الحلقة مع توزيع اختصاصات كل مدرب فى عملية التدريب والدور الذى يقوم به .

ويتناول اللاعبون عشاءهم فى الثامنة والنصف مساء وبعد العشاء لا بد من اعداد مواد ترفيهيه كمشاهدة الأفلام الترويحية أو أجهزة التلفزيون أو اقامة حفلات السمر ، ومن المفضل أن يقوم الفريق بالتنزه (تمشية لمدة خمسة عشره دقيقة يوميا قبل النوم) .

## الاعداد الخططى

الاعداد الخططى فى الملاكمة :-

الاعداد الخططى : هو اعداد وتجهيز الملاكم وفقا لطريقة وخطة مثالية وعلى مراحل زمنية مقننه عندما يتقابل الملاكمان فى مساحة الحلقة المحددة بمقاييس ٤٩٠ - ٦١٠ سم معينة طبقا لقانون الاتحاد الدولى وكل منهما على مستوى معين من الأعداد اليومى من حيث (القوة - السرعة - قوة التحمل - المرونه - الرشاقة) أو على مستوى معين من إتقان إعداد المهارة من حيث دقة اللكمات ودقة استخدام الحركات الدفاعية وكل منهما أيضا على قدر معين من الاعداد الادارى والنفسى من حيث امتلاكه لسمات المباراة - الثقة بالنفس - الجرأة والشجاعة - عدم التردد - الاصرار - الدافعية - المثابرة) ويحاول كل منهما استخدام هذه المميزات والخواص بتفهم ووعى تام لأخراجهم فى أساليب خططية تمكنه من السيطرة على المباراة وتحقيق النصر .

والملاكم يمكن الفوز باتباع التالى :

- ١ - المعرفة التامة لفن الحلقة .
- ٢ - البدء بالهجوم يعقبه الدفاع .
- ٣ - التخطيط لتسديد مجموعات لكمية متتالية .
- ٤ - ربط الهجوم باللكمات بالدفاع بطرقه المستخدمة .
- ٥ - المعرفة الجيدة لفن الحلقة واتباع اوضاع اللكم بمختلف أنواعه .
- ٦ - الدقة والتوقيت السليم فى أداء لكمات الهجوم وطرق الدفاع .

الطرق الخططية : (الهجومية - الدفاع - الهجوم المضاد)

وسوف نتناول من هذا الموضوع جزء الهجوم المضاد بالشرح والتفسير

## الهجوم المضاد (مفهوم الهجوم المضاد)

الهجوم المضاد هو أحد الأساليب الخطئية الهامة الذى يعتمد فيه اللاعب دائما فى الانتقال الى المرحلة الهجومية ويبلغ الملائم هجومية المضاد أساسا على اللكمات المضادة المرتبطة بالحركات الدفاعية وتهدف عملية ربط اللكمات الهجومية (الحركات الدفاعية المناسبة لهم وربطهم باللكمات الهجومية المضادة المناسبة) اما فى نفس الوقت مع الحركات الدفاعية (لكمه مقابلة) واما بعد الحركات الدفاعية مباشرة'

والهجوم المضاد تتبع التالى

- ١ - ان يكون الملائم على قدر من الحرص والدقة
- ٢ - استخدام سرعة المبادأة بتسديد مجموعات لكمية مؤثرة .
- ٢ - ان يكون الملائم على حرص شديد فى اتباع الطرق الدفاعية وفقا لظروف المنافسة .
- ٤ - ان يبادئ المنافس ببعض اللكمات لمعرفة قواه مصادر ضعفه
- ٥ - ان يلم المهاجم بفن الحلقة متى يبدأ الهجوم ومتى يبدأ الدفاع .
- ٦ - ان يعتمد على تحركات القدمين اثناء الهجوم والدفاع وفقاً لتطور التحكيم واستخدام الكمبيوتر .

obeikandi.com



## الباب الثامن

تنظيم وإدارة البطولة

obeikandi.com

## ١ - تنظيم وإدارة بطولة في الملاكمة

- تعريف البطولة : هو تنظيم تسلسل المتنافسين في الاوزان المختلفة بهدف تحديد الفائز.

اولا : معنى التنظيم والادارة بصفة عامة : هي مجمل الاجراءات التي تحدد شكل العمل التي تحكم تنفيذه من خلال العمل .

اهم المجالات التي يستخدم فيها التنظيم والادارة

١ - درس التربية الرياضية .

٢ - ادارة النشاط الرياضي بنادي او مركز شباب

٣ - ادارة وحدة تدريبية ضمن برنامج تدريبي .

٤ - تنظيم وإدارة الشئون الذاتية للفرد الرياضي .

مراحل التنظيم والادارة بصفة عامة :

١ - مرحلة تحديد الهدف :

أ - هي المرحلة التي تسبق تنظيم وإدارة اي عمل في مجال ما .

ب - هي المرحلة التي يبني علي اساسها المراحل الاخرى .

٢ - طريقة تنفيذ هدف التنظيم والادارة :

هي مجمل تنظيم المراحل الأخرى في مجال التنظيم .

٣ - تحديد الغرض :

هذه المرحلة يرتبط تنفيذها بتنفيذ المراحل الاخرى . والتنظيم والادارة

مع الالتزام بعملية الترتيبات لهدف المراحل الاخرى .

- لذلك لا بد من وجود التنظيم السليم الذي يحقق هذا الهدف في مختلف

القطاعات كالمدارس والجامعات والمعاهد العسكرية والاندية .

- كما ان نشاط الملاكمة يحتاج الي مستوي عال من الكفاءة البدنية والعقلية نجد انه عند تنظيم فرق الملاكمة لابد من اختيار الشباب اللائق طبيا وبصورة تتناسب مع هذا النشاط .

- ولابد لعملية التنظيم لاي نوع من انواع النشاط ان تسير علي اسس واهداف تربوية سليمة حتي تحقق الهدف من ممارسة هذا النشاط .

- والعمل التربوي لا يقتصر فقط علي التنظيم والادارة ولكن علي كل لاعب عليه ان ينظر لنفسه علي انه دعامة بناء المجتمع وانه القوة الفعالة والثروة البشرية التي تعتمد عليها البلاد في بناء تقدمها وحضارتها .

- وللحصول علي ارقى النتائج فلا بد ان يتسع افق اللاعب التفكيرى وتنمية ادراكه بما يتلقاه من معلومات ومهارات رياضية مختلفة .

ففرق الملاكمة مثلا يتطلب من كل لاعب ان يكون مطيعا يتمتع بالولاء والتواضع وانكار الذات عن طريق العلاقات الاجتماعية والترابط بين افراد الفريق .

هناك فترة تسمى فترة تنظيم ما قبل المباريات وهذه الفترة مهمة جدا لكل من اللاعب والمدرب علي السواء ولا بد ان يوضع البرنامج التدريبي لهذه الفترة قبل المباريات بأسبوعين وبصورة مناسبة طبقا لظروف المباريات القادمة . فبرنامج الاعداد لهذه الفترة في حالة اشتراك الفريق في مباراة دولية ( فريق امام فريق ) والتي سيؤدي فيها الفريق مباراة واحدة تختلف عن برنامج في حالة الاشتراك في بطولة فردية والتي سيؤدي فيها كل لاعب اكثر من مبارتين علي الاقل ولعدة ايام متتالية .

## ٢ - تنظيم وادارة بطولة ملاكمة

يعتبر تنظيم وادارة البطولات مظهرا من مظاهر الحياة الرياضية بالدولة ،

ودليلا واضحا علي نجاح البطولة سواء كانت محلية او دولية . لذا كان من الواجب الاهتمام بالبطولة عن طريق التنظيم المبكر للدورة قبل موعدها بمدة كافية بالاضافة الي الادارة الحكيمة اثناء اقامة البطولة .

وهناك بعض الشروط والاسس الهامة التي يلزم مراعاتها عند تنظيم الدورات الرياضية لتحقيق اغراضها ، ولضمان نجاحها واهمها مايلي :

اولا : تنظيم ما قبل البطولة :

١ - الحصول علي موافقة الهيئة العليا المشرفة علي التنظيمات الرياضية بالدولة ( كالمجلس الاعلي للشباب والرياضة ) ، اذا كانت بطولة دولية او عالمية ، وكذلك الاتحاد المباشر .

٢ - اعداد الميزانية المناسبة لاقامة الدورة .

٣ - الحصول علي موافقة الاتحاد الدولي للملاكمة .

٤ - تحديد شروط المسابقة وعدد الافراد المشتركين .

٥ - طلب البيانات الخاصة بكل لاعب والذين من المنتظر اشتراكهم في البطولة .

٦ - تحديد اخر موعد للاشتراك في البطولة . وينبه علي المشتركين قبلها بمدة كافية .

٧ - الاستعانة بحكام محايدين من الاتحاد الدولي للملاكمة .

وحيث ان نجاح اي بطولة او دورة يتطلب توزيع الاشراف علي الشئون الفنية وعلي شئون التنفيذ ، لذا كان من الواجب توزيع العمل علي لجان مختصة تقوم كل لجنة بوضع تخطيط كامل لتنظيم عملها ، واهم هذه اللجان :

١ - اللجنة التحضيرية التنفيذية :

وتشكل اللجنة التحضيرية من مجلس ادارة الاتحاد المصري للملاكمة وبعض اعضاء الاتحاد الدولي واختصاصتها :

- ١ - اعداد النظام الاساسي الذي ستقوم عليه الدورة .
  - ٢ - تحديد عدد الفرق المشتركة .
  - ٣ - اعداد الميزانية العامة للبطولة ، ومتطلباتها المالية .
  - ٤ - اختيار اماكن اقامة المباريات ومدى سعتها الحقيقية .
  - ٥ - الاتصال باللجان المختصة وتسهيل عمل كل لجنة مع الجهات المسئولة .
  - ٦ - اعتماد تصميم علم الدورة والاعلام التذكارية .
- ٢ - اللجنة الفنية :

وعملها هو :

- ١ - اعداد شروط الاشتراك في البطولة حسب القانون الدولي .
  - ٢ - تشكيل اللجان المختلفة من الحكام ولجان مراقبة الحكام ، والقضاة ولجان الشكاوي .
  - ٣ - العمل علي دراسة وحل اي مشاكل فنية .
  - ٤ - عمل تقرير نهائي عن المستويات المختلفة للاعبين المشتركين في الدورة .
- ٣ - لجنة السكرتارية :

وعملها اساسا هو التسجيل وتحضير كل ما يختص بالدورة من اوراق تسجيل والاشراف علي جميع اعمال اللجان المختلفة وتسهيل الاتصال بين اللجان المختلفة .

٤ - اللجنة المالية :

واختصاصتها هي :

- ١ - تحديد الميزانية الخاصة بكل لجنة ومناقشتها في ضوء الميزانية العامة للبطولة .

- ٢ - طبع المستندات والمطبوعات الخاصة بالبطولة .
- ٣ - طبع التذاكر بدرجاتها المختلفة وعمل لجنة لتوزيع التذاكر .
- ٤ - ترتيب اماكن بيع التذاكر والاشراف علي بيعها ، واستلام الايراد .
- ٥ - شراء الادوات والمهمات اللازمة للدورة .
- ٦ - عمل الحساب الختامي للدورة وتقرير الايرادات والمصروفات .

٥ - لجنة التذاكر والمطبوعات :

واختصاصاتها هي :

- ١ - عمل احصاء بعدد التذاكر وانواعها والقيام بطبوعها وتسليمها للجنة المالية
- ٢ - عمل احصائية لجميع المطبوعات اللازمة والقيام بطبوعها .
- ٣ - عمل حافظة من البلاستيك للمسئولين في البطولة وتوزيعها علي كل عضو .

٦ - لجنة الاتصال والمراقبين :

واختصاصاتها هي :

- ١ - تحديد وحجز الفنادق اللازمة للفريق .
- ٢ - الاتصال بالهيئات والاستعلامات لعمل جميع التسهيلات بالنقل وحجز الفنادق ، وزيارة الاماكن السياحية .
- ٣ - ترتيب وحجز اماكن خاصة لرؤساء الوفود والحكام .
- ٤ - تحديد انواع الوجبات واسعارها مع الفنادق التي تم حجزها .

٧ - لجنة الاستقبال :

واختصاصاتها هي :

- ١ - استقبال الوفود فور حضورها .
- ٢ - ارشاد الوفود الي اماكن اقامتها .
- ٣ - توديع الوفود عند سفرهم .

- ٤ - مرافقة الوفود في جميع تحركاتها .
- ٥ - استقبال الضيوف في اماكن اقامة البطولة .

#### ٨ - لجنة الحفلات :

واختصاصاتها هي :

- ١ - الاشراف علي حفلي الافتتاح والختام .
- ٢ - اعداد الاعلام واللوحات الخاصة بالدول المشتركة .
- ٣ - التعاون مع لجنة الاستقبال في ترتيب الحفلات .

#### ٩ - لجنة الدعاية :

ان من وسائل نجاح اي عمل من الاعمال هو الاعلان عنه والدعاية له . لذلك تحدد لجنة للدعاية وتكون مهمتها اتباع الاساليب التي تجذب الجمهور لمشاهدة المنافسات ويكون اهم اعمالها :

- ١ - تنظيم عمليات الدعاية بالصحافة والاذاعة والتلفزيون .
- ٢ - جمع البيانات الخاصة بالدورة والابطال العالميون المشتركين في الدورة .
- ٣ - القيام بالدعاية اللازمة من خلال طبع كتيبات تطبع من اجل البطولة .
- ١٠ - لجنة التنظيمات الخاصة باماكن المنافسات ( لجنة الملاعب ) :

واختصاصاتها هي :

- ١ - تجهيز حلقات الملاكمة وامكان جلوس الحكام والمرافقين والاضاعة .
- ٢ - تحديد اماكن الدخول وتعيين المنظمين والحراسة .
- ٣ - اعداد اماكن المنافسات وتجهيزه بالاعلام والادوات اللازمة .
- ٤ - تجهيز الادوات الخاصة بكل ملاكم في كل ركن من اركان الحلقة .



## ١١ - لجنة المواصلات :

واختصاصاتها هي :

- ١ - اعداد تقرير كامل عن عدد العربات التي سوف تنقل الوفود ورؤسائهم .
- ٢ - اعداد جدول زمني لمواعيد تحركات العربات اليومية ، تبعا لبرنامج المباريات اليومية.
- ٣ - تعيين شخص مسئول عن تحركات السيارات واثبات تحركها .
- ٤ - وضع أعلام الدولة علي سيارات الوفود .

## ١٢ - اللجنة الطبية :

واختصاصاتها هي :

- ١ - الكشف الطبي علي اللاعبين .
- ٢ - عمل مقر اللجنة الطبية في محل اقامة الوفود .
- ٣ - اعداد غرفة او غرفتين باحدي المستشفيات للطوارئ .
- ٤ - مد الفرق المختلفة بالادوات الطبية والاسعافات الاولية .

ثانيا : مايجب تنظيمه يوم البطولة :

- ١ - الحضور مبكرا لجميع اللجان المسئولة عن اقامة البطولة .
- ٢ - تنفيذ برنامج الدورة كما هو محدد من قبل .
- ٣ - اذاعة النتائج مباشرة بأسماء الفائزين .
- ٤ - توزيع الجوائز علي اوائل الازان .

ثالثا : تنظيمات ما بعد البطولة :

- ١ - جمع الادوات والاجهزة .
- ٢ - اعداد وتقديم تقرير كامل عن كل لجنة من اللجان الخاصة بتنظيم

البطولة .

- ٣ - طبع النتائج وارسالها للدول المشتركة في البطولة .
- ٤ - ارسال خطابات شكر لكل اللجان المشتركة .
- ٥ - عمل الحساب الختامي وبيان المصروفات العامة للدورة .
- ٦ - تحديد الفريق الاول ثم الذي يليه وهكذا الي النهاية .

مثال : لبطولة في الملاكمة :

اذا كان عدد المشتركين فرديا (او زوجيا بحيث لا يكون قوة من قوي الرقم ٢) فلا بد من استخدام طريقة الاستبقاء السابق تعريفها حتي يمكن الحصول علي عدد من الملاكمين في الدور الثاني يساوي قوة من قوي الرقم ٢ حتي تسير الدورة بشكل متزن مضبوط .

فلو كان عدد الملاكمين في وزن الخفيف سبعة ملاكمين وتم اجراء الاقتراع للدور الاول لتلاكم كل اثنين معا وبقي ملاكم دون منافس .

وكذلك لو كان عند الملاكمين في وزن المتوسط ٦ ( ستة ) ملاكمين وتم اجراء الاقتراع للدور الاول لتلاكم كل اثنين مع وبقي الدور الثاني ثلاثة ملاكمين فائزين فقط فكيف يتم تلاكهم معا .

ولكي تتغلب علي هذه المشكلة يجب اجراء عملية الاقتراع لاختيار ملاكم واحد من وزن الذبابة ليقابل ملاكما وهميا ( ب ) اي يفوز هذا الملاكم دون لعب وينتقل الي الدور الثاني فيكون نحدد اربعة وفي النهائي يكون العدد ( ٢ ) وبهذا يمتن التغلب علي المشاكل .

اما في وزن المتوسط فيجب ايجاد ملاكمين وهميان ( ب ) بحيث يتم اختيار ملاكمين من العدد الموجود ( ٦ ) ليفوزوا وينقلا الي الدور الثاني بدون لعب اي يكون لدينا في هذه الحالة للدور الثاني اربعة ملاكمين وفي الدور النهائي يكون العدد ( ٢ ) وبهذا يمكن ايضا التغلب علي المشكلة .

ولهذا نجد نظام الاستبقاء ضروريا في بطولات الملاكمة .

وممكن الحصول علي عدد الملاكمين المستبقين ( ب ) بطرح عدد المشتركين من أقرب قوة من قوي الرقم ٢ أكبر من عدد المشتركين فمثلا اذا كان عدد المشتركين ١٠ كان عدد المستبقين ٦ ، ذلك لان  $١٦ - ١٠ = ٦$  ( وواضح ان العدد ١٦ هو اول قوة من قوي الرقم ٢ بعد ١٠ ( عدد المشتركين ) .

