

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تخصص: تدريب رياضي تنافسي.

الموضوع:

تدريب رياضة الملاكمة باستعمال طريقة ملاكمة الظل

SHADOW BOXING

ودورها في تحسين أداء الملاكمين.

دراسة ميدانية علي نوادي رابطة الملاكمة لولاية البويرة

*إشراف الأستاذ:

_ الدكتور. دحماني جمال.

*إعداد الطلبة:

_ عجويزيد.

_ قايدكريم.

2024/2023

شكر وعرفان

نحمد الله عزوجل الذي وفقنا في إتمام هذه المذكرة والذي أهدانا الصحة

و العافية و العزيمة فحمد لله حمدا كثيرا

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف "دحماني جمال "

على كل ما قدمته لنا من توجيهات ومعلومات فيه ومساهمته

في إنجاح مذكرتنا والوقوف عليها والتحفيزات التي قدمها لنا.

إلى كالأستاذة وعمال المعهد والأساتذة المؤطرين كل باسمه ومقامه

إلى جميع تلاميذ متوسطة لعربي السعيد ودرموش رابح بالأخصرية

وفي الأخير لا يسعنا أن ندعو الله عزوجل أن يرزقنا الخير

و التوفيق.

وشكرا

الإهداء

إلى من أفضلها على نفسي ولم لا فلقد ضحت من أجلي
ولم تدخر جهدا في سبيل اسعادي على الدوام "أمي الحبيبة"
نسير في دروب الحياة ويبقى من يسيطر على أذهاننا
في كل مسلك نسلكه.
صاحب الوجه الطيب والافعال الحسنة، فلم ييخل علي
طيلة حياته "والدي العزيز"
إلى أخواني و اخوتي ولجميع الزملاء والأصدقاء وعائلة الملاكمة
الذين وقفوا بجواري
وساعدوني بكل ما يملكون
شكرا لكم

يزيد



الإهداء

إلى من أفضلها على نفسي ولم لا فلقد ضحت من أجلي
ولم تدخر جهدا في سبيل اسعادي على الدوام "أمي الحبيبة"
نسير في دروب الحياة ويبقى من يسيطر على أذهاننا
في كل مسلك نسلكه.
صاحب الوجه الطيب والافعال الحسنة، فلم ييخل علي
طيلة حياته "والدي العزيز"
إلى أخواني و اخوتي الذين وقفوا بجواري
وساعدوني بكل ما يملكون
شكرا لكم

كريم



فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرفان اهداء فهرس المحتويات قائمة الاشكال قائمة الجداول
	مقدمة
	الفصل الأول: الاطار النظري للتدريب الرياضي
	تمهيد
14-1	1-1- عموميات حول التدريب الرياضي
01	1-1-1- مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي ومفهومه
01	أ- مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي
03	ب- مفهوم التدريب الرياضي
05	1-1-2- أهداف التدريب الرياضي وأنواعه
05	أ- أهداف التدريب الرياضي
05	ب- أنواع التدريب الرياضي
14-08	1-2- طرق وأساليب التدريب الرياضي
07	1-2-1- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي
08	1-2-2- طرق وأساليب التدريب الرياضي
08	أ- طرق التدريب الرياضي
9	ب- أساليب التدريب الرياضي
	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: الاطار النظري للملاكمة
	تمهيد
15	1-2- عموميات حول الملاكمة
15	1-1-2- تعريف الملاكمة
15	1-2-2- أهمية الشادوبوكسينج
17	2-2- الخصائص والمهارات الأساسية لرياضة الملاكمة
17	1-2-2- خصائص رياضة الملاكمة
19	2-2-2- المهارات الأساسية في الملاكمة والفئات الوزنية لها
	التحليل التطبيقي
	خلاصة الفصل
	قائمة المراجع

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان
25	دائرة نسبية تمثل نسبة ممارسة الملائكة في الحصص التدريبية
27	دائرة نسبية تمثل نسبة ممارسة التمرين بصفة منتظمة
28	دائرة نسبية تمثل نسبة عدد ممارسة التمرين في الأسبوع
30	دائرة نسبية تمثل نسبة عدد اعتبار التمرين كوسيلة للاحماء
31	دائرة نسبية تمثل نسبة عدد رأي المشاركين في التمرين
32	دائرة نسبية تمثل نسبة الفئة العمرية للممارسين
33	دائرة نسبية تمثل نسبة عدد مدى اعتبار تناسب التمرين للملائكين
34	دائرة نسبية تمثل نسبة مدى تحسين أداء الملائكين
37	دائرة نسبية تمثل نسبة مدى فاعلية التمرين في تحسين الجانب البدني
38	دائرة نسبية تمثل عدد نسب وقت التمرين خلال الحصص
40	دائرة نسبية تمثل عدد نسب احتمالية وجود للتمرين قواعد خاصة
41	دائرة نسبية تمثل عدد نسب اختصاص التمرين بفئة معينة من الملائكين
43	دائرة نسبية تمثل عدد نسب ممارسة المبتدئين لهذا النوع
44	دائرة نسبية تمثل عدد نسب التركيز على التمرين قبل بدء النزول
46	دائرة نسبية تمثل عدد نسب معرفة مدى ملل التمرين
47	دائرة نسبية تمثل عدد نسب مدى توجيه التمرين للفئات الصغرى
48	دائرة نسبية تمثل عدد نسب مدى إمكانية استبداله

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
25	جدول يمثل نسب ممارسة الملائكة في الحصص التدريبية
26	جدول يمثل نسب تناسب التمرين لرياضي الملائكة
26	جدول يمثل نسب ممارسة التمرين بصفة منتظمة
27	جدول يمثل نسب عدد ممارسة التمرين في الأسبوع
29	جدول يمثل نسب عدد اعتبار التمرين كوسيلة للإحماء
30	جدول يمثل نسب عدد رأي المشاركين في التمرين
31	جدول يمثل نسب الفئة العمرية للممارسين
33	جدول يمثل نسب مدى اعتبار تناسب التمرين للملاكمين
34	جدول يمثل نسب مدى تحسن أداء الملاكمين
35	جدول يمثل نسب حركات التمرين
36	جدول يمثل نسب فاعلية التمرين في تحسين الجانب البدني
37	جدول يمثل عدد نسب وقت التمرين خلال الحصص
39	جدول يمثل نسب عدد احتمالية وجود للتمرين قواعد معينة
40	جدول يمثل نسب اختصاص التمرين بفئة معينة من الملاكمين
42	جدول يمثل نسب ممارسة المبتدئين لهذا النوع من التمارين

43	جدول يمثل نسب التركيز على التمرين قبل بدء النزال
45	جدول يمثل نسب مدى ملل التمرين
46	جدول يمثل نسب مدى توجيه التمرين للفئات الصغرى
48	جدول يمثل نسب مدى إمكانية استبداله

المقدمة

تعد رياضة لعبه الملاكمة واحدة من أقدم الألعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً للاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها، لأنها رياضة علم وفن وطريقة الى توافر الصحة والثقة بالنفس. ولأن ممارستها تنمي التفكير المتزن وتنشط أجزاء الجسم جميعها.

وتتطلب لعبه الملاكمة عملاً عضلياً كبيراً ليس من اجل تحريك وتوجيه قبضه الملاكم الى الأجزاء المخصصة للكم فحسب وإنما من اجل تحقيق قدر كبير جداً من السرعة في عمليه نقل كتلة تفوق في وزنها كثيراً تلك القبضة إلا وهي كتلة الجذع التي تندفع بقوة الى الأمام ثم التقهقر الى الخلف عندما يقوم الملاكم بالهجوم أو العودة إلى وضع الاستعداد ومن ثم اللكم والهجوم مرة ثانية وهذا ما يجعل الملاكم بحاجة ماسة الى القوة العضلية المناسبة لتحقيق أداء سريع ودقيق في الملعب.

وللصلة الوثيقة والترابط بين الاعدادين البدني والمهاري في لعبه الملاكمة توجب علينا تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية التي تعد الأساس والمؤثر الأول للنجاح في تطبيق المهارات سواء الهجومية منها أم الدفاعية، لان الملاكم لا يقتصر على تطبيقات النواحي الفنية وإنما يحتاج قوة عضلية مناسبة من اجل ربطها بالتوقيت الحركي المناسب لأدائهما والتغلب على المنافس. لذا تعد القوة العضلية احد العوامل المهمة المرتبطة بالأداء المهاري الجيد الذي لا نجد مهارة تخلو منه.¹

لقد بات جلياً أهمية التدريب بالأثقال وأثره في نمو القوة العضلية التي تعد هي والسرعة عنصرين أساسيين من العناصر البدنية واللدان يتطلبان تنميتها معاً عند تدريب كثير من الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة، ومما تقدم تتضح أهمية التدريب بالأثقال وأثره في نمو عنصر السرعة، فعند تدريب الفعالية أو المهارة الرياضية يجب أن تدرب إلى جانبها القوة اللازمة لتحسينها وبالشكل المطلوب.

ان الوحدات التدريبية التي تعطى للاعبين في لعبه الملاكمة غالباً ما تكون عبارة عن وحدات يتم فيها التدريب على المهارات بعد الإحماء العام والخاص، ثم تجرى تمرينات الملاكمة الخيالية وتمرينات زوجية وأخيراً تكون هناك دروس فردية مع المدرب، ثم اللعب مع المنافس لغرض تطبيق ما تعلمه من المدرب.

إذ إن القوة المميزة بالسرعة لها أهمية بالغة في أداء الواجب الحركي لمعظم الألعاب الرياضية ولاسيما لعبه الملاكمة التي تعتمد اسلوب أدائها المهاري على سرعة الهجوم واللكم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ الأمر الذي يتطلب قوة عضلية تنطلق بأقصى جهد.

لذا تتصف حركات ومهارات لعبه الملاكمة جميعها بصفتي السرعة والقوة اللتين تخدمان الأداء الحركي وتجعلانه يؤدي بشكل سليم وفعال.

¹ درويش، كمال، حسنين، محمد صبحي. الجديد في التدريب الدائري. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999. ص3

الإشكالية:

الملاكمة رياضة قتالية تعتمد على تكتيكات معينة للوصول إلى مستوى يسمح على بمجاراة الخصوم و تقديم أداء احترافي بدون أخطاء و الفوز بالنزالات كما تسمح بالتطور و التطور و التدرج في سلم الرتب ،ومن التدريبات المعتمدة من قبل جل مدربي الملاكمة خلال الحصة التدريبية تقنية ملاكمة الظل الذي يعد تمريناً أساسياً و لا يستغني عنه المدربون و الخبراء لاعتقادهم أن هذا التمرين يحسن عدة جوانب في أداء الملاكمين² . يعتمد المدربون على عدة طرق و مناهج تدريبية منها ملاكمة الظل و تختلف استخداماتها من مدرسة إلى أخرى من هذا المنطلق تتمحور إشكالية البحث في السؤال الرئيسي التالي:

"ما مدى الدور الذي يلعبه تدريب ملاكمة الظل في تحسين أداء للملاكمين؟"

ولتعمق أكثر في هذا الموضوع نطرح الأسئلة الفرعية التالية:

-هل يعتبر تمرين ملاكمة الظل أساسياً في التدريب؟

-هل يعمل تمرين ملاكمة الظل على تطوير قدرات الملاكمين؟

-هل تمرين ملاكمة الظل يكون خاص بجميع الملاكمين سواء مبتدئين أو متمرسين؟

الفرضيات: تتمثل الفرضيات في أكثر الإجابات احتمالاً على الأسئلة المطروحة وأبرزها:

الفرضية العامة: تمرين ملاكمة الظل له دور هام في تطوير أداء الملاكمين بشكل أساسي ولا يختص بمستوى معين من الملاكمين.

-تعتبر ملاكمة الظل جزءاً لا يتجزأ من برامج التدريب بالنسبة للملاكمين

-تمرين ملاكمة الظل يمكن الملاكمين من تطوير قدراتهم الأدائية من عدة جوانب فنية ونفسية وتكتيكية.

-ان تمرين ملاكمة الظل ليس خاصاً بفئة معينة من الملاكمين فهو يُعتبر جزءاً مهماً من الإعداد البدني والذهني للملاكمين قبل المباريات.

² علاوي، محمد حسن. علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، 1997. ص15

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الموضوع في النقاط التالية:

. هي الاسلوب الاكثر اهمية في اكساب مهارات القتال والدفاع عن النفس.

. أهمية المساعدة في تحسين مستواك في القوة والتحمل وردود الفعل.

- احتياجات الملاكمين للمزيد من الإجراءات والتحفيزات من أجل تعزيز المهارات في الملاكمة

أهداف الدراسة:

تكمن أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- تحديد أهم المعدات التي تتطلبها ملاكمة الظل

- التطرق إلى المهارات الأساسية للملاكمة.

- مدى مساهمة ملاكمة الظل في تمرين جيد للقلب والاعوية الدموية وزيادة سرعة وخفة الحركة

أسباب اختيار الموضوع:

- ارتباطه بالتخصص الذي أنشط فيه في مجال التدريب الملاكمة.

- إضافة موضوع جديد لمكتبة الجامعة

- نقص الدراسات المرتبطة بالموضوع.

- إثراء رياضة الملاكمة ببحث قد يفيد المدربين مستقبلا.

- فتح مجال للتعلم في بحث هذا الموضوع.

مصطلحات الدراسة:

الملاكمة: هي رياضة قتالية تتكون من ثلاث جولات وتعتمد على اللكم بالأيدي.

التدريب: هو تعلم مهارات معينة وفق أساليب معينة تحت تأطير خبراء في المجال للوصول للمرحلة الاتقان.

ملاكمة الظل: وضع ذهنك في موقف قتالي مع التخطيط واستنباط التكتيكات اللازمة لهزيمة نوع معين من الخصوم.

التعريف الإجرائي:

الملاكمة: رياضة قتالية تعتمد على اللكم باليدين والحركة داخل الحلبة بين ملاكمين اثنين من نفس السن والوزن تتكون المنازلة من ثلاث جولات في كل جولة ثلاث دقائق يرتدي ملاكم اللون الأحمر والآخر لون أزرق

التدريب: هو تقوية العضلات فلا توجد رياضة لا تعتمد على القوة البدنية وقوة العضلات، فيعتمد على إكساب الفرد اللياقة والمرونة والقوة البدنية، مع التدريبات الشاقة المختلفة، التي تجعل الفرد قادرًا على تحمل الصعاب، ويتعلم المهارات المختلفة التي تجعله قادرًا للبقاء على قيد الحياة.

ملاكمة الظل: هي تقنية تدريبية تعتمد على التصور الذهني واللكم في الهواء للتعود على التقنيات واكتساب المهارة والسرعة.

الدراسات سابقة:

➤ الدراسة الأولى

العنوان المذكورة : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المهارات الهجومية في الملاكمة للطلاب منصوري حميد ، رمضان بشير السنة الجامعية 2022 / 2023 ، تتناول هذه الدراسة اقتراح برنامج تدريبي لتنمية بعض المهارات الهجومية للملاكمين وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز أهمية البرامج التدريبية المقترحة المبنية على أسس علمية في الارتقاء بمستوى المهارات للملاكمين. وكذا أهمية الطريقة التدريبية المناسبة والإعداد الجيد للمحتوى التدريبي المناسب المبنية على أسس علمية لتحقيق الأهداف المرجوة مراعيًا في ذلك خصائص وامكانيات النادي.

➤ الدراسة الثانية

العنوان المذكورة: انعكاس ممارسة رياضة الملاكمة في وقت الفراغ على التقليل من الآفات الاجتماعية لدى فئة الشباب من اعداد الطالبين ضيف فؤاد , العباسي جمال السنة الجامعية 2022/2023 ، تتناول الدراسة محاولة معرفة انعكاس ممارسة رياضة الملاكمة في وقت الفراغ في التقليل من الآفات الاجتماعية لدى فئة الشباب، من أجل إبراز دور الملاكمة في الجانب المجتمعي وانشاء جيل رياضي بعيدا عن الآفات التي تحطم الشباب.

من خلال ملاحظتنا لدراسات السابقة المتعلقة نفس الموضوع أو المشابهة له نجد أن كلا الدراستين تناولتا موضوع الملاكمة لدى فئة الشباب وأثر البرنامج التدريبي في تحسين أداء الملاكم و استعمال المنهج الوصفي لتحليل الدراسة وهو نفس المنهج المستعمل في دراستنا الحالية بينما لم يتطرق كل منهما لموضوع ملاكمة الظل و لم نجد دراسات سابقة متعلقة بهذا الموضوع و هو ما صعب من عملية الدراسة و التحليل.

الفصل الأول

الإطار النظري للتدريب الرياضي

تمثل عملية التدريب الرياضي ركيزة أساسية في عالم الرياضة، حيث تسعى لتطوير القدرات البدنية والمهارية للرياضيين واللاعبين، وتحسين أدائهم في الميادين الرياضية المختلفة. إن تاريخ التدريب الرياضي يعكس تطوراً مستمراً عبر العصور، انطلاقاً من الممارسات البدائية إلى التقنيات والاستراتيجيات المعاصرة التي تعتمد على الفرق الرياضية والمدربون اليوم. وفي هذا الفصل، سنقوم بمسح لهذا التطور التاريخي وتحليله، بالإضافة إلى استكشاف مفهوم التدريب الرياضي وخصائصه، والتعرف على أنواعه المختلفة وأهميتها في سياق التطوير الرياضي.

لذلك تم تقسيم الفصل إلى عنصرين، كانت كالتالي:

1-1- عموميات حول التدريب الرياضي

1-2- طرق وأساليب التدريب الرياضي

1-1- الاطار النظري للتدريب الرياضي

إن المتتبع لتطور السياسة المالية عبر مختلف المدارس الاقتصادية يرى الاختلاف الشاسع الذي عرفه موقع هذه السياسة من مدرسة إلى أخرى.

1-1-1-عموميات حول التدريب الرياضي

أ- مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي ومفهومه

أولاً: مراحل تطور تاريخ التدريب الرياضي

لقد قسم العلماء التطور التاريخي للتدريب الرياضي إلى سبع مراحل، نلخصها فيما يلي¹:

- **المرحلة الأولى: 1904-1919**: في هذه الفترة، كان الاعتقاد السائد بين المدربين أن فترة تدريب تتراوح بين 15 إلى 20 يوماً كانت كافية للوصول باللاعبين إلى مستوى متقدم. هذا الاعتقاد كان مستنداً إلى ممارسات وتجارب محدودة. ولكن مع مرور الوقت، ونتيجة لتجارب بحثية متعددة، أشار عدد من الباحثين إلى أن الاستمرار في التدريب لمدة أطول، تتراوح بين 5 إلى 6 أسابيع، يمكن أن يؤدي إلى تحسين أكبر في مستوى الأداء الرياضي.

رغم هذه التوصيات، تبين أن هذه الفترة لا تزال غير كافية لتحقيق التطوير الأمثل. فقد بدأ الرياضيون يشعرون بالضعف والملل بعد مرور بعض الوقت. وكان هذا واضحاً من خلال نتائج الرياضيين في الدورات الأولمبية الثانية والثالثة، حيث لم تكن النتائج مرضية مقارنة بالتوقعات.

بذلك، يمكن القول إن هذه المرحلة كانت تجربة مبكرة في فهم كيفية تحسين التدريب الرياضي. أدت هذه التجارب والنتائج إلى إدراك أهمية إعادة تقييم وتطوير أساليب التدريب، مما وضع الأساس للمراحل اللاحقة في تاريخ تطور التدريب الرياضي. وهكذا، كانت حالة التدريب الرياضي قبل قرن من الزمن، مليئة بالتجارب والاكتشافات التي ساهمت في تشكيل الفهم الحديث لتدريب الرياضيين².

- **المرحلة الثانية: 1920-1930**: في هذه الفترة، تدخل المدرب الروسي جيركوف بوضع خطة سنوية للإعداد الرياضي. أظهر جيركوف ربطاً فعالاً بين التكنيك (الأداء الفني) واللياقة البدنية، ووصل حجم التدريب خلال العام الواحد إلى ما بين 250 إلى 300 ساعة تدريبية³.

¹ علاوي، محمد حسن. علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، 1997. ص 20

² المرجع نفسه، نفس الصفحة.

³ علاوي، محمد حسن. المرجع السابق، ص 20

وقد انعكست هذه الجهود في التطور الملحوظ في نتائج ألعاب القوى، التزحلق على الجليد، والسباحة، حيث بدأت هذه الرياضات في الازدهار والتطور بشكل ملحوظ. في هذه الفترة، بدأت الكتب والمراجع في علم التدريب تصدر بكثرة، حيث قدمت أفكارًا جديدة وأساليب مبتكرة في إعداد الرياضيين.

