

ويضيف عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) أن أثناء التدريب المنظم يقل معدل النبض والتنفس ويقل الضغط الشرياني وتنقص التهوية الرئوية في الراحة وأيضاً محتويات حمض اللكتيك في الدم وعادة ما يكتم المبتدئون التنفس أثناء التلاكم خلال المباراة أو التدريب أما الملاكمين ذوي المستوى العالي فيمكنهم الاحتفاظ بتوقيف التنفس العميق خلال كل فترات التلاكم فيما عدا لحظة اللكمة فيكتم الزفير للحظة ويؤدي زيادة الاحتياج إلى التنفس إلى نمو عضلات التنفس ويبلغ مقدار السعة الحيوية في المتوسط للملاكمين ٤٥٠ مللي وبعد الإمتراك في المنافسة تقل حوالي ١٠٠ - ٣٠٠ مللي كما تصل التهوية الرئوية بالنسبة للملاكمين أثناء فترة الملاكمة إلى ٨٠ - ١٠٠ لتر / دقيقة ولا يزيد عادة استهلاك الأكسجين عن ٤ لتر / دقيقة ولا يستوفي كل الأكسجين المطلوب للداء لذلك يعتمد على الدين الأكسجيني (تفقد الطاقة لثلاث جولات يكون ٢٠٠ كال وبع المباراة معدل النبض ٢٠٠ ضربة / دقيقة وفي المتوسط أكثر من ١٨٠ ضربة / دقيقة والضغط الانقباضي يكون من ١٤٠ - ٢٠٠ MM \ PT-CT ومستوي حامض اللكتيك في الدم من ١٠٠ إلى ١٥٠ ملليجرام فيعد المباراة يلاحظ أن الملاك يفقد من وزنة من ٠,٣ إلى ٣,٣ كيلو جرام وفي البول يكون به نسبة زلال أو بروتين وفي الدم محتويات كرات الدم البيضاء (٨١: ٣٢,٣٣)

ويري الباحث من خلال خبرته الميدانية في العمل بمجال الملاكمة وبالملاحظة المقصودة التي قام بها في بعض أندية جمهورية مصر العربية أن بعض مدربي الملاكمة يفتقرون إلى الوسائل العلمية والموضوعية في اختيار وانتقاء الناشئين وان عملية الانتقاء تتم من خلال الاعتماد على الملاحظة والخبرة الشخصية بأسلوب يخضع إلى معايير غير موضوعية وبذلك لا يتحقق الهدف الذي نسعى لتحقيقه بالوصول بالناشئ إلى مستويات البطولة ومن هنا تبرز مشكلة البحث أنه في أوقات كثيرة يبني الانتقاء والتصنيف على الخبرة الذاتية للمدرب مما يسمح للأهواء الشخصية بالتدخل في الانتقاء والتصنيف دون تدعيمها بالأسس العلمية وخاصة عن المفاضلة بين ملاكم وآخر لتمثيل الهيئة أو المنتخب في إحدى البطولات لذا تعتبر الدراسة في حدود علم الباحث الأولى من نوعها في مجال الانتقاء والتصنيف للاعب الملاكمة والتي تبحث في مضمونها الخصائص المميزة لمهارات تسديد اللكمات والمميزة للاعب الملاكمة وبصرف النظر عن الاتفاق أو الاختلاف في الآراء الكثيرة وجهات النظر المختلفة في تحديد أولوية المحددات التي لها تأثير مباشر في انتقاء اللاعب الناشئ فكل يري من وجهة نظره أن بعض المحددات أهم من الأخرى وحسب نوع النشاط الرياضي وطبيعة التخصص ولذلك نري من وجهة النظر الشخصية أن لكل نشاط ما يميزه عن الأنشطة الأخرى ولذلك يري الباحث أن أهم ما يميز أي نشاط هي الخصائص المميزة لهذا النشاط والتي تختلف فيما بينها ولذا يري الباحث أن لكي يتم انتقاء الملاكمين الناشئين للبطولة لابد أن يرتكز هذا الاختيار على خصائص الأداء المميزة لرياضة الملاكمة والتي بدورها تعد الناتج الأساسي لجميع مظاهر الأعداد للملاكم والتي ستساعده على تحقيق الإنجاز ومن هنا وجد الباحث أن دراسة خصائص تسديد اللكمات وتحدها من الأمور الهامة التي لها تأثيرها المباشر في الانتقاء للبطولة وخاصة إذا وجدت الأجهزة والأدوات والوسائل التي من خلالها يتم تحديد هذه الخصائص وهذا ما ينطبق ويتم تطبيقه في موضوع البحث .

