

الفصل الأول

١/٠ المقدمة

تقديم	١/١
مشكلة البحث وأهميته	٢/١
أهداف البحث	٣/١
المصطلحات المستخدمة	٤/١

٠/١ المقدمة :

١/١ تقديم :

يعتبر التطور السريع الذي نمر به الآن في شتى مجالات الحياة هو السبب الأساسي الذي جعل الإنسان يصارع من أجل مواكبة هذا التطور المذهل والذي أصبح سمة من سمات العصر الحديث .

وذلك لأن العلم أصبح به الجديد كل يوم ، والإنسان الذي لا يستطيع مواكبة هذا التقدم سوف لا يجد له مكاناً في القرن الواحد والعشرين وهذا ما فطن إليه الإنسان وجعله يقوم من خلال شبكات بمتابعه كل ما هو جديد ، وكل فرد يسعى إلى ذلك في مجال تخصصه .

وإذا نظرنا إلى التدريب الرياضي نجد أن القائمين على العملية التدريبية إناس يسعون أيضاً للوصول إلى هذا التطور من أجل الاستفادة من ذلك وإخضاع العملية التدريبية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية ، وذلك من خلال استغلال العلم والتقدم العلمي وإخضاعه لخدمة التدريب الرياضي .

حيث يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضة ، لما له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى ، وهو في نفس الوقت مرتبط بعدداً كبيراً من العلوم مثل البيولوجي والفسيولوجي وعلم النفس والميكانيكا الحيوية وغيرها من العلوم .

ومما سبق يتضح أن (التدريب الرياضي) ليس عملاً عشوائياً ، حيث أن له أخصائيين مؤهلين ومتمرسين في أسرارهِ ودروبه وخباياه ، فالتدريب الرياضي المقنن هو حجر الزاوية في الممارسة الرياضية وهو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم . (٤٠ : ٧)

وبناء على ذلك فإن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية ، بهدف تطوير الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية . (٢ : ١٣)

ويشير " عصام عبد الخالق " (١٩٨١م) إلى أن التدريب الرياضي عملية خاصة منتظمة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس من خلال التشكيل السليم لحمل التدريب باستخدام التمرينات البنائية والقدرات الحركية ، وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتحسين مهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية . (٢٤ : ٥٠)

وهذا ما أكده " السيد عبد المقصود " (١٩٩٢م) أن مستوى التدريب الرياضي يتوقف على عنصرين أولهما الكفاءة البدنية التي تحدد القدرات الوظيفية ، المهارية ، الخططية ، الحركية ، العضلية ، المعلومات والخبرة الرياضية ، وثانيهما الاستعداد لأداء الجهد الذي يحدده موقف الفرد من النشاط الرياضي ، ونوع الدوافع الموجودة لدى الفرد وسماته الشخصية . (٨ : ١٠)

ويضيف الباحث أن الارتقاء والتقدم في النشاط الممارس يتطلب إعداد جيد في جميع الجوانب المتعلقة والمرتبطة بكفاءة الفرد من حيث (الجوانب البدنية ، الوظيفية ، المهارية ، الخططية الخ) وذلك لأن كل هذه الجوانب تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الحالة التدريبية للفرد الرياضي ، وهذا يوضح أن للقدرات البدنية أهمية كبيرة عند وضع برامج التدريب ، والتي تختلف في تقنياتها وتطبيقاتها وترتيب أهميتها عناصرها بما يتناسب مع كل نشاط رياضي .

وهذا ما أشار إليه " محمد حسن علاوى " (١٩٩٤) إلى أن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل القوى البدنية (كالقوة والسرعة...) والقوى الفنية ، كالمهارات الحركية الرياضية والخططية والقوى النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية . (٣٢ : ٣٧)

ومما سبق نلاحظ أن لكل نشاط رياضي خصائص تميزه عن غيره من مختلف الأنشطة الأخرى ، وهذا ما جعل رياضة الملاكمة تحتل مكاناً بارزاً بين رياضات المنازل المختلفة لما تحتاجه وتتطلبه هذه الرياضة من صفات وخصائص بدنية جعلها تختلف عن غيرها من الأنشطة الأخرى .