أحد أهم الابتكارات كان دمج الإعداد النفسي والبدني والتكتيكي في آن واحد، بدلاً من التعامل مع كل جانب بشكل منفصل كما كان في السابق. كما ساهم المدرب بيكالا في تطوير علم التدريب من خلال تقسيم العام التدريبي إلى أربعة مراحل: المقدمة، الربيع، الصيف، الخريف، والشتاء، بالإضافة إلى فترة الراحة. كان هذا النظام يتطلب التوجه التدريجي من التدريب العام إلى التدريب الخاص، مما ساعد الرياضيين على تحقيق أقصى استفادة من برامجهم التدريبية طوال العام.

- المرحلة الثالثة: 1931-1944: تميزت هذه المرحلة بتبادل المعرفة والخبرات بين المدربين على نطاق واسع. في عام 1934، أقام الاتحاد السوفياتي لأول مرة معسكرات تدريبية مخصصة، مع التركيز على التوجه نحو التخصص في الرياضات المختلفة¹.

بعد ذلك، بدأت التجارب لإعطاء التمرين مرتين في اليوم الواحد، مما أدى إلى زيادة حجم التدريب السنوي ليصل إلى ما بين 400 إلى 500 ساعة تدريبية في السنة. أثبتت هذه الجهود نجاحها من خلال النتائج البارزة التي تحققت في الولايات المتحدة، وخاصة في رياضات مثل الملاكمة والمصارعة.

في هذه الفترة، شهد التدريب الرياضي تقدماً كبيراً في جميع أنحاء العالم. هذا التقدم كان مدعوماً بتوسع البحث العلمي وزيادة المؤلفات الرياضية التي ساهمت في نشر المعرفة الجديدة وتطوير أساليب التدريب².

- المرحلة الرابعة: 1945-1952: جاءت هذه المرحلة بعد الحرب العالمية الثانية التي تسببت في توقف النشاطات الرياضية نتيجة للحرب. بعد انتهاء الحرب، بدأت الأنشطة الرياضية تستأنف ببطء، وتم التركيز على إعادة بناء البنية التحتية الرياضية وتعزيز برامج التدريب. استمرت جهود تحسين التدريب الرياضي، لكن التأثير الكبير للحرب أدى إلى فترة من التكيف وإعادة البناء.

- المرحلة الخامسة: 1953-1964: تميزت هذه المرحلة بتحسين طرق التدريب والتخطيط الرياضي بشكل كبير. بدأ حجم التدريب يتطور بشكل ملحوظ، حيث وصل إلى 10 جلسات تدريبية في الأسبوع، ما يعادل حوالي 800 ساعة تدريبية في السنة. في هذه الفترة، تم دمج بعض العلوم مثل الإحصاء والفسولوجيا في برامج التدريب الرياضي³.

¹المرجع نفسه، نفسالصفحة.

²علاوي، محمد حسن. المرجع السابق، ص21

³المرجع نفسه، نفسالصفحة.

كما شهدت هذه الفترة صراعاً قوياً بين دول العالم على كيفية استخدام الوسائل والأساليب الجديدة في التدريب، مما أدى إلى تطور كبير في تقنيات التدريب والبحث العلمي في المجال الرياضي. هذا التنافس ساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي على الصعيد الدولي، حيث كانت كل دولة تسعى لتطبيق أفضل الأساليب لتحقيق التفوق في مختلف الرياضات.

- المرحلة السادسة: 1965-1990: استمر التدريب في هذه الفترة بالتقدم والتطوير دون انقطاع. بدأ التطور يتسارع باستخدام الطرق والوسائل التدريبية الحديثة. زاد عدد المسابقات بين الدول، مما أدى إلى تبادل الخبرات والتجارب بينها. هذا التبادل ساهم بشكل كبير في دفع مستوى الرياضة إلى الأمام، حيث تم تطبيق تقنيات وأساليب جديدة أثبتت فعاليتها في تحسين الأداء الرياضي¹.

- المرحلة السابعة: 1991 إلى يومنا هذا: سميت هذه المرحلة بمرحلة المعلومات، وذلك بفضل التقدم الكبير في التكنولوجيا الحديثة. أصبح استخدام التكنولوجيا أمراً أساسياً في التدريب الرياضي، مما شمل تحليل البيانات والأداء، واستخدام الأجهزة المتقدمة لقياس وتطوير اللياقة البدنية والفنية للرياضيين. ساعدت التكنولوجيا في تقديم رؤى دقيقة وتحليلات متقدمة، مما أدى إلى تحسين البرامج التدريبية ورفع مستوى الأداء الرياضي إلى مستويات غير مسبوقة².

ب- مفهوم التدريب الرياضي

يُعتبر علم "التدريب الرياضي" من العلوم الأساسية في مجالات التربية البدنية والرياضية، حيث يتميز بأساليبه وطرقه وأدواته الفريدة التي تميزه عن العلوم الأخرى. يعتمد هذا العلم على تكامل العديد من العلوم المساعدة مثل الفيزيولوجيا، البيولوجيا، الميكانيكا الحيوية، الطب، علم النفس، والتغذية، وغيرها. هذا التكامل يسمح ببناء برامج تدريبية فعالة تهدف إلى تحسين الأداء الرياضي وتطوير اللياقة البدنية.

المفهوم العام لمصطلح التدريب يُشير إلى "عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة لتلبية المتطلبات العالية لأداء عمل ما". ويُعرف بلاتونوف (1980) التدريب الرياضي بأنه "عملية بدنية تربية خاصة تهدف إلى تحقيق نتائج عالية"³.

بينما يعرفه هارا (Harra)، أحد علماء التدريب الرياضي، بأنه "عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تساهم بشكل كبير في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن"⁴.

¹ علاوي، محمد حسن. المرجع السابق، ص 21

² المرجع نفسه، نفس الصفحة.

³ أبوالعلا، عبدالفتاح. التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997. ص 13.

⁴ علاوي، محمد حسن. المرجع السابق، ص 35

يرى ماتيفيف أن التدريب يعني التحضير الجسمي، التكنيكي، التكتيكي، العقلي، النفسي، والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية، وذلك من خلال الجهد باستخدام أساليب مثل المطاولة، تمرين القوة، طرق التدريب، والتدريب الفتري، حيث يقصد بالتدريب الرياضي في معناه الشامل جميع المراحل المنظمة لتهيئة الرياضي للوصول إلى المستويات العالية¹.

من الواضح أن التدريب الرياضي ليس عملية عشوائية يمكن لأي شخص القيام بها. بل يتطلب وجود أخصائيين مؤهلين ومتمرسين في هذا المجال، فالتدريب الرياضي المقنن هو الأسلوب الأمثل لصناعة البطل الرياضي الذي تم انتقاؤه بأسلوب علمي سليم. بالإضافة إلى ذلك، يُعتبر التدريب الرياضي حجر الزاوية في الممارسة الرياضية لتحسين مستوى اللياقة البدنية للممارسين، وبالتالي تحسين الصحة العامة وزيادة الإنتاجية وحسن استغلال وقت الفراغ.

إن تقنين التدريب الرياضي يعتبر أمراً هاماً وضرورياً، وهذا يتطلب استخدام طرق تدريب متنوعة مثل التدريب المستمر، الفتري مرتفع الشدة، منخفض الشدة، والتكراري. بالإضافة إلى ذلك، يشمل تقنين الحمل التدريبي عناصر مثل الحجم، الشدة، والكثافة. كما يتطلب التخطيط للتدريب سواء كان طويل الأمد أو قصير الأمد وفقاً لمحددات ومستويات ترتبط بقدرات واستعدادات الممارسين².

إضافة إلى ذلك، تساهم الأبحاث والدراسات العلمية في مجال التدريب الرياضي في تطوير الأساليب والمناهج التدريبية. هذه الأبحاث توفر فهماً أعمق لكيفية استجابة الجسم للتمرينات المختلفة وكيفية تحسين الأداء الرياضي بشكل مستمر. كما أن التقدم التكنولوجي يلعب دوراً كبيراً في هذا المجال، حيث تُستخدم الأدوات والتقنيات الحديثة لتحليل الأداء الرياضي وتقديم تغذية راجعة دقيقة تساعد المدربين على تصميم برامج تدريبية أكثر فعالية.

التدريب الرياضي هو علم متكامل يتطلب معرفة واسعة وتخصصية لتطبيقه بشكل صحيح وفعال. إن الجمع بين المعرفة العلمية والخبرة العملية يساهم في إعداد الرياضيين للوصول إلى أعلى مستويات الأداء، مما يجعل هذا العلم حجر الزاوية في تحقيق النجاح الرياضي المستدام.

¹ درويش، كمال، حسانين، محمد صبحي. الجديد في التدريب الدائري. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999. ص 6

² درويش، كمال، حسانين، محمد صبحي. المرجع السابق، ص 6

1-2- أهداف التدريب الرياضي وأنواعه

أ- أهداف التدريب الرياضي

يحظى التدريب الرياضي بأهمية كبيرة، حيث يسهم في تطوير وتحسين أداء الرياضيين على مختلف المستويات. من بين الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي¹:

- تحسين الأداء البدني: التدريب الرياضي يشكل عملية متعددة الأبعاد تستهدف تحسين اللياقة البدنية والقدرات البدنية للرياضيين. من خلال استخدام تقنيات التدريب المناسبة، يتم تحسين قوة العضلات، وزيادة القدرة على التحمل، وتنمية السرعة والمرونة. يتم تكييف برنامج التدريب وفقاً لأهداف كل رياضي ومتطلبات الرياضة التي يشارك فيها، مما يضمن تحقيق أقصى استفادة من الجهود المبذولة في التدريب.

- تنمية المهارات الفنية والتكتيكية: يتضمن التدريب الرياضي تطوير المهارات الفنية والتكتيكية الضرورية لأداء الرياضة بكفاءة وفعالية. يتم ذلك من خلال تطبيق التقنيات المناسبة والتمارين التكتيكية التي تعزز فهم اللاعبين لأنماط اللعب واستراتيجيات المنافسة. بالتالي، يتمكن الرياضيون من اكتساب المهارات الضرورية لتحقيق النجاح في المنافسات وتحقيق أداء متميز².

- تعزيز القدرات التربوية: يعد التدريب الرياضي بيئة مثالية لتعزيز القيم التربوية والسلوكيات الإيجابية لدى الرياضيين. يتعلم الرياضيون قيم الانضباط والتحمل والعمل الجماعي من خلال التفاعل مع زملائهم في التدريبات والمنافسات. بالإضافة إلى ذلك، يتم تعزيز الروح الرياضية الصحيحة التي تشجع على الاحترام المتبادل والروح الرياضية العالية.

- تحقيق الأهداف الشخصية: يساعد التدريب الرياضي الرياضيين على تحقيق أهدافهم الشخصية سواء داخل الميدان الرياضي أو في حياتهم اليومية. من خلال وضع أهداف واضحة ومحددة، يتمكن الرياضيون من التركيز على تحقيق أقصى إمكاناتهم وتحقيق النجاح الشخصي³.

يظهر التدريب الرياضي بوصفه عملية شاملة ومتعددة الأبعاد لتحقيق الأهداف الفنية والبدنية والتربوية للرياضيين. يمكن للتدريب الرياضي أن يلعب دوراً حيوياً في تنمية المهارات والقدرات الشخصية للرياضيين، مما يسهم في تحقيق النجاح والتميز في مجال الرياضة.

الالتزام التام بمبدأ توازن الماز نية العامة سنوياً .

¹أمر الله الباسطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، الطبعة الأولى، 1998، ص4-5-2.

²أمر الله الباسطي، المرجع السابق، ص4

³المرجع نفسه، نفسالصفحة.

ب- أنواع التدريب الرياضي

التدريب الرياضي يعد أحد أهم الجوانب في تحقيق اللياقة البدنية وتطوير القدرات البدنية للأفراد. يمكن تقسيم التدريب الرياضي إلى نوعين رئيسيين: التدريب اللاهوائي والتدريب الهوائي، وكلاهما يلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق الأهداف المرجوة:

التدريب اللاهوائي: هو نوع من أنواع التدريب الرياضي الذي يتميز بارتفاع شدته وقصر مدته. يشمل هذا النوع من التدريب تمارين تتطلب قوة عالية وتنفيذها بشكل سريع ومكثف. على سبيل المثال، تشمل هذه التمارين رفع الأثقال بشكل سريع ومكثف، وتمرين القوة العضلية القصيرة المدة مع فترات قصيرة من الراحة بينها¹.

هدف التدريب اللاهوائي هو زيادة القوة العضلية الانفجارية وتحسين التحمل العضلي لفترات قصيرة من الزمن. وبما أن هذا النوع من التدريب يتميز بشدة عالية، فإنه يساهم في تحفيز نمو العضلات وزيادة كثافتها، وتحسين الأداء الرياضي في الأنشطة التي تتطلب قوة وانفجارية وتحمل عاليين، مثل رياضات القوة والسرعة مثل رياضة رفع الأثقال والفقرات العالية. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر التدريب اللاهوائي أحد العوامل المهمة في تحسين الأداء الرياضي للاعبين والرياضيين في مختلف الرياضات، حيث يساعد على تحسين القوة والسرعة والتحمل، مما يساهم في تحقيق النتائج المرجوة في المنافسات الرياضية.

التدريب الهوائي: هو نوع آخر من أنواع التدريب الرياضي، يتميز بتمارين تستمر لفترات زمنية طويلة. يشمل هذا النوع من التدريب أنشطة تتطلب استهلاك الأكسجين لإنتاج الطاقة، مما يعزز القدرة على التحمل البدني ويحسن اللياقة الهوائية.

تشمل تمارين التدريب الهوائي أنشطة مثل الجري لمسافات طويلة، وركوب الدراجات لفترات طويلة، والسباحة بشكل مستمر. يتطلب هذا النوع من التدريب الهوائي تواجد الأكسجين كمصدر رئيسي للطاقة، مما يعني أنه يعتمد بشكل كبير على نظام القلب والأوعية الدموية لضخ الأكسجين إلى العضلات المعنية بالتمرين².

تتميز تمارين التدريب الهوائي بطول مدة الأنشطة، حيث يتم تنفيذها على فترات زمنية تتراوح من عدة دقائق إلى عدة ساعات، وهذا يساعد في تحسين القدرة على الاستمرارية والتحمل لفترات طويلة. وبما أن هذا النوع من التدريب يعتمد على استهلاك الأكسجين لإنتاج الطاقة، فإنه يساهم في تحسين قدرة الجسم على استخدام الأكسجين بشكل أكبر وفعالية، مما يعزز الأداء الرياضي بشكل عام.

من خلال تنوع التدريب الهوائي، يمكن تحسين اللياقة البدنية الشاملة وتحسين أداء الجسم في العديد من الرياضات والأنشطة اليومية التي تتطلب قدرة على التحمل والاستمرارية لفترات طويلة³.

¹أمر الله الباسطي، المرجع السابق، ص5

²أمر الله الباسطي، المرجع السابق، ص6

³المرجع نفسه، نفسالصفحة.

تتضمن أنظمة التدريب الرياضي الأخرى التي يعتمد عليها الرياضيون واللاعبون لتحقيق الأهداف البدنية والرياضية المحددة، كما يتمثل ذلك في النظام اللاهوائي والنظام الهوائي.

- النظام اللاهوائي: يعتمد هذا النظام على استخدام الفوسفات العضلية الكرياتينية (ATP-PC) واللاكتيك اللاهوائي لإنتاج الطاقة. يُستخدم هذا النظام أثناء التمارين المكثفة ذات الشدة العالية والقصيرة المدة، مثل تمارين رفع الأثقال الثقيلة والقفزات العالية. يتميز هذا النظام بالقدرة على توليد الطاقة بشكل سريع لكنها محدودة في المدة، مما يجعله مهماً خاصة في الأنشطة التي تتطلب تكرار انقباضات العضلات بشكل متكرر لفترة قصيرة¹.

- النظام الهوائي (الأيروبي): يعتمد هذا النظام على استخدام الأكسجين لإنتاج الطاقة من الكربوهيدرات والدهون. يتميز هذا النظام بالقدرة على المحافظة على إنتاج الطاقة لفترات طويلة دون تراكم حمض اللاكتيك في العضلات. يتضمن هذا النوع من التدريب تمارين الهوائية الطلق مثل الجري وركوب الدراجات لمسافات طويلة والسباحة. يُعتبر النظام الهوائي أساسياً لتحسين القدرة الهوائية واللياقة البدنية العامة، ويساهم في تعزيز صحة القلب والأوعية الدموية وتقليل مستويات الدهون في الجسم².

1-2- طرق وأساليب التدريب الرياضي

1-2-1- المكونات الرئيسية للتدريب الرياضي

المكونات الرئيسية لتدريب الرياضي تتألف من جوانب متعددة الأبعاد يعتبر كل منها أساسياً لتطوير الأداء الرياضي بشكل شامل وتحسينه. تعتبر هذه المكونات أركاناً أساسية في تصميم البرامج التدريبية الشاملة التي تهدف إلى تطوير البعد البدني والفني والتكتيكي والنفسي والأخلاقي لقدرات الرياضيين.

- المكون المهاري: اكتساب وتحسين وإتقان المهارات المحددة التي تعتبر أساسية لأداء فعال في مختلف الرياضات. وتشمل هذه المهارات مجموعة متنوعة من القدرات الرياضية، مثل الحركة السريعة، والتناغم، والتوازن، والسرعة، والقوة، والدقة. ويعتبر إتقان هذه المهارات أمراً حاسماً للرياضيين لتنفيذ الحركات بكفاءة وتكتيكية وبدقة خلال المنافسات، مما يؤثر على نتائج الأداء بشكل عام³.

- المكون البدني: يركز على تعزيز اللياقة البدنية العامة مثل القوة والتحمل والمرونة ولياقة القلب والأوعية الدموية. ويتضمن هذا الجانب من التدريب نهجاً منهجياً لتكوين الجسم، بهدف تحسين القدرات الفسيولوجية التي تدعم الأداء الرياضي في

¹أمر الله الباسطي، المرجع السابق، ص6

²المرجع نفسه، نفسالصفحة.

³مفتي، إبراهيم حميد. تطبيق الإدارة الرياضية المدارية - الجامعات - الاتحادات - الأندية. مطابع أمود، القاهرة، مصر، 1999. ص، 67-68.

مختلف النشاطات الرياضية. من خلال البرامج التمرينية المصممة خصيصاً وتقنيات التنويع الزمني، يمكن للرياضيين تحسين قدراتهم البدنية، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة وتعزيز مهاراتهم الرياضية بشكل عام¹.

- **المكون التكتيكي:** يدور حول الفهم الاستراتيجي وتطبيق التكتيكات والاستراتيجيات اللعب في سياقات الرياضات

المحددة. يتم تدريب الرياضيين لتحليل المواقف اللعبية وتوقع حركات الخصوم واتخاذ القرارات الاستراتيجية في الوقت الحقيقي، مما يمنحهم الفوارق التنافسية. يتم تنمية الفهم التكتيكي من خلال التدريبات القائمة على السيناريوهات والمحاكاة الواقعية للمواقف، مما يعزز قدرة الرياضيين على التكيف وتنفيذ الخطط اللعبية بفعالية.

- **المكون النفسي:** يعتمد على القوة العقلية والمرونة والذكاء العاطفي الضروري لازدهار الرياضيين في بيئات المنافسة العالية

الضغط. يتضمن تدريب المهارات النفسية مجموعة من التقنيات النفسية التي تهدف إلى تعزيز التركيز، والثقة بالنفس، والدافع، وإدارة الضغوط، وتنظيم العواطف. من خلال بناء نمط عقلي قوي، يمكن للرياضيين التغلب على العقبات، والحفاظ على التركيز تحت الضغوط، وتحقيق الحد الأقصى للأداء².

- **المكون المعرفي:** حيث يهتم بتطوير المعرفة والفهم اللازمين لتحقيق الأداء الرياضي المثالي. يتضمن هذا المكون فهم

القواعد والاستراتيجيات والتقنيات المتعلقة بالرياضة الممارسة. فمن خلال تحليل المباريات ودراسة أساليب اللعب، يتم تعزيز القدرة على اتخاذ القرارات السليمة خلال المنافسات، مما يساهم في تحسين الأداء الرياضي بشكل عام³.

- **المكون الأخلاقي:** يعتبر أساسياً في بناء شخصية الرياضي، حيث يركز على تنمية القيم الأخلاقية والروح الرياضية.

يهدف هذا المكون إلى تعزيز قيم النزاهة، والاحترام، والروح الرياضية في سلوك الرياضيين داخل وخارج الملعب. بالتالي، يسهم هذا المكون في تشجيع السلوك الأخلاقي الإيجابي وبناء بيئة رياضية صحية ومحترمة.

