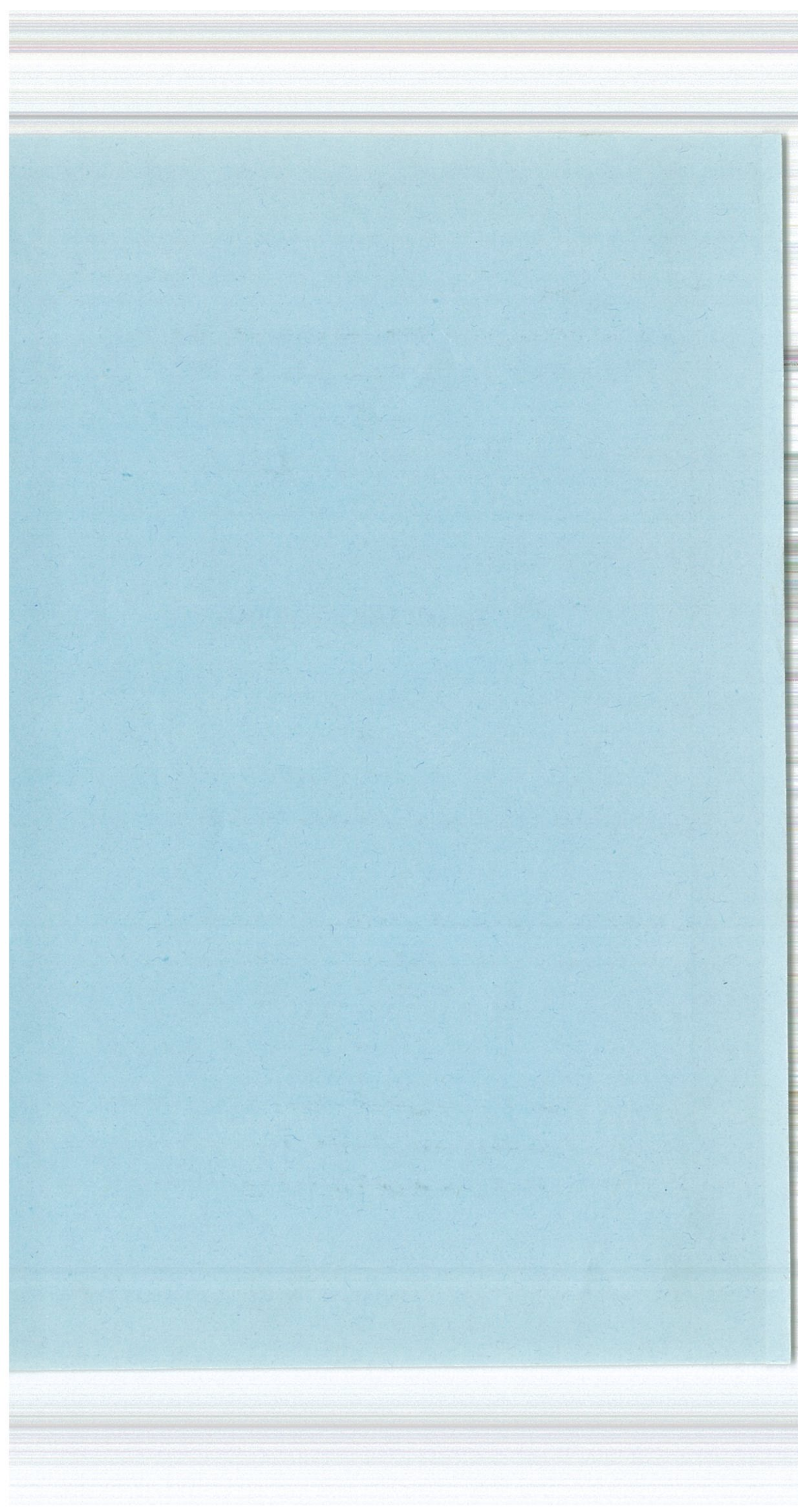


ملخص البحث باللغة العربية



مقدمة البحث :

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 لان 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 على ملاحقة كل ما هو جديد وحديث من خلال شبكات الاتصال المتقدمة بهدف الوقوف على كل ما هو جديد وكل فرد يسعى إلى ذلك في مجال تخصصه .