ومعروف ان قوي الرقم ٢ هي ( ٤ ، ٨ ، ١٦ ، ٣٢ ، ٦٤ ، ١٢٨ ... الخ ) .

ملحوظة :

اذا كان عدد الملاكمين مصادفة يساوي قوة من قوي الرقم ٢ فلا داعي لاجراء اي استبقاء .

وتوزيع الاستبقاء يتم بطريقة القرعة فبعد رسم الاقواس وترقيمها يتفق علي توزيع الاستبقاء ( ب ) فمثلا يكون مكانه في أعلى الاقواس .

ملحوظة :

سنتناول شرح رسم جدول الاستبقاء ( الاقواس ) عند تناول الاقتراع بالشرح في الصفحات التالية :

٣- في الوزن الذي يتقدم له اكثر من اربعة ملاكمين يؤخذ منهم للعب في الدور الاول عدد من الملاكمين بالاقتراع بحيث يصير عدد الباقيين للدور الثاني ٤ او ٨ او ٢٢ او ٦٤ او ١٢٨ وتطبق هنا القاعدة السابق شرحها .

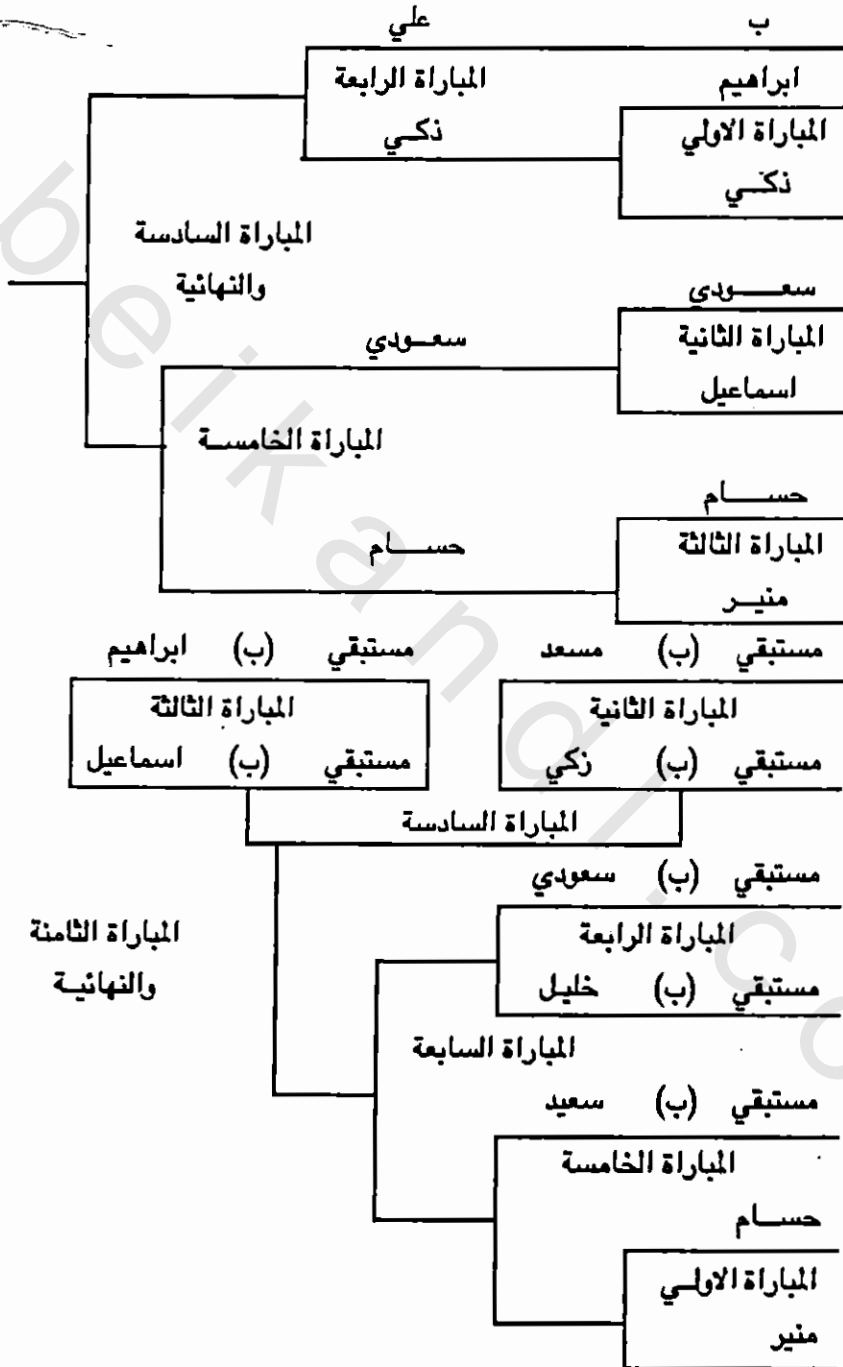
حيث ان الاعداد المطلوب وجودها بالدور الثاني هي قوة من قوي الرقم ٢ مع وجود تحفظ هو ان المستبقون من الدور الاول يجب ان يكونوا اول من يلاكم في الدور الثاني اذا كان عددهم زوجيا فيتقابل كل اثنين معا اما اذا كان عددهم فرديا فإن آخرهم يلاكم اول الفائزين في المباراة الأولى من الدر الأول .

مثال :

في وزن الخفيف اشترك ٧ ملاكمين تجري عملية القرعة لاختيار الملاك  
المستبقي الذي ينتقل الي الدور الثاني بدون اي تلاكم في الدور الاول .

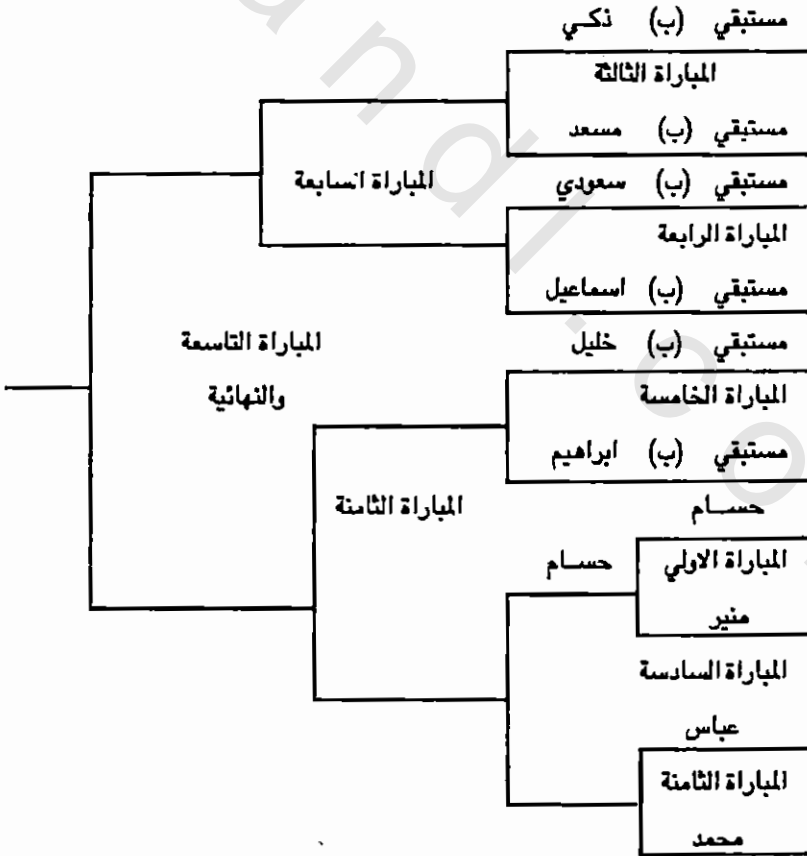
فاذا فرضنا انه محمد فلايد من اجراء باقي القرعة لنعرف اسماء الملاكين  
لكل مباراة من مباريات الدور التمهيدي .

فاذا فرضنا ان القرعة كانت ابراهيم مع زكي وسعودي مع مصطفى  
وعباس وحسام فان رسم الاقواس سيكون كالتالي :



ويلاحظ من الرسم ان كل من الملاكمين المستبقين في اعلي الاقواس وهم اول من يتقابل معا في الدور الثاني حتي نعطي فرصة للملاكم حسام ان يستريح اكبر وقت ممكن كما انه يلاكم سعيد وهو آخر ملاكم في قائمة الاستبقاء مع ملاحظة ان اختيار الملاكم المستبقي وتحديد دوره يتم ايضا بالاقتراع فيتضح من المثال السابق ان تقابل مسعد مع ذكي هو ايضا بالاقتراع وليس مقصودا حيث انهما اول ملاكمان في قائمة الاستبقاء .

واذا كان عدد الملاكمين ١٠ وهو عددا زوجيا وليس عددا ( من قوي الرقم ٢ ) فنجد ان الملاكمين المستبقون في اعلي الاقواس عددهم ٦ ويتم تحديدهم وتحديد دور كل منهم ايضا بالاقتراع ونفرض ان الاقتراع وضعهم في الشكل التالي :



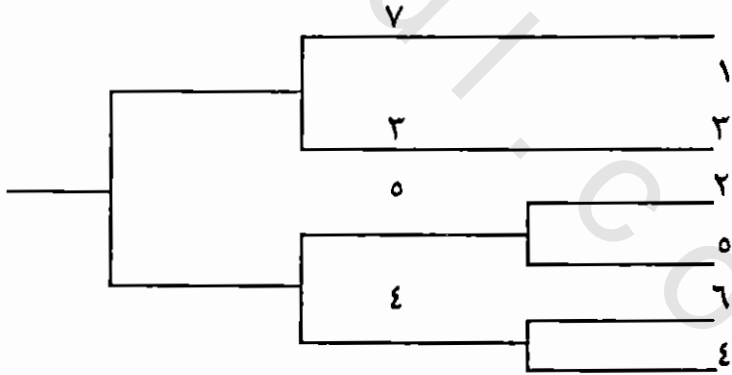
يتضح من الرسم السابق انه بالرغم من ان العدد زوجي الا انه ليس رقما من قوي الرقم (٢) وعلي ذلك تم طرح العدد من العدد الذي يمثل قوة من قوي الرقم ٢ بعد عدد المشتركين ونجد انه ١٦ ، عدد المستبقين = ١٦ - ١٠ = ٦ .

وتم تقابلهم في الدور الثاني معا قبل مباراة عباس وحسام تطبيقا لنص القانون ان الملاكم المستبقي اول من يتلاكم في الدور الثاني .

٤ - اذا حدث ان ملاكما مستبقيا من الدور الاول وانسحب منافسه في الدور الثاني ( اي لم يصعد الي الحلقة ويلاكمه ) او اذا انسحب منافسا امام ملاكم في دورين متتايين وجب اجراء قرعة جديدة بين المتنافسين الباقين الذين لم يهزموا بعد وذلك لايجاد متباري لهذا الملاكم .

امثلة للايضاح :

(١) عند انسحاب المنافس امام ملاكم مستبقي :



من الواضح ان الملاكم رقم ٧ مستبقي والملاكم رقم ٣ فائز في اول مباراة ولهذا نجد ان في اول مباراة في الدور الثاني يتقابل الملاكم رقم ٧ نجد انه تطبيقا للقانون يجب ان تجري قرعة جديدة بين اللاعبين رقم ٥ ورقم ٤ لايجاد منافس للملاكم رقم ٧ ويستفاد بفرصة الاستبقاء ملاكم آخر خلاف رقم ٧ من الفائزين .

فيكون جدول الدور الثاني كالاتي :

	(٧)	(٤)
٥	(٥)	(ب)
	(٧)	(٤)

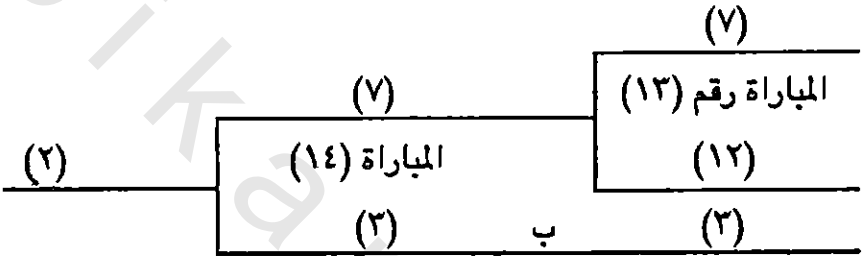
ويتضح في الرسم السابق ان الملاكم ٥ هو الذي استفاد بفرصة الاستبقاء بدلا من رقم ٧ وتلاقي الملاكم رقم ٧ مع الملاكم رقم ٤ بدلا من الملاكم رقم ٣ الذي لم يصعد علي الحلقة وهذا في الحقيقة يعطي فرصة جيدة لباقي الملاكمين حتي لا يتلاكم الملاكم رقم ٧ مع ملاكم سبق له الاشتراك في اكثر من مباراة بينما هو في راحة تامة منذ الادوار الاولى وحتى الدور النهائي .

(ب) عند فوز ملاكم بانسحاب المنافس في احد الادوار ثم انسحاب المنافس الآخر في الدور التالي وجب اعادة الاقتراع كما يلي :

	٥	١ المباراة
	انسحب هذا الملاكم	٥
٧	ولم يصعد علي الحلقة ٩	٧ (٢)
(١٣)		٦
انسحب هذا الملاكم		٩ (٣)
ولم يصعد علي الحلقة	٩	١٠
٩	(١٠)	١٥
	١٥	١٦ (٤)
المباراة		٣ (٥)
النهائية	٣	٤
(١٥)		٨ (٦)
٣	١١	١١
	(١١)	١٣ (٧)
(١٤)	١٢	١٢
١٢	(١٢)	١٣ (٨)
	٣	٣



من الجدول السابق يتضح ان الملاكم رقم (٥) انسحب امام الملاكم رقم (٧) اي لم يصعد الي الحلقة ويلاكم رقم (٧) وعند اقامة المباراة رقم (١٣) انسحب كذلك الملاكم رقم ٩ ولم يصعد علي الحلقة ويلاكم رقم (٧) في هذه الحالة يجب اجراء قرعة جديدة بين الملاكمين ٢ ، ١٢ لايجاد المنافس للملاكم رقم ٧ وراحة احدهم ويكون الجدول الجديد بعد ايقاف المباراة رقم ١٤ واجراء القرعة الجديدة كالتالي :



ومن الرسم السابق يتضح ان الملاكم رقم (٣) وبالقراءة فاز بالراحة (الاستبقاء) بدلا من الملاكم رقم (٧) الذي سبق راحته عند لقائه مع الملاكم رقم (٥) كما ان الملاكم رقم (٧) قد قابل الملاكم رقم (١٢) في المباراة رقم ١٣ بدلا من الملاكم رقم ٩ الذي انسحب هو الآخر ولم يصعد الي الحلقة .

ويتم تطبيق نفس هذه القاعدة في حالة انسحاب الملاكم رقم ٤ ، ١١ امام الملاكم رقم (٣) ويتم تقابله مع احد الملاكمين (٢) او (١٢) بدلا من ١١ .

٥ - تجري القرعة الجديدة ايضا في حضور الممثلين الرسميين للفرق المعنية علي ان تضمن من الناحية العملية الا يتلاكم متباري من قبل ان يتلاكم كل المتبارين الاخرين مرة علي الاقل .

٦ - في البطولات المختلفة تبدأ المباريات بوزن خفيف الذبابة ثم الديك وهكذا حتي وزن الثقيل ويتبع نفس الترتيب في الادوار المختلفة .

٧ - تفسير الجدول الوارد في القانون .

(أ) عدد المستبقيين :

نحصل علي عدد الاستبقاء بطرح عدد المشتركسن من اقرب قوة من قوي الرقم ٢ اكبر من عدد المشتركين في كل وزن فمثلا اذا كان عدد المشتركين ١١ كان عدد المستبقيين ٥ حيث  $١١ - ١٦ = ٥$  والعدد ١٦ هو الذي نعني به قوي الرقم ٢ التاليه لعدد المشتركين مع ملاحظة انه في حالة اذا كان عدد المشتركين قوة من قوي الرقم ٢ فلا يكون هناك اي استبقاء ( يمكن الرجوع الي شرح الاستبقاء في النقطة رقم ٢ ) .

(ب) عدد مباريات الدور الاول ( مجموعات ) .

لمعرفة عدد مباريات ( مجموعات ) الدور الاول نطرح اقرب قوة من قوي الرقم ٢ واصغر من عدد المشتركين ، نطرحها من عدد المشتركين فلو كان عدد الملاكمين في الوزن ١١ فان اقرب قوة للرقم ٢ أصغر من هذا العدد هي ٨ وعلي ذلك نجد ان عدد مباريات الدور الاول ( مجموعات )  $= ١١ - ٨ = ٣$  .... وهكذا

(ج) عدد المباريات في كل وزن وفي البطولة لجميع الاوزان .

عدد المباريات في كل وزن يكون اقل بواحد من مجموع عدد المشتركين في هذا الوزن فلو كان عدد الملاكمين في وزن ما ١١ كانت المباريات ١٠ .... وهكذا وعدد المباريات في البطولة يكون اقل بـ ١٢ من مجموع عدد المشتركين في البطولة . [عدد المباريات = ن - ١ = ١١ - ١ = ١٠ مباريات .

(د) اوار اللعب ( الدور الاول ، الدور الثاني ، .... الخ ) .

عدد اوار اللعب يمكن تحديده بالقوة التي يرفع اليها الرقم ٢ الذي يمثل عدد المشتركين اذا كان قوة من قوي لرقم ٢ أو الرقم الاعلي من عدد المشتركين فاذا كان عدد المشتركين ١٦ مثلا فان هذا العدد قوة من قوي الرقم ٢ ويساوي ٢ آمن  $٤٢ = ٤$  .