1-2-2- طرق وأساليب التدريب الرياضي

أ- طرق التدريب الرياضي

طريقة التدريب المستمر: تهدف طريقة التدريب المستمر إلى تعزيز الأداء الرياضي وتطوير التحمل العام وتحسين التحمل

اللاهوائي للرياضيين. تعتبر فترات الراحة البيولوجية في هذه الطريقة عنصراً أساسياً، حيث يتم تحديد الشدة بدقة لضمان

تحقيق الأهداف المرجوة. عادة ما تبدأ فترات التحمل بشدة تتراوح بين 25٪ من الشدة القصوى وتزايد تدريجياً إلى

75٪، وتتضمن هذه الطريقة أيضاً تحديد مسافات معينة يقطعها الرياضيون خلال فترات التحمل، مثل القيام بمسافات

¹المرجع نفسه، نفسالصفحة.

²مفتي، إبراهيمحميد. المرجع السابق، ص67

³المرجع نفسه، نفسالصفحة.

تتراوح بين 30-50 كيلومتراً بسرعة 15-5 كم/س. تكمن فعالية هذه الطريقة في تحقيق توازن مثالي بين الشدة والراحة لتحفيز الجسم على التطور المستمر وتحسين الأداء الرياضي¹.

طريقة التدريب الفتري: تمثل إحدى الاستراتيجيات الشائعة في تطوير الأداء الرياضي، حيث تتميز بتنظيم فترات التدريب والراحة بشكل محكم لتحقيق أهداف محددة في تطوير القدرات البدنية وتحسين أداء الرياضيين. يتم تكرار فترات التدريب على فترات منتظمة، مع تحديد فترات الراحة بناءً على استراتيجيات محددة وبناءً على الفواصل الزمنية بين التكرارات. يعتمد نجاح هذه الطريقة على تحقيق توازن مناسب بين الجهد والراحة، حيث يتيح الجهد الكافي فرصة لتحفيز التكيفات البدنية المرغوبة دون التسبب في الإرهاق الزائد، بينما تسمح فترات الراحة بالاستعادة الفعالة للطاقة والتعافي من التمارين البدنية الشاقة².

من جهة أخرى، تهدف طريقة التدريب الفتري إلى تطوير مجموعة متنوعة من القدرات البدنية، مثل التحمل العام، والتحمل الفاصل، والقوة العضلية، والسرعة، والمرونة. عند استخدام فترات التدريب الفتري عالية الشدة، يتم التركيز على تحقيق تحسينات ملحوظة في المستويات البدنية، مما يساهم في تعزيز الأداء الرياضي للرياضيين. بينما يتم التركيز عند استخدام فترات التدريب الفتري ذات الشدة المتوسطة على تطوير القدرات البدنية بشكل تدريجي ومتوازن، مما يساهم في تحسين الأداء الرياضي على المدى الطويل.

يعتبر اختيار شدة ومدة الفترات التدريبية والفواصل الزمنية مرتبطاً بشكل وثيق بأهداف التدريب والتطلعات الفردية للرياضيين، مما يتطلب تقديم خطط تدريبية دقيقة ومنظمة تستجيب لاحتياجاتهم وتهدف إلى تحقيق أقصى استفادة من التدريبات. ومن المهم للغاية استخدام البحوث العلمية والتطورات الحديثة في مجال التدريب الرياضي لتحسين فهمنا لكيفية تأثير هذه الطرق على أداء الرياضيين وصحتهم البدنية، وبالتالي تطوير البرامج التدريبية بشكل مستمر ومتقدم.

طريقة التدريب التكراري: تهدف إلى تعزيز القوة العضلية والقدرة على التحمل من خلال تكرار التمارين بطريقة ميكانيكية متكررة، مما يساهم في تحسين أداء الرياضيين وتطوير قدراتهم البدنية. تتضمن الطريقة العديد من العوامل المهمة لضمان فعالية التدريب، مثل تحديد فترات الراحة بين التكرارات وضبط شدة التمارين وعددها بشكل مناسب. يُعتبر استخدام فترات الراحة وتحديد الشدة والعدد لكل تمرين أموراً حاسمة في نجاح هذه الطريقة، حيث يتم تحديد فترات الراحة بناءً على مدى الجهد المبذول خلال التمرين والتكرارات السابقة، كما يتم ضبط شدة التمارين وعددها بناءً على أهداف التدريب.

¹ علاوي، محمد حسن. المرجع السابق، ص214

² المرجع نفسه، نفسا لصفحة.

ومتطلبات الرياضة المعنية. يجب أن تكون هذه العوامل متوازنة ومتناسقة معاً لضمان تحقيق النتائج المرجوة وتحفيز التحسن المستمر في أداء الرياضيين وقدراتهم البدنية¹.

طريقة التدريب الدائري: تُعد أحد النهج الهامة في مجال تدريب الرياضيين، وتهدف بشكل رئيسي إلى تحسين صفات القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى تطوير القدرات البدنية الأخرى. يتميز هذا النهج بتنظيم تمارين التدريب في دورات متكررة، حيث يتضمن كل دورة مجموعة متنوعة من التمارين الموجهة نحو تطوير القوة العضلية وزيادة قدرة الجسم على التحمل، بالإضافة إلى تحسين اللياقة البدنية الشاملة. يُعدُّ تنوع التمارين في هذا النهج مهماً لزيادة فعالية التدريب وتحقيق أقصى استفادة منها، حيث يتم اختيار التمارين بعناية لتغطية جميع جوانب القدرة البدنية بشكل شامل ومتوازن².

تشمل تمارين القوة الأساسية التي تُجرى في طريقة التدريب الدائري مثل السكوات والضغطات والانفجارات، والتي تُعدُّ أساسية لتطوير كفاءة الجهاز الدوري وزيادة القوة العضلية. تستهدف هذه التمارين تقوية العضلات الأساسية وتحسين استجابتها للمقاومة التكيفية، مما يؤدي إلى تحسين أداء الرياضيين في الأنشطة الرياضية المختلفة.

طريقة المنافسة: تهدف إلى تطوير قدرات التحمل العالي للرياضيين، وتُعتبر طريقة مهمة في تحضيرهم للمنافسات على مستوى عالٍ. وتشمل هذه الطريقة تدريبات متقدمة تُجرى في بيئة تنافسية، حيث يتحدى الرياضيون الأفضل بعضهم البعض لتحقيق أفضل أداء ممكن. تُعدُّ هذه التدريبات ضرورية لزيادة قدرة الرياضيين على التكيف مع الظروف المحيطة وتحمل الضغوط النفسية والبدنية خلال المنافسات، وتهدف إلى تطوير القوة العضلية والتحمل بشكل عام. تعتمد فعالية هذه الطريقة على تنظيم البيئة التنافسية وتوفير فرص تدريبية محفزة تساهم في تطوير القدرات البدنية والنفسية للرياضيين بشكل مستمر ومتواصل³.

ب- أساليب التدريب الرياضي

أسلوب التدريب الهبوكسيك: يعد من النهج الفعالة في مجال التحضير البدني للرياضيين، حيث يهدف إلى تحفيز تأثيرات فسيولوجية محددة في الجسم من خلال التعرض المتكرر لظروف بيئية تتسم بنقص الأكسجين، مما ينتج عنه تكيفات تؤثر بشكل ملموس على أداء الرياضيين. تعتمد هذه الطريقة على تعريض الرياضيين لظروف شبيهة بتلك التي يتعرضون لها

¹ علاوي، محمد حسن. المرجع السابق، ص214

² أمر الله الباسطي، المرجع السابق، ص82-81

³ علي، عادل عبد البرير. التدريب الرياضي: التكامل بين النظرية والتطبيق. الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص. 192.

خلال المنافسات الفعلية، وتتميز بالتنوع في الممارسات التدريبية وتوجيه الجهود نحو تحسين القدرات البدنية والأداء الرياضي¹.

من الجوانب الأساسية لهذا الأسلوب هو تعريض الرياضيين لبيئة منخفضة الأكسجين، كما يحدث عند التدريب في أماكن مرتفعة أو باستخدام أجهزة تحكم في الأكسجين. هذا التعرض يؤدي إلى تحفيز تكيفات فسيولوجية تشمل تحسين قدرة الجسم على استخدام الأكسجين وزيادة نسبة الهيموغلوبين في الدم، مما يساهم في تحسين قدرة الجسم على التحمل والأداء الرياضي.

أسلوب التدريب الفارتيك: هو من النهج التدريبي المتطور الذي تم تطويره وتبنيته من قبل صاحب الفكرة مدرب ألعاب القوى الأمريكي جوي هال في بداية الثلاثينيات. وقد نشأت فكرته من خلال مراقبته لآثار التدريب في فترات الصيف في أماكن ذات طبيعة وعرة، حيث كان يلاحظ تأثير الجري على الرمال والتضاريس الوعرة على تطوير لياقة الرياضيين. يتميز هذا الأسلوب بتنوع التضاريس التي يتدرب فيها الرياضيون، حيث يتضمن تدريب الجري على التلال والمنحدرات والأسطح المتنوعة، مما يجعلهم يتعاملون مع ظروف مختلفة ويتكيفون مع التحديات بفعالية أكبر².

تتيح هذه الطريقة للاعبين فرصة الاندماج مع الطبيعة والتعامل مع الظروف المتغيرة بشكل مباشر، مما يساعدهم على تحسين مستوى لياقتهم وقدرتهم على التحمل والتكيف مع التغيرات المفاجئة في البيئة. وبالتالي، يعتبر تدريب الفارتيك أحد الوسائل المهمة لتحسين الأداء الرياضي وتعزيز قدرات الرياضيين على تحمل الظروف الصعبة والتنافس في بيئات مختلفة³.

من الجوانب الهامة في هذا الأسلوب التدريبي هو الاهتمام بضبط البرامج التدريبية وفقاً لاحتياجات الرياضيين وأهدافهم الفردية. يتطلب ذلك توفير توجيهات دقيقة وبرامج تدريبية محددة تستهدف تحسين القدرات البدنية والنفسية للرياضيين بشكل شامل، وذلك من خلال استخدام تقنيات وأساليب متنوعة تساهم في تحقيق الأهداف المنشودة للتدريب.

أسلوب تدريب المحطات: يُعدّ من الأساليب الهامة في تنمية قدرات اللاعبين، حيث يساهم في تحسين الأداء الرياضي ورفع مستوى الأداء البدني والمهاري. يتمثل جوهر هذا الأسلوب في تضمين تمارين متنوعة تستهدف تطوير القوة واللياقة البدنية، بالإضافة إلى تحسين المهارات الفنية المتعلقة بمختلف جوانب اللعبة. وفي حال كان التدريب يركز على الجوانب البدنية، يتضمن المحطات التدريبية تمارين متخصصة لتقوية عضلات الأطراف العلوية والسفلية وعضلات الجذم. أما إذا

¹أمر الله الباسطي، المرجع السابق، ص90

²أمر الله الباسطي، المرجع السابق، ص90

³المرجع نفسه، نفس ص91

كان التدريب يركز على الجوانب المهارية، فإنه يشمل تدريبات متعددة تهدف إلى تطوير مهارة محددة في كل حصة تدريبية¹.

أسلوب التدريب بالأنثقال: يشكل أحد النهج المهمة في تطوير أداء الرياضيين وتعزيز قدراتهم العضلية للمشاركة بكفاءة في الأنشطة الرياضية. وقد أظهرت الدراسات العلمية أن استخدام الأوزان يمكن أن يؤدي إلى تحسين القوة العضلية وزيادة قدرة الرياضي على الأداء. يعتمد نجاح هذا الأسلوب على تطبيق مبادئ التدريب السليمة، التي تشمل تنوع التمارين وتحديد الشدة والحجم المناسبين في كل مرحلة من مراحل الإعداد الرياضي. من المهم أن يتم تصميم البرامج التدريبية بعناية لضمان تحقيق النتائج المرجوة دون التسبب في الإجهاد الزائد أو الإصابات. تتضمن أساليب التدريب بالأنثقال تمارين متنوعة تستهدف مختلف العضلات والمجموعات العضلية، مما يساهم في تحقيق تطوير شامل للقوة واللياقة البدنية².

أسلوب التدريب البيوميتري: يعتبر أحد النهج الرئيسية في مجال التدريب الرياضي، حيث يركز على تحسين الأداء الرياضي من خلال تطبيق مجموعة متنوعة من التقنيات والتمارين البيوميتريّة. يهدف هذا الأسلوب إلى تطوير القدرات البدنية والعضلية للرياضيين، وتحقيق أقصى استفادة من إمكانياتهم البدنية. يستخدم التدريب البيوميتري تقنيات متقدمة لقياس وتحليل القوة العضلية، والقدرة على الانفجار، والتوازن، والتحمل، وغيرها من العوامل المهمة لتحسين الأداء الرياضي³. يتضمن البرنامج التدريبي البيوميتري مجموعة متنوعة من التمارين المهدفة، التي تشمل تمارين تطوير القوة العضلية والقوة الانفجارية، بالإضافة إلى التمارين التي تساعد في تعزيز القدرة على الانتعاش السريع بين الجولات أو الفترات في المنافسات الرياضية. ويهدف ذلك إلى تعزيز قدرة الرياضيين على التحمل والتأقلم مع مختلف الظروف المتغيرة خلال المباريات أو التدريبات الرياضية⁴.

هذه الأساليب التدريبية تمثل نماذج فعّالة ومهمة في تحسين أداء الرياضيين وتحضيرهم بشكل شامل للتحديات الرياضية. وتبرز أهمية توجيه الاهتمام والجهد نحو تحسين الأداء البدني والنفسي بشكل متوازن وفعّال، وذلك من خلال استخدام تقنيات وأساليب تدريبية متطورة ومناسبة لاحتياجات الرياضيين.

¹ حلمي، عصام. التدريب الرياضي: أسس، مفاهيم، اتجاهات. الطبعة الأولى، مؤسسة العارف الأكاديمية، مصر، 1997، ص. 27.

² المرجع نفسه، نفس. ص. 28

³ أحمد حسن. "دراسة النواحي التنظيمية والفسولوجية والتدريبية لتمرين البلايوميتريك". المجلة الرياضية العربية، 2009.

⁴ المرجع نفسه، نفسالصفحة.

خلاصة الفصل

باختتام هذا الفصل، ندرك أهمية التدريب الرياضي كعنصر أساسي في تطوير الرياضة ورفع مستوى الأداء الرياضي. إن فهم مراحل التطور التاريخي للتدريب الرياضي، والتعمق في مفهومه وخصائصه، بالإضافة إلى التعرف على أنواعه والمكونات التي يجب أن تتضمنها عملية التدريب، يساهم في بناء قاعدة قوية للرياضيين وتحقيق نتائج أفضل وأكثر فعالية في المنافسات الرياضية. لذا، يعد التدريب الرياضي لا غنى عنه في رحلة الرياضيين نحو تحقيق النجاحات وتحقيق الأهداف الشخصية والفردية والجماعية في عالم الرياضة.

الفصل الثاني

الإطار النظري للملاكمة

تمهيد:

الملاكمة، الرياضة القتالية التي تعتمد على القوة البدنية والتقنيات الاستراتيجية، حظيت بشعبية واسعة عبر العالم. تُعدُّ الفن النبيل للملاكمة جزءًا لا يتجزأ من تاريخ الرياضة، حيث تمتزج فيه التحدي والتفاني بروح المنافسة الشريفة. يظهر أهمية هذه الرياضة في تعزيز اللياقة البدنية والعقلية، وتنمية الانضباط الذاتي وتعزيز الثقة بالنفس، إضافةً إلى تعليم الرياضيين الصغار قيم العمل الجاد والانضباط الذاتي.

خلال هذا الفصل، نستكشف عالم الملاكمة من خلال تعريفها واستكشاف أهميتها وخصائصها والمهارات الأساسية التي يجب على الملاكمين إتقانها. كما نتطرق أيضًا إلى ممارسة "الشادوبوكسينغ"، التمرين الأساسي الذي يساعد في تطوير التقنيات وتعزيز القوة واللياقة البدنية. ونلقي نظرة على الفئات الوزنية المختلفة في الملاكمة وكيفية تأثيرها على استراتيجيات القتال واختيار المنافسين.

لذا قسمنا هذا الفصل الى عنصرين وهي كالآتي:

2-1- عموميات حول الملاكمة

2-2- الخصائص والمهارات الأساسية لرياضة الملاكمة

2-1- عموميات حول الملاكمة

2-1-1- تعريف الملاكمة

يتنافس الملاكمون في حلبة مخصصة تُحاط بحبال، وتُعتبر هذه الرياضة من أكثر الرياضات التي تتطلب التركيز والقوة البدنية والذهنية. يُعتبر الحلبة مسرحاً لمواجهة العزم والإرادة بين المتنافسين، حيث يسعى كل منهم إلى إظهار مهاراته وقوته وذكاؤه الاستراتيجي في التفوق على خصمه¹.

في المباراة، يتبادل الملاكمون اللكمات والضربات باستخدام قبضتيهما، ويحاول كل منهما توجيه ضربات دقيقة للحصول على النقاط أو تحقيق الضربة القاضية. يتطلب الأمر لياقة بدنية عالية ومرونة كبيرة للتحرك بسرعة داخل الحلبة وتجنب ضربات الخصم، وفي الوقت نفسه، استغلال الفرص المتاحة لتوجيه الضربات القوية. بالإضافة إلى الجانب البدني، تتطلب الملاكمة أيضاً استراتيجية وتكتيكات مدروسة، حيث يحاول كل ملاكم قراءة حركات الخصم والتنبؤ بخطواته، وبناءً على ذلك، يضع خطة للرد على الضربات وتوجيه ضربات مؤثرة بنجاح.

2-1-2- أهمية ملاكمة الظل

باتتملاكمة الظل أو الملاكمة التخيلية لها مكانة بارزة كأداة أساسية لتعلم وتعزيز فن الخداع، وتعتبر وسيلة تكتيكية للهجوم غير المباشر الذي يتطلب قدرات عقلية محددة لتنفيذه، مثل التخيل والتوقع. يشير كورزيلو واستيل إلى أن الملاكمة الخيالية تعزز تطوير الصور الذهنية والتوقع، مما يساهم في الأداء الذهني والاستراتيجي. فهي تعمل على تحفيز التفكير والتخيل لدى الفرد، وتنمية قدرته على التوقع والتخطيط، كما أنها تعزز التركيز الذهني وترتبط بشكل وثيق بالأداء البدني. وبذلك، تكون الملاكمة الخيالية منصة مثالية لتجسيد وتطبيق التكتيكات الخادعة تحت سيطرة وتركيز فائقين².

تشير الدراسة التي أجراها "Kicky" إلى أن تدريبات اللكم التخيلي لها دور بارز في تطوير مهارات الخداع في رياضة الملاكمة، حيث تعتبر هذه التدريبات مركزاً لتعلم وتطوير مهارات اللكم التي تتبعها استراتيجيات الهجوم السريع. فعلى سبيل المثال، يتعلم الملاكم خلال تدريبات اللكم التخيلي كيفية إثارة الريبة في خصمه وخداعه، مما يمكنه من تنفيذ هجمات فعالة غير مباشرة تعتمد على التوقع والتخيل³.

¹Punchermedia. Consulté le 5 mai 2024, sur <https://punchermedia.com/cgi-sys/suspendedpage.cgi>

²ميسر، محمد. الملاكمة: حياة وممارسة. منشورات دار دحلب، الجزائر، 1997، ص. 128.

³Hickey, Keven. Amateur Boxing. E P Publishing Limited, Chicago, 2001. P.24-32.

ومن جانبه، يؤكد الباحث "نيجل ستون" على أهمية تدريبات اللكم التخيلي كأحد الوسائل التطبيقية لتنمية القدرات العقلية في رياضة الملاكمة. إذ يشير إلى أن ارتفاع مستوى الأداء المهاري يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات العقلية للفرد، ويعزو ارتفاع هذا المستوى إلى كيفية تدريب العقل وتطويره، مما يجعل التدريب العقلي عاملاً أساسياً في تحقيق النجاح في رياضة الملاكمة¹. كشفت دراسة "سوين" التي أجريت في عام 1980 عن الأثر الإيجابي والفعال لتدريبات التخيل على مستوى الأداء الرياضي للرياضيين. وليس هذا فحسب، بل تظهر هذه التدريبات حيوية وفعالية كبيرة في عملية التدريب لعدة رياضات أخرى، حيث تعزز التركيز والتنسيق بين الجسم والعقل لدى الرياضيين، مما يساهم في تحقيق أداء متميز ونتائج إيجابية.