خصائص مهارات تسديد اللكمات :

تعتبر مهارات تسديد اللكمات وخصائصها التي هي موضوع البحث بمختلف أنواعها الهدف النهائي لبرامج الإعداد البدني والخططي والمهاري والنفسي وكذلك الحد الفاصل في فشل الملاك أو نجاحه وفي تحديد نتيجة المباراة كما أن اللكمات تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بلكمات مؤثرة متبوعة بتقل الجسم والكثف وذلك طبقاً لما ينص عليه قانون الملاكمة للهواة ولهذا فالملاكمة تعتبر ذات طبيعة خاصة منفردة عن باقي الألعاب سواء الجماعية أو الفردية (الباحث) .

وهذا ما أكدته كل من محمد طلعت وعبد الرحمن سيف (١٩٨٧) ، عصمت إبراهيم (١٩٨٩) عن (طبيعة رياضة الملاكمة) انها تعتبر من الرياضات التي تتميز باستقلالية في الأداء حيث تتلخص في العمل العضلي المتحرك (الديناميكي) وتغيير سرعة الأداء وتغيير طبيعة حركة الملاك سواء في توجيه لكماته أو في الدفاع ضد لكمات المنافس ويرجع بناء هذه التحركات إلى تكتيكات المنافس ولذا يحتاج الملاك إلى درجة تحمل عالية لوظائف الجهاز العضلي والجهاز الحسي وذلك للمحافظة على توازن الجسم ودقة الحركة وتوزيع المجهود العضلي على زمن المباراة ويؤدي التدريب المنظم إلى متغيرات بيوكيميائية ومورفو لوجيه ووظيفية لعضلات الملاك مما يؤدي في النهاية إلى زيادة مستوى عنصر قوة وسرعة الانقباض العضلي (١٣٣: ١٥) ، (٩٢: ٤٢)

ويرى مختار سالم (١٩٩٠) حقيقة أن الملامكة رياضة قاسية لكنها في نفس الوقت رياضة القوة والفن كما تتميز بالفرديّة المطلقة حيث يعتمد الملامك في اللعب مع منافسة علي قدراته الذاتية ويتحمل بمفرده في أي خطأ ربما يصعب إصلاحه في معظم الأحيان (١٣٨ : ١٣)

ويشير محمد طلعت (١٩٨٤) الملامكة كمنشأ رياضي يواجه فيها اللاعب منفردا فردا آخر يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر وتسديد أكبر عدد من اللكمات السريعة والمؤثرة للمنافس لتحقيق الفوز بالمباراة لقانون الملامكة نسا وروحا إذا يتعرض الملامك أثناء المباراة إلى مجموعة كبيرة من المقاومات والسرعات المتنوعة في المواقف الدفاعية والهجومية والتي تتطلب منه سرعة تسديد اللكمات من مختلف مسافات اللكم سواء المنفردة أو المتكررة قبل المنافس حتى تؤدي إلى إرباكه وتشتيت انتباهه وفتح الثغرات في دفاعاته جمع أكبر عدد ممكن من النقاط، وقيادة المباراة من مختلف المسافات وامتلاك زمامها وتحقيق الفوز. (١٣٠ : ٥٠)

ويضيف يحي الحايوي (٢٠٠٢) أن اللكمات هي الوسيلة التي يظهر بها اللاعب قدراته الفنية أثناء التسديد مستخدما في ذلك قبضته لتحقيق الأساليب الخطئية بغرض التفوق علي المنافس ، ويعتمد اللكم الحديث علي دقة وقوة اللكمات وسرعة الاستجابة مع التغير والتنوع في اختيار اللكمات ، التي يحقق بها الغرض الذي وضع من أجله مع تسديد اللكمات حسب مواقف اللعب المختلفة (١٦٠ : ٦٣)