اي ان كان ادوار الملاكمة في حدود ١٦ ملاكما لاتتعدى الاربعة ادوار فقط ويلاحظ انه اذا كان عدد المشتركين ١٠ فيجب ان تستعمل قوي الرقم ١٦ ايضا لانه التالي من قوي الرقم ٢ لعدد المشتركين فيكون عدد ادوار اللعب لعشرة ملاكمين هو ايضا نفسه ٤ لان  $١٦ = ٤٢$  .

ام اذا كان عدد المشتركين ٢٦ ملاكما فان عدد الادوار يساوي خمسة وذلك لان القوة التالية لهذا الرقم من قوة الرقم ٢ هي ٢٢ وهي تساوي ٥٢ وهكذا يمكنك حصر عدد الادوار لكل وزن .

(هـ) بعد معرفة عدد الادوار يمكنك تكملة الجدول بحيث انه لو كان عدد الادوار لعدد ١٦ هو ٤ كما هو واضح من النقطة السابقة فمعلوم من هذا ان مباريات الدور الرابع = ١ والدور الثالث ٢ والدور الثاني ٤ والدور الاول معلوم من شرح النقطة (ب) وهو  $١٦ - ٨ = ٨$  .

وبالنظر الي الجدول الوارد في القانون نجد مطابقة لذلك تماما كما سبق عرضه .

obeikandi.com

الباب التاسع

الاجهزة الحديثة في التحكم

obeikandi.com

## الاجهزة الحديثة في التحكيم كيفية التحكيم بالكمبيوتر في المباريات الدولية تحكيم المباريات

---

\* يتوقف نجاح المباريات وخروجها في صورة منظمة سليمة تحقق الاهداف التربوية العامة علي دقة التحكيم والواجبات القيادية المباشرة للجنة الحكام .

وتختص لجنة الحكام بتعيين الحكام المناسبين لادارة المباريات المختلفة طبقا لقوانين اللعبة ، علي ان تقوم لجنة الحكام بمراقبة الحكام وكتابة تقارير عنهم وعن كفاءتهم وتصرفاتهم .

كما تقوم لجنة الحكام ايضا بتأهيل الحكام واختبارهم وترقيتهم الي درجات اعلي ، ورفع مستواهم بصفة مستمرة عن طريق عقد الحلقات الدراسية المختلفة وتوجيههم دائما الي انسب اساليب التحكيم للعمل علي دقة تنظيم تنفيذ مواد القانون الدولي ، حتي يمكن تحقيق الاهداف التربوية علي النشاط التنافسي

ويلعب حكم الحلقة نور هام ورئيسي في اخراج المباريات في صورة منافسة بهدف تحقيق الاهداف العامة منه .

فهو يقوم بادارة وتنظيم اللكم علي الحلقة طبقا للقوانين المنظمة له ولذلك فان سير اللكم وارتفاع المستوي الفني للمباراة يتوقف اساسا علي حسن ادارة حكم الحلقة للمباراة ودقة قراراته ومطابقتها لمواد القانون الدولي .

ولحكم الحلقة وظائف مختلفة ومتعددة تغلبه او يراقب بانتباه كبير تصرفات

اللاعبين ومساعدتهم وان يراعي في ذلك دقة تطبيقهم لقانون الملاكمة والانتباه الي اي خطأ قد يقع من احدهم وتوجيههم وتحذيرهم من الاداء الغير سليم واذارهم او طردهم اذا لزم الامر طبقا لدرجة الخطأ .

ولابد ان يكون حكم الحلقة كلما الماما تاما بقانون الملاكمة وطرق الملاكمة الفنية والخطبية وان تتصف قراراته بالعدل وعدم التحيز او المجاملة حيث غالبا ما نجد علي الحلقة اللاعبين تختلف وتتنوع طرق ادائهم واساليب تنفيذهم لهذه الطرق ولكن قانون الملاكمة يحدد كل هذه الطرق والاساليب .

ولذلك يجب علي حكم الحلقة ان يكون لديه القدرة علي الاستجابة لاحداث اللكم .

يجب ان يكون لديه الحرية والثقة في تحديد الاخطاء لحظة ادائها وعدم التأخير ولو جزء من الثانية في اتخاذ القرار المناسب حيث ان سير اللكم يتصف بسرعة التغيير .

وعلي حكم الحلقة ان يكون دائم الحركة علي الحلقة ولكن دون تسرع ، والتدخل بصورة ملموسة وواضحة في ايقاف اللكم في الوقت ذاته .

ودور الحكم ليس فقط العمل علي تثبيت حسن اداء اللاعبين للمهارات المختلفة بل اكبر من ذلك قدرة الاساسي هو تثبيت السلوك التربوي السليم لديهم واكسابهم العادات التربوية السليمة .

ومن المعروف ان عدم دقة الاداء واستخدام احد اللاعبين لاساليب اللكم الغير قانونية ، يؤدي الي اصابة اللاعب الآخر لعدم دقة الاداء الفني حيث انه سيضطر الي مجارة اللاعب المخطيء في اخطائه .

ولذلك يجب علي حكم الحلقة ان يكون حازما ودقيق وسريع في توجيه اللاعبين عند قيامهم بأي اخطاء تنبيهه تتعارض مع مواد القانون الدولي ، وحتى



يعمل علي تصحيح اخطائهم ويمكنهم من اكتساب الاداء الفني السليم وايضا  
اكتساب العادات التربوية السليمة.

### مهام حكم الحلقة

عادة ما يبدأ حكم الحلقة الاستعداد لمباشرة مهامه قبل المباراة بوضع  
دقائق ، حيث يقوم بأداء بعض التمرينات البدنية الخفيفة التي تعمل علي تهيئة  
اجزاء الجسم المختلفة للعمل بدقة علي الحلقة كالجهاز التنفسي ، والجهاز  
الدوري والجهاز العصبي ، ويباشر حكم الحلقة مهامه داخل الحلقة منذ الصعود  
علي الحلقة حتي مغادرته لها في ثلاث مراحل :-

١ - قبل بدء اللكم .

٢ - اثناء اللكم .

٣ - بعد الانتهاء اللكم .

### ١ - مهام حكم الحلقة قبل بدء المباراة

ويتلخص مهام حكم الحلقة في التأكد من سلامة الحلقة وقانونيتها ووجود  
القضاة في اماكنهم . ثم بعد ذلك يتأكد حكم الحلقة من سلامة وقانونية القفزات  
وملابس كلا من اللاعبين ومطابقتها لمواد القانون الدولي .

يدعو حكم الحلقة للاعبان الي منتصف الحلقة للتصافح والعودة الي  
ركنهما مرة اخري يجب ان يكون الحكم حازم في قراراته منذ بداية المباراة  
حتي يحافظ علي الاسس التربوية لهذا النشاط الرجولي .

وغالبا ما ينتهز كثير من حكام الحلقة فرصة تصافح اللاعبان قبل بدء  
المباراة ويقوم بتوجيههم وارشادهم الي دقة ونظافة اللكمة وما الي ذلك من  
اساليب التوجيه ، التي لا يجب اطلاقا علي حكم الحلقة من اتباعها او القيام بها  
كما ينص القانون الدولي ، حيث يؤدي الي تشتيت وتشويه العمليات التفكيرية  
للاعب والتي اعد نفسه بها .

## ٢ - مهام حكم الحلقة اثناء اللكم

عند بدء المباراة يجب علي حكم الحلقة ان تتصف حركته بالدقة والرشاقة وان يكون دائم الحركة وفي مختلف الاتجاهات بحيث يكون دائما في وضع مناسب يتمكن فيه من رؤية كلا اللاعبين بوضوح وبصورة تامة حتي يشعرا بمراقبته له مع عدم اعاقه تحركاتهم او تقييد اساليبيهم علي الحلقة .

وفي حالة ما اذا كان احد اللاعبين اعسر يجب علي حكم الحلقة ان يتحرك بحيث يكون دائما في وضع مواجهة بالنسبة للاعبين .

وفي حالة استخدام اسلوب اللكم الطويل يجب علي حكم الحلقة ان يتحرك علي بعد عدة خطوات منهما .

اما في حالة التحامهما واستخدام اسلوب اللكم الداخلي فيجب علي حكم الحلقة سرعة الاجتذاب منها لمراقبة ايديهما ودقة استخدامها للكم الداخلي .

اثناء المباراة لا يجب علي حكم الحلقة ان يكثر من ايقافها حتي لا يشوه الصورة الفنية لها ، بل يكون ايقافه للمباراة لاسباب تستدعي ايقافها فعلا .

وفي حالة الامر بايقافها يكون الامر بمنتهي الحدة والحزم وان يكون واضح لكلا اللاعبين وبمنتهي السرعة .

وعند ايقاف حكم الحلقة للمباراة لتوضيح خطأ ما يجب ان لا يتكلم مع اللاعب بل يعطي التعليمات بالاشارة فقط .

واذا تكرر الخطأ اكثر من مرة بالنسبة لاي من اللاعبين يجب علي الحكم توقيف المباراة وينذر اللاعب المخطيء .

اما في حالة الكبو فيجب علي الحكم ان يبدأ في العد فورا دون الاشارة للاعب الآخر للتوجه للركن المحايد واذا لاحظ الحكم عدم ذهاب اللاعب الآخر الي

الركن المحايد يوقف المباراة ويشير اليه للذهاب ثم بعد ذلك يكمل العد .

ويجب ان يكون العد بطريقة واضحة للاعب الذي في حالة كبو حتي يري اي عدة ان كانت .

نري ان اغلب الحكام يتفاضون عن صياح التابع والمدرّب لارشاد لاعبه وهو علي الحلقة مما يشوه الصورة التنافسية ويسىء الي مظهر النشاط التربوي ويعوق تحقيق الاهداف الذي يتميز بها النشاط التنافسي .

ويجب علي اللاعب الاعتماد علي النفس والقدرة علي الابتكار وتنمية العمليات التفكيرية وسرعة الخاطر وحسن التصرف التي لا يمكن من اكتسابهم الا في ظروف المباريات فقط ، ويجب ان يبذل المديرين الفرصة للاعبين لاكتساب هذه الصفات .

### ٣ - مهام حكم الحلقة بعد انتهاء اللكم

بعد انتهاء الجولة الثالثة يقوم الحكم بالوقوف باللاعبين في منتصف الحلقة ينتظر اعلان النتيجة ليقوم برفع يد الفائز ثم يقوما بالتصافح بعد ذلك .

ينتظر كل من الحكم والقضاة حتي يغادر اللاعبان الحلقة ثم يمكنهم بعد ذلك الانصراف .

## استخدام الكمبيوتر في تحكيم المباريات

\*\* ١ - اولا نبذة تاريخية عن كيفية البدء في التحكيم بالكمبيوتر :

قرر الاتحاد الدولي للملاكمة الهواة في اجتماع اللجنة التنفيذية للاتحاد خلال شهر مايو ١٩٨٩ الذي اقيم في نيروبي في كينيا ، استخدم الكمبيوتر في تحكيم المباريات اعتبارا من البطولات التي تقام بالاتحاد الدولي اعتبارا من شهر ابريل ١٩٨٩ .

وقد وعد البوفسور أنور شودري رئيس الاتحاد الدولي في المؤتمر الصحفي الذي عقد عقب انتهاء اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي في نيروبي ان الاتحاد الدولي قد قرر في اجتماعه استخدام اجهزة الكمبيوتر في بطولات الاتحاد اعتبارا من الشهر القادم .

وقد عقد لهذا القرار اجتماع بين لجنتي الحكام الدولية واللجنة الفنية لدراسة اجهزة الكمبيوتر المقدمة لاختبار اصلحها للبطولات القادمة خاصة ان الاجهزة التي تم صنعها في العالم للتحكيم بالكمبيوتر هي ثلاثة اجهزة وفق ما يلي :-

١ - الاتحاد السوفيتي وقد قام بتصميم مجموعة متكاملة للتحكيم في بطولات الملاكمة .

٢ - سويسرا وقد قامت بتصميم مجموعة متكاملة للتحكيم في بطولات الملاكمة .

٣ - يوغسلافيا وقد قامت بتصميم مجموعة متكاملة للتحكيم في بطولات الملاكمة .

وقد قامت لجنتي الحكام الدولية واللجنة الفنية بدراسة جهازي الكمبيوتر من الاتحاد السوفيتي وسويسرا خلال بطولة بانكوك الدولية استعدادا لاستخدام احدهما في بطولة العالم خلال شهر سبتمبر ١٩٨٩ في موسكو .

وبطولة العالم للشباب شهر اغسطس ١٩٨٩ في بورتريكو ، وقد قررت

اللجنتي استخدام الجهاز السوفيتي للتحكيم بالكمبيوتر .

### النظام السوفيتي لاستخدام الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة

قام مجموعة من العلماء بالكمبيوتر والرياضة البدنية عامة والملاكمة خاصة بتصميم مجموعة من الوحدات للاستخدام في تحكيم بطولات الملاكمة كنظام متكامل وتعتمد هذه المجموعة علي النقاط التالية :-

١ - يقوم القاضي باستخدام وحدة الكمبيوتر الخاصة به في هذا النظام وهي عبارة عن جهاز صغير الحجم لايتعدى طوله ٢٥ سم ، وعرضه عن ١٢ سم ويوجد به اربعة ازرار بوصفهما كالتالي :-

- أ - زرار علي اليمين لونه ازرق للضغط عليه عندما يوجه الملاكم الازرق لكمة صحيحة والي منافسه الملاكم صاحب اللون الاحمر .
- ب - زرار علي اليسار لونه احمر للضغط عليه عندما يوجه الملاكم الاحمر لكمة صحيحة الي منافسه الملاكم صاحب اللون الازرق .
- ج - زرار ابيض موجود فوق الجانب الايمن من الجهاز وفوق الزرار الازرق الموجود في نفس الجهة ، ويستخدم هذا الزرار للضغط عليه عندما يوجه حكم الحلقة انذارا صحيحا الي الملاكم الازرق ويوافق علي الانذار القاضي .
- د - زرار ابيض موجود في الجانب الايسر من الجهاز وفوق الزرار الاحمر الموجود في نفس الجهة ، ويستخدم هذا الزرار للضغط عليه عندما يوجه حكم الحلقة انذار صحيحا الي الملاكم الاحمر ويوافق علي الانذار القاضي .

\* ويتضح ان عمل القاضي في عملية التحكيم بالكمبيوتر هو عمل بسيط للغاية حيث ان عمله يبدأ عندما يتأكد من تحقيق الملاكم الاحمر او الازرق لاحدي النقاط نتيجة تسديد لكمة صحيحة موجهة الي المنطقة المصرح باللكم فيها وعليه فقط ان يضغط علي الزرار الذي بلون الملاكم الضارب وسوف يتولي الكمبيوتر المتصل بعدة وحدات اخري كل العمل بعد ذلك حيث يتم الاتي :-

أ - في حالة موافقة ثلاثة قضاة علي الأقل علي اللكمة الموجهة من المنافس لحسابها الكمبيوتر فورا وفي حالة عدم موافقة القضاة او ثلاثة منهم علي صحة اللكمة يقوم بتسجيلها بالكمبيوتر ولكن تلغي عند حساب النقط النهائية في كل جولة .

حيث ان الكمبيوتر لا يحسب فقط كل جولة الا اللكمات التي يوافق عليها فقط ثلاثة قضاة .

ب- هذا يوضح ان جميع اجهزة الكمبيوتر الخمسة متصلة ببعضها لذلك يتطلب الان الضغط فور انتهاء اللكمة اذا لايد ان يكون الضغط من جميع القضاة في وقت واحد او علي الاقل في مدة لاتتعدى ٥ خمس ثواني من بعد تسديد اللكمة وان يكون علي الاقل ثلاثة قضاة .

ج- وهذا يوضح ان الخمس اجهزة متصلة بجهاز عرض للنتائج والتجميع موجود لدي لجنة مراقبة الحكام وآخر موجود لدي لجنة الاعلان والمسجل الذي يجلس الي جانب احد الاجهزة لاستخراج النتيجة النهائية مسجلة علي ورق تسجيل النتائج .

٢ - بانتهاء كل جولة يقوم الجهاز بحساب اللكمات الصحيحة التي سجلت بواسطة القضاة والتي وافق عليها ثلاثة قضاة فقط ويضع في نهاية كل جولة الدرجة النهائية للكمات من كل قاض وايضا قرار الكمبيوتر المبني علي الموافقة .

٣ - يستمر الوضع تماما مثله في الجولة الثانية والثالثة مع ملاحظة ان الانتذارات التي تسجل هي فقط التي يوافق عليها ثلاثة من القضاة وليس قاض واحد .

٤ - في نهاية الجولة الثالثة وعند انتهاء المباراة بالنقط يتولي الكمبيوتر حساب النتيجة النهائية للمباراة فور انتهاء المباراة ويحسب تتم عملية حسابات داخل الجهاز تنتهي بظهور النتيجة النهائية للمباراة علي الشاشات الخاصة بالعرض لدي المراقبة ، ومن ثم يمكن اعلان النتيجة بعد انتهاء المباراة بثانية

واحدة اعتمادا علي شاشات عرض المباراة والنتائج بون انتظار للنتيجة المسجلة في الجهاز التي يتم طبعها خلال ثلاثة ثواني عقب انتهاء المباراة .

هناك عدة وحدات اخري من الجهاز يتم عملها ارتباط بالضغط علي اجهزة الكمبيوتر حيث ان جميع الوحدات مترابطة مع بعضها البعض وفق مايلي :-

ا - يوجد امام لجنة المراقبة جهازين للعرض احدهما متصل بأجهزة القضاة وفي نفس الوقت بكميرات تصوير فيديو حديثة وبحيث يظهر علي شاشة هذا الجهاز التلاكم الحقيقي للمباراة وفي نفس الوقت حالة تسجيل النقاط والضربات وقت حدوثها في المباراة .