فيما يتعلق بنواحي الاعداد الخططي أو التكتيكي في رياضة الملاكمة، يعتبر الباحثون أن الشادوبوكسينج أو اللكم التخيلي يمثلان إحدى أفضل الطرق لتطوير الأداء الخططي، نظراً للتركيز العالي الذي يتطلبه والذي يشمل التفكير الاستراتيجي والتكتيكي والتحليل الدقيق لحركات الخصم. يوضح الباحث أن هذا النوع من التدريبات يساهم في تحسين القدرة على وضع الخطط واستراتيجيات الهجوم والدفاع، كما أنه يعزز القدرة على التفكير الاستراتيجي بشكل عام، مما يعزز أداء الملاكم في الحلبة.

كما أظهرت دراسة "فيلتز وليندرز" أن التدريب العقلي، وخاصة التدريبات الخيالية مثل اللكم التخيلي، له تأثير كبير على الأداء الخططي في رياضة الملاكمة. حيث تشير الدراسة إلى أن هذا النوع من التدريبات يعزز فهم القواعد والقوانين المتعلقة بالرياضة ويعزز القدرة على اتخاذ القرارات السريعة والصائبة في الوقت المناسب².

يعتبر اللكم التخيلي مجموعة متكاملة من المهارات الكمية والدفاعية والتحركات في جميع الاتجاهات، مما ينمي العديد من الصفات البدنية الهامة للملاكم مثل الرشاقة، التوازن، والقوة. فمثلاً، يؤكد الباحثان محمد طلعت إبراهيم وعبد الرحمن سيف أهمية الرشاقة في تحسين أداء الملاكم، خاصة فيما يتعلق بالسرعة الخاطفة للأداء الحركي والتغيرات السريعة في أوضاع الجسم أو أجزائه.

¹Sutton, Nigel. Tai Chi Chuan. North America, Charles E. Tuttle Co. Inc., 1998.P.22-25.

²ميسر، محمد. المرجع السابق، ص128

2-2- الخصائص والمهارات الأساسية لرياضة الملاكمة

2-2-1- خصائص رياضة الملاكمة

رياضة الملاكمة هي إحدى الرياضات التي تسهم في تنمية القوة البدنية وتطوير التركيز العقلي. تتطلب هذه الرياضة الالتزام والانضباط والقوة الذهنية لتحقيق أهدافها وتحسين أداء اللاعبين. الجهات الرقابية لرياضة الملاكمة تولي اهتمامًا كبيرًا بسلامة الرياضيين وتحقيق العدالة والنزاهة في كل مسابقة¹.

- نظام التقييم والأهداف في رياضة الملاكمة: في رياضة الملاكمة، يتم تقييم اللاعبين وفقًا لأدائهم في الحلبة وجودة الضربات التي يسجلونها. الهدف الرئيسي للملاكمة هو تحقيق الفوز سواء عبر تحقيق ضربة قاضية تجعل المنافس غير قادر على الاستمرار أو عن طريق تراكم النقاط عبر الضربات الدقيقة خلال المباراة².

- خصائص الحلبة: تُقام المنافسات على حلبة مربعة الشكل، تحيط بها حبال متصلة بأعمدة مغلقة بقماش، ويتم تفريش الأرضية بباد لتوفير الحماية للملاكمين. تتراوح مساحة الحلبة عادةً بين 4.90 متر مربع و6.10 متر مربع.

- المعدات اللازمة للملاكمين: يرتدي الملاكمون معدات محددة لحماية أنفسهم، بما في ذلك الشاح والقفازات وواقبات الرأس وحزام الخصر. تحدد القوانين وزن القفازات التي يجب استخدامها، وتشترط مواصفات معينة للمعدات الأخرى مثل واقي الفم وملابس المنافسة³.

- نظام المباريات والفترات الزمنية: تتألف المباراة في رياضة الملاكمة من عدة جولات، وتستمر كل جولة لمدة محددة تتراوح عادة بين 2 إلى 3 دقائق، مع فترات راحة بين الجولات يمكن للملاكمين خلالها استراحة والاستعداد للجولة التالية.

تتضمن تعليمات خاصة للملاكمين في رياضة الملاكمة تحديد السلوك والتصرفات المسموح بها والممنوعة داخل الحلبة، وهذه التعليمات تهدف إلى ضمان سير المباراة بشكل آمن وعادل. إليك بعض النقاط المهمة في هذه التعليمات⁴:

¹المرجع نفسه، نفسالصفحة.

²ميسر، محمد. المرجع السابق، ص129

³المرجع نفسه، نفسالصفحة.

⁴السيد، صلاح. قاموس الأسس العلمية الحديثة في الملاكمة. دار المعارف، القاهرة، 1993، ص. 47-48.

- الضربات تحت الحزام: يُعتبر الضرب تحت الحزام غير مقبول وغير قانوني في رياضة الملاكمة، وذلك لأنه يمكن أن يؤدي إلى إصابات خطيرة في منطقة البطن والأعضاء التناسلية.
- الإمساك بيد المنافس والضرب باليد الأخرى: يُمنع الملاكم من الإمساك بيد منافسه والضرب باليد الأخرى، حيث يعتبر هذا تصرفاً غير رياضي وغير مقبول¹.
- الضربات التي تستهدف الرأس أو العنق: يُمنع الضرب بقوة عالية للرأس أو العنق، وذلك لحماية الملاكمين من الإصابات الخطيرة التي يمكن أن تحدثها هذه الضربات.
- عدم الإتيان بالركبة أو التعميم بها: يُمنع الملاكمين من استخدام الركبة بأي شكل من الأشكال في الضرب، حيث يمكن أن يؤدي هذا إلى إصابات خطيرة وغير مقبولة.
- استخدام القفازات بشكل صحيح: يجب على الملاكمين استخدام القفازات المعتمدة والتي تتوافق مع الوزن المحدد والمواصفات القانونية، وذلك لتقليل خطر الإصابات وضمان العدالة في المباراة².
- هذه التعليمات تعتبر جزءاً أساسياً من قواعد اللعبة ويجب على الملاكمين الالتزام بها بدقة خلال المنافسات، ويتم فرض عقوبات على أي ملاكم يخالف هذه التعليمات بشكل متعمد أو عرضي.
- يعتبر الملاكم عائقاً في الحلبة في العديد من الحالات المحددة والتي تُنظر إليها على أنها مخالفات لقواعد اللعبة وقد تؤدي إلى عواقب محددة. إليك توضيحاً مفصلاً لكل حالة:
- خروج جزء من جسمه خارج الحلبة: في حالة خروج أي جزء من جسم الملاكم خارج حدود الحلبة، سواء كان ذلك بسبب الضربة التي تسببت في دفعه للخارج أو بشكل عرضي، يُعتبر الملاكم عائقاً في الحلبة. هذا القرار يتخذ لضمان سلامة الملاكمين وتأمين المباراة بشكل عادل³.
- البقاء متعلقاً بحبال الحلبة: في بعض الأحيان، يُلاحظ الملاكمين أنفسهم متعلقين بحبال الحلبة، مما يقلل من حركتهم ويجعلهم عائقاً للخصم. هذا السلوك غير الرياضي يُعتبر مخالفة للقواعد ويتم التعامل معه بالطريقة المناسبة.

¹المرجع نفسه، ص. 47.

²المرجع نفسه، نفس الصفحة.

³لسيد، صلاح. المرجع السابق، ص. 48.

- الخروج بعد الضربة: إذا تم دفع الملاكم خارج الحلبة بسبب الضربة التي تلقاها، سواء كان ذلك بنتيجة قوة الضربة أو بشكل عرضي من قبله نفسه، يُعتبر ذلك عائقاً في الحلبة¹.

- تلقي ضربات على الرأس: يعتبر الملاكم عائقاً في الحلبة إذا تلقى ضربات على رأسه بشكل متكرر أو بقوة شديدة، حيث يُعتبر هذا مخالفة للقواعد التي تهدف إلى حماية سلامة الملاكمين.

بعد تحديد وجود الملاكم عائقاً في الحلبة، يتخذ الإجراءات المناسبة وفقاً لقواعد اللعبة. عادةً ما يتم إجبار الملاكم على التوجه إلى الركن الخاص به والبقاء هناك حتى يستأنف الحكم اللعب، ويتم البدء في العد العكسي من اللحظة التي تم فيها اتخاذ القرار. إذا استمر الملاكم في أن يكون عائقاً لمدة تزيد عن 10 ثوانٍ، فإنه يُعلن مهزوماً بالضربة القاضية. وفي بعض الحالات، إذا أظهر الملاكم قدرته على الدفاع عن نفسه بشكل كافٍ بعد تلقيه الضربة القاضية، قد يُسمح له بالاستمرار في المباراة.

2-2-2- المهارات الأساسية في الملاكمة والفئات الوزنية لها

أ- المهارات الأساسية في الملاكمة

المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة تُعتبر عناصر أساسية حيوية تميز الأداء الماهر والنجاح في المباريات. تتضمن الملاكمة مجموعة متنوعة من الحركات التقنية التي يتم تنفيذها باليدين والأقدام والجذع، سواء كانت هذه الحركات فردية، مزدوجة، أو معقدة. تتميز هذه المهارات بديناميتها الفريدة، حيث تتضمن عناصر السرعة والقوة والرشاقة. يتم استخدامها استراتيجياً لتحقيق النصر من خلال تنفيذ استراتيجيات متنوعة وتطبيق تقنيات مختلفة في كل من الهجوم والدفاع، وبالتالي، فهي تشكل مهارات أساسية تتحقق من خلال التدريب المنتظم والمنافسة وتجارب المباريات الفعلية². يسعى الملاكمون لصقل مهاراتهم الحركية من خلال التكرار والتعاون مع المدربين لتعزيز الحركات الأساسية وتحسينها بدقة. وتشمل هذه المهارات، سواء كانت دفاعية أو هجومية، مكونات أساسية من ترسانة الملاكم، يتم صقلها من خلال جلسات التدريب المكثفة وتنقيحها في سياقات المنافسة الفعلية.

¹المرجع نفسه، نفسالصفحة.

²أحمد، عبد الحميد. الملاكمة. الطبعة الخامسة، دار الفار الغربي، 1990، ص. 16.

لا تقتصر المهارات الأساسية في الملاكمة على التنفيذ البدني للكلمات والحركات، بل تشمل أيضاً الوعي التكتيكي والقدرة العقلية والتفكير الاستراتيجي. يتم تنميتها من خلال نظام تدريبي صارم، وتمارين تقنية، وجلسات تدريبية محاكاة، كلها تهدف إلى تعزيز كفاءة الملاكم بشكل عام وفعاليته داخل الحلبة.

يتم دعم تطوير هذه المهارات من خلال مبادئ الحركة الحيوية والتكيفات الفسيولوجية والعمليات المعرفية. على سبيل المثال، ينطوي تنفيذ الكلمات على تنسيق دقيق بين مجموعات العضلات المختلفة، ونمط حركة محسن، وتوقيت دقيق لتحقيق أقصى تأثير. بالمثل، تتطلب الحركات الدفاعية ردود أفعال سريعة، ووعي مكاني، ومهارات توقعية لتجنب الضربات الواسلة والتصدي لها بفعالية¹.

في تحليل حصر المهارات الأوائل في رياضة الملاكمة، يظهر أن هذه المهارات تمثل الأساس الذي يقوم عليه أداء الملاكم بشكل فعال داخل الحلبة. وإليك تفصيلاً عن هذه المهارات²:

- وضعية الاستعداد: تُعتبر وضعية الاستعداد أولى الخطوات المهمة في الملاكمة، حيث يُحكم الملاكم وضعيته ويستعد للتحرك والرد على الضربات المنافسة بفعالية.

- حركات القدمين: تشمل حركات القدمين جميع الحركات التي يقوم بها الملاكم بقدميه، بما في ذلك التحرك للأمام والخلف والانحناء والجانبين، وتُعتبر هذه الحركات أساسية لتفادي الضربات والتحرك بشكل استراتيجي داخل الحلبة.

- الكلمات: تشمل الكلمات جميع الضربات التي يقوم بها الملاكم باستخدام الأيدي، مثل الكلمات اليمنى واليسرى والكلمات الخفيفة والثقيلة، وهي تُعتبر أدوات الهجوم الرئيسية في الملاكمة.

- الحركات الدفاعية: تتضمن الحركات الدفاعية جميع التقنيات التي يستخدمها الملاكم لتجنب الضربات المنافسة، مثل الانحناء والتحرك السريع والتغطية بالأيدي، وهي تُساعد على الحفاظ على سلامة الملاكم داخل الحلبة.

- اللكم المضاد: تشمل الكلمات المضادة جميع الضربات التي يقوم بها الملاكم ردًا على هجوم المنافس، وتشمل تقنيات الردع والتصدي والتصدي، وتُستخدم لفرض السيطرة وتحويل مجرى اللقاء لصالح الملاكم.

¹أحمد، عبد الحميد. المرجع السابق، ص17

²المرجع نفسه، نفسالصفحة.

تعتبر هذه المهارات الأساسية في الملاكمة الأدوات الرئيسية التي يعتمد عليها الملاكم في بناء استراتيجيته وتحقيق النجاح داخل الحلبة. ومن خلال ممارسة وتطوير هذه المهارات، يستطيع الملاكم تحسين أدائه وتعزيز فرصه للفوز في المباريات.

ب- الفئات الوزنية في الملاكمة

لضمان التنافسية العادلة وتحقيق المساواة التامة بين الملاكمين في رياضة الملاكمة، تم اعتماد نظام تقسيم الملاكمين إلى عشر فئات وزنية مختلفة، حيث يتم تصنيف الملاكمين حسب أوزانهم الجسمية. يهدف هذا النظام إلى إنشاء بيئة تنافسية عادلة، حيث يمكن للملاكمين ذوي الأوزان المماثلة منافسة بعضهم بعضاً داخل الحلبة بشكل متكافئ وعادل¹.

تتضمن هذه الفئات الوزنية مجموعة واسعة من الأوزان، مما يسمح بتنوع الملاكمين وتمثيلهم بشكل شامل. فمن خلال تقسيم الملاكمين إلى فئات معينة بناءً على وزنهم، يمكن ضمان أن يتنافس الملاكمون الذين يتمتعون بوزن مماثل في إطار تنافسي عادل ومتكافئ.

وفيما يلي تفصيل لهذه الفئات الوزنية في الملاكمة²:

- وزن الذبابة (48 كجم): يضمن هذا الوزن مشاركة الملاكمين ذوي الأوزان الخفيفة في فئة مخصصة لهم، مما يمكنهم من المنافسة بشكل فعال فيما بينهم.

- وزن الذبابة الخفيف (من 49 كجم إلى 51 كجم): تعتبر هذه الفئة مكملية لوزن الذبابة، وتسمح بمشاركة الملاكمين الذين يزنون أقل من 51 كجم بدون أن يتجاوزوا هذا الحد³.

- وزن الديك (من 52 كجم إلى 54 كجم): تمثل هذه الفئة فرصة للملاكمين ذوي الوزن المتوسط للمشاركة في المباريات وفقاً لوزنهم.

- وزن الريشة (من 55 كجم إلى 57 كجم): يتيح هذا الوزن للملاكمين فرصة التنافس في فئة مخصصة للأوزان الخفيفة إلى المتوسطة.

¹ أحمد، عبد الحميد. المرجع السابق، ص 17

² زيد محمود علي. دروس من رياضة الملاكمة. مركز الكتاب للنشر، 2019، ص 43.

³ زيد محمود علي. المرجع السابق، ص 43

- وزن الخفيف (من 58 كجم إلى 61 كجم): تُعتبر هذه الفئة مثالية للملاكمين ذوي الوزن المتوسط، حيث يمكنهم المنافسة بشكل فعال في هذه الفئة.

- وزن خفيف الوسط (من 62 كجم إلى 64 كجم): تُمثل هذه الفئة وسطاً بين الأوزان الخفيفة والمتوسطة، وتتيح للملاكمين فرصة المنافسة في بيئة تنافسية مناسبة.

- وزن الوسط (من 65 كجم إلى 68 كجم): تعتبر هذه الفئة مثالية للملاكمين ذوي الوزن المتوسط الذين يسعون إلى المنافسة في فئة تناسب وزنهم¹.

- وزن وسط الثقيل (من 69 كجم إلى 70 كجم): تُعتبر هذه الفئة مثالية للملاكمين ذوي الوزن المتوسط إلى الثقيل الذين يتمتعون بقوة ومرونة في نفس الوقت، ويسعون للتنافس في فئة تتناسب مع وزنهم ومهاراتهم.

- وزن خفيف الثقيل (من 71 كجم إلى 76 كجم): تشكل هذه الفئة تحدياً للملاكمين ذوي الوزن المتوسط إلى الثقيل، حيث يتمتعون بقوة فردية مميزة تجعلهم منافسين جيدين في هذه الفئة.

- وزن الثقيل (أكثر من 76 كجم): تُعتبر هذه الفئة من بين الفئات الأكثر وزناً في رياضة الملاكمة، حيث يتنافس الملاكمون الذين يتمتعون بوزن مرتفع وقوة جسمانية هائلة، وتعد هذه الفئة الأكثر تحدياً وإثارة في العديد من المباريات².

بهذه الطريقة، يتم توزيع الملاكمين في فئات وزنية متعددة تهدف إلى تحقيق التوازن والتنافسية العادلة في رياضة الملاكمة، وتمكين جميع المشاركين من الفرصة في المنافسة وفقاً لميزاتهم الفردية وقدراتهم البدنية.

¹ المرجع نفسه، نفس الصفحة.

² زيد محمود علي. المرجع السابق، ص 43

خلاصة الفصل

في الختام، تتجاوز الملائكة المجردة من اللياقة البدنية لتجسد فلسفة الحياة، حيث تعلمنا أن النجاح يتطلب التضحية والعمل الجاد، وأن الشجاعة والانضباط هما مفاتيح النجاح في أي ميدان. إنها رياضة تجسد قوة الإرادة والعزيمة، مذكراً لنا بأنه في مواجهة تحديات الحياة، يجب أن نكون دائماً جاهزين للقتال والتغلب عليها بثقة وإصرار. من خلال الملائكة، نتعلم أن النصر الحقيقي لا يكمن فقط في هزيمة الخصوم في الحلبة، بل في السيطرة على أنفسنا وتخطي الصعاب بالمرونة والإصرار.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد :

تعد الدراسة الميدانية أهم جزء في البحث العلمي وهذا لأن البحث الميداني يمكننا من إثبات صحة أو خطأ فرضيات الدراسة والوصول إلى نتائج واقعية وملموسة.

تتناول الدراسة التي قمنا بها موضوع تدريب رياضة الملاكمة باستعمال طريقة ملاكمة الظل ودورها في تحسين أداء الملاكمين، وهذا من خلال التساؤلات التي وضعناها من أجل تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وذلك للإجابة عنها من خلال عرض البيانات المتحصل عليها من ميدان الدراسة و تحليلها . وعليه فإن هذا الفصل يتطرق إلى المنهج العلمي المستخدم في هذه الدراسة، ومجتمع وأداة الدراسة والإجراءات التي يتم إتباعها للتحقق من صدقها وثباتها، و يوضح كذلك أساليب المعالجة الإحصائية التي تم استخدامها، وفي الأخير يبين النتائج المتحصل عليها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

-الدراسات الاستطلاعية: هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل وال تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها....الخ.¹

وفي هذه المرحلة قمت بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، من أجل توفت المعلومات والمعطيات الكافية والامام بالموضوع من جميع النواحي حيث يمكن لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية للموضوع، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد التحدث مع العديد من المدربين وذلك من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي تسمح لنا بمعالجة المشكل المطروح، والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة.

-اهداف الدراسة الاستطلاعية: ان من اهداف الدراسات الاستطلاعية:

- التحقق من ملائمة الاستبيان.

-اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق الاستبيان.

-تحديد الوقت المستغرق في عملية تطبيق الاستبيان.

-التمرن على تطبيق الاستبيان.

ولأجل ذلك استخدمنا الدراسة الاستبيان على عينة محددة من مدربي الملاكمة التابعين لرابطة الملاكمة لولاية البويرة وتتبعنا لأجل ذلك

الخطوات التالية:

*تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمثل في مدربي الملاكمة لرابطة البويرة مع انطلاق موسم الرياضي 2024/2023.

*تحديد عينة المعنية بالدراسة الميدانية والبالغ عددهم 16 مدربا ختيرا بطريقة عشوائية.

* تسليم المدربين اداة الاستبيان من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون.

2-مجالات الدراسة:

*مجال بشري: يتكون من 16 مدرب

مجال المكاني: يتمثل في 09 نوادي الملاكمة لولاية البويرة.