ويتفق الباحث مع عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) أن اللكمات تؤدي دورا مميزا عن غيرها من الحركات الفنية أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد أو تامين الدفاع عند التحرك للخلف أو الجانبين وبواسطتها يمكن اكتساب النقاط وتحقيق ما يسعى إليه الملامك لإتجاز خطته علي الحلقة خلال المباراة كما أن اللكمات علي اختلاف أنواعها تساهم بدرجة كبيرة في تنفيذ الوجبات الخطئية المناسبة لكل موقف وهي وسيلة أساسية للهجوم ولها أهمية كبيرة في مركبات التنكيك والتكتيك بما يتناسب مع إمكانيات الملامك (٨١ : ١٣٠)

كما يذكر مختار سالم (١٩٩٠) علي أن درجة إتقان مجموعات اللكم هي التي تميز الملامك عن الآخر مع ملاحظة توافر العين التي تستطيع بسرعة التقاط أخطاء الخصم واكتشاف الثغرات المكشوفة حتى يمكنه اقتناص الفرص والتقاط أهداف محددة للتسديد عليها فورا لذلك يراعي دائما تسديد المجموعة بالسرعة المطلوبة لأنها من المتطلبات الضرورية في الملامكة وأيضا التوقيت السليم والدقة الكافية حتى يضمن وصول أكبر عدد من اللكمات إلى الأهداف المطلوبة وبفاعلية مؤثرة (١٣٨ : ٩٧)

بينما يشير كل من نورتين NORTON (١٩٧٨) وديع التكريتي وآخرون (١٩٨٣) ميتشيل Mitchell (١٩٩١) إلى أن اللكمات هي الوسيلة التي يظهر بها الملامك مهاراته ومدى إعداده بنديا عن طريق استخدام قبضته لتحقيق وتطبيق الأساليب الخطئية بغرض التفوق في مباراة الملامكة حيث يعتمد فن الملامكة علي معرفة كيفية تسديد اللكمات إلي المنافس مع استخدام قوة الجسم لا الذراعين وحدهما حيث لا يكفي أن تكون اللكمة ذات تنكيك جيد ولكنها يجب أن تكون ذات تأثير وذلك يستلزم أن تؤدي بنجاح واضح مما يجعل الملامك خارج توازنه وتحت ضغط اللكمات الأخرى مما يتيح له فرصة إحراز النقاط ومن الأفضل أن يكون الوضع النهائي لكل لكمة وضعا ابتدائيا للكلمة التالية (١٩٤ : ٣٤) ، (١٥٨ : ١٨٢ ، ١٨١) ، (١٩١ : ٤)

ولأهمية مهارات تسديد اللكمات ولأنها تعتبر الأساس الواضح والفعال لتحقيق الإتجاز في رياضة الملامكة رأي الباحث أن من المهم عند الاختيار السليم للملامك لكي يشترك في بطولة ما فلا بد من إجادته لمهارات تسديد اللكمات بكل خصائصها المميزة لها .

فيعرف الباحث خصائص تسديد اللكمات بأنها ((هي تلك المزايا أو المظاهر مختلفة الاتجاهات والمميزات للملامك والمتعلقة بمهارات اللكمات والتي تؤثر بصورة إيجابية علي وصول اللكمة لهدفها والتي من خلالها نستطيع أن نميز ملامك عن آخر))

وخصائص تسديد اللكمات للانتقاء (للبطولة) كثيرة فيذكر منها الباحث الخصائص (البنيوية المهارية الخاصة) بطبيعة الأداء وسوف نتطرق في موضوع البحث إلى الخصائص التي يستطيع الجهاز قياسها وإظهارها بصورة واضحة فتعتبر محندا أساسيا كخطوة نحو الانتقاء للبطولة وليس هذا أهمالا أو تقليلا من العناصر أو الخصائص الأخرى حيث يوجد بعض الخصائص الهامة جدا لمهارات تسديد اللكمات والتي لا