وفي الجهاز الآخر تظهر نتيجة القضاة الخمسة وكذلك حساب نقاطهم في كل جولة من الجولات ثم النتيجة النهائية .

ب- ويوجد ايضا من ضمن وحدات الكمبيوتر لاعلان النتيجة وحدة خاصة بتسجيل كافة المعلومات الاضافية من حالات الفوز المختلفة مثل :-

I - W - KD

الفوز بالضربة القاضية

الانسحاب

شطب المنافس

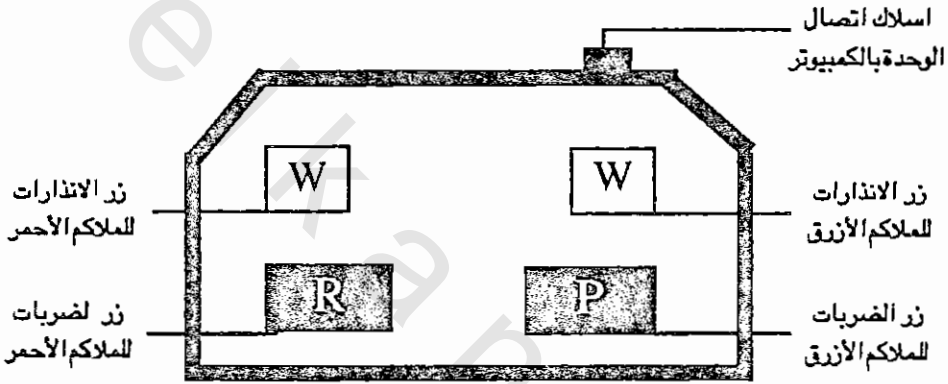
ايقاف الحكم للمباراة

\_\_\_\_\_

## نطرح اجزاء الجهاز السوفيتي في التحكم بالكمبيوتر ومكوناته

اولا : وحدة القاضي في نظام التحكم بالكمبيوتر .

( Key Board )



تتكون وحدة القاضي من جهاز صغير الحجم لايتعدي طوله عن ٢٥ سم ، وعرضه عن ١٢ سم . ويوجد به ٤ ازرار يستخدمها القاضي في تحكم المباراة وحساب النقاط .

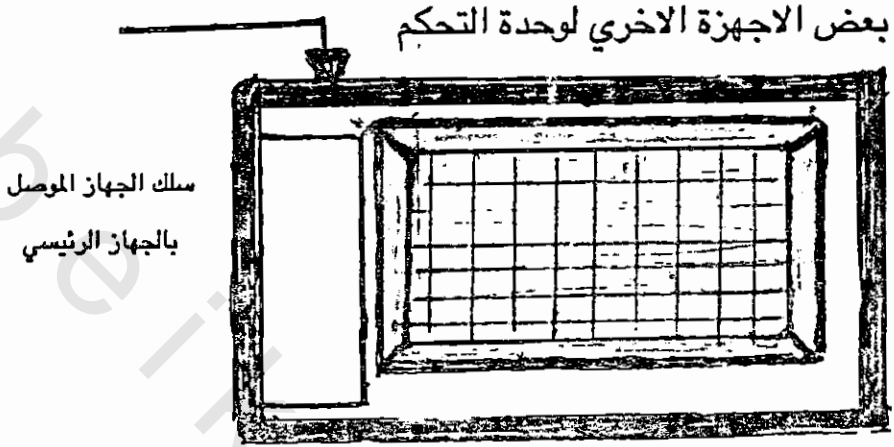
حيث يقوم بالضغط علي الزر الاحمر او الازرق عند قيام احد الملاكمين بتسديد لكمة صحيحة للمنافس .

والازرار العليا بيضاء اللون يستخدمها القاضي في حالة توجيه اذار لاي من الملاكمين حيث يختص الزر الابيض فوق اللون الازرق بالملاكم الازرق عند احتساب اذار ضده ، والزرار الآخر فوق الزرار الاحمر يختص بالمنافس الآخر

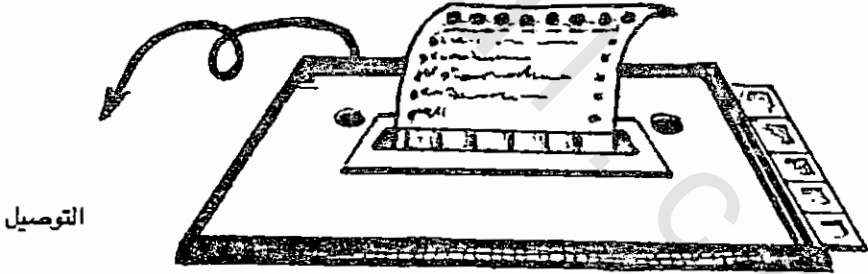
والجهاز يوصل بالجهاز العام حيث يقوم بتجميع كل النقاط او الانتذارات الخاصة بكل ملاكم بعد انتهاء الجولة . ثم بعد انتهاء المباراة .



ثانيا :



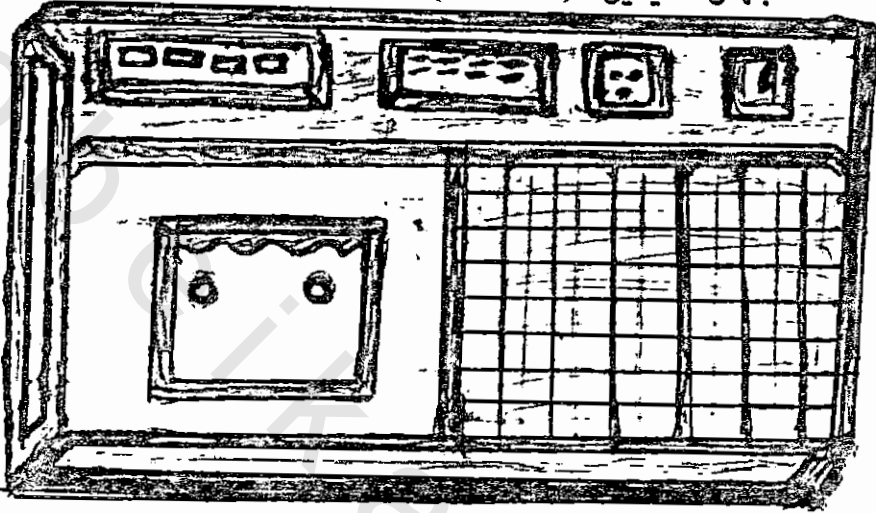
جهاز الحصول علي النتائج حيث يقوم المهندس في نهاية المباراة بالضغط علي الزر المخصص لنهاية المباراة من ثم عمل الجهاز لحساب النتائج النهائية لتظهر النتيجة علي الشاشة وفي نفس الوقت مكتوبة علي الحدة الثانية .



-٢

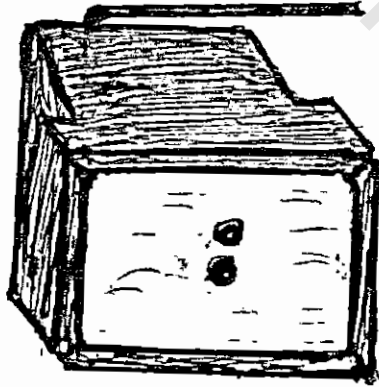
\*\* وحدة الحصول علي النتائج مسجلة علي كشف ابيض ( Printer ) ومحدد بها نتائج كل جولة وكل مباراة وراي كل قاضي كما يعطي هذا الجهاز كافة البيانات السابق تسجيلها من اسماء اللاعبين والحكام والقضاة والمباراة .

## \* ٣ - جهاز الفيديو ( Veido )



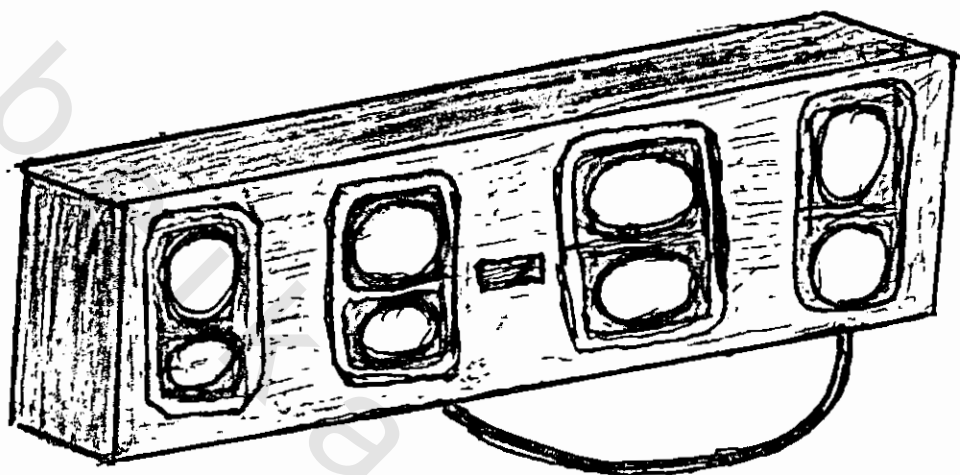
جهاز تسجيل فيديو متصل بكاميرا ليقوم بتصوير احداث المباراة ومن ثم عرضها علي شاشة تلفزيونية في حالة الحاجة الي ذلك وهذا الجهاز خارج وحدة التحكم ، ولكن يتضمن في نفس الوقت عرض النتيجة التي يعطيها القاضي .

## \* ٤ - جهاز مينيتر لعرض النتائج ( Monitor )



جهاز مينيتر لعرض النتائج التي يعطيها القاضي فورا ويوضح فيه نتائج كل جولة ثم مجموع الجولات كما يعرض في نفس الوقت المباراة علي الشاشة حتي يمكن الرجوع الي تسجيل الفيديو بعد المباراة في حالة الاحتجاج ويوجد

في وحدة التحكم منه ٧ أجهزة ، ٥ اجهزة للقضاه وجهاز مراقبة وجهاز للمسجل



وحدة اعلان النتائج النهائية علي الجماهير عقب المباراة ( Board )  
 حيث تعطي الناحية اليمني نقط الملاكم الازرق وتعطي الناحية اليسري نقط  
 الملاكم الاحمر وتتصل الوحدة بوحدات القضاه ووحدة الاعلان ووحدة لجنة  
 المراقبة لتعلن النتيجة فور اعلانها من قبل الحكم .

## استخدام الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة للهواة

### مقدمة :-

يعتبر عام ١٩٨٩ من السنوات الحاسمة في تاريخ الملاكمة إذ قررت اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي للملاكمة للهواة في اجتماعها السنوي الذي تم في نيروبي عاصمة كينيا بأفريقيا خلال شهر مارس من عام ١٩٨٩ استخدام الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة اعتباراً من شهر ابريل ١٩٨٩ وأعلن رئيس الاتحاد الدولي للملاكمة البروفيسور أنور شودري (باكستاني الجنسية) في المؤتمر الصحي الذي عقد عقب اجتماعات اللجنة التنفيذية بنيروبي .

وقررت اللجنة التنفيذية أيضاً دعوة الدول التي قامت بتصميم أجهزة الكمبيوتر في مجال الملاكمة الى الاجتماع مع لجنة الحكام الدولية برئاسة البروفيسور اميل جتجف رئيس الاتحاد الاوروبي للملاكمة ونائب رئيس الاتحاد الدولي وعضوية رئيس جهاز الرياضة الدكتور اسماعيل حامد عثمان عضو لجنة الحكام الدولية ورئيس لجنة الحكام بأفريقيا وعضو اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي للملاكمة ، ومع اللجنة الفنية للاتحاد الدولي برئاسة تونستال نائب رئيس الاتحاد الدولي للملاكمة ورئيس الاتحاد الاسترالي للملاكمة .

وذلك خلال بطولة كأس الملك في تايلاند والتي تعتبر من أقوى بطولات آسيا في الملاكمة والتي تقام في شهر ابريل من كل عام في بانكوك بتايلاند وفعلاً اجتمعت لجنتي الحكام الفنية للاتحاد الدولي مع مندوب الدول التي قامت بتصميم أجهزة حديثة للتحكيم بالكمبيوتر في هذا الموعد وكانت اطلعت كل من اللجنتين علي الانظمة في تحكيم الكمبيوتر التي قدمت في الاجتماع من الاتحاد السوفيتي وسويسرا - حيث تخلقت الدولة الثالثة التي قامت بتصميم نظام ثالث للتحكيم بالكمبيوتر وهي يوغسلافيا و لهم في هذا الاجتماع ان كل من لجنتي

الحكام واللجنة الفنية قررتا في الاجتماع الموافقة فورا علي استخدام الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة - علي ان نبدأ باستخدام النظام السوفيتي في بطولات بنكوك الدولية في ابريل ١٩٨٩ ، وبطولة العالم للشباب في بورتريكو في يوليو ١٩٨٩ ، وبطولة العالم للكبار في موسكو في سبتمبر ١٩٨٩ وعقب هذه البطولات يتم التقييم الموضوعي للتجربة الاستمرار في استخدام نفس هذا النظام او استبداله بنظام آخر سواء كان السويسري او اليوغسلافي .

وكان هذا القرار من اهم قرارات الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة - اذ نقل الملاكمة من التحكيم الاعتباري غير الموضوعي الي التحكيم الموضوعي .

وهو انجاز اعتبره اهم انجازات العصر التقني ( التكنولوجي ) الذي نعيش فيه هذه الايام في مختلف مجالات الحياة .

#### ١ - الأسباب التي عجلت باستخدام الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة :

كان من الاسباب الرئيسية التي عجلت باستخدام الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة ليس فقط هو الانتقال من عدم الموضوعية الي الموضوعية في التحكيم ولكن كان ايضا من الاسباب الرئيسية الاحداث التي تمت في دورة سول الأولمبية ١٩٨٨ ، حيث تعرضت الملاكمة خلال هذه الدورة للهجوم عقب الاحداث التالية :

١ - اعتداء الاداريين والمدربين واللاعبين علي الحكم النيوزلندي ( ولتر ) بعد ادارته للمباراة الشهيرة بين كوريا وبلغاريا ، واتقد الكورييون اعتقادا كبيرا انه كان ضد ملاكمتهم الكوري مما ادي الي خسارته في المباراة وفوز الملاكم البلغاري بالرغم من انه لم يكن الأحسن .

وكان الاعتداء علي الحكم وحشيا وانقلبت الحلقة ( ب ) الي غابة من السلوك والحركة حيث انطلق في لمح البصر الي الحلقة اكثر من ٥٠ مواطنا ومسؤولا كوريا وحاول الجميع ان يعتدوا علي حكم الحلقة وصعد علي الحلقة بعض الحكام الآخرين للدفاع عن زميلهم فزادت بذلك المشكلة - وكان كل ذلك - علي الهواء

بالأقمار الصناعية الي كل العالم .

٢ - السلوك الكوري عقب احداث المباراة السابق شرحها اذ قامت مجموعة من الاداريين الكوريين بسحب القفزات التي يلعب بها الملاكمين بل انهم توجهوا الي مكان الاضاءة المركزي وقطعوا التيار الكهربائي عن الحلقة ( أ ) والتي كانت بعيدة عن احداث المباراة الكورية البلغارية .

وبناء علي هذا التدخل توقفت البطولة في هذا اليوم الحزين .

٣ - تجمع الحكام وكان لهم موقف انه يجب ان يكون هناك احترام للحكام والقضاة وحتى يضمنوا حرية العمل دون ضغوط من الاداريين والمدربين والمسؤولين الكوريين وتوقفت اللاكمة عن الاستمرار .

٤ - حدث اجتماع هام جدا بين رئيس الاتحاد الدولي للملاكمة مع رئيس اللجنة الأولمبية الدولية والذي أعلن استياؤه الشديد من احداث الملاكمة والتي اتهمها بأنها ضد الروح الأولمبية دون ان يبحث عن الاسباب التي ادت الي هذه الاحداث واهمها الانفعال الناتج لبعض المدربين الكوريين والميوليين الكوريين .

٥ - استقال رئيس الاتحاد الكوري للملاكمة من منصبه فور هذه الاحداث ، وكان يشغل الي جانب رئاسته للاتحاد الكوري رئاسة الاتحاد الآسيوي للملاكمة ، ونائب رئيس الاتحاد الدولي للملاكمة عن آسيا وكانت استقالته صدي عنيف لدي كل الاوساط العالمية فهو من أغني رجال العالم ، وقد تطوع بالرغم من مركزه المالي العالمي الخطير - فقد تطوع لرئاسة الاتحاد من اجل النهوض بالملاكمة الكورية وضحي بالكثير من اجل اعداد الأبطال وتنظيم البطولة .

٦ - اتخذ قرار فوري من الاتحاد الدولي للملاكمة ، واللجنة الأولمبية الدولية بعودة الملاكمة باستمرار في برنامجها العادي ، كما سحب مستر ( كم يونج ) رئيس الاتحاد الكوري استقالته من منصبه ، واعتذر لجميع الحكام والقضاة واعضاء الاتحاد الدولي نيابة عن اللجنة المنظمة للبطولة وقبل اعتذاره علي ان

يقوم الاتحاد الدولي للملاكمة بالتحقيق الكامل في الاحداث واصدار العقابات اللازمة تجاه الحكام والقضاة المخطئين ، وكذلك بالنسبة للاداريين الكوريين المخطئين .