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

حيث يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية ، لما له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى ، وهو في نفس الوقت يستخدم عدداً كبيراً من العلوم فيه مثل البيولوجي والفسولوجي وعلم النفس والميكانيكا الحيوية .

ومما سبق يتضح أن (التدريب الرياضي) ليس عملاً عشوائياً بحيث يمكن لأي فرد أن يقوم به ، حيث أن له أخصائين مؤهلين ومتمرسين في أسرارهِ ودروبة وخباياه ، فالتدريب الرياضي المقنن هو حيز الزاوية في الممارسة

الرياضية وهو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي الذي تم انتقائه بأسلوب علمي سليم . (٧ : ٤٠)

وبما أن العناصر البدنية من الأسس الهامة للوصول باللاعب إلى مستوى عالي في الأنشطة الرياضية وفي نشاط الملاكمة بصفة خاصة ، وذلك لأن العناصر البدنية هي الأساس لعملية الأداء المهاري بصورة فعالة . وهذا ما أكدته كل من " طلحة حسام الدين " وآخرون (١٩٩٧) من أن توافر الحد الأدنى من المعوقات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهارة يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي ، فالإعداد البدني هو حجر الزاوية في إنجاز واتفاق الأداءات المهارية المتقدمة بمستوى عالي من الكفاءة والفاعلية . (٥ : ١٥)

ويضيف على ذلك " عبد الباسط جميل " (١٩٩٧) أنه لابد للملاكم أن يتميز بقدرات حركية ووظيفية خاصة تمكنه من ممارسة النشاط بكفاءة عالية ، وأن تنمية هذه القدرات وتحسينها لا يأتي جزافاً ولكن بالتخطيط العلمي السليم لعملية التدريب ، والذي يتم وفقاً لمتطلبات النشاط وخصائصه ، المرحلة السنية التي يتم تدريبها ، وكذلك موسمة وفتراته التدريبية بالإضافة إلى التحديد الدقيق للهدف الأساسي لعملية التدريب . (٤ : ١٩)

ومن هنا يرى أن الارتقاء بمستوى لاعب الملاكمة يحتاج إلى تطبيق الأسلوب العلمي المناسب لتحقيق هذا التقدم والارتقاء ، وذلك لأن العناصر 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 تساعد على تنفيذ الواجبات الخططية المكلف بها .

مشكلة البحث وأهميته :

باعتبار ما وصل إليه الإنسان في أداء الأنشطة الرياضية المختلفة أعجازاً بشرياً ، وهذا ما تشاهده 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 بالملاكمين والعمل على استمرار تطويرها بواسطة انتظام العمليات التدريبية المتواصلة .

ومن ثم نجد تحديد الأبعاد الرئيسية لأي نشاط رياضي مرتبط بالقدرات البدنية وأن كان هذا البحث يتناول رياضة الملاكمة كأحد الأنشطة الرياضية الفردية ، والذي يتم خلالها تحديد العناصر البدنية الخاصة بالملاكمة والتي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم أن يكون على مستوى عالي 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 مقننة ، وكذلك ضعف البناء العلمي والمعرفي 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 للصفات البدنية الخاصة للملاكمين .

وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء دراسة تطبيقية 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 والمهاري والخططي 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 تعطي 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) .

أهداف البحث :

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

٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة .

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

تساؤلات البحث :

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

٢- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالملاكمين ؟

٣- هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح في تحقيق الأهداف المتوقعة ؟

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بواسطة التصميم التجريبي لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي للمجموعتين وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لملاكمى نادي الزمالك تحت ١٩ سنة المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة موسم ٢٠٠١/٢٠٠٢م وقد بلغ إجمالي عدد اللاعبين (٢٤) ملاكم تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وتضم (١٢) ملاكم ومجموعة ضابطة وتضم (١٢) ملاكم .

وسائل جمع البيانات :

حتى يتسنى للباحث جمع البيانات اللازمة لتحقيق الأهداف استخدم الوسائل الآتية :

- ساعة إيقاف رقمية .
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب الكجم .
- جهاز الرستاميتير Retamaeter لقياس الطول .
- جهاز دينامومتر Dynamometer لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين .
- جهاز دينامومتر Dynamometer لقياس عضلات القبضة .
- بار حديدى ومجموعة طارات حديدية .
- كرة طبية وزن ٣ كجم .