يستطيع الجهاز المقترح (والذي سيتم شرح تصميمه بالتفصيل بباب الاجراءات) قياسها في الوقت الحاضر ولكنها تعد من الواجبات الأساسية المميزة لخصائص الأداء المهاري والحركي للملاكم ومنها علي سبيل التكرار لا الحصر الرشاقة الخاصة المرونة الخاصة التوافق الخاص التوازن أو خصائص من ناحية شكل اللكمة (مستقيمة - جانبية - صاعدة) (لكمات زوجية بسيطة أو مركبة - مجموعات اللكم المختلفة خصائص تتعلق باتجاه اللكمة (للرأس - للجذع) خصائص تتعلق بمسافات اللكم (طويلة - قصيرة - متوسطة) (لكمات - لليسر - لليمين - من اسفل لأعلى) وخصائص تتعلق بالغرض من اللكمة (لكمات تمهيدية - لكمات مسددة - لكمات مضادة) (مقابلة -جوابية) كذلك خصائص تتعلق بنوعية الملاكم (من الناحية الجسمية ، من قبل - قصير - نمط الجسم) (الملاكم الأيسر ، الأيمن ، القوي ، المنفع ، الموهوب) خصائص تتعلق بنوع الذراع المسددة للكمة (الذراع الأيسر - الذراع الأيمن) ولكن الجهاز المصمم من قبل الباحث يستطيع قياس التأثير من خصائص تسديد اللكمة ومنها (قوة الأداء ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل الأداء ، تحمل السرعة زمن الاستجابة لرد الفعل البسيط والمركب ، زمن التلامس لرد الفعل البسيط والمركب ، زمن حركة الذراع في الهواء أثناء تسديد اللكمة ، عدد اللكمات المسددة ، دقة تسديد اللكمات (درجة انحرافها عن الهدف) ، مكان تسديد كل لكمة ، متوسط القوة ، متوسط الدقة ،متوسط سرعة الأداء ، نسبة تناقص القوة ، نسبة تناقص السرعة ، نسبة تناقص دقة الأداء ، معامل الفاعلية ، أسرع واقوي اللكمات) وبالتالي داخل هذه القياسات توجد خصائص كثيرة منها اتجاه اللكمة ، مسافات اللكم ، نوع الذراع المسددة للكمة، نوع اللكمة . وسوف نرصد هنا أهمية العناصر التي يقسها الجهاز المبتكر في التأثير علي مستوي الإنجاز للملاكمين وبالتالي اختيار أفضلهم في هذه القياسات كأولي خطوات الانتقاء للبطولة .

١- السرعة (speed)

ويقصد بها سرعة أداء مهارات اللكمات المختلفة في الملاكمة كعامل أولي وأساسي يجب أن يتميز به الملاكم وذلك نتيجة التطور الذي حدث في أسلوب التحكم الإلكتروني في الملاكمة فكما كان الملاكم لديه سرعة في أداء مهارات تسديد اللكمات كلما أحرز من النقاط ما يؤهله بالفوز بالمباراة وكما كان بطيئا من حيث الأداء كلما أعطى الفرصة لمنافسة للدفاع بسهولة مما يوضح الأهمية القصوى لعامل السرعة في الأداء كصفة لها الأولوية والأفضلية وتوضع في المرتبة الأولى من بين الخصائص المميزة للملاكمين فتلعب السرعة دورا هاما في رياضة الملاكمة فالملاكم الذي يتميز بالسرعة يكون متقدما علي منافسه فيتمتع بالمباداه ويسيطر علي منافسه ويفسد خطط لبعه (الباحث)

ويتفق كلا من ايراهيم سلامة (١٩٨٠) ، ومحمد علاوي (١٩٩٢) ، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٠) ، كمال عبد الحميد ، صبحي حساتين (١٩٨٠) ، محمد علاوي ، ومحمد رضوان (١٩٩٤) علي تصنيف السرعة إلى الأنواع التالية :

سرعة الانتقال سرعة الحركة وسرعة الاستجابة (٢ : ٢٥٩) ، (١١٧ : ١١٥) ، (٨٨ : ٢٤١) ، (١١٤ : ٨٨) (١٢٠ : ٢٣٢)

ويضيف عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) أن السرعة الخاصة للملاكم تظهر في ظروف التلاكم من سرعة لكمة واحدة أو مجموعة لكمات ، والسرعة الحركية ، سرعة الدفاع المقبول ولذا يجب عند تحسين السرعة الخاصة بالملاكم يجب تطويرها بصورة مركبة من (سرعة رد الفعل ، سرعة لكمة واحدة ، ثم مع مجموعة لكمات ، السرعة الحركية ، وسرعة الدفاع) (٨١ : ٤٧)

ويقسم عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) السرعة إلى ثلاث أنواع :
سرعة رد الفعل الحركي (سرعة الاستجابة) سرعة الحركات الوحيدة سرعة الحركات المثلثة والمتكررة (٦٨ : ٧٤)

