

!+

مقدمة البحث ومشكلاته

## ٠/١ مقدمة البحث ومشكلته:

## ١/١ مقدمة البحث :

تلعب رياضة الملاكمة . بوصفها إحدى الألعاب الرياضية الأولمبية . دورًا بارزًا في تهذيب نفوس الصغار والكبار ، وذلك من حيث إتاحة الفرصة للمشاركة في رياضة تنافسية رفيعة المستوى، تعود علي الجميع بالفوائد البدنية والصحية من حيث كونها رياضة فردية تحتاج من ممارستها لإعداد رفيع المستوى وتدريب مستمر . (٣١ : ١٥)

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

ويشير بيل وجوف تانكريد bill & goefe tancres (١٩٨٧) في دراسة له أن رياضة الملاكمة هي إحدى الرياضات التي تتطلب أن يكون الملاكم في أعلى حالاته البدنية وللبرامج التدريبية المقننة تأثير إيجابي على هذه القدرات. (٤٤)

كما يشير المجلس الأمريكى للتدريب الرياضى "American council on exercise" الى ان تدريبات التايبو Tae bo اصبحت تستخدم على نطاق واسع ،حيث استطاعت ان تحل محل جهاز الخطو والدراجات الثابتة داخل صالات الجيم وذلك لسهولة ادائها وممارستها عن طريق شرائط الفيديو ،بالاضافة الى انها تمدنا بجرعات تدريبية مختلفة الشدة وكذا تنوع حركى رائع ومتعدد يؤدي الى تحسين القدرة العضلية والمرونة وسرعة رد الفعل ويحسن ايضا التوازن والتوافق العضلى العصبى بصورة كبيرة. (٤٩ : ٩٩)

وينتقد المجلس الأمريكي للتدريب الرياضي "ACE" (١٩٩٩) وبيلي بلا نكس Billy Blanks (١٩٩٩) وروس Ross (٢٠٠٠) على أن ممارسة تدريبات التايبو tae bo بشكل منتظم تؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية عن طريق تحسين عناصر القوة والمرونة والرشاقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل، بالإضافة إلى رفع الكفاءة الفسيولوجية للممارسين وشعورهم بالمزيد من الثقة بالنفس وامتلاك الإرادة. (٢٥: ٤٩) (٢٧: ٤٣) (١٢٥: ٤٦)

ويشير سامي حافظ ١٩٩٧. نقلاً عن فيفيان هايورد "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 التنفسي 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 بالتالي ترتفع الكفاءة البدنية. (١٥ : ٢٤)

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

وفي عام ١٩٩٧ اشتمت 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 الرياضى قد يكون ذو مستوى عالٍ فى بعض مكونات الأداء التى تتعلق باللياقة البدنية أحياناً ذو مستوى منخفض فى الصحة، فبالرغم من ارتفاع مستوى القوة أو مستوى المهارة أو سرعة العدو للرياضيين مقارنة بغير الرياضيين إلا أنه ليس بالضرورى أن يكونوا ذو مستوى عالٍ فى المكونات الأخرى من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مثل : التحمل الدورى التنفسى، وانخفاض نسبة سمك الدهن وكلاهما يعدان مقياسين مهمين من مقاييس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . (٤٧)

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

- التحمل الدورى التنفسى Cardiorespiratory Fitness
- كتلة الجسم Body Composition
- تحمل القوة Muscular Endurance
- المرونة Flexibility
- القوة العضلية Muscular Strength

#### ١ - التحمل الدورى التنفسى



cardiovascular fitness

#### ٢ - بنية الجسم



body fitness

## ٣- التحمل العضلي



muscular endurance

## ٤- المرونة



flexibility

## ٥- القوة العضلية



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

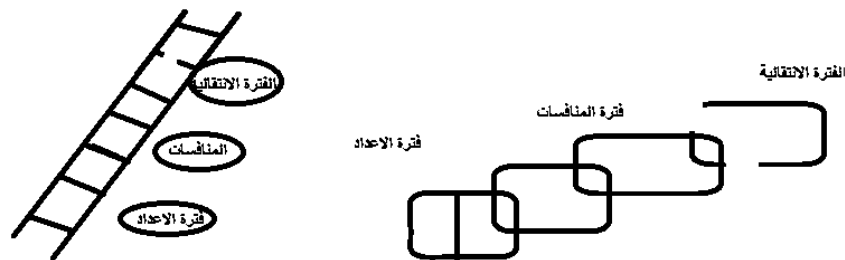
إذن فالإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، ومعرفة الأسس العلمية الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمراً ضرورياً له خاصة أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياه وفوائده الايجابية لتشمل الجوانب الفنية والخططية المتعددة من اللاعب غير اللائق بدنياً، وبدون شك فإن الـ للياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس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