٧- لم تكد هذه الاحداث تنتهي علي خير الا وتكرر سقوط عدد كبير من الملاكمين بالضربة القاضية وتوقفت المباريات لتكرار الضرب علي الرأس وهذه في الحقيقة آثار شفقة البعض علي الملاكمين المنهزمين من الدول ، اذ لا يمر يوم واحد الا وتكرر الضربات القاضية وسقوط الملاكمين علي الحلقة اثر اللكمات التي يتلقونها من المنافسين ، والحقيقة ان ذلك بسبب فتح المجال لجميع الدول لان تشترك في بطولات الملاكمة في الدورات الاولبية بدون اي تصفيات او بدون اي مواصفات او شروط مناسبة ، مما ادي الي اشتراك ٤٤١ ملاكم اشتركوا في تأدية ٤٢٩ مباراة- يمثلون ١٠٦ دولة من الدول الاعضاء بالاتحاد الدولي للملاكمة والتي وصل عدد الدول في اتحاد الملاكمة الي ١٥٦ دولة . وهذا العدد - ٤٤١ ملاكم- كان من بينهم من حضر من دولته مدرج اداء الواجب بالصعود علي الحلقة ثم النزول بعد ذلك ، وأتذكر العديد من الملاكمين كان صعودهم علي الحلقة بعدة ثوان فقط ثم الانسحاب او الهزيمة وترك الحلقة وهذا كله يرجع في رأيي الي فتح المجال للاشتراك بون تفيد .

وفي هذه النقطة كانت لجنة الحكام الدولية في دورة سول وكانت احد اعضائها نفاجيء في نهاية اليوم وعند تقييم المباريات ان هناك عدد كبير جدا من المباريات انتهى بالضربة القاضية او بايقاف الحكم للمباراة لتدخل الطبيب او لتكرار توجيه الضربات الي الرأس وعند ملاحظة أسماء هؤلاء الملاكمين ودولهم نتأكد من مجرد النظر في بطاقتهم ان دولهم اشتركت بهم في هذه البطولة كأول بطولة لهم او بعد مباراة دولية واحدة او اثنين فقط وهذا ما يوضح ضعف مستوي هذه المجموعة من الملاكمين والتي كان مظهرها في غير صالح الملاكمة في الدورة الاولبية الرابعة والعشرين في سول عام ١٩٨٨ .

٨- في الدور النهائي للدورة الاولبية الرابعة والعشرين في سول وفي وزن ٧١ كيلو جرام - وزن خفيف المتوسط - بين الملاكم الامريكي الفذ ( روي جونس ) - احترف بعد الدورة الاولبية مباشرة واستمر يحقق الانتصارات في مجال الاحتراف ، والملاكم الكوري بارك - سي - هن وجاءت المبارات في مجموعها من اول لحظة حتي نهايتها في صالح الملاكم ( روي جونس ) الذي اعد اعدادا جيدا للدورة الاولبية - وكان الملاكم الكوري مستسلما لقدرة في منازلة هذا الملاكم الفذ طول ثلاث جولات وكان الملاكم الكوري بارك محظوظا ان اكمل الجولات الثلاث وعند اعلان النتيجة فوجيء الجميع بفوز الملاكم الكوري بنتيجة عكسية ١٠٠٪ - ( ٣ : ٢ ) لصالح الكوري ، فوجيء الملاكم الكوري نفسه لدرجة انه لم يصدق ان يرفع بده الحكم الدولي ( الايطالي ) بالرغم من اشارات مديره بفوزه حيث ان الاداريين الكوريين هم اول من يعرف النتيجة - وكان هناك استياء كبير من نتيجة المباراة وكان اعظم هذا الاستياء من الجمهور الكوري نفسه الذي رفض ميدالية ذهبية هدية من الحكام وعلن استياءه بالصفير - وماذا يفعل اعضاء الاتحاد الدولي للملاكمة والقانون يعطي القضاة الخمس الحق المباشر في اعلان النتيجة بناء علي قرارهم بصرف النظر عن قرار اي مجموعة اخري .

- حيث كان القانون السابق يسمح في حالة رأي القضاة ( ٢ / ٣ ) كما في هذه المباراة ان يجمع مع هذه الاصوات الخمسة الاخرى لأعضاء لجنة المراقبة اذا جاءت ٥ / صفر لأحد الملاكمين او ٤ / صفر لأحدهما لتكون النتيجة من عشرة قضاة بدلا من خمسة وقد الغي هذا البند في مؤتمر سول ١٩٨٦ وترك اعلان النتيجة فقط للقضاة دون اي تدخل من لجان المراقبة مهما كان مستواها - وبدراسة واقعية لنتيجة هذه المباراة نجد ما يلي :

- أ- القضاة الخمسة أعطوا الجولة الاولى ٢٠ / ١٩ للملاكم الامريكي .
- ب- قاضيان اعطيا الجولة الثانية للملاكم الامريكي ٢٠ / ١٩ ، ٢٠ / ١٨ وهما جفاد جافا من الاتحاد السوفيتي ، باجار من المجر .



واثنين من القضاة اعطيا الجولة الثانية للملاكم الكوري ٢٠ / ١٩ وهما العربي هواد من المغرب ، دوران من اورجواي .

واعطي القاضي الخامس وهو كاسولي من أوغندا الجولة الثانية تعادل ٢٠ / ٢٠ .

ج- وفي الجولة الثالثة جاءت نتيجة القضاة ٣ أصوات لصالح الكوري وصوتين لصالح الأمريكي وفق مايلي :

القاضي رقم ١ أوغندا ٢٠ / ١٩ للكوري .

القاضي رقم ٢ الاتحاد السوفيتي ١٨ / ٢٠ للأمريكي .

القاضي رقم ٣ اورجواي ٢٠ / ١٩ للكوري .

القاضي رقم ٤ المغرب ٢٠ / ١٩ للكوري .

القاضي رقم ٥ المجر ١٩ / ٢٠ للأمريكي .

د- في نهاية المباراة جاءت نتيجة القضاة الخمسة ٢ / ٢ لصالح الملاكم الكوري وفق مايلي :

القاضي رقم ١ كاسولي- اوغندا ٥٩ / ٥٩ مع ترجيح الكوري .

القاضي رقم ٢ جافاد جافا - الاتحاد السوفيتي ٥٦ / ٦٠ للأمريكي

القاضي رقم ٣ دوران - اورجواي ٥٨ / ٥٩ للكوري .

القاضي رقم ٤ العربي- المغرب ٥٨ / ٥٩ للكوري .

القاضي رقم ٥ باجار - المجر ٦٠ / ٥٦ للأمريكي

معني ذلك فوز الكوري ٢ / ٣ بالرغم من ان النتيجة الحقيقية هي التي اعطاها كل من الحكمين الروسي ٦٠ / ٥٦ والمجري ٦٠ / ٥٦ اما الحكم الاوغندي كاسول فقد لجأ الي اسلوب المكر والخداع في قراره حيث اعطي

للجولة الاولى للأمريكي ٢٠ / ١٩ فقط حتي يكون الأمريكي متفوقا فقط بنقطة واحدة بينما جاءت الجولة الثانية واعطي النتيجة ٢٠ / ٢٠ وهذا غير واقع الجولة حيث كان واضحا تفوق الأمريكي - ثم جاء في الجولة الثالثة وهو متحكم في النتيجة الفعلية لان المنافس متفوق بنقطة واحدة فقط يمكن تداركها ولذلك اعطي في الجولة الثالثة ٢٠ / ١٩ للكوري ليكون القاضي هو صاحب قرار الترجيح حيث ان القانون يحتم انه في حالة وجود النقط ٥٩ / ٥٩ متعادلان عليه ان يرجح لاحد الملاكمين اما للهجوم ، او للدفاع ، او لاي اسباب اخري يراها القاضي مناسبة للترجيح ، لذلك قام بترجيح الكوري مباشرة ونفس الموقف بالنسبة للحكمين نوران - والهويدي فقد كان عطائها للنقط للأمريكي شحيحا جدا حتي يكون هناك تحكم كامل في النتيجة النهائية من بداية المباراة بصرف النظر عن مستوي الاداء في باقي الجولات وهو ما كان حيث كانت المباراة عكسية . / ١٠٠ .

\* وكانت نتيجة هذه المباراة مشككة في حق الملاكمة الاولبية وعاد الهجوم مرة اخري عن الملاكمة هذه المرة من منظور عدم صلاحية نظام التحكيم الاعتباري الذي يتوقف علي رأي القاضي بصرف النظر عن كم وموضوعية اللكمات التي يسدها كل ملاكم للآخر .

٩ - وتناقلت كل وكالات الانباء في العالم نتيجة المباراة السابقة مع الهجوم علي الملاكمة وعلي اسلوب تحكيم القضاة والتي لا تتفق مع الحياد الواجب - وفور ذلك اجتمعت لجنة الحكام الدولية ان النتيجة خطأ وطالبت بتوقيع العقوبات علي القضاة واعلن ذلك في مؤتمر صحفي براسطة رئيس الاتحاد الدولي والذي اعلن ان النتيجة لا تتفق مع الواقع وان الاتحاد الدولي لن يقف مكتوف الايدي امام بعض الحكام الذين يعملون في غير صالح الملاكمة .

١٠ - استخدام في الدورة الاولبية الرابعة والعشرين في سول حلقتين متجاورتين للمباريات بزيادة عدد الملاكمين المشاركين والذين وصل الي ٤٤١ ملاكم

في البطولة وكان لوجود حلقتين للمباريات في الوقت الذي كان فيه عدد الحكام يكفي لحلقة واحدة فقط استدعي وجود الحلقتين الي تقسيم لجنة مراقبة الحكام في البطولة الي مجموعتين- والحكام والقضاه من القرارات المختلفة الي مجموعتين ايضا- واللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي والتي تقوم بعملية مراقبة القضاة في البطولة الي مجموعتين وكل ذلك ادي الي العمل في كل حلقة من الحلقتين بنصف القوة- هذا بخلاف العديد من المخالفات التي وقع فيها بعض الحكام علي الحلقة من وجود حلقتين في وقت واحد ومنها ان الجونج يدق في احدي الحلقتين فتتوقف الاخرى عن التلاكم بالرغم من ضرورة استمرار التلاكم لان الجولة لم تنتهي . هذا الي جانب ارتباك الحكم لوجود اكثر من اشارة لساعات الوقت وفير ذلك من المشكلات التي نتجت عن وجود حلقتين .

١١ - تلاحظ وجود بعض الحكام اقل من مستوي التحكيم كحكام او قضاة في الدورات الاولمبية- وكان لهم اخطاء كثيرة اخرجت لجنة الحكام الدولية- وتناقلت كل وكالات الانباء في العالم هذه الاخطاء والتي كانت مؤثرة في نتائج بعض المباريات .

١٢ - اعادة لجنة الاحتجاجات بالدورة الاولمبية في سول برئاسة الاستاذ طيب الحويشي- تونس- مباراة مرة اخري من اولها لخطأ ارتكبه الحكم بأعلان فوز من لا يستحق الفوز .

١٣ - التفاتت الكبير الذي لاحظته لجنة الحكام عند تقييمها لقرارات القضاة عقب المباريات- بين راي القضاة وبعضهم ان تجد احد القضاة اعطي نتيجة المباراة لصالح الملاكم الاحمر ٦٠ / ٥٦ بينما اعطي قاضي آخر لصالح الملاكم الازرق ٥٧ / ٦٠ .

وهذا يعني ان هناك فارق بين قرارين يساوي ٧ نقاط رئيسية اي واحد وعشرين لكمة يتم اختيارها من بين عشرات اللكمات التي يؤديها كل ملاكم وهذا التفاتت جعل التساؤل يدور في اذهان اعضاء لجنة الحكام الدولية ..... كيف

يمكن ايقاف هذا التباين في قرارات القضاة ؟

ايضا كان من الاسباب التي عجلت باستخدام الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة ان انظمة الكمبيوتر المستخدمة في تحكيم الملاكمة سبق تجربتها وتطويرها علي مدي ١٥ عاما في الاتحاد السوفيتي وعلي مدي قرابة ١٠ سنوات في سويسرا مما جعل الاتحاد الدولي يطمئن علي امكانية استخدام احد انظمة الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة .

## استخدام الكمبيوتر فى تحكيم الملاكمة اعتبارا من شهر ابريل ١٩٨٩ بناء على استخدام النظام السوفيتى

قرر الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة فى اجتماع اللجنة التنفيذية للاتحاد خلال شهر مارس ١٩٨٩ والذي اقيم فى نيروبي بكينيا ، استخدام أجهزة الكمبيوتر الحديثة فى تحكيم الملاكمة اعتبارا من البطولات التي تقام بالاتحاد الدولي اعتبارا من شهر ابريل ١٩٨٩ .

وقد وعد البروفيسور إنور شدرى رئيس الاتحاد الدولي فى المؤتمر الصحفى الذي عقد عقب انتهاء اجتماع اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي فى نيروبي بان الاتحاد الدولي قد قرر فى اجتماعه استخدام اجهزة الكمبيوتر فى بطولات الاتحاد اعتبارا من الشهر القادم.

وقد عقد لهذا القرار اجتماع بين لجنتي الحكام الدولية واللجنة الفنية لدراسة اجهزة الكمبيوتر المقدمة لاختيار اصلحها للبطولات القادمة خاصة ان الاجهزة التي تم تصنيعها فى العالم للتحكيم بالكمبيوتر هي ثلاث اجهزة او انظمة وفق ما يلي .

١ - الاتحاد السوفيتى وقد قام بتصميم مجموعة متكاملة للتحكيم فى بطولات الملاكمة.

٢ - سويسرا وقد قامت بتصميم مجموعة متكاملة للتحكيم فى بطولات الملاكمة .

٣ - يوغسلافيا وقي قامت بتصميم مجموعة متكاملة للتحكيم فى بطولات الملاكمة .

وقد قامت لجنتي الحكام الدولية واللجنة الفنية بدراسة جهازي الكمبيوتر

من الاتحاد السوفيتي وسويسرا خلال بطولة بانكوك الدولية استعدادا لاستخدام احدهما في بطولة العام خلال شهر سبتمبر ١٩٨٩ في موسكو وبطولة العالم للشباب خلال شهر اغسطس ١٩٨٩ في بورترىكو ، وقد قررت اللجنتين استخدام النظام السوفيتي في التحكيم في بطولة العالم بموسكو ١٩٨٩ ، وفي بطولة الشباب في بورترىكو ١٩٨٩ .

ولذلك سوف اقوم ولا بشرح الجهاز السوفيتي للتحكيم بالكمبيوتر .

الجهاز ( النظام ) السوفيتي لاستخدام الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة :

قامت مجموعة من العلماء المهتمين بالكمبيوتر والرياضة البدنية عامة والملاكمة خاصة بتصميم مجموعة من الوحدات للاستخدام في تحكيم بطولات الملاكمة كنظام متكامل ، وتعتمد هذه المجموعة علي النقاط التالية :

( ١ ) يقوم القاضي باستخدام وحدة الكمبيوتر الخاصة به في هذا النظام وهي عبارة عن جهاز صغير الحجم لا يتعدى طولة ٢٥ سم ، وعرضه حوالي ١٢ سم ويوجد به اربعة ازرار توصيفها كالتالي :-

أ - زرار علي اليمين لونه ازرق للضغط عليه عند ما يوجه الملاكم الازرق لكمة صحيحة الي منافسة الملاكم صاحب اللون الاحمر .

ب - زرار علي اليسار لونه احمر للضغط عليه عندما يوجه الملاكم الاحمر لكمة صحيحة الي منافسة الملاكم صاحب اللون الازرق .

ج - زرار ابيض موجود في الجانب الايمن من الجهاز وفوق الزرار الازرق الموجود في نفس الجهة ، ويستخدم هذا الزرار للضغط عليه عندما يوجه حكم الحلقة انذار صحيحا الي الملاكم الازرق ويوافق علي الانذار القاضي .

د - زرار ابيض موجود في الجانب الايسر من الجهاز وفوق الزرار الاحمر الموجود في نفس الجهة ، ويستخدم هذا الزرار للضغط عليه عندما يوجه حكم الحلقة انذارا صحيحا الي الملاكم الاحمر ويوافق علي الانذار القاضي .

اما في حالة عدم موافقة القاضي علي الانذار الموجه الي الملاكم فعليه عدم

وبالصورة الواردة في هذا الفصل ، صور واضحة لهذه الوحدة من جهاز التحكم بالكمبيوتر مع شرح تفصيلي لاستخدام الكمبيوتر في تحكيم الملاكمة -

يتضح ان عمل القاضي في عملية التحكيم بالكمبيوتر هو عمل بسيط للغاية حيث ان عمله يبدأ عندما يتأكد من تحقيق الملائم الاحمر او الازرق لاحدي النقاط نتيجة تسديد لكمة صحيحة موجهة الي المنطقة المصرح باللكم فيها لمنافسه وعليه فقط ان يضغط علي ازرار الذي بلون الملائم الضارب ، وسوف يتولي الكمبيوتر المتصل بعدة وحدات اخري كل العمل بعد ذلك حيث يتم الآتي :

أ - في حالة موافقة ثلاثة قضاة علي الاقل علي اللكمة الموجهة من المنافس يحسبها الكمبيوتر فوراً وفي حالة عدم موافقة القضاة او ثلاثة منهم علي الاقل علي صحة اللكمة يقوم الكمبيوتر بتسجيلها لدي القاضي ولكنها تلغي عند حساب النقاط النهائية في كل جولة.

حيث ان الكمبيوتر لا يحسب فقط في كل جولة الا اللكمات التي يوافق عليها فقط ثلاثة من القضاة ، ويلغي اللكمات التي لم يوافق عليها ثلاثة قضاة ويعتبرها وكأنها لم تكن وذلك في نتيجة الجولة ، ولكنها تسجل امام كل قاضي الذي قام بالضغط عليه .

ب- وهذا يوضح ان جميع اجهزة القضاة الخمسة متصلة ببعضها لذلك يتطلب الامر الضغط فور انتهاء اللكمة وليس بعدها بوقت طويل اذ لابد ان يكون الضغط من جميع القضاة في وقت واحد وبما لا يتعدى خمس ثوان من لحظة تسديد اللكمة وحسابها او علي الاقل يكون الضغط من ثلاثة قضاة بالموافقة علي اللكمة حتي يمكن وضعها ضمن النتيجة النهائية للجولة ومن ثم النتيجة النهائية للمباراة .