ويعرف عصام عبد الخالق السرعة (٢٠٠٠) بأنها القدرة علي أداء حركة معينة في اقصر زمن ممكن (٨٨ : ١٨٦)

ويتفق كل من بيوتشر Bucher (١٩٨٣) لارسون و يوكم LARSON & Yokom (١٩٧٤) بأنها مقدره الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة (والسرعة هي عدد الحركات في الوحدة الزمنية) (١٧٢ : ٢٦٥) (١٨٨ : ١٣٨)

بينما يعرفها بارا Barra (١٩٧٥) بأنها استطاعة الفرد إنجاز حركات ناجحة من نوع واحد بأقصى معدل من السرعة (١٢٩:١٦٩)

ويري كلارك Clerke Harrison (١٩٦٧) للسرعة بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة (١٧١:١٧٥)

ويشير روسر ROSSER (١٩٩٥) بأن السرعة هي مسافة الحركة في وقت محدد (١١٤:١٩٧)

وينكر كار CARR (١٩٩٧) السرعة بأنها حركة الرياضي بوحدة الزمن دون اعتبار للاتجاه (٢٠٥:١٧٤)

بينما يشير ريسان خريبط (١٩٩٨) السرعة بأنها مجموعة الخواص الوظيفية التي تمون أداء الفعاليات في مدة زمنية وترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في اكتمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي (٣٧:٥٤)

وإذا نظرنا إلى تقسيمات السرعة المختلفة سواء السرعة الانتقالية فعرفها احمد خاطر وعلي البيك (١٩٨٨) بأنها القدرة علي قطع مسافة معلومة أو التحرك للأمام في اقل زمن ممكن (٢٦٣:١٤)

وكما عرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٤) بأنها كفاءة الفرد علي أداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر زمن ممكن (١٠٩:٨٧)

و سرعة الأداء التي عرفها علي البيك (١٩٩٢) بأنها تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن (٩٠:٩٩).

ويرى الباحث بأن تقسيمات السرعة المختلفة لها أهميتها ومكانتها في أداء مهارات تسديد اللكمات فسرعة الانتقال مطلوبة في رياضة الملاكمة لتساعد الملاكم علي سرعة التحرك علي الحلقة لتفادي لكمات المنافس والقيام بالهجوم المضاد وسرعة الأداء أيضا مطلوب في الملاكمة لتساعد الملاكم علي سرعة أداء لكمة معينة أو مجموعة لكمات مختلفة في اقل زمن ممكن بوقت سرعة رد الفعل أساس للأداء المهاري وزمن رد الفعل في الملاكمة يعني الوقت الذي يمر بين إدراك الملاكم لنوع تصرف المنافس وبين تصرفه المضاد وإذا القينا مزيد من الضوء علي سرعة رد الفعل حيث يري الباحث من وجهة نظرة الشخصية الأهمية القصوى لهذا العنصر لما له من تأثير مباشر في الفوز بالمباراة حيث تفاوتت سرعة رد الفعل من شخص إلى آخر وهي توضح مدى قوة الجهاز العصبي لدي الملاكم الذي يتمتع بسرعة استجابة عالية لذلك فيعتبرها الباحث مفتاح وسر من أسرار الفوز بالبطولات .

وينكر احمد خاطر وعلي البيك (١٩٩٦) أن سرعة رد الفعل لها أهمية كبيرة في تحقيق التفوق للمستويات العليا بالنسبة للأنشطة الرياضية وهو من أهم عناصر نجاح الرياضي لأنه يمثل أهمية خاصة في بعض الأنشطة التي تتميز بسرعة الأداء الحركي الخاطف والمتغير (١٨:١٥)

ويؤكد جينيس وهيرتس JENES & HIRTS (١٩٨٠) علي أن الاختلاف في زمن رد الفعل ينتج عنه مسافات يفقدها أو يكتسبها اللاعب وفي مثل هذه الفروق الدقيقة في زمن رد الفعل تكون ثمار النصر قريبة المنال (١٢٣:١٨٥)

ويري حسين عمر وعاطف نمر (١٩٩٤) أن رياضة الملاكمة تتميز بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير والخاطف ويتباري الملاكم داخل مساحة صغيرة (الحلقة) ومحددة بمقاييس معينة طبقا للقانون الدولي ولهذا يجب علي الملاكم تأدية مهارات اللكم المختلفة بصورة أسرع من منافسة وفي التوقيت المناسب (٣٨:٤٤).