***مجال الزمني:** لقد بدأت الدراسة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان في أواخر جانفي 2024

ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المراجع والمعلومات حول موضوع الدراسة، أما جانب تطبيقي كان من نهاية شهر مارس تم من خلاله تحضير الأسئلة الخاصة بالاستبيان وتوزيعها على للعينة، ثم بعد ذلك قمنا بجمع نتائج وتحليلها ومناقشتها.

3- منهج الدراسة

يتم اختيار منهج الدراسة في جل البحوث والدراسات الأكاديمية وفقا لطبيعة الموضوع المراد دراسته، وقد ارتأينا أن نستخدم في دراستنا هذه المنهج الوصفي لأنه يناسب دراستنا هذه أكثر من أي منهج آخر والمنهج الوصفي يعتمد على جمع وتحليل وتفسير المعلومات والبيانات من اجل الوصول إلى الحقائق.

ويقوم على دراسة ظاهرة المشكلة كما هي في الواقع ووصفها ووضعها الراهن كما يهتم بالتعرف على المشكلة عن طريق وصف ظواهرها وخصائصها وطبيعتها ومعرفة أسبابها وسبل التحكم فيها معتمدا على تجمع البيانات وتحليلها وبالتالي استخلاص النتائج بعرض معالجة المشكلة ثم تعميم هذه النتائج طبقا لمجموعة من القواعد الخاصة بجمع المعلومات والحقائق وتصنيفها ومقارنتها وتفسيرها.

من خلال دراستنا الحالية ارتأينا أن المنهج الوصفي هو الأنسب لموضوع دراستنا

4-مجتمع الدراسة وعينته

أ-مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من 16 مدربا في 9 نوادي.

ب- عينة الدراسة: العينة هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات البدائية، وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من الأفراد المجتمع على انه ممثلة للمجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها دراسة .وهي إذا جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعميم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة قد تكون أشخاصا، كما تكون أحيانا أو شوارع أو مدن أو غير ذلك.

-ولقد قمنا بإختيار مفردات عينة الدراسة عن طريق الإختيار القصدي قمنا باختيار المدربين المختصين في الملاكمة.

5- أدوات جمع البيانات:

-الإستبيان:

هو إحدى الوسائل الشائعة للاستعمال للحصول على معلومات، وحقائق تتعلق بآراء واتجاهات الجمهور حول موضوع معين أو موقف معين، ويتكون الاستبيان من جدول من الأسئلة توزع على فئة من المجتمع (العينة) بواسطة البريد أو باليد أو قد تنشر في الصحف أو المجلات أو التلفزيون حيث يطلب منهم الإجابة عليها وإعادتها إلى الباحث، وبما أن الهدف الأساسي للاستبيان هو الحصول على بيانات واقعية وليس مجرد انطباع أو آراء هامشية فإن ذلك يتطلب من الباحثين العناية في تصميم الاستفتاء، فعليه أن يدرس المشكلة التي يتم اختيارها بعناية ويحللها إلى عناصرها الأولية من اجل أن يكون أسئلة تغطي جميع نواحي المشكلة ومجالاتها وأن تكون البيانات المحيطة بكل عنصر.

-وقد استفدنا من هذه الأداة بطرح مجموعة من الأسئلة نحو عينة الدراسة المتمثل عددها في 16 مدرب،وقد قمنا ببناء استمارة إستبيان مقسمة إلى ثلاث محاور كما ذكرناها سابقا.

-بعد تحكيم الإستمارة من قبل الأساتذة ، قمنا بالتعديلات اللازمة للإستمارة في شكلها النهائي، ثم وزعناها على عينة الدراسة

6- الطريقة الإحصائية:

بعد جمع الاستمارات الموزعة على المدربين قمنا بتفريغ وفرز الاستبيانات التي بلغت 16 استمارة

-الطريقة المستعملة:

-النسبة المئوية: بما أن البحث كان مقتصر ار على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد استخدمنا قانون النسبة المئوية لتحليل النتائج النسبة المئوية وهذا بعد جمع التكرارات كل منها طريقة النسبة المئوية "الطريقة الثلاثية" النتيجة كما يلي:

النسبة المئوية=مجموع عدد الإجابات*100/المجموع الكلي للأفراد العينة.

مجموع عدد الإجابات *100

النسبة المئوية=

المجموع الكلي للأفراد العينة

-اختبار بار صون (كا²):

حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال المقياس الموجه للطلبة، ذلك بمقارنة (التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة حيث نجد:

$$\text{مجموع (تكرار الحقيقي - تكرار المتوقع)}^2 = \text{كا}^2$$

مجموع (تكرار الحقيقي - تكرار المتوقع)²

التكرار المتوقع

مجموع (تكرار الحقيقي - تكرار المتوقع)²

كا²

كا²: القيم المحسوبة من خلال الاختبار.

تج: عدد تكرارات الحقيقة.

ت و: عدد تكرارات المتوقعة.

مجموع: المجموع

درجة الحرية: ن-1 (ن: عدد الخلايا)

مستوى الدلالة: 0.05

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد :

يعتبر محور دراستنا التطبيقية استطلاع عن مدى اعتماد مدربي الملاكمة في الولاية لتقنية ملاكمة الظل في حصصهم التدريبية ومدى أهميتها في تطوير أداء الملاكمين ويتكون هذا الاستبيان من ثلاثة محاور بناء على الفرضيات الثلاثة المطروحة في بداية الدراسة , و كل محور ينقسم إلى سبعة أسئلة كما سيأتي لاحقا .

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

المحور الأول: هل تعتبر تمارين ملاكمة الظل اساسيا في التدريب؟

1- هل تمارس تمرين ملاكمة الظل في حصصك التدريبية؟

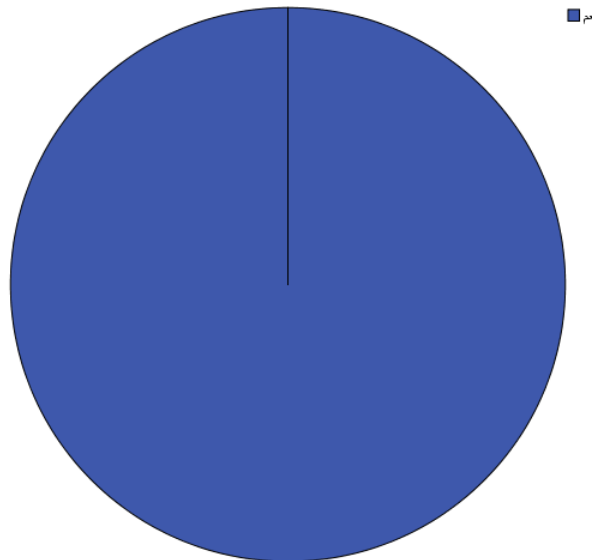
الجدول رقم 1: يمثل نسب ممارسة الملاكمة في الحصص التدريبية

النسبة	التكرار	
100	16	نعم
0	0	لا
100	16	المجموع

من خلال البيانات المقدمة في الجدول، يتبين أن جميع المستجيبين (100%) يمارسون تمرين ملاكمة الظل في حصصهم التدريبية، بينما لم يُظهر أي من المستجيبين عدم ممارسة هذا التمرين.

الاستنتاج: بشكل عام، يمكن استنتاج أن تمرين ملاكمة الظل يُعتبر أداة تدريبية أساسية وفعالة ضمن الحصص التدريبية، مما قد يعكس نجاح هذا التمرين في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة.

الشكل رقم 1: دائرة نسبية تمثل نسب ممارسة الملاكمة في الحصص التدريبية



2- هل تراه تمريناً مناسباً لممارسي رياضة الملاكمة ؟

الجدول رقم 2: يمثل نسبتنااسب التمرين لرياضي الملاكمة

النسبة	التكرار	
100	16	نعم
0	0	لا
100	16	المجموع

وفقاً للبيانات المقدمة، يتضح أن جميع المشاركين (100%) يرون أن تمرين ملاكمة الظل مناسب لممارسي رياضة الملاكمة، في حين لم يعترض أي منهم على ملاءمته.

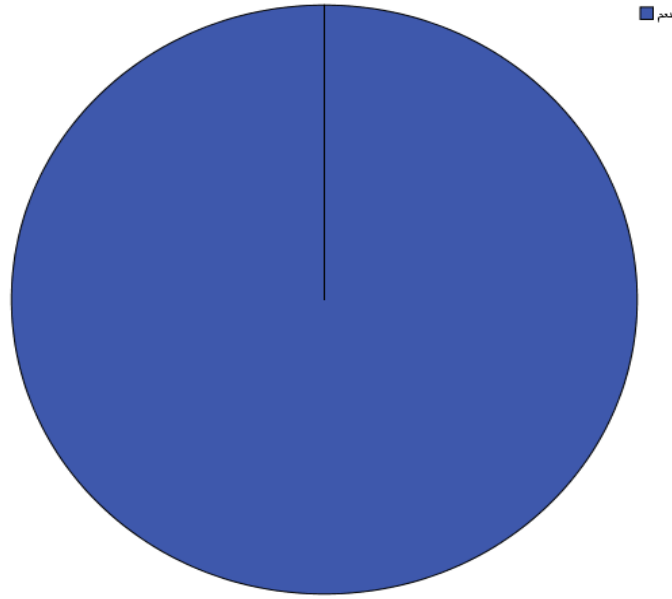
الاستنتاج: يمكن استنتاج أن تمرين ملاكمة الظل يعتبر مناسباً وفعالاً لممارسي رياضة الملاكمة، ويعتمد عليه بشكل كبير في البرامج التدريبية لتحسين المهارات الفنية واللياقة البدنية للملاكمين.

3- هل تقوم به بصفة منتظمة خلال الحصص ؟

الجدول رقم 3: يمثل نسب ممارسة التمرين بصفة منتظمة

النسبة	التكرار	
100	16	نعم
0	0	لا
100	16	المجموع

الشكل رقم 2: دائرة نسبية تمثل نسب ممارسة التمرين بصفة منتظمة



4- كم مرة تقم به في الاسبوع ؟

الجدول رقم 4: يمثل نسب عدد ممارسة التمرين في الاسبوع

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	اختبار كاي	النسبة	التكرار	
غير دال	0.305	2	2.375	0	0	مرة
				18,8	3	مرتين
				31,3	5	ثلاث مرات
				50,0	8	اكتر من ذلك
				100,0	16	المجموع

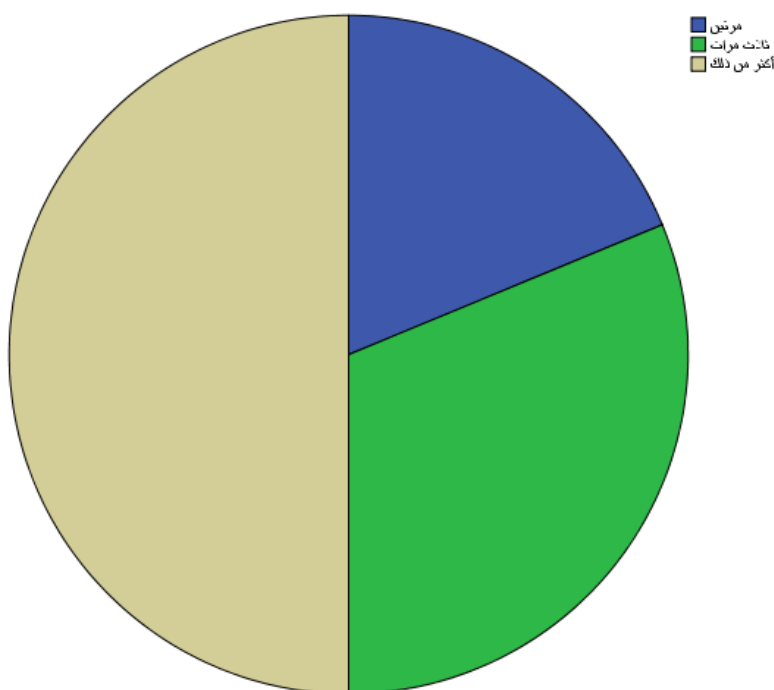
وفقاً للبيانات المقدمة، يتبين أن المشاركين في الاستطلاع يمارسون تمرين ملاكمة الظل بترددات مختلفة. لم يمارس أي من المشاركين التمرين مرة واحدة فقط، بينما يمارسه 18.8% مرتين في الأسبوع، و31.3% يمارسونه ثلاث مرات في الأسبوع، و50% يمارسونه أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع.

تمرين ملاكمة الظل يحظى بأهمية كبيرة بين ممارسي رياضة الملاكمة، حيث يمارسه جميع المشاركين بتردد لا يقل عن مرتين في الأسبوع. هذا الانتشار يعكس دوره الفعّال في تحسين قدرات الملاكمين وتطوير مهاراتهم بشكل مستمر.

أظهر اختبار كاي مربع نتيجة قدرها 2.375 مع درجتي حرية (2) ومستوى دلالة (0.305). بناءً على مستوى الدلالة، لا توجد دلالة إحصائية لهذه النتائج (غير دال). هذا يعني أنه لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية بين الفئات المختلفة لعدد مرات قيام الموظفين بهذا العمل في الأسبوع.

تُظهر هذه النتائج أن هناك تكرارًا عاليًا لأداء هذا العمل بين الموظفين، حيث يقوم نصفهم به أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع. على الرغم من أن اختبار كاي مربع أظهر عدم وجود دلالة إحصائية، فإن التوزيع يشير إلى أن العمل يتطلب تكرارًا مستمرًا لدى جزء كبير من الموظفين. قد يكون من المهم للإدارة النظر في الأسباب وراء هذا التكرار العالي للتأكد من كفاءة العمليات وتحسينها إذا لزم الأمر.

الشكل رقم 3: دائرة نسبية تمثل نسب عدد ممارسة التمرين في الاسبوع



5-هل تعتبره كوسيلة إحماء؟

الجدول رقم 5: يمثل نسب عدد اعتبار التمرين كوسيلة للاحماء

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة كاي	النسبة	التكرار	
غير دال إحصائياً	1.000	1	0.000	50,0	8	نعم
				50,0	8	لا
				100,0	16	المجموع

من خلال البيانات المقدمة، يتبين أن الآراء حول استخدام تمرين ملاكمة الظل كوسيلة إحماء منقسمة بالتساوي. نصف المشاركين (50%) يرون أنه يمكن استخدامه كوسيلة إحماء، بينما النصف الآخر (50%) لا يرون ذلك.

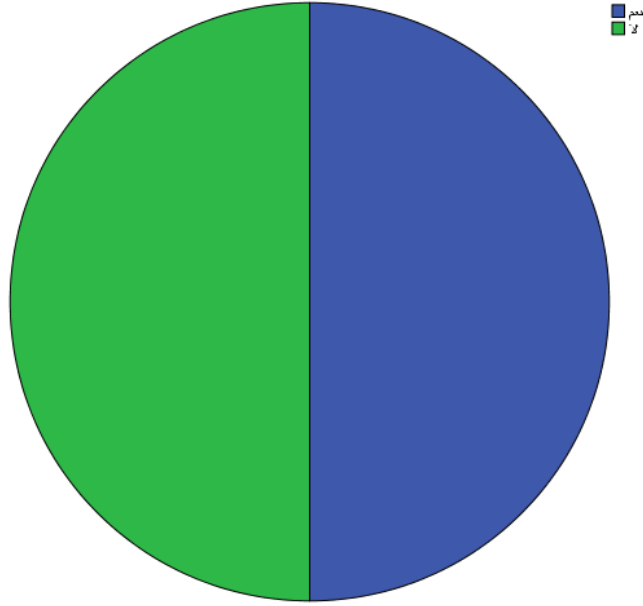
الآراء حول استخدام تمرين ملاكمة الظل كوسيلة إحماء منقسمة بالتساوي بين المؤيدين والمعارضين. هذا يعكس تنوعاً في استراتيجيات الإحماء والتدريب بين الممارسين والمدربين، ويشير إلى أنه بينما يعتبره بعضهم فعالاً، يفضل الآخرون وسائل إحماء مختلفة.

اختبار كاي مربع لتقييم الدلالة الإحصائية لهذه البيانات، وبلغت القيمة 0.000، بالنظر إلى مستوى الدلالة (1.000)، نجد أن النتائج غير دالة إحصائياً. هذا يعني أنه لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية بين عدد الموظفين الذين يعتبرون هذا العمل كوسيلة إحماء وأولئك الذين لا يعتبرونه كذلك.

الاستنتاج: توضح النتائج أن هناك انقسامًا متساويًا بين الموظفين حول اعتبار هذا العمل كوسيلة إحماء. هذا التساوي في الآراء قد يشير إلى أن العمل يُنظر إليه بشكل مختلف بناءً على تجربة أو تفضيلات شخصية لكل موظف.

نظرًا لعدم وجود دلالة إحصائية، يمكن للإدارة أن تأخذ بعين الاعتبار أن هناك تبايناً في آراء الموظفين حول هذا الموضوع، وبالتالي قد يكون من المفيد توفير بدائل أو طرق مختلفة للإحماء تتناسب مع تفضيلات جميع الموظفين لضمان تحقيق أقصى قدر من الفعالية والتحفيز.

الشكل رقم 4: دائرة نسبية تمثل نسب عدد اعتبار التمرين كوسيلة للإحماء



6- ما رأيك في تمرين ملاكمة الظل ؟

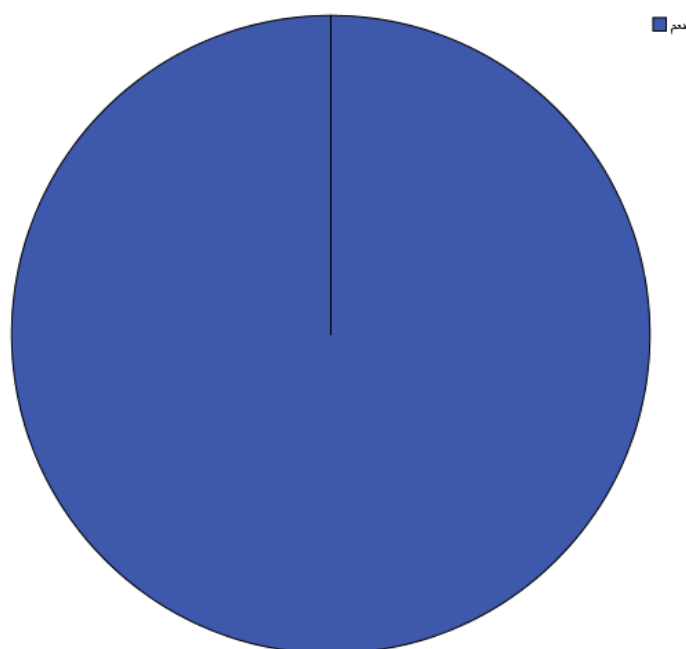
الجدول رقم 6: يمثل نسب عدد رأي المشاركين في التمرين

النسبة	التكرار	
100	16	مفيد
0	0	عادي
0	0	غير مفيد
100	16	المجموع

وفقاً للبيانات المقدمة، يتبين أن جميع المشاركين (100%) يعتبرون تمرين ملاكمة الظل مفيداً. لم يصف أي من المشاركين التمرين بأنه عادي أو غير مفيد.

الاستنتاج: تمرين ملاكمة الظل يُعتبر من قبل جميع المشاركين تمريناً مفيداً للغاية. هذا الإجماع يعكس الدور الحيوي الذي يلعبه التمرين في تحسين الأداء العام للملاكمين وتطوير مهاراتهم الفنية والبدنية.

الشكل رقم 5: دائرة نسبية تمثل نسب عدد رأي المشاركين في التمرين



7- هل تمارسه مع جميع الفئات العمرية؟

الجدول رقم 7: يمثل عدد نسب الفئة العمرية للممارسين

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كاي	النسبة	التكرار	
دال احصائيا	0.003	1	9.000	87,5	14	نعم
				12,5	2	لا
				100,0	16	المجموع

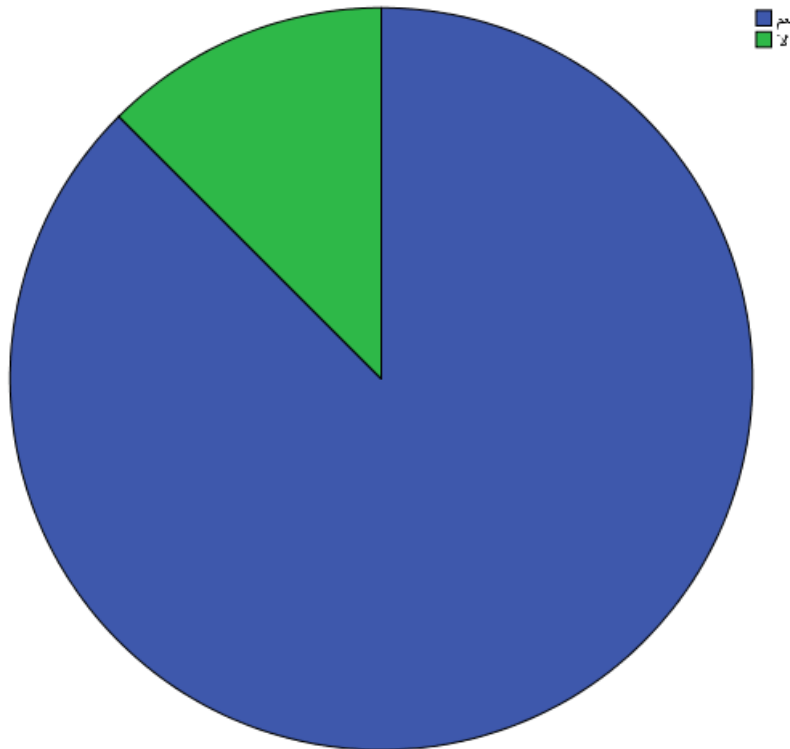
وفقاً للبيانات المقدمة، يتبين أن 87.5% من المشاركين يمارسون تمرين ملاكمة الظل مع جميع الفئات العمرية، في حين أن 12.5% لا يمارسونه مع جميع الفئات العمرية.