وبما أن الصفات البدنية من الأسس الهامة للوصول باللاعب إلى مستوى عالى في الأنشطة الرياضية بما فيها الملاكمة ، وذلك لان الصفات البدنية هي الأساس لعملية الأداء المهارى بصورة فعالة . وهذا ما أكدته كل من " طلحة حسام الدين " وآخرون ، (١٩٩٧) من أن توافر الحد الأدنى من المقومات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهارى يعتبر الهدف الأساسى للتخطيط لأى برنامج تدريبى ، فالأعداد البدني هو حجر الزاوية في إنجاز وإتقان الاداءات المهارية المتقدمة بمستوى عالى من الكفاءة والفاعلية . (١٥ : ٥)

ويذكر " عصام عبد الخالق " (١٩٨٩م) نقلاً عن " فدلير " VDLIR " وجينز " JENIS " وجراد وبولف " JRAD&PALF أن الأداء المهارى في الملاكمة يستلزم أثناء التدريب والمنافسة متطلبات ذات حمل عالى وبالتالي يجب تطوير وتنمية القدرات البدنية الأساسية للملاكم حيث يسهم الاعداد البدني في ظهور الأداء المهارى الهجومي والدفاعى في صورة متكاملة . (٢٣ : ٨٢ ، ٨٣)

وقد كانت من نتائج "عبد الباسط جميل" (١٩٩٧م) انه لابد للملاكم أن يتميز بقدرات حركية ووظيفية خاصة تمكنه من ممارسة النشاط بكفاءة عالية ، وان تنمية هذه القدرات وتحسينها لا يأتي جزافا ولكن بالتخطيط العلمي السليم لعملية التدريب ، والذي يتم وفقاً لمتطلبات النشاط وخصائصه ، والمرحلة السنية التي يتم تدريبها ، وكذلك مواسمه وفتراته التدريبية بالإضافة إلى التحديد الدقيق للهدف الأساسي لعملية التدريب . (١٩ : ٤)

ومن هنا يرى الباحث أن الارتقاء بمستوى لاعب الملاكمة يحتاج إلى تطبيق الأسلوب العلمي المناسب ، وذلك لان اللياقة البدنية من الأسس الهامة للوصول إلى المستوى العالي في الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي نشاط الملاكمة بصفة خاصة ، والعناصر البدنية للملاكم تساهم في التقدم والارتقاء بمستوى اللياقة البدنية ومن ثم تساعده على تنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها .

٢/١ مشكلة البحث وأهميته :

يعتبر ما وصل إليه الإنسان في أداء الأنشطة الرياضية المختلفة اعجازاً بشرياً ، وهذا ما نشاهده من خلال الدورات الأولمبية والبطولات العالمية .

مما جعل العلماء والقائمون على العملية التدريبية يبحثون في كل ما يؤثر ويساعد على تطوير أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة من أجل التقدم ورفع مستوى الأداء للفرد الرياضي . (٤٨ : ٢)

وهذا ما جعل الدول المتقدمة في رياضة الملاكمة تهتم بالارتقاء بالمستوى البدني والفني للاعبين وذلك من خلال إعداد برامج تدريبية تهدف إلى تنمية العناصر البدنية الخاصة بالملاكمة والعمل على استمرار تطويرها بواسطة انتظام العمليات التدريبية المتواصلة .

وقد اشار " مورهاوس وملير " Morhouse & Miller انه لكى تؤدي الأجهزة الوظيفية عملها بكفاءة فأنها يجب أن يتمتع الفرد بقدر من اللياقة البدنية حتى يمكن أن تحمل أجهزته الوظيفية النشاط الذي يؤديه الفرد ، وذلك لأن ممارسة الأنشطة المختلفة تؤثر على وظائف كل من الجهاز العصبي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري والتمثيل الغذائي والتنظيم الحرارى . (٥٨ : ٢٥٧)

ومن ثم نجد تحديد الابعاد الرئيسية لأى نشاط رياضى مرتبط بالقدرات البدنية وإن كان هذا البحث يتناول رياضة الملاكمة كأحد الأنشطة الرياضية الفردية ، والتي يتم خلالها تحديد العناصر البدنية الخاصة بالملاكمة والتي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عالى من الأداء الحركي الذي يتصف بالقوة والسرعة والقدرة على تحديد اللكمات حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة . (٤٧ : ٢٧٤)

وقد لاحظ الباحث من خلال تواجده في مجال الملاكمة سواء كان لاعب أو كأحد العاملين في هذا المجال أن هناك الكثير من المدربين لا توجد لديهم برامج تدريبية مقننه ، وكذلك ضعف البناء العلمى والمعرفى للتدريبات التي يعطيها المدربين للاعبين ، والتي يضعوها من خلال خبراتهم الشخصية نتيجة عدم تأهيلهم علمياً والذي يترتب عليه ضعف القدرات البدنية للملاكمين ، نتيجة عدم إلمامهم بأهم عناصر اللياقة البدنية المطلوبة للملاكمين ، وكذلك وسائل قياس وتنمية تلك العناصر .

