

! +

مقدمة البحث ومشكلاته

## ١/٠ مقدمة البحث ومشكلته:

## ١/١ مقدمة البحث :

تلعب رياضة الملاكمة . بوصفها إحدى الألعاب الرياضية الأولمبية . دوراً بارزاً في تهذيب نفوس الصغار والكبار ، وذلك من حيث إتاحة الفرصة للمشاركة في رياضة تنافسية رفيعة المستوى، تعود على الجميع بالفوائد البدنية والصحية من حيث كونها رياضة فردية تحتاج من ممارسيها لإعداد رفيع المستوى وتدريب مستمر . (٣) (١٥:)

والملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والسرعة الفائقة في تنظيم أوضاع الجسم حيث تتوقف الحركات واللكلمات والمهارات المختلفة على السرعة الخاطفة والدقة والأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمترافق . (٢١ : ٩١)

ويشير بيل وجوف تانكريدي bill &goefe tancres (١٩٨٧) في دراسة له أن رياضة الملاكمة هي إحدى الرياضات التي تتطلب أن يكون الملاكم في أعلى حالات البدنية وللبرامج التدريبية المقننة تأثير إيجابي على هذه القدرات. (٤) (٤)

كما يشير المجلس الأمريكي للتدريب الرياضي "American council on exercise" إلى ان تدريبات التاييو Tae bo اصبحت تستخدم على نطاق واسع، حيث استطاعت ان تحل محل جهاز الخطوه والدراجات الثابتة داخل صالات الجيم وذلك لسهولة ادائها وممارستها عن طريق شرائط الفيديو ،بالإضافة الى انها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنويع حركى رائع ومتعدد يؤدي الى تحسين القدرة العضلية والمرنة وسرعة رد الفعل ويحسن ايضا التوازن والتواافق العضلى العصبى بصورة كبيرة. (٤٩ : ٩٦)

ويتفق المجلس الأمريكي للتدريب الرياضي "ACE" (١٩٩٩) وبيلي بلا نكس Billy Blanks (١٩٩٩) وRoss (٢٠٠٠) على أن ممارسة تدريبات التاييو bo tae على رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق تحسين عناصر القوة والمرنة والرشاقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل، بالإضافة إلى رفع الكفاءة الفسيولوجية للممارسين وشعورهم بالمزيد من الثقة بالنفس وامتلاك الإرادة. (٤٣: ٤٦) (٤٥: ٤٧) (٤٦: ٤٣)

ويشير سامي حافظ ١٩٩٧ . نقلًا عن فيفيان هايدورد Vivian Hayward " إلى أن الأنشطة الرياضية التي تتميز بالحمل الهوائي من أفضل أنواع الرياضات لتنمية الكفاءة البدنية وتحقيق الفوائد المتعددة على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري التنفسى لأنه كلما مورست الأنشطة التي تتطلب مزيد من الأكسجين كلما حققت هذه الممارسات الفوائد المرجوة بصورة أسرع وأكثر وضوحاً فيما يتعلق بصحة ولياقة الأجهزة المختلفة للإنسان وبالتالي ترتفع الكفاءة البدنية . (١٥ : ٢٤)

وكان الاعتقاد السائد حتى عهد قريب جداً أن لياقة الاداء البدنى ( كانت هي المعروفة اختصاراً باللياقة البدنية performance physical fitness ) وقد بالغ المختصون فى قيمتها فى رفع صحة الانسان والعمل على تقدمه إنتاجياً وصحياً وبدنياً .

وفي عام ١٩٩٧ اشترت AAHPERD الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج من هذا المصطلح (اللياقة البدنية) مصطلح اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة health-related physical fitness (المعروفة اختصاراً باسم اللياقة المرتبطة بالصحة health-related fitness ) (٤١)

ويشير Mack إلى أن الرياضي قد يكون ذو مستوى عالٍ في بعض مكونات الأداء التي تتعلق باللياقة البدنية أحياناً ذو مستوى منخفض في الصحة، وبالرغم من ارتفاع مستوى القوة أو مستوى المهارة أو سرعة العدو للرياضيين مقارنة بغير الرياضيين إلا أنه ليس بالضروري أن يكونوا ذو مستوى عالٍ في المكونات الأخرى من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مثل : التحمل الدورى التنفسى، وانخفاض نسبة سمك الدهن وكلاهما يعدان مقاييس من مقياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . (٤٧)