ج- وهذا يوضح كذلك ان اجهزة القضاة الخمسة متصلة ببعضها ، كما انها متصلة بجهاز عرض موجود لدي لجنة مراقبة الحكام وآخر موجود لدي لجنة

الاعلان والسجل الذي يجلس الي جانب احد الاجهزة لاستخراج النتيجة النهائية مسجلة علي ورق تسجيل النتائج .

وكما يحدث في اللكمات يحدث في الانذارات حيث ان الاجهزة متصلة ببعضها وبحيث تلغي اي انذار سواء كان موجه من الحكم او شخي من القاضي لايوافق عليه ثلاثة قضاة علي الاقل ، بمعنى ان الانذار الذي يوجهه الحكم ولكي يحسب ضمن النقط لابد ان يوافق عليه ثلاثة من القضاة ، وهو ايضا ما يتبع في الانذار الشخصي اذ يجب ان يوجه ثلاثة من القضاة في وقت واحد انذار شخصي حتي يحسبه جهاز الكمبيوتر .

٢- وبانتهاء كل جولة يقوم الجهاز بحساب اللكمات الصحيحة التي سجلت بواسطة القضاة والتي وافق عليها ثلاثة قضاة فقط ويضع في نهاية كل جولة الدرجة النهائية للكمات الموجهة من كل قاض وايضا قرار الكمبيوتر المبني علي موافقة ثلاثة قضاة فقط علي اي لكمة .

٣- يستمر الوضع تماما مثله في الجولة الثانية والثالثة مع ملاحظة ان الانذارات التي تسجل هي فقط التي يوافق عليها ثلاثة من القضاة وليس قاض واحد .

٤- في نهاية الجولة الثالثة وعند انتهاء المباراة بالنقط يتولي الكمبيوتر حساب النتيجة النهائية للمباراة فور انتهاء المباراة ويحسب تتم عملية حسابات داخل الكمبيوتر تنتهي بظهور النتيجة النهائية للمباراة علي الشاشات الخاصة بالعرض الموجودة لدي لجنة المراقبة ، ومن ثم يمكن اعلان النتيجة بعد انتهاء المباراة بثانية واحدة اعتمادا علي شاشات عرض المباراة والنتائج ، دون انتظار للنتيجة المسجلة لصالح الملاكم الذي له أكبر عدد من النقط في المجموع الكلي للكمات بجمع اللكمات جميعها لكل ملاكم ومن ثم اعلان الفائز .

٥- من المعروف ان هناك عدة وحدات اخري لهذا الجهاز سوف يتم عرضها



بالصور وبالتفصيل في الصور المرفقة مع هذا الشرح ، ويتم عمل هذه الوحدات ارتباطا بالضغط علي أجهزة القضاة حيث ان جميع الوحدات مترابطة مع بعضها البعض وفق ما يلي :

أ- يوجد امام لجنة المراقبين جهازين للعرض احدهما متصل بأجهزة القضاة وفي نفس الوقت بكاميرا تصوير فيديو حديثة وبحيث يظهر علي شاشة هذا الجهاز التلاكم الحقيقي للمباراة وفي نفس الوقت حالة تسجيل الضربات وقتيا خلال حدوثها في المباراة ، وفي الجهاز الثاني تظهر نتيجة القضاة الخمسة وكذلك حساب نقاطهم في كل من الجولات ثم النتيجة النهائية .

ب- ويوجد ايضا من ضمن وحدات الكمبيوتر لاعلان النتيجة وحدة خاصة لتسجيل كافة المعلومات الاضافية .

حيث ان المسجل الموجود علي هذه الوحدات يقوم بتسجيل كافة الحالات الاخرى مثل : K D او W او J .

او جميع حالات الفوز الاخرى خلاف النقط مثل :

- الفوز بالضربة القاضية ، او الانسحاب ، او شطب المنافس ، او ايقاف الحكم للمباراة سواء للاصابة او حدود العد الاضطرابي ، او اقرار الطبيب ، او الضربات في الرأس وكذلك الانسحاب ، والضربة القاضية ، وشطب المنافس ، وعدم الصعود علي الحلقة وكذلك الغاء المباراة لو تدخل عامل خارجي او وقف المباراة واتضح عدم امكانية استمرارها .

ج- تقوم وحدة استخراج النتيجة بكتابة النتيجة فورا بالكمبيوتر لتقدم ورقة التحكيم الي لجنة المراقبة .

- وباختصار فان مجموعة وحدات العمل المقدمة من الاتحاد السوفيتي تعتمد بالدرجة الاولي علي قيام القاضي بالضغط علي ازرار جهاز القاضي وفق ما يري من لكلمات صحيحة او انذارات صحيحة .

- ثم تقوم اجهزة العرض والتجمع والاعلان بكافة العمل بعد ذلك وبحيث يتم اعلان النتيجة بكل دقة ومطابقة لما قام به القضاة من الضغط علي الازرار وفور انتهاء المباراة وقبل ان يصل الملاكمان او احدهما الي ركنه .

- وسوف يتضح للقاريء عند الاطلاع علي الصور والشرح المرفق .

ان هناك تسجيل يتم فيه حساب النتيجة وفق اللكمات وما سدده كل ملاكم في كل جولة ومن ثم في المباراة ككل .

- وهناك تسجيل آخر يتم فيه حسب النتيجة وفق مجموع الدرجات وفي كل جولة بواقع كل جولة ٢٠ درجة للمتفوق واقل منها لغير المتفوق او مثلها للمتعادل في الجولة ومن ثم في نهاية المباراة تحسب النقاط وفق ما هو متبع ٥٩ / ٦٠ او ٥٧ / ٥٩ او ٥٧ / ٦٠... الخ .

- ولكن الحقيقة ان تسجيل اللكمات فقط ومن ثم حساب اللكمات في كل جولة واعتبار الفائز بعدد اللكمات التي يسدها للمنافس دون تحويل هذه اللكمات الي درجات هو افضل وبحيث يكون هناك عدالة في حساب النقاط والنتيجة النهائية من خلال اللكمات التي قام الملاكم بتسديدها فعلا .

- وأعتقد ان الصور والنتائج المرفقة مع هذا العرض وعددها ١٧ شكل سوف تكون كافية لايضاح فكرة استخدام الكمبيوتر السوفيتي في تحكيم الملاكمة .

## الباب العاشر

المصطلحات الخاصة برياضة  
الملاكمة

obeikandi.com

## المصطلحات الخاصة برياضة الملاكمة

### - A -

Amateur Boxing Federation of the A.R.E.	الاتحاد المصري للملاكمة للهواة
Art of fighting	فن الحلقة
Art of biting	فن تسديد اللكمات
A rusher	مندفع
Assistant	مساعد
Attack on an oppoaent who is down	الهجوم علي منافس في حالة الكبر
Attack on an oponent who is in the act of rising	الهجوم علي منافس في طريقة للوقوف بعد الكبر

### - B -

Bantam waight	وزن الديك
Blind side	جانب الامان
Box	يلاكم
Boxer	ملاكم
Boxing	ملاكمة
Break	ابتعد (امر من الحكم ليرجع كل ملاكم خطوة للخلف)
Butting with foot	الضرب بالقدم (النوس بالقدم)
Butting with knee	اضرب بالركبة

## - C -

Check the gloves and dress	التأكد من قانونية القفازات والملابس
Chrling to thr right	الخطو الدوراني جهة اليمين
Closed glore	القفاز المقفول
Counter fighter	الملاكم الذي يعتمد علي الهجوم المضاد
Cross parry	المدفع المتقاطع
Covering	التغطية
Cup protect	غطاء واقى (واقى الخصية)

## - D -

Diqualfication	شطب الملاكم
Distance of fighting	مسافة الملاكم
Ducking	الغطس ( حركة دفاعية )
Duching blow the belt	الغطس أسفل الحزام ( من الحركات الممنوعة )
Drawing	تصيد اللكمات

## - F -

Feather weight	وزن الريشة
Felt	لباد ( تغطي به ارضية الحلقة )
Fight	يلاكم
Fighting	لكم
Fly weight	وزن الزبابة
For most leading showing	الملاكم الاكثر والاحسن هجوما

For showing better defence

الملاكم الافضل دائما

- G -

Glover

قفازات الملاكم

Gum shield

واقى اللثة ( للملاكم )

- H -

Head guard

واقى رأس ( يليسه الملاكم في الرأس للوقاية )

Heaver weight

وزن الثقيل

Holding the repes

مسك الحبال

Hook

الخطاف

Hook loft

الخطافية اليسري ( اللكمة الجانبية اليسري )

Hook right

الخطافية اليمني ( اللكمة الجانبية اليمني )

Hitting or hokling below the best

للضرب او المسك اسفل الحزام

Hits with head

الضرب بالرأس ( الدخول بالرأس )

Hits with shoulder

الضرب بالكتف ( النقع بالكتف )

Hits with elbow

الضرب بالمرفق

Hitting with open glove

الضرب بالقفاز المفتوح

Hitting with side of the hand

الضرب بجانب اليد

Hitting with wrist

الضرب بالمعصم

Hitting on the back of the head

الضرب خلف الرأس

Hitting with on the back الضرب على الظهر

Hitting on the back of the head الضرب خلف الرقبة

- I -

Infighting اللكم الداخلي (الاتحام)

Interval دقيقة راحة بين الجولات

- K -

Knock down الكبو

Knock out الضربة القاضية

- L -

Last round الجولة الاخيرة

Light fly weight وزن خفيف الذبابة

Light weight وزن الخفيف

Light welter weight وزن الخفيف الوسط

Light middle weight وزن خفيف المتوسط

Light heavy weight وزن خفيف الثقيل

- M -

Manager مدير الملاكم ( للمحترفين )

Middle of the ring وسط الحلقة

Middle weight وزن المتوسط



	- N -
Not seen	غير منظور ( اصطلاح للقاضي عندما لايري الكلمة )
	- O -
Out closed	نون المستوي ( عدم التكافؤ )
Out the ring	خارج الحلقة
Over weight	وزن زائد ( تجاوز الوزن )
	- P -
Parrying	دفع الكلمة ( حركة دفاعية )
Professional	محترف ( ملاكم محترف )
Posts	مخدرات ( توضع في اركان الحلقة )
Pulling	ضرب الملاكم
Punch	لكمة
	- R -
Raise the hand of the winner	يرفع يد الملاكم الفائز
Rolling	التعامل مع الكلمة
Rettre	يسحب ( الملاكم )
Retirement	انسحب ( الملاكم )
Ring	حلقة الملاكمة
Round	جولة ( ملاكم )

## - S -

Secounds out	المساعدان خارج الحلقة
Set - ups	مجموعة اللكمات
Shadow boxing	اللکم الخيالي
Shoulder block	الصد بالكتف ( حركة دفاعية )
Shipping	الزوغان اسفل اللكمة
Snap away	الميل للخلف
Stop	قف ( عندما يامر الحكم بإيقاف اللكم )
Stopping	إيقاف اللكمه ( حركة دفاعية )
Straight left	اللكمة المستقيمة اليسرى
Straight right	اللكمة المستقيمة اليمنى

## - T -

Ten seconds	عشر ثوان ( للعد علي الملاكم في حالة الكبو )
Tholtling of the opponent	خنق المنافس

## - U -

Uppercut	اللكمة الصاعدة
Uppercut left	اللكمة الصاعدة اليسرى
Uppercut right	اللكمة الصاعدة اليمنى

## - W -

Welter weight	وزن الوسط
Weaving	تطويح الجذع تحت اللكمة من جانب آخر
Win by disqualification	الفائز بالشطب
Win by knock- out ( k.o )	الفائز بالضربة القاضية
Win by walk over ( w.o.)	الفائز لعدم صعود المنافس ( الانسحاب السلبي )
Win by no-opponent	الفائز لعدم وجود منافس
Win by points ( pt)	الفائز بالنقط
Win by retirement ( Ret )	الفائز بالانسحاب
Win by referee stop contest ( R.S.C. )	الفائز بايقاف الحكم للمباراة

obeikandi.com

الباب الحادي عشر

ملخص مواد قانون الملاكمة

obeikandi.com

## مادة ١

### الحلقة :

يجب ان تستوفي الحلقة الشروط الاتية :-

١ - المساحة : تكون مربعة الشكل لا يقل طول ضلعها عن ٤٩٠ سم ولا يزيد عن ٦١٠ سم داخل الحبال ولا يقل ارتفاعها عن ٩١ سم ولا يزيد عن ١٢٢ سم من الارض او القاعدة .

٢ - الارضية ومخدات الاركان : تكون الارضية مستوية وخالية من جميع العوائق البارزة وان تمتد ٤٦ سم علي الاقل خارج خط الحبال ويكون لها اربعة اعمدة في الاركان تغطي جيدا بمخدات ويكون تركيبها بطريقة تمنع الاذي عن اللاعبين وترتيب مخدات الاركان حسب الاتي :-

في اقرب ركن من الجانب الايسر للحلقة المواجهة لرئيس لجنة المراقبة ( احمر ) في الركن الايسر البعيد ( الابيض ) في الركن الايمن البعيد ( أزرق ) الركن الايمن القريب ( ابيض ) .

٣ - تغطي الارضية بلباد او مطاط او ابي مادة اخري صالحة ومتوفرة فيها نفس مواصفات المرونة ولا يقل سمكها عن ١٣ سم ولا يزيد عن ١٩ سم ويفرد فوقه بساط قماش المراكب - او جلد يشد بأحكام علي البساط .

٤ - الحبال : يكون للحلقة ثلاثة حبال او اربعة لا يقل سمك الحبل الواحد عن ٣ سم ولا يزيد عن ٥ سم وارتفاعاتها عن ارضية الحلقة هي بالنسبة للثلاثة ٤٠ سم ، ٨٠ سم ، ١٣٠ سم . وبالنسبة للاربعة حبال هي ٤١ سم ، ٧١ سم ، ١٠٢ سم ، ١٣١ سم .

وتكون مغطاه بقماش ناعم الملمس وتصل ببعضها من كل جانب في بقطعتين قماش .

- ٥ - السلالم : يكون للحلقة ثلاثة سلالم ، اثنين للملاكمين في كل ركن خاص بالملاكم وآخر في الركن المحايد لاستعمال الحكام والاطباء .
- ٦ - أكياس البلاستيك : توضع أكياس بلاستيك بجانب الإركان المحايدة ليوضع بها بقايا القطن والشاش الناتج عن إصابة اي ملاكم .
- ٧ - غطاء الرأس .

## مادة ٢

### القفازات :-

وهي الاداة التي يلبسها الملاكم في يده وتستخدم عند تسديد اللكمات ويشترط فيها لعدم اصابة اي ملاكم ان تكون :-

- ١ - خالية من اي تمزقات او خدش .
- ٢ - الرباط فوق المعصم .
- ٣ - الحشو الداخلي موزع علي جميع اجزاء القفاز بالتساوي .
- ٤ - وزن الحشو الداخلي ووزن الجك مناصفة بالتساوي لوزن القفاز .

ويوجد نوعان من القفازات وهي :-

١ - قفازات تدريب : ويوجد منها خفيفة للتدريب علي الاجهزة . وايضا ثقيلة لاغراض خاصة بالتدريب .

٢ - قفازات المباريات : يوجد منها نوعين تبعا لاوزان الملاكمين .

- أ - حتي وزن ٦٧ كجم يستخدم قفازات ٨ أوقية .
- ب - فوق ٦٧ كجم تستخدم قفازات ١٠ أوقية .

ولجنة المراقبة لها الحق في التأكد من قانونية القفازات قبل المباراة .



### مادة ٣

ربط اليد ( البنداج ) :-

- يوجد نوعان من الاربطة :

- الاول : رباط طبي أملس يلف علي اليد لايزيد طوله عن ٢٥٠ سم ولايزيد العرض عن ٥ سم ويحظر استخدام اشياء اخري يمكن استخدام قطعة البلاستر لتثبيت الرباط اعلي المعصم ( طولها ٧٦ سم وعرضها ٢٥ ) .
- الثاني : رباط من النوع البلاستيك ( قلبو ) لايزيد طول الواحد عن ٢٥٠ سم ولايزيد عرضها عن ٥ سم .

### مادة ٤

الملابس :-

- يجب علي الملاكمين ان يرتنوا مايلي :-
- حذاء خفيف بدون كعب ويفضل ان يكون برقبة .
  - جوارب قصيرة من القطن لامتصاص العرق .
  - سروال مناسب حتي منتصف الفخذ .
  - قانلة بلون اكمام .
  - يجب ان يوضع خط الحزام بلون مخالف للون القانلة والسروال .
  - واقى الاسنان : وذلك لحفظ الاسنان واللثة من الاصابة وهو من المطاط الخفيف .
  - واقى الخصيتين : وذلك لوقاية وحماية الخصيتين من اي اذي ، خاصة الالتحام .

- واقى الرأس : وهو يقى الرأس من الاصابات الناتجة عن اللكمات القوية ويحظر على الملاكمين ارتداء مايوه او دهن جسمه بمادة دهنية تؤذي المنافس .

### مادة ٥

معدات الحلقة :-

اولا : المعدات الخاصة بكل ملاكم في ركنه :

- صنيتان بهما قلفونية مجروشة .
- مقعدان مجهزان للملاكمين ، يستخدمان في فترات الراحة .
- فوطة او اسفنجة نظيفة لكل ملاكم .
- زجاجتان بهما مياه نظيفة .
- خرطوم بقمع وجردل به ماء .

ثانيا : ادوات تضع بجانب الحلقة تشمل علي :-

- عدد من الكراسي والمناضد .
- ناقوس بمطرقة ( جونج ) .
- ساعة ويستحسن ساعتى ايقاف .
- اوراق خاصة بالتسجيل للقضاة .
- ميكرفون بمكبر صوت .
- زوجان من القفازات المصنوعة طبقا للمواصفات القانونية .