- مسطرة نيلسون لقياس سرعة رد الفعل .

- استمارة تسجيل درجات العناصر البدنية القلبية والبدنية .

إجراءات البحث :

في حدود العمل على تحقيق الهدف من هذا البحث يتمكن الباحث من تحديد خطوات إجراءات البحث على النحو التالي :

١- تحديد أهم العناصر البدنية الخاصة بالملاكمين والاختبارات التي تقسمها .

٢- إعداد وتصميم البرنامج التدريبي المقترح .

٣- مرحلة القياسات القلبية والتي كانت في الفترة من ٢٢/١٠/٢٠٠١ حتى ٢٥/١٠/٢٠٠١ .

٤- مرحلة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والتي استمرت من الفترة ٢٧/١٠/٢٠٠١ وحتى ١٧/١/٢٠٠٢ . والتي اشتملت على (١٢) أسبوع لمدة (٨٤) يوماً وبلغ إجمالي الوحدات التدريبية (٥٩) وحدة بواقع وحدة تدريبية يومياً عدا أيام الاثنين والجمعة راحة بالإضافة إلى يوم أجازة عيد الفطر المبارك .

٥- إجراء القياسات التتبعية على المجموعة التجريبية من ٢٢/١٢ حتى ٢٥/١٢/٢٠٠١ .

٦- إجراء القياسات البعيدة من يوم ١٩/١/٢٠٠١ حتى يوم ٢٢/١/٢٠٠٢ .

المعالجة الإحصائية :

قام الباحث بتصنيف البيانات ومعالجتها إحصائياً على النحو التالي :

- استخدام الحاسب الآلي من خلال برنامج الحزم الإحصائية SPSS مستعيناً بالمعالجات الآتية :

- ١- حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء بجميع متغيرات البحث البدنية .
- ٢- اختبار (T. TEST) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي بجمع المتغيرات البدنية .
- ٣- تحليل التباين .
- ٤- اختبار أدق فرق معنوي تيوكي Tuecky .

الاستنتاجات

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق هذا البحث أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- تحديد العناصر البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة وترتيبها تبعاً لأهميتها النسبية وكانت على النحو التالي :

 - القوة - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة

- ٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح بمحتوياته واسسة ومبادئ تنفيذ هذه إلى تطوير مستويات نتائج المتغيرات البدنية لدى أفراد عينة البحث متمثلة في الفروق الإحصائية ذات الدلالة المعنوية عند مستوى ٠,٠٥ بين نتائج القياس القبلي ونتائج القياس البعدي في تلك المتغيرات قيد البحث .

٣- أدى استخدام الاختبارات البدنية إلى دقة وموضوعية تحديد مستويات الإعداد العام والخاص لدى أفراد عينة البحث .

٤- حقق البرنامج المقترح الأهداف المتوقعة الموضوعية للصفات البدنية للاعبين الملاكمة قيد البحث .

التوصيات

في ضوء نتائج واستنتاجات البحث يوصي الباحث بالتوصيات الآتية :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تطوير مستوى الإعداد البدني الخاص لدى العينات المشابهة في رياضة الملاكمة .
- ٢- ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدني الخاص مسبقاً وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرنامج .
- ٣- ضرورة استخدام القياسات والاختبارات كأسلوب للتصميم الموضوعي لمستويات الإعداد البدني الخاص على مدار تنفيذ برامج الإعداد .
- ٤- مراعاة الحالة النفسية للاعبين أثناء تنفيذ البرامج وكذلك الحالة الصحية وإدخال عامل التشويق والإثارة في التدريبات لتجنب عنصر الملل .
- ٥- ضرورة الاهتمام بتنمية عنصر القوة وخاصة القوة المميزة بالسرعة وذلك لما لها من أثر فعال في رياضة الملاكمة وخاصة بعد ادخال وسائل التحكيم بالكمبيوتر في المباريات كما أنها تؤثر بصورة ايجابية على العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة الحركية والتحمل العضلي .