ويشير عصام عبد الخالق ومحمد طلعت (١٩٨٤) أن سرعة الاستجابة البصرية لها فاعليتها في ممارسة الملاكمة إذ يتوقف النجاح في أداء حركات الملاكم الهجومية على قدرته في أن يدرك الأملكن المكشوفة من جسم المنافس بالسرعة اللحظية وبالتالي تكون هناك استجابة لحظية أيضا باللكمات الهجومية المناسبة مع اتخاذ احتياطات الأمن المناسبة من لكمات المنافس بالأساليب الدفاعية المختلفة والمناسبة (٨٩:٦٨٣)

يفتق كلا من صبحي حساتين (١٩٩٥) محمد علاوي ومحمد نصر الدين (١٩٩٤) وعصام حلمي ومحمد بريقع (١٩٩٧) في أن هناك نوعان من رد الفعل رد الفعل الملعكس ، ورد الفعل المثير (١٢٢:٢٦٢) ، (٢٣٦ : ٩١) ، (٩٣ : ٩١)

ويذكر محمد علاوي (١٩٩٢) أن رد الفعل الحركي هو الذي يكون فيه التفكير أو القرار نابعا من رد الفعل البسيط رد الفعل المركب (١١٧ : ١٦٦) .

- الاستجابات البسيطة :

يفتق عبد الحميد احمد (١٩٨٩) و صبحي حساتين (٢٠٠١) بان رد الفعل البسيط هو رد فعل إرادي لنوع المثير المعروف سلفا للمختبر أي انه يكون عارفا بنوع وشدة المثير قبل حدوثه ويعتبر هذا النوع أبسط أنواع رد الفعل ولكنة قليل الشبوع فالاستجابات البسيطة ليست هي النمط الشائع في الحياة العادية أو في ممارسة الأنشطة الرياضية فنادر ما يعرف الفرد نوع المثير قبل حدوثه ولكن باستخدام ظاهرة التوقع يصبح لهذا النوع فائدة كبيرة في العديد من الأنشطة الرياضية مثل الملاكمة (٧٤ : ٢٩٦) ، (١٢٣ : ٣٦٨)

- الاستجابات المركبة:

ينكر احمد عبد الخالق (١٩٨٦) انه يتطلب من المفحوص أن يقوم بعملية اختيارية لمنبه خاص (واحد أو أكثر) وان يستجيب استجابة مختلفة لكل من المنبهين ويجب أن نلاحظ أن المنبهات تقدم عشوائيا بصورة متتابعة (١٦ : ١٠٢)

و يري صبحي حساتين (٢٠٠١) أن في رد الفعل المركب لا يكون المثير معروف سلفا وفي هذه الحالة يقوم المختبر بالتعرف على المثير قبل أن يستجيب له كما قد يتطلب الأمر أن يختار المختبر مثيرا معينا يستجيب له من ضمن مجموعة من المثيرات تعرض عليه مرة واحدة أو متتالية (١٢٣ : ٣٦٨)

ويذكر صبحي حساتين (٢٠٠١) عدد من العوامل المؤثرة في زمن رد الفعل ومنها الحاسة المستخدمة ، نوع المثير، شدة المثير، الحالة التدريبية، الإجهاد، التركيز، الحالة النفسية ، التوقع ، درجة الحرارة ، الحالة الصحية (١٢٣ : ٢٦٩)

ويضيف أسامه راتب (١٩٩٠) عصام حلمي وجابر بريقع (١٩٩٧) إلى العوامل السابقة السن والجنس ، الاستعداد الفطري للفعل ، تأثير عدد المستقبلات للمثير ، التغذية ، مستوى التدريب ، الوضع الابتدائي للجسم ، الأعضاء المستخدمة في الاستجابة ، مستوى الإحماء ، الحالة النفسية والاجتماعية ، الرياضيين وغير الرياضيين ، اثر بعض العقاقير (٢٣ : ٢٤٨) ، (٩١ : ٩٩)