### مادة ٦

الاوزان

يوجد ١٢ وزن للملاكمة وهي بالترتيب كالاتي :-

لايزيد عن ٤٨ ك جرام	- خفيف ذبابة
لا يزيد عن ٥١ ك جرام	- ذبابة
لايزيد عن ٥٤ ك جرام	- ديك
لايزيد عن ٥٧ ك جرام	- ريشة
لايزيد عن ٦٠ ك جرام	- خفيف
لايزيد عن ٦٣ر٥ ك جرام	خفيف وسط
لايزيد عن ٦٧ ك جرام	- وسط
لايزيد عن ٧١ ك جرام	- خفيف متوسط
لايزيد عن ٧٥ ك جرام	- متوسط
لايزيد عن ٨١ ك جرام	- خفيف الثقيل
فوق ٨١ حتي ٩١ ك جرام	- ثقيل
فوق الـ ٩١ ك جرام	- فوق الثقيل

ملحوظة :

في مباريات المحترفين تكون الاوزان هي ١٧ وزن وذلك لتوسيع نطاق التنافس لدي الاحتراف .

تابع مادة ٦

الاوزان

يتم اجراء عملية الوزن في صباح اليوم الاول للبطولة ، من الساعة الثامنة حتي العاشرة صباحا .

ويتم الميزان بعد اجراء الكشف الطبي المبدئى على القلب ، كما ان الميزان يتم باستخدام الموازين ويتم والجسم عارى تماما كما يجب ألا تبدأ المباريات قبل

مضى ثلاثة ساعات كاملة من انتهاء موعد عملية الوزن .  
ويعتبر الوزن الذي سجل فيه الملاكم نهائيا ولا يمكن تغييره .

\* \* \* \* \*

### مادة ٧

الاقتراع والاستبقاء :-

وهو يعني وضع تسلسل محدد بغرض تحديد الفائزين وترتيبهم في كل وزن ،  
ويتم بعد الكشف الطبي وتجري عملية الاقتراع للملاكمين اللذين سوف يلعبون في  
الدور الاول ثم الملاكمين المستبقون اللذين سيلعبون في الدور الثاني .

الملاكم المستبقي :-

وهو الملاكم الذي ليس له لعب في الدور الاول واول من يلعب في الدور الثاني واذا  
انسحب من امام الملاكم المستبقي منافسه فإنه يتم اجراء قرعة من جديد  
للملاكمي هذا الوزن ، وذلك لانه لا يجوز له الاستبقاء مبارتين متتاليتين .

### مادة ٨

جولات المباراة

في البطولات الدولية والمحلية ، يمكن ان يكون عدد الجولات في المباراة ثلاثة ولكن  
اذا كان هناك اتفاق سبق بين الوفود بأن تزيد ، الي ٤ ، ٥ ، ٦ جولات .

لكن في حالة ٥ ، ٦ جولات يكون زمن الجولات دقيقتان يتخللها دقيقة راحة .

ملحوظة :

في المحترفين اكثر من ٦ جولات قد تصل إلى ١٥ جولة .

- اما في البطولات العالمية او الاولمبية .

تكون عدد الجولات ثلاثة ، وزمن الجولة ٣ دقائق وفترة راحة بين الجولة والاخري دقيقة راحة .

\* \* \* \* \*

### مادة ٩

التابع

لكل ملاكم الحق في الاستعانة بتابع واحد ومساعد لهذا التابع ويكون عليها الالتزام بالقوانين المنظمة للعبة ، وهما يساعدان اللاعب .

قبل المباراة واثناء فترات الراحة البينية وعقب المباراة وغير مسموح لها بالتشجيع اثناء المباراة .

### مادة ١٠

الحكم

في مباريات الملاكمة يقوم بالتحكيم فيها حكم واحد فقط وخمسة قضاة يمكن ان يقل عددهمها الي ثلاثة اذا لم يتوفر العدد الكافي لذلك وهؤلاء القضاة يجلسون منفصلين عن الجمهور بجوار الحلقة بحيث يجلس اثنان منها في احد الاضلاع الثلاثة الاخري .

- يجوز للجنة التنفيذية او ممثلها المعتمد ، بناء علي توصية من لجنة مراقبة الحكام ان تستعني بصفة مؤقتة او دائمة عن خدمات اي حكم لايطبق القانون وكذلك الاستغناء عن اي قاضي ، الي جانب .

- تعتبر الحكام اثناء المباراة اذا لم ينفذ القانون ، او اذا اصيب اثناء السير في المباراة .

اصابة تمنعة عن الاستمرار في عملية التحكم .

\* \* \* \* \*

## مادة ١١

### لجنة مراقبة الحكام

وتقوم بتعيينها اللجنة التنفيذية لاتحاد الملاكمة ، وتتكون لجنة المراقبة من ( ٢ - ٥ أعضاء ) وهم المسؤولين عن تعيين الحكام والقضاة للمباريات ، وفي المباريات النهائية تعمل اللجنة التنفيذية بكامل أعضائها كلجنة مراقبة .

وعملها :

- متابعة سير عملية التحكيم من جانب الحكم وكتابة تقرير يتضمن ذلك .
- التعرف علي طريقة تسجيل القاضي ومعرفة نواحي القصور لديهم .
- رصد النتائج في كل مباراة : مرفقا تقرير النتائج المحددة من قبل القضاة .
- للجنة الحق في مناقشة كل حكم فيما قام به في اليوم السابق أثناء التحكيم .
- يمكن للجنة مراقبة الحكام ان تأمر بإيقاف المباراة اذا استئنفتها اذا تطلب الموقف ذلك .
- يمكن عند ارتكاب الملاكم مخالفة علي لجنة المراقبة التوجيه باستبعاد هذا الملاكم .

\* \* \* \* \*

## مادة ١٢

### واجبات الحكم

- الحكم هو المسئول عن المباراة ويتأثر عمله داخل الحلقة ويعمل علي :-
- ١ - تطبيق قوانين الملاكمة اثناء عملية التلاكم .
  - ٢ - السيطرة علي سير المباراة .
  - ٣ - منع الملاكم الضعيف من الاستمرار في اللعب .
  - ٤ - فحص القفازات والملابس .
  - ٥ - يتوقف المباراة عند اصابة اي ملاكم ويستدعي الطبيب .
  - ٦ - القيام في نهاية المباراة بتجميع ومراجعة اوراق النتائج الخاصة بالقضاه الخمسة ثم ييسلمها لرئيس لجنة مراقبة الحكام .
  - ٧ - لايجوز للحكم اعلان الفائز ، يرفع يد الملاكم حتي يعلن المذيع ذلك ثم يقوم بعدها الحكم برفع يد الفائز .
  - ٨ - اذا اراد الحكم طرد ملاكم ، فعليه ان يخطر رئيس لجنة المراقبة .

\* \* \* \* \*

## مادة ١٣

### سلطات الحكم

- ١ - انتهاء المباراة في اي وقت اذا كان من جانب واحد .
- ٢ - ايقاف المباراة اذا أصيب أحد الملاكمين .
- ٣ - انتهاء المباراة ، وشطب كلا الملاكمين اذا رأي الحكم أنهما سلبيان في المباراة .

- ٤ - تحذير الملاكم اذا وقع في خطأ ، وأنذاره اذا ارتكب خطأ يستحق عليه الانذار .
- ٥ - شطب الملاكم دون سابق انذار ، اذا رأي الحكم ارتكابه خطأ جسيم .
- ٦ - طرد التابع ومساعدته اذا حدث منهما خطأ .

\* \* \* \* \*

### مادة ١٤

#### القضاء

- ويكون عددهم في المباريات من ( ٣ - ٥ ) قضاءه يقوم كل منهم بما يلي :-
- ١ - يقوم كل قاضي بوضع الدرجات للملاكمين .
  - ٢ - يقوم بتسجيل عدد النقاط وتحديد الفائز بالمباراة .
  - ٣ - لا يجوز للقاضي ان يغادر الحلقة قبل اعلان النتيجة .
  - ٤ - لا تبدأ المباراة إلا ب ٥ قضاة نتيجة للاستخدامات الحديثة (الكمبيوتر)

\* \* \* \* \*

### مادة ١٥

#### الميقاتي :

وهو المسئول عن التوقيت الخاص للمباراة ككل ، وكل جولة علي حدة وهو المسئول الاول عن التوقيت المستقطع من المباراة ، وفترات الراحة بينها وكذلك فإنه يأمر بأخلاء الحلقة من المساعدين في اركانها كما انه يشير بيده للحكم عند وقوع الملاكم اثناء العد عليه .



وينبه الي رقم الجولة قبل البدء بحوالي ٥ ثواني قائلا للمساعدان في الخارج .

\* \* \* \* \*

### مادة ١٦

#### الاحكام

١ - الفوز بالنقط :

- اذا استمر كلام من الملاكين حتي نهاية الجولة الثالثة وانتهت المباراة فأن الملاك الذي يحصل علي اكثر الدرجات يفوز بالمباراة وعند أصابة كلا الملاكين ولم يمكننا من مواصلة المباراة فعلي القضاة حساب النقاط التي حصل عليها كل منهما حتي ايقاف المباراة .

٢ - الانسحاب :

- اذا انسحب الملاك من امام منافسه بسبب الاصابة او عدم القدرة في الاستمرار في المباراة .

٣ - الفوز بأيقاف الحكم بالمباراة :

أ - خارج المستوي -

اذا كان احد الملاكين خارج مستواه ، وكان معرضا لاذي بالغ ، فأن الحكم يعلن توقف المباراة وفوز الآخر .

ب - الاصابة :

- اذا أصيب الملاك في الجولة الاولي والثانية في المباريات التمهيدية ، فان الاصابة التي تنتج عن لكمة صحيحة ، تحتسب فوز للمنافس ويجوز للحكم ان

يستشير الطبيب من عدم مقدرة الملاكم من الاستمرار في المباراة وعقد الاصابة في المباريات النهائية يتم حساب النقاط لكلا الملاكمين وتحسب النتيجة للفائز الاكثر نقاطا .

### جـ - حدوث العد الاضطراري :

عندما يقوم الحكم بالعد علي الملاكم في الجولة الواحدة ثلاث مرات او اربعة في المباراة ككل فإن الحكم يوقف المباراة ويعلن فوز المنافس .

### رابعاً : الفوز بشطب المنافس :

ويعلن الحكم هذا القرار اذا ارتكب احد الملاكمين او كلاهما اي خطأ متعمد وجسيم ، او بعد ارتكاب احدهما ثلاثة اخطاء متتالية واللاعب المشطوب تلغي نتائجه ولا يحصل علي اي جائزة .

### خامساً : الفوز بالضربة القاضية :

وذلك اذا كان الملاكم عاجزاً عن اللكم نتيجة لضربة قوية ومؤثرة لم يستطع الملاكم القيام بعد العد عليه ١٠ مرات .

### سادساً : الفاء المباراة :

وفيها ينهي الحكم المباراة لظروف طارئة خارجة عن ارادة الحكم كأنقطاع الكهرباء او حدوث تلف بالحلقة .

### ٧ - أسباب أخرى للفوز

## مادة ١٧

### الكبو

وهي حالة تنتج عن ضربة لكم شديدة مؤثرة تجعل الملاكم فاقدًا الوعي للحظات قليلة وتتضح من خلال مايلي :-

#### ١ - حالات الكبو .

- ١ - اذا لمس أرضية الحلقة بأي جزء من جسمه خلاف قدميه .
  - ٢ - اذا لمس خارج الحبال بأي جزء من جسمه نتيجة لضربة قوية .
  - ٣ - اذا امسك الحبال او ارتمي عليها وهو غير واعي .
  - ٤ - اذا كان غير متماسك وغير قادر علي الحركة اي لم يكن بكامل وعيه .
- وفي هذه الحالة يقوم الحكم بإيقاف المباراة والقيام بالعد عليها حتي رقم ٨ ، وفي ذلك الوقت يبعد المنافس في ابعاد ركن محايد ولا يقترب اثناء العد .
- ٦ - اذا كان في غير مظهر وقفة الاستعداد .

\* \* \* \* \*

#### ٢ - اجراءات الكبو :-

- ١ - يوقف الحكم المباراة
- ٢ - يبعد المنافس للركن المحايد .
- ٣ - يقوم الحكم باحصاء الثواني إلى العدد الثامن .
- ٤ - يسأنف اللعب .
- ٥ - تنهى المباراة اذا لم يتم اللعب .

## مادة ١٨

## حسابات الدرجات

يحصل الملاكم علي كل لكمة صحيحة قوية نقطة مساعدة ( وشروط اللكمة الصحيحة هي ) :-

- ١ - ان تكون متبوعة بثقل الجسم .
  - ٢ - ان تسدد في المنطقة المصرح فيها باللكم .
  - ٣ - ان تسدد بالجزء الامامي من القفاز .
  - ٤ - الا يحدث اثناء ادائها اي اخطاء قانونية .
  - يحصل الملاكم علي نقطة نتيجة لكمة صحيحة .
  - يحصل الملاكم علي نقطة كاملة اذا قام بأداء حركتين دفاع ناجحتين .
  - يحصل الملاكم علي نقطتين اذا تميز بالتلاكم الداخلي عند الالتحام .
  - يحصل الملاكم علي ثلاث نقاط نتيجة لحصول المنافس علس انذار .
- ويمكن تحويل النقاط المساعدة الي درجات اساسية كما يلي :-

ملاكم الركن الازرق حصل علي ٨ نقاط مساعدة ، وملاكم الركن الاحمر حصل علي ١١ نقطة مساعدة في الجولة الاولى .

١ - ملاكم الركن الاحمر يحصل عي ٢٠ لانه اكثر في النقاط المساعدة .

٢ - يتم حساب الدرجات الاساسية للازرق :  $١١ - ٨ = ٣ = \frac{٢}{٣}$  ١ يتم خصم ١ من ٢٠

٢٠ - ١ = ١٩ درجة اذا الفائز هو ملاكم الركن الاحمر .

\* \* \* \* \*

## مادة ١٩

### الاطّاء

أ - التحذيرات - الانذارات - الشطب :

للحكم ان يحذر الملاكم او ينفذ به بشطبه بدون سابق انذار اذا لم يطيع تعليمات الحكم او خالف قوانين الملاكمة او لعب بروح غير رياضية او ارتكب خطأ يجوز للحكم ان يوجه تحذير للملاكم بدون ايقاف اللعب في اي فرصة مأمونة .

واذا رغب في انذار ملاكم فعليه ان يوقف المباراة ويبين نوع المخافة ويشير الي الملاكم المخالف ولكل من القضاة الخمسة .

لايجوز للحكم اذا كان قد وجه انذار الخطأ معين مثل ( المسك ) ان يوجه تحذير لنفس النوع من الخطأ يعني ضرورة توجيه انذار المخالف ويجوز توجيه ثلاثة انذارات فقط للملاكم في المباراة الواحدة ويشطب الملاكم تلقائيا بعد الانذار الثالث .

ب - أنواع الاطّاء هي :-

١ - الضرب تحت الحزام والمسك ، والدوس علي اقدام المنافس او الرفس او الضرب بالقدم او الركبة .

٢ - الضرب بالرأس او الكتف او الساعد او الكوع وخنق المنافس والضغط علي وجه المنافس بالذراع او الكوع او ضغط رأسه للخلف علي الحبال .

٣ - الضرب بالقفاز المفتوح او الجزء الداخلي للقفاز او بالمعصم او بجانب اليد .

٤ - الضربات التي تقع علي ظهر المنافس وبالذات ماكان منها خلف الركبة او الرأس او لكم الكليتين .

- ٥ - الضرب مع لف القبضة ( الضرب مع لف القبضة في جسم المنافس ) .
  - ٦ - الهجوم مع مسك الحبال او استخدامها استخداما سييء .
  - ٧ - التحميل علي المنافس او المتلاكم .
  - ٨ - الهجوم علي المنافس اثناء وقت وقوعه علي الارض او في طريقة للقيام منها .
  - ٩ - المسك .
  - ١٠ - المسك مع الضرب او الضرب مع السحب .
  - ١١ - مسك او سحب ذراع المنافس او رأسه مع دفع الذراع بشدة تحت ابط المنافس .
  - ١٢ - الغطس تحت الحزام بطريقة تعرض المنافس للخطر .
  - ١٣ - الدفاع السلبي .
  - ١٤ - التفوه بألفاظ خارجة او عدوانية أثناء الجولة .
  - ١٥ - عدم الرجوع للخلف عند صدور أمر الحكم بالانفصال .
  - ١٦ - محاولة ضرب المنافس عقب صدور أمر الحكم بالانفصال مباشرة وقبل الرجوع خطوة .
  - ١٧ - الاعتداء علي الحكم او السلوك العدواني تجاهه في اي وقت من المباراة .
  - ١٨ - تعمد خلع واقي الاسنان .
- جـ - التابع :

كل ملاكم مسئول من تابعه .

د - استشارة الحكم للقضاة :

يجوز للحكم اذا اعتقد ان خطأ ما قد ارتكب ولم يري ان يلجأ في هذه الحالة الي استشارة القضاة .

\* \* \* \* \*

## مادة ٢٠

الحكام والقضاة

( ١ ) البطولات :

في البطولات العالمية وبطولة كأس العالم والدورات الاولمبية والبطولات القارية والدولية ، تدار كل مباراة بواسطة حكم معتمد من الاتحاد الدولي للملاكمة يقوم بعمله داخل الحلقة ولايقوم بالتسجيل في كشف رصيد الدرجات .

( ب ) المباريات الدولية :

في المسابقات الدولية التي تقام بين فريق اتحادين او اكثر من الاتحادات الالهية تدار المباراة وفقا لما يقره الممثلون الرسميين للاتحادات المعنية المشتركة بشرط الا يتعارض ذلك مع المبادئ الاساسية للتحكيم التي تضمنتها قواعد الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة .

القضاة :

يقوم بالتسجيل في كل مباراة خمسة قضاة من الاتحاد الدولي للملاكمة يجلسون منفصلين عن الجمهور بجوار الحلقة بحيث يجلس اثنين منهم بجانب الحلقة وبينهم مسافة كافية ويجلس كل من الثلاثة الآخرين في منتصف جانب من جوانب الحلقة الثلاثة الأخرى .