يعتبر تمرين ملاكمة الظل مناسباً لمجموعة واسعة من الأعمار، ويُعتمد عليه بشكل كبير في تدريب مختلف الفئات العمرية. الغالبية العظمى من المشاركين يمارسون هذا التمرين مع جميع الفئات العمرية، مما يعزز فكرة أن تمرين ملاكمة الظل يمكن تعديله ليلائم احتياجات وقدرات المتدربين المتنوعة.

- بلغت قيمة كاي مربع 9.000، وكانت درجة الحرية 1، في حين أن مستوى الدلالة 0.00، و هو دال إحصائياً، فنظراً لأن مستوى الدلالة (0.003) أقل من 0.05، فإن النتائج دالة إحصائياً. هذا يعني أن هناك اختلافاً ذا دلالة إحصائية بين عدد الموظفين الذين يمارسون العمل مع جميع الفئات العمرية وأولئك الذين لا يمارسونه مع جميع الفئات العمرية.

الاستنتاج: تشير النتائج إلى أن هناك توافقاً كبيراً بين الموظفين حول ممارسة هذا العمل مع جميع الفئات العمرية، حيث تعتبر الأغلبية (87.5%) أنه مناسب لجميع الأعمار. هذا يعكس قبولاً واسعاً وشمولية لهذا العمل في بيئة العمل. نظراً لأن النتائج دالة إحصائياً، يمكن للإدارة أن تكون واثقة من أن هذا العمل يعتبر مناسباً ويُمارس بشكل واسع مع جميع الفئات العمرية من قبل الموظفين. قد يكون من المفيد توجيه المزيد من الموارد والتدريب نحو هذا العمل لضمان استمرارية هذه الممارسة وتعزيز فعاليتها عبر مختلف الفئات العمرية.

الشكل رقم 6: دائرة نسبية تمثل نسب عدد نسب الفئة العمرية للممارسين



المحور الثاني: هل تمرين ملاكمة الظل يطور قدرات الملاكمين ؟

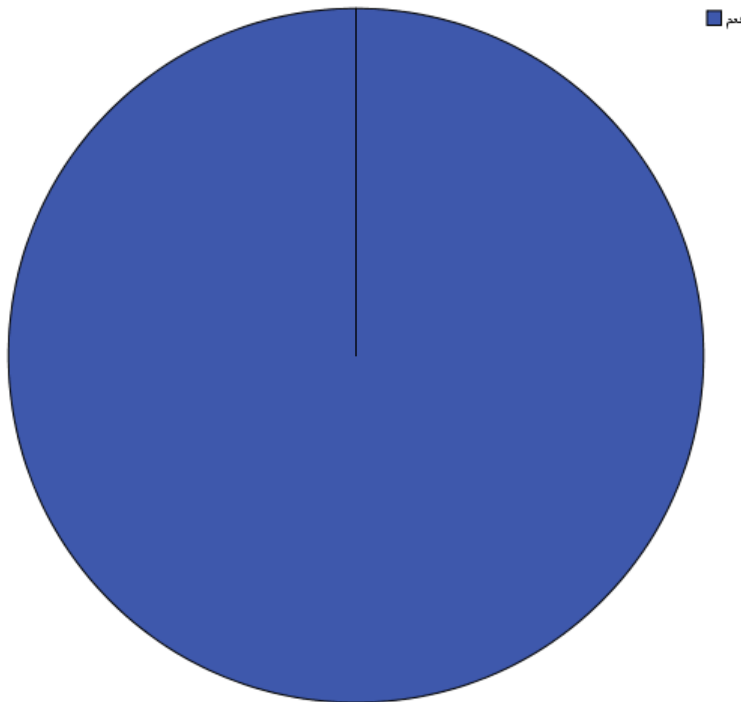
8- هل تعتبر تمرين ملاكمة الظل مناسباً للملاكمين ؟

الجدول رقم 8: يمثل عدد نسب مدي اعتبار التمرين مناسب للملاكمين

النسبة	التكرار	
100	16	نعم
0	0	لا
100	16	المجموع

وفقاً للبيانات المقدمة، جميع المشاركين (100%) يعتبرون تمرين ملاكمة الظل مناسباً للملاكمين. لم يعبر أي من المشاركين عن عدم ملاءمة هذا التمرين، يُعتبر تمرين ملاكمة الظل مناسباً بشكل كامل لممارسي رياضة الملاكمة، وفقاً للإجماع التام بين المشاركين، مما يؤكد دوره المحوري في تعزيز المهارات البدنية والفنية لدى الملاكمين، ويكون ذلك من خلال محاكات المنازلات، تعلم الأساسيات والتنسيق

الشكل رقم 7: دائرة نسبية تمثل نسب عدد مدي اعتبار التمرين مناسب للملاكمين



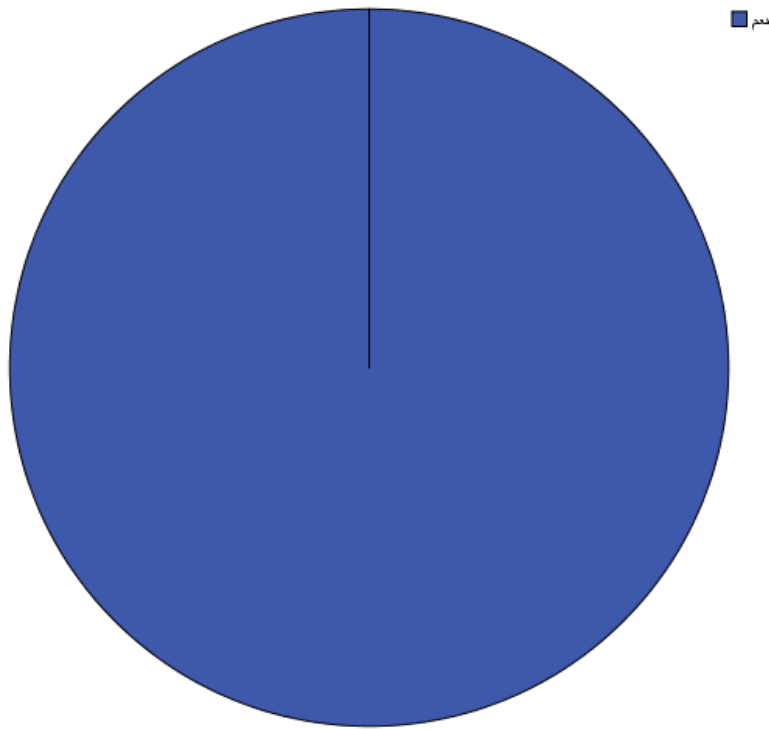
9- هل وجدت تحسناً في أداء الملاكمين ؟

الجدول رقم 9: يمثل عدد نسبمدتتحسن أداء الملاكمين

النسبة	التكرار	
100	16	نعم
0	0	لا
100	16	المجموع

وفقاً للبيانات المقدمة، جميع المشاركين (100%) أكدوا أنهم وجدوا تحسناً في أداء الملاكمين نتيجة لممارسة تمرين ملاكمة الظل. لم يعبر أي من المشاركين عن عدم وجود تحسن، تمرين ملاكمة الظل له تأثير إيجابي واضح على أداء الملاكمين، حيث أكد جميع المشاركين أنهم لاحظوا تحسناً في الأداء نتيجة لممارسة هذا التمرين. هذا يعزز أهمية التمرين كجزء أساسي من التدريب الرياضي للملاكمين.

الشكل رقم 8: دائرة نسبية تمثل نسب عدد مدى تحسن أداء الملاكمين



10- من أي جانب ؟

الجدول رقم 10: يمثل عدد نسب حركات التمرين

النسبة	التكرار	
100,0%	16	التحرك
62,5%	10	السرعة
87,5%	14	التوجيه
0	0	شيء آخر
250,0%	40	المجموع

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان 100٪ من المشاركين يعتبرون أن التمرين يتطلب الحركة هذا يشير إلى أن الحركة الدائمة والمستمرة جزء لا يتجزأ من هذا التمرين، مما يساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة وتطوير مهارات الملاكمين في

الحفاظ على التوازن والتنقل بسرعة.، بينما 62.5% من المشاركين يرون أن السرعة مهمة في التمرين، هذا يشير إلى أن التمرين لا يقتصر فقط على الحركة، بل يتطلب أيضاً دقة في التوجيه والتحكم في الضربات، مما يساعد على تحسين التنسيق بين العين واليد وتطوير تكتيك الملاكمة. في حين أن 87.5% من المشاركين يرون أن التوجيه يلعب دوراً مهماً هذا يبرز أهمية القدرة على التحرك بسرعة وتنفيذ الضربات بسرعة عالية، مما يعزز من ردود الفعل وسرعة الاستجابة لدى الملاكمين، بينما ذكر البعض منهم عنصر الدقة.

الاستنتاج: من التحليل أعلاه، يمكن القول بأن تمرين ملاكمة الظل يعتبر تمريناً شاملاً يركز على تحسين الحركة، السرعة، والتوجيه والدقة لدى الملاكمين. هذا النوع من التمارين يساهم بشكل كبير في تطوير المهارات الأساسية للملاكمين، مما يجعله جزءاً لا يتجزأ من برامج التدريب للملاكمين من جميع الفئات العمرية.

11- هل تراه فعالاً في تحسين الجانب البدني ؟

الجدول رقم 11: يمثل عدد نسب فاعلية التمرين في تحسين الجانب البدني

الجدول رقم 11: يمثل عدد نسب فاعلية التمرين في تحسين الجانب البدني	التكرار	النسبة	قيمة كاي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	10	62,5	1.000	1	0.317	غير دالة احصائياً
لا	6	37,5				
المجموع	16	100,0				

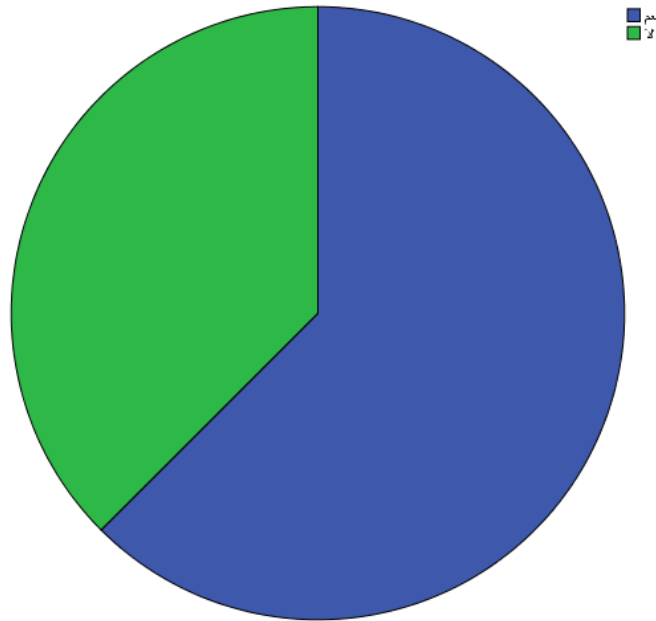
وفقاً للبيانات المقدمة، يرى 62.5% من المشاركين أن تمرين ملاكمة الظل فعال في تحسين الجانب البدني، بينما 37.5% لا يرون ذلك، على الرغم من أن غالبية المشاركين (62.5%) يعتبرون تمرين ملاكمة الظل فعالاً في تحسين الجانب البدني، إلا أن هناك نسبة لا يستهان بها (37.5%) لا توافق على ذلك. هذا يعكس تبايناً في الآراء ويشير إلى أن فعالية التمرين قد تكون مرتبطة بعوامل متعددة قد تتطلب المزيد من الدراسة والتحليل لفهمها بشكل أفضل.

بلغت قيمة كاي مربع 1.000، أما درجة الحرية كانت 1، وكان مستوى الدلالة 0.317.

النتائج غير دالة إحصائيًا، حيث أن مستوى الدلالة (0.317) أعلى من مستوى الدلالة المعتاد (0.05). هذا يعني أنه لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين الفئتين التي رأيتها والتي لم ترَ فعالية هذا العمل في تحسين الجانب البدني.

الاستنتاج: رغم أن الأغلبية من الموظفين يرون فعالية هذا العمل في تحسين الجانب البدني، إلا أن هناك نسبة غير قليلة من الموظفين لا ترون هذا العمل فعالاً في هذا الصدد. من المهم أن يأخذ القادة هذه التغذية الراجعة بعين الاعتبار ويعملوا على فهم العوامل التي تؤثر على فعالية هذا العمل والعمل على تحسينها. توفير برامج تدريبية أو خطط تحفيزية يمكن أن تساعد في زيادة مشاركة الموظفين في الأنشطة التي تعزز اللياقة البدنية والصحة العام

الشكل رقم 9: دائرة نسبية تمثل نسب فاعلية التمرين في تحسين الجانب البدني



12- ماهي مدة التمرين خلال الحصة ؟

الجدول رقم 12: يمثل عدد نسب وقت التمرين خلال الحصة

التكرار	النسبة	قيمة كاي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية

10 دقائق	10	62,5	6.500	2	0.039	دال احصائيا
15 دقيقة	4	25,0				
اكثر من ذلك	2	12,5				
المجموع	16	100,0				

من البيانات المقدمة، يبدو أن معظم المشاركين (62.5%) يمارسون تمرين ملاكمة الظل لمدة 10 دقائق خلال الحصة. في حين يمارس 25% منهم التمرين لمدة 15 دقيقة، ويمارس 12.5% منهم التمرين لمدة أطول من ذلك، بناءً على البيانات، يمكن القول إن مدة التمرين في تمرين ملاكمة الظل خلال الحصة غالبًا ما تكون قصيرة، حيث يفضل معظم المشاركين فترات قصيرة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة. ومع ذلك، يجب أن يتم تحديد مدة التمرين وفقًا لاحتياجات كل متدرب ومستوى لياقته البدنية وأهدافه التدريبية.

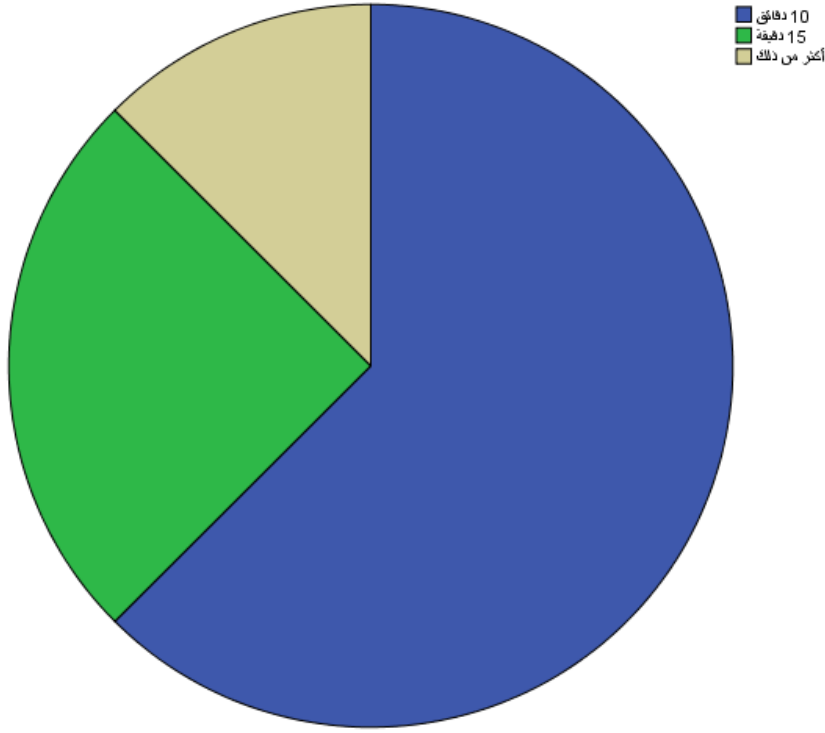
• بلغت قيمة كاي 6.500، و درجة الحرية كانت 2، أما مستوى الدلالة كان 0.039.

النتائج دالة إحصائيًا، حيث أن مستوى الدلالة (0.039) أقل من مستوى الدلالة المعتاد (0.05). هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائيًا بين مدة التمرين خلال الحصة.

يوضح الاختبار الإحصائي أن هناك فرقًا دالًا إحصائيًا بين مدة التمرين خلال الحصة. يبدو أن التمرين لمدة 10 دقائق هو الأكثر شيوعًا بين المشاركين، حيث يمارسه 62.5% منهم. في المقابل، يمارس 25.0% من المشاركين تمرينًا لمدة 15 دقيقة، بينما يمارس 12.5% تمرينًا يزيد عن 15 دقيقة.

الاستنتاج: يُظهر هذا التحليل أهمية فهم عادات التمرين وتفضيلات الموظفين لتحديد البرامج التي قد تكون أكثر جاذبية وفعالية في بيئة العمل. قد يكون من الجيد توفير خيارات متعددة لمدة التمرين لتلبية احتياجات ومتطلبات جميع المشاركين.

الشكل رقم 10: دائرة نسبية تمثل نسب وقت التمرين خلال الحصة



13- هل له قواعد معينة ؟

الجدول رقم 13: يمثل عدد نسب احتمالية وجود للتمرين قواعد معينة

البيان	التكرار	النسبة	قيمة كاي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	12	75,0	4.000	1	0.046	دال احصائيا
لا	4	25,0				
المجموع	16	100,0				

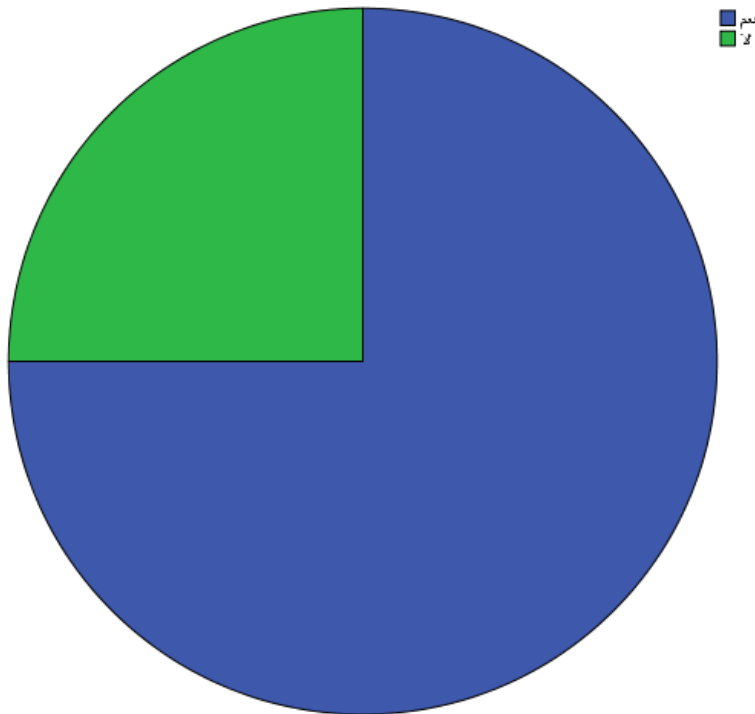
من البيانات المقدمة، يبدو أن 75% من المشاركين يعتقدون أن تمرين ملاكمة الظل له قواعد معينة، في حين يعتقد 25% منهم أنه لا يوجد له قواعد محددة، بناءً على البيانات، يمكن القول إن غالبية المشاركين يرون أن تمرين ملاكمة الظل يحتوي على قواعد معينة. ومع ذلك، ينبغي أن يتم توضيح هذه القواعد بشكل جيد للممارسين لضمان تنفيذ التمرين بشكل آمن وفعال.