ويجب هنا أن نفرق بين كل من (زمن رد الفعل ، زمن الحركة ، زمن الاستجابة الحركية لرد الفعل) فيفتق كلا من نادر العوامري (١٩٨٢) وعصام حلمي وجابر بريقع (١٩٩٧) و صبحي حساتين (١٩٩٥) على أن (زمن رد الفعل) هو مجموع الأزمنة منذ بدء ظهور المثير حتى بدء ظهور الاستجابة الحركية (بداية الحركة) (زمن الحركة) فهو يبدأ عندما ينتهي زمن رد الفعل وهذا الزمن يقع ما بين بداية الحركة وانتهائها (زمن الاستجابة) فهو مجموع زمن رد الفعل وزمن الحركة أي أنه الزمن الكلي من بداية المثير حتى ينتهي العمل (١٠٧٠ : ١٤٩) ، (٩١ : ٩٣ ، ٩٤) ، (١٢٣ : ٤٦٣)

ويذكر نادر العوامري (١٩٨٢) أن الاستجابة نشاط غدي أو عضلي للكائن الحي نتيجة استئارة خارجية أو موقف معين يجابهه وان زمن الاستجابة خليط يحتوي على زمن رد الفعل REACTION TIME ، وزمن الحركة MOVEMENT TIME وهو الوقت الكلي منذ ظهور المثير حتى نهايته (١٤٨ : ١٤٦) ويرى الباحث انه بالرغم من تعدد المصطلحات لرد الفعل إلا أنها تعني مفهوما واحدا هو قياس الفترة الزمنية من ظهور المثير حتى بدء الاستجابة الحركية .

٢- القوة STRENGTH

تعد رياضة الملاكمة من الرياضات التي تتطلب القوة العضلية بالإضافة إلى ارتباط تلك القوة العضلية بالأداء الفني لمهارات الملاكمة حيث القدرة على توظيف القوة لإتجاز الهدف الحركي في الاتجاه والمسار الحركي لها ووصول الملاكم للمستوى القمي يتطلب توافر القوة العضلية الخاصة وتنظيم استخدامها على مدار

زمن المباراة لكي يستطيع أداء مهارات تسديد اللكمات بأقل مجهود وبقوة وسرعة مؤثرة وفي أقل وقت ممكنة.

يتفق علي البيك (١٩٩٢) وجرای GRAY (١٩٦٢) ووسيتكات WESTCatt (١٩٩٥) وجلان ومورن Moran & McGlyn (١٩٩٠) وهوكس HOOKS (١٩٦٢) ماتيوس MATHEWS (١٩٧٨) أن القوة العضلية تعتبر أساسا ليس فقط للقدرة على الحركة حيث أن أي حركة إرادية للإنسان هي إظهار القوة العضلية بشكل أو بآخر، إلا أن القوة العضلية لازمة لإظهار العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والمرونة في بعض الأحيان هذا إلي جانب أنها أساس لإظهار الأداء المهاري والتحمل كما أنها تعتبر صفة بدنية قائمة بذاتها وتعتبر أيضا صفة من صفات بدنية أخرى مثل القدرة والتحمل وتساعد على التحكم في وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية وتعمل على تحريك الجسم وأجزائه بالسرعة المناسبة وفي الاتجاه المطلوب. (١٠٧ : ٩٩) ، (١٧٨ : ٦٣) ، (٢٠٦ : ١٠١) ، (١٩٢ : ٣٥) ، (١٨٣ : ٩٦) ، (١٨٩ : ١٦٣)

ويري كل من فوكس وياورز وفوس Fox Bowers & Foss (١٩٩٣) ، عصام عبد الخالق (١٩٩٤) أبو العلا أحمد (١٩٩٧) صبحي حساتين وأحمد كسري (١٩٩٨) عادل عبد البصير (١٩٩٩) أن القوة العضلية هي إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية وأهمها لما لها من تأثير فعال في جميع أشكال النشاط الرياضي واعتبارها سبب التقدم في الأداء (١٧٧ : ٦٩١) ، (٨٧ : ١٩٥) ، (٦ : ٩٧) ، (١٢٥ : ٩٣) ، (٦٩ : ١٧)

و ينكر ويلمور WILMORE (١٩٨٢) أن القوة العضلية يعتبرها البعض هي المعيار الحقيقي للحكم على النجاح والفشل في الوصول إلى قمة البطولات لأنها تؤثر بشكل مباشر علي درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية باعتبارها الركيزة الأساسية للقدرة الحركية وان القوة العضلية من أهم العوامل الديناميكية للأداء الحركي السليم ذو المستوي العالي في أي نشاط رياضي كما أن اللاعب الذي يمتلك عنصر القوة والمهارة يستطيع أن يتفوق علي منافسة في حالة تساوي المتنافسين في جميع الظروف كما أن كل لاعب مهما كانت لعبته التخصصية بحاجة شديدة إلى تنمية القوة العضلية من أجل التفوق الرياضي (٢٠٨ : ٥٢)