ومن أجل تحديد ودراسة مدى تأثير تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين ، قام الباحث بوضع أهداف محددة يسعى إلى تحقيقها والوصول إليها من خلال البرنامج المقترح للعناصر البدنية الخاصة للملاكمين . وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء دراسة عملية مقننه للإعداد البدني للملاكمين وطرق تحقيقها

من خلال برنامج تطبيقي مقترح لتحقيق أهداف محددة ينعكس أثرها على اللاعبين من خلال المؤشرات التطبيقية والعلمية الآتية :-
أولاً المؤشر التطبيقي :

قد تساهم هذه الدراسة في كونها مؤشراً تطبيقياً للمدربين العاملين في مجال الملاكمة في الاستعانة بالنتائج والإجراءات الخاصة بها في بناء برامجهم التدريبية وكيفية التخطيط لها بالأسلوب العلمي مما ينعكس أثره على الارتقاء بالمستوى البدني والمهارى والخططى للملاكمين .

ثانياً المؤشر العلمي :

قد تفيد هذه الدراسة في معرفة وكيفية تحديد الأهداف وصياغتها وترجمتها إلى معايير يمكن من خلالها الحكم على البرنامج والاستدلال على مدى التقدم فيه ، وبالتالي فهي تعطى مؤشراً للاتجاهات السلبية والإيجابية في البرنامج المقترح ومن ثم تكون عملية التطوير مستمرة من خلال التقويم وإصدار أحكام تعتبر أساساً لتخطيط جيد للبرامج وتقديم المقترحات المناسبة .

وعلى هذا فقد حدد الباحث عنوان بحثه على النحو التالي :-

(برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة) .

٣/١ أهداف البحث :

١/٣/١ تحديد عناصر اللياقة البدنية للملاكمين وأهميتها النسبية تبعاً لطبيعة النشاط ، وكذلك مجموعة الاختبارات التي تقيس تلك العناصر ، وتصميم برنامج تدريبي لتنميتها .

٢ / ٣ / ١ التعرف على تأثير البرنامج المقترح على عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة .

٣ / ٣ / ١ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تحقيق الأهداف المتوقعة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة .

٤ / ١ تساؤلات البحث :

١ / ٤ / ١ ما هي عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الملاكمة تبعاً لأهميتها النسبية ؟

٢ / ٤ / ١ هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمين ؟

٣ / ٤ / ١ هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تحقيق الأهداف المتوقعة ؟

٥ / ١ المصطلحات المستخدمة :

*** اللياقة البدنية : Physical Fitness**

(هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة) . (٣٧ : ٢٣٤)

*** اللياقة البدنية الخاصة : Special Physical Fitness**

(هي كفاءة البدن في مواجهة متطلبات نشاط معين) . (٣٧ : ٢٣٥)

*** الكفاءة البدنية : Physical working Capacity**

(هي كمية العمل التي يمكن للفرد أداؤها بأقصى شدة ، ومع تحسن الحالة الوظيفية يستطيع اللاعب أداء كمية عمل أكبر مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة).

(٣ : ٧٠)

* بطارية الاختبار : Test Battry

(هي مجموعة من عدة اختبارات تطبق على التوالي على الفرد أو الأفراد وتوضع هذه الاختبارات لتحقيق مجموعة مترابطة من الأغراض) .

(٣٩ : ٥٨٨)

* الاختبار : Test

عرفة Tyler بأنه (موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد) .

(٣٨ : ٥٦)

* الأهداف المتوقعة : Expected Aims

هي مجموعة من الأهداف يتم التركيز فيها على التنبؤ بالمستقبل والتأثير فيه بصورة إيجابية قابلة للقياس وذلك في حدود إمكانيات عينة البحث .

(تعريف إجرائي)