ويشير ولIAM William (١٩٩٧) (٥١) والكلية الأمريكية للطب الرياضي (American College of Sports Medicine) (٥٢) إلى أن مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة خمسة مكونات، وهى :-

- |                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| <b>Cardiorespiratory Fitness</b> | • التحمل الدورى التنفسى |
| <b>Body Composition</b>          | • كتلة الجسم            |
| <b>Muscular Endurance</b>        | • تحمل القوة            |
| <b>Flexibility</b>               | • المرونة               |
| <b>Muscular Strength</b>         | • القوة العضلية         |

٢ - بنية الجسم



١ التحمل الدورى التنفسى



## ٤ - المرونة



## ٣- التحمل العضلي



## ٥ - القوة العضلية



وإن التخطيط السليم وسيلة ضرورية للتقدم بمستوى حالة اللاعب التدريبية حيث يجب التعرف أولاً على الإجراءات الضرورية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية وبذلك لا تكون هذه المستويات العالية وليدة الصدفة ولكنها نتيجة لعوامل متداخلة تم تحديدها على أساس علمية سليمة (٣٧: ٩٥)

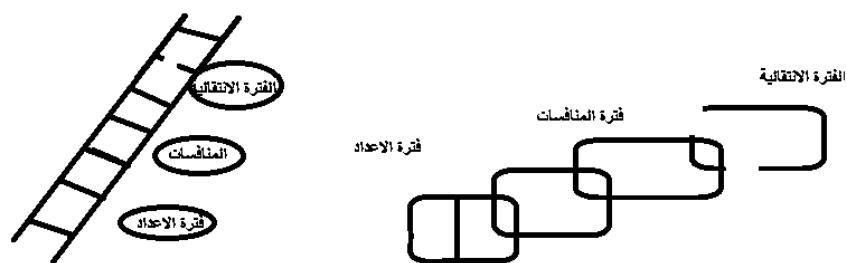
إذن فالإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، ومعرفة الأسس العلمية الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمراً ضرورياً له خاصة أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياه وفوائده الايجابية لتشمل الجوانب الفنية والخططية المتعددة من اللاعب غير اللائق بدنياً، وبدون شك فإن ا للياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس تساهم في رفع الاستعداد النفسي لللاعب.

ولكي يكون برنامج الإعداد البدني ناجحاً ومحقاً لأغراضه لابد وأن يتبع جدولًا زمنياً متربطاً من حيث المحتوى ومجال التركيز في كل مرحلة زمنية من مراحل التدريب وفي نفس الوقت فان البرنامج التدريبي بمراحله الزمنية المختلفة يجب أن يراعى حقائق فسيولوجية خاصة بجسم الإنسان من حيث كيفية استجابة أجهزة

الجسم للأباء البدنية المفروضة عليها خلال التدريب والنشاط البدني وهذه الحقائق الفسيولوجية الخاصة بجسم الإنسان هي التي تبني عليها الأسس والمبادئ العلمية في الإعداد البدني من أجل رفع مستوى المعرفة العلمية للمدرب في مجال رياضة الملاكمة. (٣٧ : ٤٦، ٤٧)

## ٢/١ مشكلة البحث :-

من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية في رياضة الملاكمة وجد افتقارها للاهتمام بلاعب الملاكمة في (المراحل الانتقالية) وكذلك من خلال عمله في مجال تدريب الملاكمة للناشئين لاحظ إهمال المدربين لهذه الفترة من الموسم التدريبي على الرغم من كون هذه المرحلة هي إحدى الحلقات المتصلة بالموسم اللاحق أو إحدى درجات السلالم للصعود إلى المستوى الأعلى وبالتالي إلى القمة وتحقيق الإنجازات وافتقاد أي حلقة أو ضعفها أو عدم وجود إحدى درجات السلالم أو ضعفها في المستوى البدني والوظيفي والصحي يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف النهائي وهو الوصول إلى المستوى العالمي حيث يعتبر تدريب الناشئين هو القاعدة العريضة التي يتأسس عليها تدريب المستويات العليا فلابد من وضع برنامج هوائي لهذه المرحلة الانتقالية لارتقاء باللياقة الصحية وبعد عن التدريبات التقليدية التي قد تصيب اللاعبين بالملل واستخدام تدريبات التاييو نظراً لحداثتها ودخول الموسم الرياضي الجديد بمستوى أفضل مما يقلل العبء على المدرب في أول الموسم الرياضي.