ولكي يكون برنامج الإعداد البدني ناجحاً ومحققاً لأغراضه لابد وأن يتبع جدولاً زمنياً مترابطاً 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 الانسان من حيث كيفية استجابة أجهزة

الجسم للأعباء البدنية المفروضة عليها خلال التدريب والنشاط البدني وهذه الحقائق الفسيولوجية الخاصة بجسم الانسان هي التي تبنى 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 (المرحلة 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 السلم للصعود الى المستوى الأعلى وبالتالي إلى القمة وتحقيق الإنجازات وافتقاد أى حلقة أو ضعفها أو عدم وجود إحدى درجات السلم أو ضعفها في المستوى البدني والوظيفي والصحي يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف النهائي وهو الوصول إلى المستوى العالي حيث يعتبر تدريب الناشئين هو القاعدة العريضة التي يتأسس عليها تدريب المستويات العليا فلا بد من وضع برنامج هوائى لهذه المرحلة الانتقالية للارتقاء باللياقة الصحية والبعد عن التدريبات التقليدية التي قد تصيب اللاعبين بالملل واستخدام تدريبات التايبو نظرا لحداتها ودخول الموسم الرياضي الجديد بمستوى أفضل مما يقلل العبء على المدرب في أول الموسم الرياضي •



شكل رقم (١)

### ٣ / ١ أهداف البحث :

#### يهدف البحث إلى :

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التايو Tae BO ومعرفة تأثيره على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الآتية :-
- ١/٣/١ تأثير البرنامج على التحمل الدورى التنفسى لناشيء الملاكمة.
- ٢/٣/١ تأثير البرنامج على المرونة لناشيء الملاكمة.
- ٣/٣/١ تأثير البرنامج على التحمل العضلى لناشيء الملاكمة.
- ٤/٣/١ تأثير البرنامج على القوة العضلية لناشيء الملاكمة.
- ٥/٣/١ تأثير البرنامج على ( تركيب ) بنية الجسم لناشيء الملاكمة.
- ٦/٣/١ التعرف على نسب التحسن فى المتغيرات قيد البحث لدى كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة.

### ٤ / ١ فروض البحث:

- ١ / ٤ / ١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لصالح القياس البعدي.
- ٢ / ٤ / ١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ٣ / ٤ / ١ توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ولصالح المجموعة التجريبية.

٤/٤/١ تختلف نسب التحسن بين القيا سات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وتفوق نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

#### ٥/١ تعريفات البحث:

##### ١/٥/١ التايبو Tae bo :

"هو تدريب هوائي يشتمل على مجموعة من حركات الملاكمة والكونغ فو والكاراتيه والتايكوندو والايروبكس تؤدي بإيقاع ورشاقة وانسيابية" (٤٣ : ٢) مرفق (٤)

##### ٢/٥/١ ناشيء الملاكمة \*

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

##### ٣/ ٥/١ الفترة الانتقالية transition (phase) period

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

##### ٤/٥/١ اللياقة fitness

يعرف الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح AAHPERD كلمة اللياقة كالتالي :- هي تلك الحالة التي تصف الدرجة ال تي يستطيع بها الفرد أداء عمل ما.(١ : ٢٠)



### ٥/٥/١ اللياقة البدنية physical fitness

يعرف الإتحاد الأمريكي للطب AMA اللياقة البدنية كالآتي:

هي القدرة العامة للتكيف 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. ( ١ : ٢٢ )

### ٦/٥/١ الصحة health

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

### ٧/٥/١ اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة health-related fitness

ذلك المستوى من الكفاءة البدنية والفسيولوجية للجسم اللازم للقيام بأوجه ومناشط الحياة المختلفة. ( ٤٩ )

### ٨/٥/١ التحمل الدوري التنفسي 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 والتنفسي بصورة مناسبة. ( ٣٠ : ١٦٦ )

### ٩/٥/١ بنية (تركيب) الجسم Body composition

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