ومن القواعد التي تم ذكرها من قبل الموافقين هي معرفة الأساسيات كاللكم والتحرك الصحيح

بلغت قيمة كاي 4.000، ودرجة الحرية: كانت 1، أما مستوى الدلالة: كان 0.046، فالنتائج دالة إحصائيًا، حيث أن مستوى الدلالة (0.046) أقل من مستوى الدلالة المعتاد (0.05). هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائيًا بين الموظفين الذين يرون للتمرين قواعد معينة وأولئك الذين لا يرون ذلك.

الاستنتاج: تشير النتائج إلى أن هناك اختلافًا دالًا إحصائيًا بين الموظفين الذين يرون أن للتمرين قواعد معينة وأولئك الذين لا يرون ذلك. يُظهر هذا التحليل أهمية فهم إدارة وتوجيه التمرين في بيئة العمل وكيفية تأثيرها على المشاركين. من المهم توضيح القواعد والتوجيهات للموظفين لضمان ممارسة التمرين بشكل آمن وفعال، وتقديم الدعم اللازم لتحقيق النتائج المرجوة.

الشكل رقم 11: دائرة نسبية تمثل نسب احتمالية وجود التمرين قواعد معينة



المحور الثالث: هل تمرين ملاكمة الظل خاص بالمبتدئين او بجميع الملاكمين ؟

14- هل هذا التمرين خاص بفئة معينة من الملاكمين ؟

الجدول رقم 14: يمثل عدد نسب اختصاص التمرين بفئة معينة من الملاكمين

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة كاي	النسبة	التكرار	
دال احصائيا	0.000	1	12.250	6,3	1	نعم
				93,8	15	لا
				100,0	16	المجموع

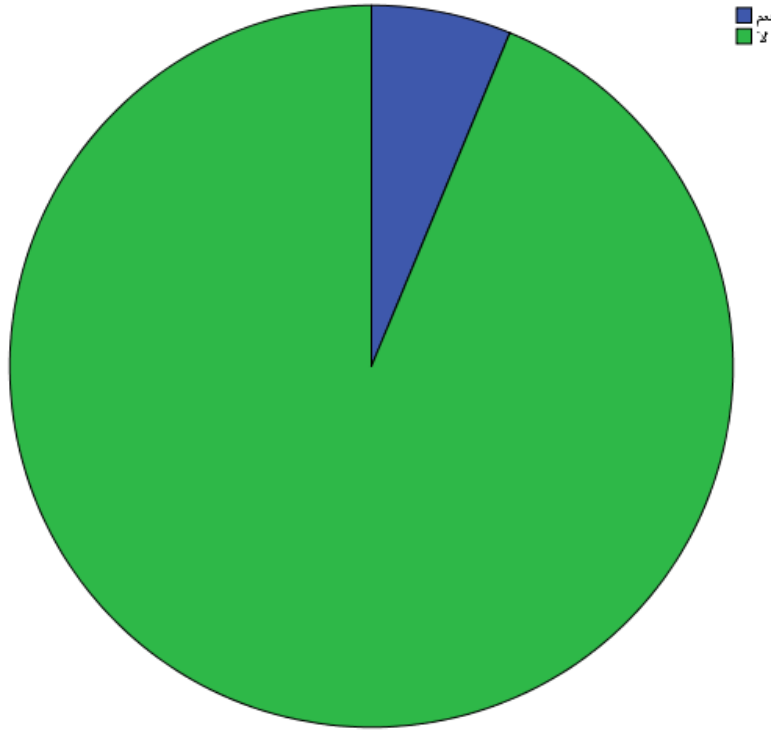
يبدو أن هذا الجدول يتعلق بنتائج تمرين معين، حيث يوضح العدد الإجمالي للمشاركين في التمرين ونسبة الذين أجابوا بـ "نعم" والذين أجابوا بـ "لا". من النتائج، يبدو أن 93.8٪ من المشاركين أجابوا بـ "لا"، في حين أن 6.3٪ فقط أجابوا بـ "نعم". وهى الفئة التي تجيد أساسيات الملاكمة كحركة الأرجل ووضع اليد، فهذا يوحي بأن هذا التمرين قد يكون غير معتاد أو خاص بفئة معينة من الملاكمين.

• بلغت قيمة كاي 12.250، ودرجة الحرية: كانت 1، وبلغ مستوى الدلالة 0.000.

النتائج دالة إحصائياً، حيث أن مستوى الدلالة (0.000) أقل من مستوى الدلالة المعتاد (0.05). هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائياً بين الموظفين الذين يرون أن هذا التمرين خاص بفئة معينة من الملاكمين وأولئك الذين لا يرون ذلك.

الاستنتاج: يوضح الاختبار الإحصائي أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً بين الموظفين الذين يعتقدون أن هذا التمرين خاص بفئة معينة من الملاكمين وأولئك الذين لا يرون ذلك. هذا يمكن أن يشير إلى تفسير مختلف للتمرين بين المشاركين، مما يظهر أهمية توضيح وتوجيه الموظفين بشأن طبيعة وأهداف التمرين. قد يكون من المفيد توفير مزيد من المعلومات حول الفوائد المتعددة لهذا التمرين وكيفية تطبيقه بشكل فعال لجميع المشاركين.

الشكل رقم 12: دائرة نسبية تمثل نسب اختصاص التمرين بفئة معينة من الملاكين



15- هل يمارس الملاك المبتدئ هذا النوع من التمارين ؟

الجدول رقم 15: يمثل عدد نسب ممارسة المبتدئين هذا النوع من التمارين

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة كاي	النسبة	التكرار	
دال احصائيا	0.000	1	12.250	93,8	15	نعم
				6,3	1	لا
				100,0	16	المجموع

بالتأكيد، يُظهر الجدول أن 93.8٪ من المشاركين، وهم 15 شخصًا، أكدوا أن الملاك المبتدئ يمارس هذا النوع من التمارين، بينما أجاب شخص واحد فقط بـ "لا". يُفسر هذا النتيجة بأن غالبية كبيرة من الملاكين المبتدئين يمارسون هذا

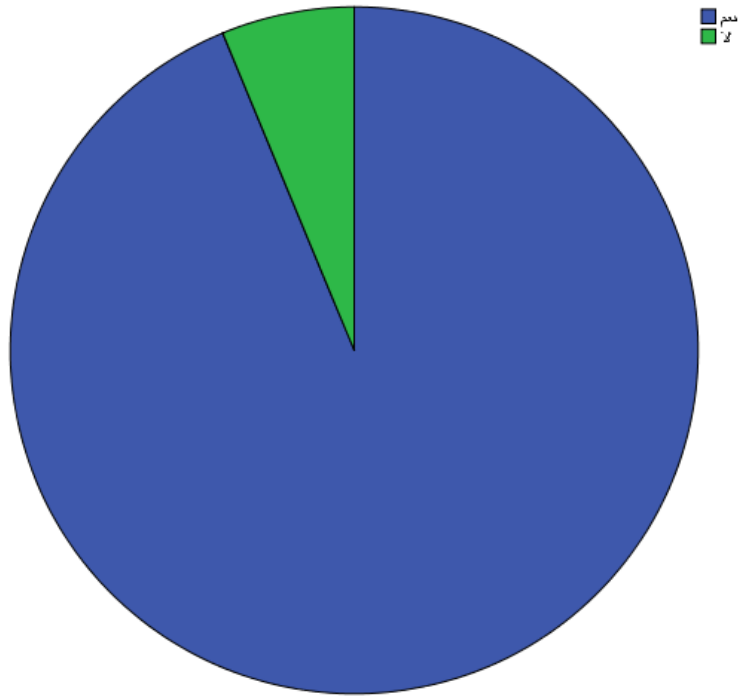
النوع من التمارين، وربما يكون هذا النوع من التمارين جزءًا أساسيًا من برنامج تدريب الملاكمين المبتدئين. وتُشير النتائج إلى أن هناك توافقًا شديدًا بين المشاركين في أن الملاكمين المبتدئين يمارس هذا النوع من التمارين، مما يوحي بأنها ممارسة شائعة ومعتمدة للمبتدئين.

بلغت قيمة كاي 12.250، درجة الحرية: كانت 1، وبلغ مستوى الدلالة 0.000.

النتائج دالة إحصائيًا، حيث أن مستوى الدلالة (0.000) أقل من مستوى الدلالة المعتاد (0.05). هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائيًا بين الموظفين الذين يرون أن الملاكمين المبتدئين يمارس هذا النوع من التمارين وأولئك الذين لا يرون ذلك.

الاستنتاج: يوضح الاختبار الإحصائي أن هناك فرقًا دالًا إحصائيًا بين الموظفين الذين يعتقدون أن الملاكمين المبتدئين يمارس هذا النوع من التمارين وأولئك الذين لا يرون ذلك. يمكن أن يعكس هذا الاختلاف تفسيرات مختلفة لطبيعة وأهداف التمارين بين المشاركين. من المهم توضيح القواعد والتوجيهات للموظفين، وتقديم الدعم اللازم للمبتدئين للبدء في هذا النوع من التمارين بشكل آمن وفعال.

الشكل رقم 13: دائرة نسبية تمثل نسب ممارسة المبتدئين هذا النوع من التمارين



16- هل تركز عليه قبل دخول الحلبة للنزال ؟

الجدول رقم 16: يمثل عدد نسب التركيز على التمرين قبل بدء النزال

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية	قيمة كاي	النسبة	التكرار	
غير دال احصائيا	0.317	1	1.000	62,5	10	نعم
				37,5	6	لا
				100,0	16	المجموع

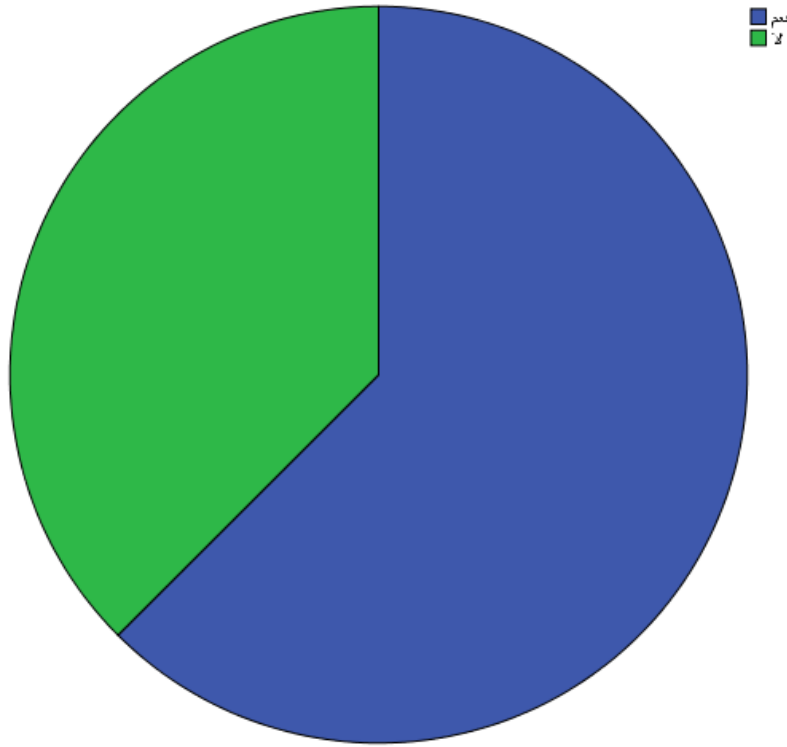
يبدو من الجدول أن 62.5% من المشاركين يركزون على هذا التمرين قبل دخول الحلبة للنزال، بينما يرى 37.5% منهم أنهم لا يركزون عليه. يمكن استنتاج أن هذا التمرين قد يكون جزءاً مهماً من استعداد الملاكمين قبل الدخول إلى الحلبة للنزال، ولكن ليس كل الملاكمين يعتمدون عليه بنفس الدرجة.

بلغت قيمة كاي 1.000، درجة الحرية: كانت 1، وكان مستوى الدلالة 0.317.

النتائج غير دالة إحصائيًا، حيث أن مستوى الدلالة (0.317) أعلى من مستوى الدلالة المعتاد (0.05). هذا يعني أنه لا يوجد فرق دال إحصائيًا بين الموظفين الذين يرون أن يتم التركيز على التمرين قبل دخول الحلقة للنزال وأولئك الذين لا يرون ذلك.

الاستنتاج: على الرغم من أن نسبة أكبر من المشاركين ترون أن يتم التركيز على التمرين قبل دخول الحلقة للنزال، إلا أن الاختبار الإحصائي يظهر عدم وجود فرق دال إحصائيًا بين الرأيين. يُظهر هذا التحليل أهمية فهم آراء وتفضيلات المشاركين والعمل على تلبية احتياجاتهم وتوجيههم بشكل فعال قبل النزال.

الشكل رقم 14: دائرة نسبية تمثل نسب التركيز على التمرين قبل بدء النزال



17- هل هو تمرين ممل ؟

الجدول رقم 17: يمثل عدد نسب معرفة مدى ملل التمرين

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كاي	النسبة	التكرار	
غير دال احصائيا	0.317	1	1.000	37,5	6	نعم
				62,5	10	لا
				100,0	16	المجموع

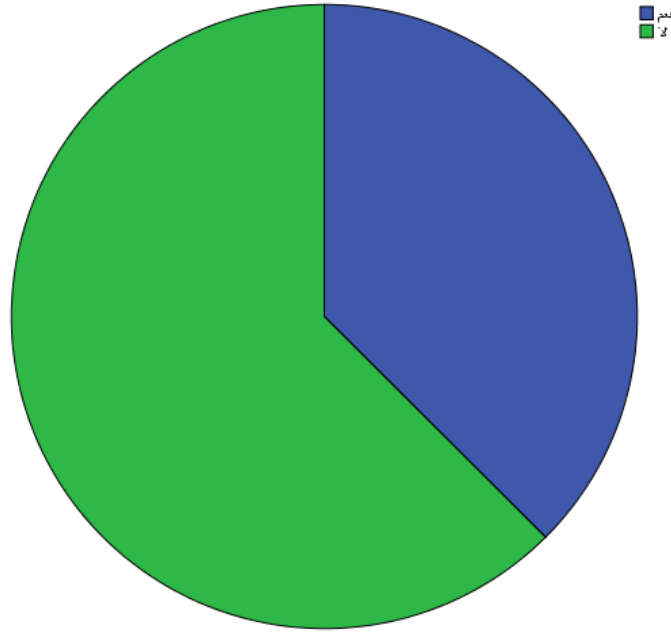
يبدو أن 62.5٪ من المشاركين لا يرون هذا التمرين مملاً، بينما يشير 37.5٪ منهم إلى أنهم يرونه مملاً. يُظهر ذلك تقسيماً نسبياً بين الآراء حول مدى ملل التمرين، حيث يعتبر النصف تقريباً من المشاركين أن التمرين ليس مملاً، بينما يعتبر النصف الآخر أنه ممل. هذا الاختلاف في الآراء قد يعكس اختلافات في تفضيلات المشاركين أو طرق التدريب التي يفضلونها.

بلغت قيمة كاي 1.000، ودرجة الحرية: كانت 1، وكان مستوى الدلالة 0.317.

النتائج غير دالة إحصائياً، حيث أن مستوى الدلالة (0.317) أعلى من مستوى الدلالة المعتاد (0.05). هذا يعني أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الموظفين الذين يرون أن التمرين ممل وأولئك الذين لا يرون ذلك.

الاستنتاج: على الرغم من أن هناك عددًا من المشاركين يرون أن التمرين ممل، إلا أن الاختبار الإحصائي يشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الرأيين. يُظهر هذا التحليل أنه من المهم فهم وتلبية احتياجات وتفضيلات المشاركين في التمرين، والعمل على جعله مثيراً وممتعاً لتعزيز المشاركة والاستمرارية.

الشكل رقم 15: دائرة نسبية تمثل نسب معرفة مدى ملل التمرين



18- هل تنصح به للفئات الصغرى؟

الجدول رقم 18: يمثل عدد نسب معرفة مدى توجيه التمرين للفئات الصغرى

التكرار	النسبة	قيمة كاي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
نعم	12	75,0	1	0.046	دال احصائيا
لا	4	25,0			
المجموع	16	100,0			

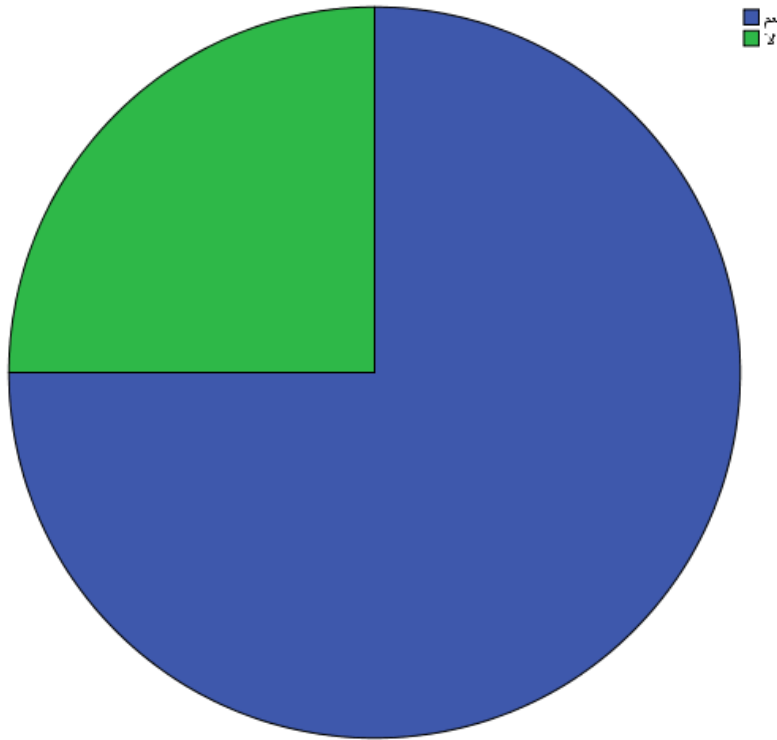
بناءً على البيانات المقدمة في الجدول، يبدو أن 75.0٪ من المشاركين يرون أنه من المناسب تنصيح الفئات الصغرى بهذا النوع من التمارين، في حين أن 25.0٪ يرون عدم الاقتراح به. تحتاج هذه النتائج إلى تفسير إضافي لكن يمكن القول بأن الأغلبية الواضحة تؤيد توجيه الفئات الصغرى نحو هذا النوع من التمارين. ومع ذلك، يجب أخذ العديد من العوامل في الاعتبار قبل اتخاذ أي قرار، مثل العمر واللياقة البدنية والأهداف الشخصية لكل فرد.

بلغت قيمة كاي 4.000، ودرجة الحرية: كانت 1، بلغ مستوى الدلالة 0.046.

النتائج دالة إحصائيًا، حيث أن مستوى الدلالة (0.046) أقل من مستوى الدلالة المعتاد (0.05). هذا يعني أن هناك فرق دال إحصائيًا بين الموظفين الذين يرون أنه ينصح بهذا التمرين للفئات الصغرى وأولئك الذين لا يرون ذلك.

الاستنتاج: يشير الاختبار الإحصائي إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين الآراء حول مدى توصية هذا التمرين للفئات الصغرى. يُظهر ذلك أهمية فهم تأثير هذا التمرين على الفئات الصغرى وتقييم مدى مناسبتها لهم، مما يساعد في اتخاذ القرارات الصحيحة بشأن تضمين هذا التمرين في برامج التدريب للفئات الصغرى.