وعندما يكون عدد القضاة غير كاف يمكن الاكتفاء بثلاثة قضاة بدلا من خمسة غير ان هذا لاينطبق بالنسبة للدورات الاولمبية او البطولات العالمية او القارية .

### الحياد :

لضمان الحياد تتولي لجنة من الحكام القضاة اختيار أسماء الحكام والقضاة الخمسة لكل مباراة طبقا للتوجيهات الآتية :-

- ١- ان يكون كل محكم منهم هاويا .
- ٢- ان يكون كل محكم منهم تابعاً لدولة واتحاد مختلفين عن الآخرين ومن دولة واتحاد الملاكين المشتركين في المباراة .
- ٣- الا يكون احد هؤلاء المحكمين مواطناً او مقيماً في اي بلد من المستعمرات المستقلة ، او اي مستعمرة اخري او اقليم تابع لدولة احد الملاكين المشتركين في المباراه .
- ٤- في حالة تغيير الدولة التي ينتمي اليها اي محكم فيجب الا يكون هذا المحكم بالتحكيم في اي مباراة ويشترك فيها ملاكم ينتمي الي الدولة الاصلية او يشترك فيها قاضي او حكم من هذه الدولة .
- ٥- لايجوز بأي حال من الاحوال ان يشترك اكثر من محكمين من نفس القارة في مباراة واحدة .
- ٦- يكون تعيين القضاة والحكام في الدورات الاولمبية العالمية كلما امكن ذلك علي النحو التالي :-
- لا يعين لأي مباراة اكثر من قاض واحد من كل من افريقيا واسيا واوربا وامريكا الشمالية وجزر المحيط الهادي واوربا الجنوبية .



ويتم اختيار الحكم من اي من هذه القارات بواسطة لجنة الحكام او القضاة بعمل قرعة بجانب كل مباراة .

٧- اذا تعذر علي لجنة الحكام والقضاة في اي حالة من الحالات تطبيق القواعد السابقة الذكر فعليها ان تقوم بتعيين المحكمين بأقصى قدر ممكن من الحيد والانصاف ، وان نقدم تقريراً حول هذا الموضوع في اقرب فرصة الي اللجنة التنفيذية .

٨- اذا تعذر ايضاً علي اللجنة الحكام والقضاة في اي حالة من الحالات تطبيق القواعد السابقة الذكر فعليها ان تقوم باختيار اسم واسماء المحكمين لهذه المباراة بالقرعة بواسطة رئيس اللجنة او من ينوب عنه .

هـ- تضارب المصالح :

لا يجوز لاي احد من السادة اللذين يعملون كحكام او قضاة في اية مباراة او مجموعة مباريات العمل في اي وقت من الاوقات اثناء المباراة او اي من المباريات كما مدير الفريق او مندوب او تابع او مساعد تابع لأي ملاكم او فريق من الملاكمين المشتركين في المباراة او المباريات كما يجوز لهم القيام بهذه الاعمال في اي مباراة يشترك فيها ملاكم من دولتين .

و- قرار جزائي :

يكون للجنة التنفيذية او ممثلها المعتمد ، بناء علي توجيه لجنة مراقبة الحكام ان تستغني بصفة مؤقتة او بصفة دائمة عن خدمات اي حكم يعتمد ان لا يطبق قواعد الاتحاد الدولي للملاكمة بكفاءة .

وكذلك الاستغناء عن اي قاض نربي ان تقديره بدرجات المباراة غير مرضي

## ز - تغيير الحكام اثناء المباراة :

اذا اصاب الحكم اثناء سير المباراة ما يمنعه من الاستمرار في التحكيم فيجب علي الميقاتي ان يدق الجونج لايقاف المباراة ويطلب منه الحكم المحايد الذي يليه في ترتيب الكشف المعتمد للاتحاد الدولي للملاكمة ان يدير المباراة ويصلح الامر باستئناف الملاكمة .

### اجهزة التسجيل الالية :

يمكن السماح باستخدام الاجهزة الالية في التحكيم بشرط موافقة اللجنة التنفيذية للاتحاد الدولي للملاكمة .

### مسئولية الحضور :

الاتحاد الذي تختار منه اللجنة التنفيذية حكما او قاضيا دوليا كعضو يتحتم عليه ارساله الي البطولات العالمية او الدورات الاولمبية او البطولات الدولية لتولي مهام مسئولياته التي اختير من اجلها الا في حالة اذا كان هذا الشخص يرفض هذه الدعوة شخصيا لاسباب معقولة وفي الدول التي تتولي مسئولية تمويل الفرق الاولمبية وغيرها من العاب اخري مثل منظمة اخري غير الاتحاد فانه علي هذه المنظمة ان تتكفل بسفر وتغطية مصاريف هؤلاء المسئولين من المختارين ، الالعاب التي تكون تحت مسئوليتهم .

\* \* \* \* \*

## مادة ٢١

اجراءات ما بعد الضربة القاضية

او ايقاف المباراة بضرية او ضربات في الرأس

أ - الملاكم الفاقد الوعي :-

- اذا فقد الملاكم وعيه فلا يحق لغير الحكم او الطبيب المستدعي بالتواجد فوق الحلقة الا اذا طلب الطبيب مساعدة اضافية .

ب - الرعاية الطبية :-

يتولي الطبيب الكشف علي الملاكم الذي تلقي ضربة قاضية نتيجة لكمة في الرأس اثناء المباراة او عند ايقاف الحكم للمباراة بسبب تلقي ضربات شديدة في رأسه جعلته غير قادر علي الدفاع عن نفسه وغير قادر علي الاستمرار .

ج - فترات الراحة :-

١ - ضربة قاضية واحدة او توقف المباراة لضربة او ضربات في الرأس .

الملاكم الذي يتلقي ضربة قاضية نتيجة لكمة قوية في الرأس اثناء المباراة جعلته غير قادر او عند ايقاف الحكم للمباراة نتيجة تلقي الملاكم لعدة ضربات قوية في الرأس جعلته غير قادر علي الدفاع عن نفسه او الاستمرار في المباراة او التدريب لا يسمح له بالاشتراك في المباراة او التدريب قبل انقضاء اربعة اسابيع من تاريخ الضربة او توقف المباراة نتيجة الضربات في الرأس .

٢ - ضربتان قاضيتان او توقف المباراة للضربات في الرأس

الملاكم الذي يوقف له الحكم المبارتين نتيجة ضربتين قاضيتين خلال ثلاثة شهور او يوقف الحكم له المبارتين نتيجة ضربات في الرأس تجعله غير قادر علي الدفاع عن نفسه .

٢ - ثلاثة ضربات قاضية او توقف المباراة لضربات في الرأس :

الملاكم الذي يتلقي ضربات قاضية خلال ١٢ شهرا يوقف له الحكم ثلاث مباريات بسبب تلقيه لكمات شديدة في الرأس لا يسمح له بالاشتراك في المباريات او التدريب لمدة عام كامل من تاريخ الضربة القاضية الثالثة او الايقاف الثالث للضربات الشديدة في الرأس .

د - التصريح الطبي بعد انقضاء فترة الراحة :

قبل السماح للملاكم باستئناف اشتراكه في المباريات عقب اي فترة من فترات الراحة المشار اليها في الفقرات السابقة يتحتم ان يتم اجراء كشف طبي لهذا الملاكم بمعرفة طبيب معتمد لتحديد صلاحيته للاشتراك في المباريات .

هـ - ايقاف الحكم للمباراة نتيجة تلقي الملاكم ضربات في الرأس :

يقوم الحكم باخطار اللجنة مراقبة الحكام والقضاه في حالة ايقافه للمباراة نتيجة تلقي ملاكم ضربات شديدة علي الرأس جعلته غير قادر علي الاستمرار في اللعب لتسجيل هذه الحالة في اوراق النتيجة .

\* \* \* \* \*

## مادة ٢٢

التصافح باليدين

أ - الهدف :-

يجب ان يتصافح الملاكمان قبل بدء المباراة وبعد انتهائها بشكل مناسب رمز اللروح الرياضية الحقيقية والمنافسة الودية طبقا لقوانين الملاكمه .

ب- الوقت المخصص للتصافح :-

يتم التصافح قبل بدء الجولة الاولى وبعد اعلان النتيجة فقط ويحظر التصافح بين الجولات .

\* \* \* \* \*

### مادة ٢٣

استخدام العقاقير

أ - التحذير :-

يحظر علي الملاكم تناول اي عقاقير او مواد كيميائية لا تدخل في محتويات الغذاء العادي .

ب - الجزاء :-

أي ملاكم او اي اداري يخالف هذه المحظورات يكون معرضا للشطب او الفصل من قبل الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة ، واي ملاكم يرفض اجراء اي فحص طبي له بعد المباراة للتأكد من انه لم يرتكب اية مخالفة لهذا القانون يكون معرضا للشطب او الفصل .

ويطبق نفس الشيء لاي اداري يرفض هذا الاجراء .

ج - التحذير الموضوعي :-

يصرح باستخدام المخدر الموضوعي طبقاً لموافقة الطبيب عضو اللجنة الطبية .

\* \* \* \* \*

## مادة ٢٤

### اللياقة الطبية

أ - التصريح الطبي :-

لايسمح للملاكم بالاشتراك في اية مباراة دولية اذا لم يكن حاصلًا علي شهادة بصلاحية ذلك من طبيب مؤهل معتمد من الاتحاد المسئول عن تنظيم المباريات .

ب - الشهادة الطبية :

يجب علي كل ملاكم يشترك في مباراة خارج البلاد ان يحصل علي شهادة موقعا عليها من طبيب معتمد توضح نه قبل مغادرة بلاده كان في صحة جيدة ولا يشكو او يعاني من اي اصابة او عدوي او عجز قد يؤثر علي مقدرته علي اللكم في البلاد التي سوف يزورها .

ج - الحالات المحظورة :

يحظر علي الملاكم الذي يكون قد فقد النظر في احدي العينين من اللعب كما يحظر علي الملاكمين علي الحلقة استعمال العدسات اللاصقة ويسري هذا علي الملاكمين المصابين بالصمم او البكم او لصرع [اي معوقات] .

د - الجروح والتسلخات :

لايسمح لاي ملاكم بالاشتراك في ايه مباراة اذا كان يضع ضمادة علي جرح او قطع او تسلخ او انتفاخ دموي في فروة رأسه او وجهه بما في ذلك الانف والاذنين ويسمح له باللعب اذا كان يضع كلوديوم علي التسلخات ويكون القرار في ذلك للطبيب الذي يقوم بفحصه يوم المباراة .

مادة ٢٥

وجود الطبيب

أ - الحضور المطلوب :-

يجب ان يحضر المباريات طبيب معتمد ولا يغادر المكان الذي يقام فيه المباريات قبل انتهاء الملاكمة الاخيرة ويجب ان يطمئن علي حالة الملاكمين . الذين اشتركوا فيها .

\* \* \* \* \*

مادة ٢٦

الحد الأدنى لسن الملاكمين

لايسمح للملاكم الذي يقل سنه عن ١٧ سنة ان يشترك في الالعاب الاولمبية و البطولات العالمية والاقليمية او في المباريات الدولية .

\* \* \* \* \*

مادة ٢٧

التقارير والاداريين

ج - التصريحات لوسائل الاعلام

يجب علي اعضاء هيئة التحكيم في البطولات العالمية او الدورات الاولمبية او البطولات القارية عدم الاتصال بالصحافة او التلفزيون والإذاعة في الشئون التي تتعلق بالملاكمة او التحكيم في هذه المباريات .

## مادة ٢٨

### التطابق

من المرغوب فيه بالنسبة لجميع الاتحادات التابعة للاتحاد الدولي للملاكمة للهواة اتخاذ الخطوات اللازمة لتطابق القواعد التي تعمل بمقتضاها مع قوانين الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة .

\* \* \* \* \*

## مادة ٢٩

### المباريات والمسابقات بين الدول

أ - القواعد :

يجب تطبيق قوانين الاتحاد الدولي في الملاكمة للهواة في المسابقات التي تقام بين الدول الا اذا اتفق مسبقا علي عكس ذلك .

ب - الاداريون :

لا يقوم بالتحكيم في المسابقات الدولية سوي محكمين محايدين الا اذا اتفقت الدول المعنية علي عكس ذلك ويقوم بأدارة المباراة حكم من الاتحاد الدولي للملاكمة للهواة وثلاثة او خمسة قضاة من نفس الحكام الدوليين .

ج - زمن الجولات :

يجوز اقامة المباريات بين الدول وفقا للاتفاق الذي يتم بينهما من اربع جولات مدة كل منها ثلاث دقائق او ست جولات مدة كل منها دقيقتان علي الاكثر ولا يجب ان تكون المباريات اكثر من ذلك .



د - منح الدرجات :

يمنح الملاكم الفائز في كل مباراة نقطتين . والفريق المهزوم نقطة واحدة  
اما في حالة شطب الملاكم فإنه لا يحصل علي ايه نقطة .

\* \* \* \* \*

### مادة ٣٠

الجوائز ومسابقات الكؤوس في البطولات الدولية

أ - الجوائز :-

في المسابقات الدولية يجوز تقديم كؤوس أو جوائز شرفية .

ب - ترتيب الفريق :-

يتم تحديد ترتيب الفرق علي النحو التالي .

١ - الفائز في كل مباراة في الادوار التمهيدية او دور الثمانية يحصل علي

نقطة واحدة

٢ - يحصل الفائز في كل مباراة في الادوار مثل النهائية او دور الاربعة

علي نقطتين .

٣ - الفائز في المباراة النهائية يحصل علي ثلاث نقط .

٤ - تمنح النقط ايضا في حالة تعذر اقامة المباراة لأي سبب من الاسباب .

٥ - في حالة حصول فريقين او اكثر علي عدد متساوي من النقط فيتوقف

ترتيب الدول علي الآتي :-

أ - عدد مرات الفوز في المباراة النهائية ، واذا تساوي في هذه النقط .

ب - عدد مرات الفوز بالمركز الثاني ، اذا تساوت في هذا ايضا .

ج - عدد مرات الفوز بالمركز الثالث .

obeikandi.com

المراجع

obeikandi.com

## المراجع العربية

- ١ - ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، دار المعارف ، عام ١٩٨٠ م .
- ٢ - ابراهيم سلام : مدونة التاريخ الرياضي من الشرق والغرب ، الدار القومية للطباعة والنشر ، عام ١٩٦٦ م .
- ٣ - ابراهيم وجيه محمود : القدرات العقلية ، ط ٢ ، دار المعارف ، عام ١٩٧٩ م .
- ٤ - ابو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، عام ١٩٨٥ م .
- ٥ - احمد خاطر ، علي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف، عام ١٩٧٩ م .
- ٦ - اسماعيل حامد عثمان : القانون والتحكيم والتنظيم في الملاكمة عالميا ومحليا ، مطبعة المليجي ، الجيزة ، عام ١٩٩٠ م .
- ٧ - المسعيد علي ندا ، : علم الملاكمة، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية عام ١٩٧٠م .  
محمد الكيلاني
- ٨ - جلال خليل المخللاتي : التغذية وصحة الانسان ، دار الفكر العربي ، عام ١٩٨٤ م .
- ٩ - سعد جلال : المرجع في علم النفس ، دارالمعارف ، القاهرة، عام ١٩٦٨م
- ١٠ - سعد جلال ، : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف بمصر ، ط ٦ ،  
و محمد حسن علاوي عام ١٩٧٨ م .
- ١١ - شفيق عبد الملك : مباديء علم التشريح ووظائف الاعضاء ، دار الفكر العربي ،  
عام ١٩٧٨ م .

- ١٢ - شكرية خليل ملوخية : الادارة في المجال الرياضي ، دار المعارف بمصر ، عام ١٩٧٨ م .
- ١٣ - عباس عبدالفتاح الرملي : اللياقة والصحة ، دار الفكر العربي ، عام ١٩٩٠ م .  
و محمد ابراهيم شعاعه
- ١٤ - عبد الحميد احمد : الملاكمة للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، عام ١٩٧٩ م .
- ١٥ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ٤ ، دار المعارف ، عام ١٩٨١ م .
- ١٦ - عصام عبد الخالق : مباراة الملاكمة ، تحكيم وتنظيم ، ط ٢ ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ، عام ١٩٧٠ م .
- ١٧ - كمال درويش : التنظيم والادارة في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، عام ١٩٨٦ م .
- ١٨ - محمد السيد شمطا : اصابات الرياضة والعلاج الطبيعي ، دار المعارف ، عام ١٩٨٣ م .
- ١٩ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف بمصر ، عام ١٩٧٧ م .
- ٢٠ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٠ ، دار المعارف بمصر ، عام ١٩٨٦ م .
- ٢١ - محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، عام ١٩٨٢ م .  
ومحمد نصر رضوان
- ٢٢ - محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، عام ١٩٧٩ م .

- ٢٣ - محمد فتحي عوض الله : الطاقة سلسلة كتابك ، دار المعارف ، عام ١٩٧٨ م .
- ٢٤ - محمد مسعد فرغلي ، : تفسير القانون الدولي للملاكمة للهواة ، ترجمة دليل الحكام  
اسماعيل حامد والقضاة ، ط ٢ ، القاهرة ، عام ١٩٨٧ م .
- ٢٥ - محمود يحيى سعد : مراحل التخطيط للتدريب الرياضي ، الجزء الاول ، مكتبة  
كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، عام ١٩٩٠ م .
- ٢٦ - مصطفى صفوت وآخرون : تغذية جسم الانسان ، دار الفكر العربي ، عام ١٩٦٩ م .

\* \* \* \* \*

رقم الإيداع	٩٣/٢٤٣٣
الترقيم الدولي	I.S.B.N 977 - 02 - 4027 - 3

٣/٩٢/٢٨

جولدن ستار للطباعة