شكل رقم (١)

**٣ / ٣ أهداف البحث :****يهدف البحث إلى :**

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التاييو Tae BO ومعرفة تأثيره على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الآتية :-

١/٣/١ تأثير البرنامج على التحمل الدورى التنفسى لناشئ الملاكم.

٢/٣/١ تأثير البرنامج على المرونة لناشئ الملاكم.

٣/٣/١ تأثير البرنامج على التحمل العضلى لناشئ الملاكم.

٤/٣/١ تأثير البرنامج على القوة العضلية لناشئ الملاكم.

٥/٣/١ تأثير البرنامج على ( تركيب ) بنية الجسم لناشئ الملاكم.

٦/٣/١ التعرف على نسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث لدى كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة.

**٤ / فروض البحث:**

١/٤ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح القياس البعدى.

٢/٤ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

٣/٤ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين بين البعدين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ولصالح المجموعة التجريبية.

٤/٤ تختلف نسب التحسن بين القيا سات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وتتفوق نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

#### ٥/٥ تعريفات البحث:

##### ١/٥/١ **Tae bo**

"هو تدريب هوائي يشتمل على مجموعة من حركات الملاكمة والكونغ فو والكاراتيه والتايكوندو والایروبيكس تؤدى بيقاع ورشاقة وانسيابية" (٤٣ : ٢) مرفق (٤)

##### ٢/٥/١ **ناشيء الملاكمة\***

هو اللاعب الذي يتراوح عمره ما بين ١٥:١٦ سنة طبقاً للقانون الدولي للملاكمة، ومارس اللعبة لمدة لا تقل عن سنتين. (تعريف إجرائى)

##### ٣/٥/١ **transition (phase) period**

عبارة عن حلقة تربط بين دورتين يتميز طابعها بالراحة الإيجابية، بما يضمن راحة الملاكم من الجهد الذي أداه طوال العام مع الاحتفاظ بحالته التدريبية . (٣٠: ٩٧)

##### ٤/٥/١ **fitness**

يعرف الاتحاد الأمريكي للصحة والتربيه البدنية والترويح AAHPERD كلمة اللياقة كالتالى :- هى تلك الحالة التي تصف الدرجة اللى تى يستطيع بها الفرد أداء عمل ما. (٢٠ : ١)

**٥/٥ اللياقة البدنية physical fitness**

يعرف الإتحاد الأمريكي للطب AMA اللياقة البدنية كالتالي:

هي القدرة العامة للتكييف والاستجابة الإيجابية لبذل الجهد البدني ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة. (٢٢ : ١)

**٦/٥ الصحة health**

الصحة هي حالة الفرد التي تتضمن سلامة الأبعاد البدنية والاجتماعية والنفسية. (٣٢ : ١)

**٧/٥ اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة health-related fitness**

ذلك المستوى من الكفاءة البدنية والفيزيولوجية للجسم اللازم للقيام بأوجه ومناطق الحياة المختلفة. (٤٩)

**٨/٥ التحمل الدوري التنفسi Cardiorespiratory endurance**

هو قدرة الفرد على الاستمرار لفترات طويلة في أداء نشاط بدني (حركي) يتميز بشدة متوسطة (أو فوق متوسطة) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات مع استمرار كفاءة الجهازين الدوري والتلفسي بصورة مناسبة. (١٦٦: ٣٠)

**٩/٥ بنية (تركيب) الجسم Body composition**

النسبة المئوية للعلاقة بين كتلة الدهن وكتلة الجسم الخالية من الدهن (٤١)