الشكل رقم 16: دائرة نسبية تمثل نسب معرفة مدى توجيه التمرين للفئات الصغرى



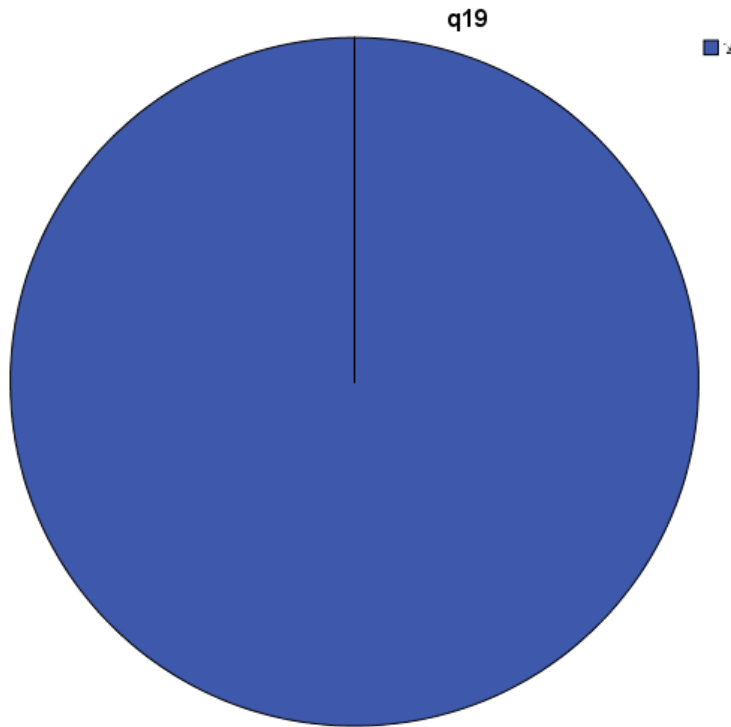
19- هل يمكن استبداله بتمرين آخر ؟

الجدول رقم 19: يمثل عدد نسب معرفة مدى إمكانية استبداله

النسبة	التكرار	
0	0	نعم
100	16	لا
100	16	المجموع

الجدول يشير إلى أن جميع المشاركين، بنسبة 100٪، لا يرون أنه يمكن استبدال هذا التمرين بتمرين آخر. هذا يشير إلى أن الجميع يعتقدون أن هذا التمرين ليس قابلاً للاستبدال بتمرين آخر، ربما لأنه يُعتبر أساسيًا أو له فوائد مميزة لا يمكن تحقيقها من خلال تمرين آخر.

الشكل رقم 17: دائرة نسبية تمثل نسب معرفة مدى إمكانية استبداله



مناقشة الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: تعتبر تمرين ملاكمة الظل أساسياً في التدريب

مناقشة الفرضية:

جميع المشاركين (100%) يمارسون تمرين ملاكمة الظل في حصصهم التدريبية، وهذه النتيجة تشير إلى أن تمرين ملاكمة الظل يُعتبر جزءاً لا يتجزأ من برامج التدريب بالنسبة للملاكمين. الالتزام الكامل بهذا التمرين يدل على أهميته الكبيرة في التدريب اليومي.

جميع المشاركين (100%) يعتبرون تمرين ملاكمة الظل مناسباً لممارسي رياضة الملاكمة، وهذا الإجماع يؤكد على فعالية هذا التمرين في تحسين مهارات الملاكمين وقدراتهم الفنية، مما يعزز فكرة ضرورته في برامج التدريب.

التكرار الأسبوعي لتمرين ملاكمة الظل يتوزع بين مرتين (18.8%)، ثلاث مرات (31.3%)، وأكثر من ثلاث مرات (50%)، والتكرار المرتفع للتمرين يشير إلى اعتماده بشكل كبير في التدريب، حيث يمارسه نصف المشاركين أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع، مما يعزز أهمية التمرين في التحضير البدني والفني.

الآراء منقسمة بالتساوي (50% نعم، 50% لا) في استخدام التمرين كوسيلة إحماء وهذا الانقسام في الآراء يعكس تنوعاً في استراتيجيات التدريب. قد يعتمد استخدامه كوسيلة إحماء على التفضيلات الشخصية للمدربين والملاكمين، لكن استخدامه في الإحماء لا يزال ملحوظاً.

جميع المشاركين (100%) يرون أن تمرين ملاكمة الظل مفيد، وهذا الاتفاق التام يشير إلى أن التمرين يلعب دوراً مهماً في تحسين الأداء البدني والمهارات الفنية لدى الملاكمين، مما يدعم الفرضية بكونه أساسياً في التدريب.

87.5% يمارسون التمرين مع جميع الفئات العمرية، و12.5% لا يمارسونه مع جميع الفئات العمرية، ولا استخدام الواسع للتمرين مع مختلف الأعمار يعزز من مرونته وفائدته المتنوعة، مما يجعله أداة تدريبية فعالة لمختلف مستويات اللياقة البدنية والمهارات.

استخراج النتائج:

1. **الاعتماد الواسع على التمرين**: جميع المشاركين يمارسون تمرين ملاكمة الظل، مما يدل على اعتماده كأساس في برامج التدريب.
2. **الفعالية العالية**: جميع المشاركين يعتبرون التمرين مفيداً، مما يعزز دوره الأساسي في تحسين مهارات الملاكمين.
3. **التكرار العالي**: ممارسة التمرين بشكل متكرر (أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع) من قبل نصف المشاركين يدل على أهميته في الروتين التدريبي.
4. **مرونة التمرين**: استخدامه مع جميع الفئات العمرية بنسبة عالية (87.5%) يعزز من مرونته وقدرته على التكيف مع مختلف الأعمار والمستويات.
5. **تنوع الآراء حول الإحماء**: بالرغم من الانقسام حول استخدامه كوسيلة إحماء، إلا أن هذا يشير إلى تكيف التمرين وفقاً للاحتياجات الفردية والتفضيلات.

الاستنتاج:

بناءً على البيانات والتحليل، يمكن القول بأن تمرين ملاكمة الظل يُعتبر أساسياً في التدريب للملاكمين في جامعة الشيخ العربي التبسي. الاعتماد الواسع عليه، الفعالية العالية التي يشير إليها المشاركون، والتكرار المرتفع لاستخدامه في الروتين التدريبي، كلها عوامل تدعم الفرضية بأن تمرين ملاكمة الظل جزء لا يتجزأ من تدريب الملاكمين.

مناقشة الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: تعتبر تمرين ملاكمة الظل أساسياً في التدريب

مناقشة الفرضية

جميع المشاركين (100%) يعتبرون تمرين ملاكمة الظل مناسباً للملاكمين.، حيث يعكس هذا الإجماع التام بين المشاركين دور تمرين ملاكمة الظل المحوري في التدريب على الملاكمة. يعزز هذا التمرين المهارات البدنية والفنية من خلال محاكاة المنازلات الفعلية، تعلم الأساسيات، وتحسين التنسيق. يعتبر ذلك دليلاً قوياً على أهمية التمرين كجزء أساسي من برامج تدريب الملاكمين.

جميع المشاركين (100%) أكدوا أنهم وجدوا تحسناً في أداء الملاكمين نتيجة لممارسة تمرين ملاكمة الظل، حيث يعكس هذا الإجماع الإيجابي الفعالية الواضحة لتمرين ملاكمة الظل في تحسين الأداء. يشير ذلك إلى أن التمرين يساهم بشكل كبير في تطوير القدرات الفنية والبدنية للملاكمين، مما يعزز من أهمية إدراجه كجزء أساسي من برامج التدريب الرياضي.

أن الحركة الدائمة جزء لا يتجزأ من التمرين، مما يساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة وتطوير مهارات التوازن والتنقل.

التمرين يتطلب دقة في التوجيه والتحكم في الضربات، مما يساعد على تحسين التنسيق بين العين واليد.

التوجيه: يبرز أهمية القدرة على التحرك بسرعة وتنفيذ الضربات بسرعة عالية، مما يعزز من ردود الفعل وسرعة الاستجابة لدى الملاكمين.

غالبية المشاركين يرون أن تمرين ملاكمة الظل فعال في تحسين الجانب البدني.

تباين الآراء يعكس أن فعالية التمرين قد تكون مرتبطة بعوامل مثل مستوى اللياقة البدنية الأولية للممارس، كيفية تنفيذ التمرين، والمدة الزمنية المخصصة له.

يفضل معظم المشاركين مدة قصيرة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة، مما يشير إلى أن التمرين يمكن أن يكون مكثفاً وفعالاً حتى في فترات زمنية قصيرة.

يجب تحديد مدة التمرين بناءً على احتياجات كل متدرب ومستوى لياقته البدنية وأهدافه التدريبية لتحقيق أقصى استفادة.

غالبية المشاركين يرون أن تمرين ملاكمة الظل يحتوي على قواعد معينة، مما يشير إلى ضرورة توضيح هذه القواعد لضمان تنفيذ التمرين بشكل آمن وفعال.

يجب معرفة الأساسيات كاللكم والتحريك الصحيح لضمان الاستفادة القصوى من التمرين وتحقيق الأهداف المرجوة منه.

الاستنتاج النهائي

تعزز النتائج الفرضية الثانية بأن تمرين ملاكمة الظل يطور قدرات الملاكمين بشكل كبير. الإجماع على ملاءمة التمرين وتحسين الأداء يثبت فعاليته. ومع ذلك، توجد تباينات في الآراء حول جوانب محددة مثل التحسين البدني، مما يشير إلى أن فعالية التمرين قد تعتمد على عوامل فردية ومتغيرات تدريبية. يجب على المدربين توضيح القواعد المحددة للتمرين وتحديد مدة التمرين المناسبة لكل متدرب لتحقيق الفائدة القصوى.

نتائج الفرضية الثانية: تمرين ملاكمة الظل خاص بجميع الملاكمين

مناقشة الفرضية:

شير النتائج إلى أن الغالبية العظمى من المشاركين (93.8%) يعتقدون أن تمرين ملاكمة الظل ليس خاصاً بفئة معينة من الملاكمين. هذا يعني أنه تمرين شامل يستخدمه الملاكمون على مختلف مستويات الخبرة، سواء كانوا مبتدئين أو محترفين.

النسبة الصغيرة التي أجابت بنعم ربما تشير إلى أولئك الذين يعتقدون أن التمرين قد يكون أكثر فائدة لفئة معينة، مثل الملاكمين الذين يجيدون أساسيات الملاكمة بالفعل.

الغالبية العظمى من المشاركين (93.8%) أكدوا أن الملاكمين المبتدئين يمارسون هذا النوع من التمارين. هذا يوضح أن تمرين ملاكمة الظل يُعتبر جزءًا أساسيًا من برنامج التدريب للمبتدئين، مما يساعدهم على تطوير تقنياتهم وتحسين أدائهم في الملاكمة.

تشير النتائج إلى أن 62.5% من المشاركين يركزون على تمرين ملاكمة الظل قبل دخول الحلبة للنزال. هذا يدل على أن التمرين يُعتبر جزءًا مهمًا من الإعداد البدني والذهني للملاكمين قبل المباريات. بينما هناك نسبة 37.5% لا تركز عليه، مما يعكس تفضيلات مختلفة أو اعتمادهم على تدريبات أخرى للإعداد.

يبدو أن 62.5% من المشاركين لا يعتبرون التمرين مملًا، بينما يرى 37.5% أنه ممل. هذا الاختلاف في الآراء قد يعود إلى تفضيلات شخصية بين الملاكمين أو إلى طريقة تنفيذ التمرين ومدى تنوعه. البعض قد يجد الروتين مملًا بينما يرى الآخرون أنه ضروري للتطوير الفني.

تشير النسبة الكبيرة من المشاركين (75%) إلى أنه من المناسب تنصيح الفئات الصغرى بهذا النوع من التمارين. هذا يعكس الثقة في فوائد التمرين لتطوير المهارات الأساسية لدى الملاكمين الصغار. ومع ذلك، يجب مراعاة عوامل مثل العمر واللياقة البدنية لتكييف التمرين وفقًا لاحتياجات الفئات الصغرى.

تشير النتائج إلى إجماع كامل بين المشاركين على عدم إمكانية استبدال تمرين ملاكمة الظل بتمرين آخر. هذا يعزز فكرة أن هذا التمرين يُعتبر أساسيًا ولا غنى عنه في تدريب الملاكمين، لما له من فوائد مميزة لا يمكن تحقيقها من خلال تمارين أخرى.

الاستنتاج:

تشير نتائج الفرضية الثالثة إلى أن تمرين ملاكمة الظل يُعتبر تمرينًا شاملاً يُمارس من قبل جميع الملاكمين بغض النظر عن مستوى خبرتهم. يتميز هذا التمرين بأهمية خاصة للمبتدئين ويُعتبر جزءًا أساسيًا من برنامج التدريب. بينما هناك اختلافات في مدى التركيز عليه قبل النزال ومدى اعتباره مملًا، إلا أنه يُنصح به بشكل كبير للفئات الصغرى ويُعتبر غير قابل للاستبدال بتمرين آخر.

الاستنتاج العام :

إن الهدف من أي بحث علمي أو دراسة الهدف منه الوصول إلى تحقيق أهداف و معرفة تأثيرات ظاهرة معينة و مدى جدوى ممارسة او تمرين ما . وقد تناول بحثنا معرفة دور تدريب الملاكمين على تقنية ملاكمة الظل في تحسين أداء الملاكمين و مدى استعاله من طرف المدربين .

وبعد العمل الميداني الذي قمنا به على نوادي رابطة البويرة للملاكمة و الاستبيان المقدم تمكنا من التوصل إلى أن الفرضيات المطروحة محققة أي ان تدريب الظل يعتبر أساسيا للتدريب كما أنه يطور من قدرات الملاكمين من عدة جوانب : تقنية نفسية حركية ... و هو خاص بكل الفئات العمرية و كذا سواء كان الملاكم مبتدئا أو محترفا .

التوصيات و الإقتراحات :

- ضرورة العمل بتقنية الملاكمة التخيلية أو ملاكمة الظل خلال الحصص التدريبية للملاكمين
- العمل على دمج ملاكمة الظل في ثقافة الملاكم حتى يتمكن من تطوير قدراته
- إجراء دراسة تجريبية تكون أكثر عمقا حول هذه التقنية و معرفة أكثر الأمور التي تطورها

الخاصة

رياضة الملاكمة هي نوع من أنواع الدفاع عن النفس وتُعدّ من الرياضات المألوفة جداً، فلها العديد من الفوائد الصحية والنفسية والعقلية؛ وذلك لأنّ رياضة الملاكمة تُعتبر رياضة لكامل الجسم، كما تعمل على التخلص من كل التوتر والغضب الذي بداخل الشخص، فهي رياضة يتنافس فيها لاعبين بقبضة اليد ولكل منهما قفازات مُبطّنة سمكية ويتنافسان في مكان مربع الشكل ويوجد حبال على كامل المربع، ويُسمّى الحلبة. والمنافسة الجيدة بين ملاكمين تكون عرض قوي وسريع وعنيف. وتنقسم الملاكمة إلى أنواع فأبرزها ملاكمة الظل، فهي تعني “الشادوبوكسنغ” ويعني قتال الظل أو القتال الخداعي والوهمي، والذي تكلم عنه بروس لي أن من لا يمارسه فإن مستواه وقدراته ستخفّض مهما كان يتدرب على التكنيكات والتمارين.

بعض اللاعبين يعتبرون ملاكمة الظل جزءاً من الإحماء وهذا خطأ؛ لأن ملاكمة الظل هو جانب ضروري جداً في التدريب، وهناك من لا يقوم به لشعوره بالخرج أو أنه سيكون مضحكاً في نظر الأشخاص. وبعض اللاعبين ممن لديهم ثقة عالية في أنفسهم ولا يهتمون لمن حولهم بتأديته بكل قوة وثقة ويبهز الجميع من حوله، ويتم البدء بممارسته في مكان محدد سواء في المنزل أو صالة الملاكمة. كما تساعد على تعلّم اللاعب كيف يُركّز.

لا تتطلب تدريبات الملاكمة أي مُعدّات خاصة. فملاكمة الظل هي طريقة جيدة لحرق السعرات الحرارية.

إيجاد الأفكار وهو الأسلوب الأكثر أهمية في إكساب مهارات القتال و الدفاع عن النفس.

كما أنّها تعزز مهارات اللاعب في الملاكمة. وهي تمرين جيد للقلب والأوعية الدموية وزيادة سرعة وخفة الحركة.

استنتجنا أيضاً أنّها تساعد اللاعب على تدريب محترف في جميع أنواع الملاكمة. وهي تُعدّ تدريب كامل للجسم؛ لأن التدريب يجري على كامل العضلات.

كما أنّها تساعد في تحسين مستوى اللاعب في القوة والتحمل وردود الفعل. وسهولة في الحركة وفي الأداء.

قائمة المراجع

الكتب باللغة العربية

- أبو العلا، عبدالفتاح. التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- أحمد، عبد الحميد. الملاكمة. الطبعة الخامسة، دار الفار الغربي، 1990، ص. 16.
- أمر الله الباسطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، الطبعة الأولى، 1998، ص 4-5-2.
- حلمي، عصام. التدريب الرياضي: أسس، مفاهيم، اتجاهات. الطبعة الأولى، مؤسسة المعارف الأكاديمية، مصر، 1997، ص. 27.
- درويش، كمال، حسانين، محمد صبحي. الجديد في التدريب الدائري. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- زيد محمود علي. دروس من رياضة الملاكمة. مركز الكتاب للنشر، 2019، ص 43.
- السيد، صلاح. قاموس الأسس العلمية الحديثة في الملاكمة. دار المعارف، القاهرة، 1993، ص. 47-48.
- علاوي، محمد حسن. علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، 1997.
- علي، عادل عبد البرير. التدريب الرياضي: التكامل بين النظرية والتطبيق. الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص. 192.
- مفتي، إبراهيم حميد. تطبيق الإدارة الرياضية المدارية - الجامعات - الاتحادات - الأندية. مطابع أمود، القاهرة، مصر، 1999، ص 67-68.
- ميسر، محمد. الملاكمة: حياة وممارسة. منشورات دار دحلب، الجزائر، 1997، ص. 128.

الكتب باللغة الأجنبية

- Hickey, Keven. Amateur Boxing. E P Publishing Limited, Chicago, 2001.P.24-32.
- Sutton, Nigel. Tai Chi Chuan. North America, Charles E. Tuttle Co. Inc., 1998.P.22-25.

المقالات

- أحمد حسن. "دراسة النواحي التنظيمية والفسيولوجية والتدريبية لتمرين البلايومترك". المجلة الرياضية العربية، 2009.

الموقع الالكتروني

Punchermedia. Consulté le 5 mai 2024, sur <https://punchermedia.com/cgi-sys/suspendedpage.cgi>

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة اكلي محند اولحاج

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

عنوان الدراسة: تدريب رياضة الملاكمة باستعمال طريقة ملاكمة الظل shadow boxing ودورها في تحسين اداء الملاكمين.

القائمة الاسمية للأساتذة المحكمين لاستمارة الاستبيان

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الملاحظة	الامضاء
01	حداثة عبد الله	أستاذ مساعد ب - ب -	مقبول	
02	دايفع أحمد	إستاذ مساعد ب - ب -	مقبول بعد الترميم	
03	صالح بن	المستشار العام الهامي	مقبول	

اشراف الدكتور:

دحمانى جمال

اعداد الطالب:

عجو يزيد

قايد كريم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
X•O•V•EX •K•E•C•A•I•A •I•A•X - X•O•E•O•t -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي:

الرقم: / ق ت ر / م ع ت ن ب ر / ج ب.

الى السيد (ة): بولحواش سعيد

رئيس الرابطة الولائية للملاكمة

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): عجويزي // كاري كريم

- رقم التسجيل: 33027791 // 33020173

تاريخ ومكان الميلاد: 06 / 11 / 1990 // 13 - 02 - 2001

- في إطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2023/2024. الذي يندرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

مدير الهيئة المستقبلية



رئيس الرابطة
بولحواش سعيد

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصور نسييل



تحية طيبة وبعد , في إطار التحضير لإنجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات نول شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص
تدريب رياضي تحت عنوان

تدريب رياضة الملاكمة باستعمال طريقة ملاكمة الظل Shadowboxing و دورها في تحسين أداء الملاكمين

دراسة ميدانية ميدانية لنادي رابطة الملاكمة لولاية البويرة

تحت إشراف الدكتور : دحماني جمال

من إعداد الطالبين : -عجو يزيد

- قايد كريم

نطلب منكم في هذه الإستمارة الإجابة على الأسئلة بكل صدق و موضوعية قصد مساعدتنا في انجاز هذا البحث لنتوصل
إلى نتائج تفيد الدراسة و نعلمكم أن إجابتكم ستبقى سرية ولا نستخدم إلا في مجال البحث العلمي

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

ملاحظة : ضع علامة X أمام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال .

المحور الأول: هل تعتبر تمرين ملاكمة الظل أساسيا في التدريب ؟

1- هل تمارس تمرين ملاكمة الظل في حصصك التدريبية ؟

☐ نعم

☐ لا

2- هل تراه تمريناً مناسباً لممارسي رياضة الملاكمة ؟

☐ نعم

☐ لا

3- هل تقوم به بصفة منتظمة خلال الحصص ؟

☐ نعم

☐ لا

4- كم مرة تقم به في الاسبوع ؟

مرة

مرتين

ثلاث مرات

اكثر من ذلك

5- هل تعتبره كوسيلة إحماء؟

☐ نعم

☐ لا

6- ما رأيك في تمرين ملاكمة الظل ؟

مفيد

عادي

غير مفيد

7- هل تمارسه مع جميع الفئات العمرية؟

☐ نعم

☐ لا