بينما يشير كل من حسام رقيقي (١٩٩٣) محمد طلعت (١٩٨٦) عبد الرحمن سيف (١٩٩٣) محمد طلعت إبراهيم وعبد الرحمن سيف (١٩٨٧) عصام عبد الخالق (١٩٩٤) صلاح قادوس (١٩٩٣) إلى الأهمية القصوى لعنصر القوة العضلية في رياضة الملاكمة حيث لا يمكن إتجاز الأداء الحركي لمهارات تسديد اللكمات بصورة جيدة إلا إذا كانت العضلات المشتركة في العمل العضلي بها الأساس القوي من القوة العضلية اللازمة لحدوث الانقباض القوي والسريع لإتجاز الواجب الحركي. كما أن إنتاج القوة العضلية في الملاكمة له خصوصية في الاستخدام حيث أن الأداء الحركي للملاكمين يتطلب إنتاج القوة بأشكالها المختلفة طبقا لطبيعة الأداء والمواقف المختلفة التي يقابلها اللاعب على الحلقة فمهارات تسديد اللكمات تحتاج إلى قوة سريعة مؤثرة مع القدرة على استمراريتها بنفس القوة والسرعة المؤثرة على مدار زمن المباراة (٤٣ : ١٢) ، (١٣١ : ٥٩٨) ، (٧٥ : ٨٤) ، (١٣٣ : ٥٩٨) ، (٨٧ : ٤١) ، (٦٦ : ٨٤)

وينكر إبراهيم رحمة وآخرون (١٩٨٦) عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) أن الملاكم يحتاج إلى القوة العضلية في جميع مهارات الملاكمة، ولكن تظهر أهمية القوة العضلية واحتياج الملاكم لها بوضوح أثناء تسديد اللكمات أما باقي المهارات كالندفاع والخداع فيدخر الملاكم القوة بحيث تؤدي هذه المهارات بأقل مجهود عضلي حيث يستدعي أدائها أقل انقباض عضلي وحتى مهارات تسديد اللكمات بدرجات متفاوتة من القوة العضلية وذلك طبقا لتوقيتها ومكانتها في الأسلوب الخططي (٨ : ٤) ، (٧٤ : ٩١)

ويؤكد كلا من بارو و ماك جى Barrow & Magee (١٩٧١) وصبحي حساتين ، عبد السلام راغب (١٩٩٥) أن أي حركة يقوم بها اللاعب تتطلب قدرا من القوة العضلية تتناسب من حيث المقدار والاتجاه ونقطة التأثير مع نوع وهدف الواجب الحركي المطلوب (١٧٠ : ١١٢) ، (١٢٦ : ٥٢)

ويضيف السيد عبد المقصود (١٩٩٤) إلى أن القوة العضلية تسهم في تحسين وتعديل التنكس الرياضي إذا حاول المدرب أن يدرك قوة الأداء ويصحح وينظم التدريبات بما يتناسب مع قوة الأداء حيث يتوقف الأداء على القوة المطلوبة والمناسبة لنجاحه (٣٤ : ٥٥)

ويري كارمن Cardex.K. (٢٠٠٠) أن الحركات السريعة والقوية للملاكم تؤدي إلى إجهاد (الأوتار - الأربطة) وتجعلها عرضة للإصابات لذلك فإن تدريبات القوة تزيد من قوة هذه الأنسجة وتساعد على منع الإصابة (١٧٣ : ١)

وحول أهمية القوة العضلية للملاكمين أثبتت نتائج الدراسة التي قام بها حمدي الجزار (١٩٨١) أهمية القوة العضلية الخاصة على أداء مهارات تسديد اللكمات وأن نقص القوة العضلية سواء نتيجة نقص التدريب أو التخسيس أو بعض العوامل الأخرى يؤدي إلى سوء نتائج المباريات وضعف الأداء المهاري ومن ناحية أخرى تؤدي إلى إصابة الملاكم بإصابات مختلفة. (٤٦ : ٣٩٨)

ويتفق هرورد heyward (١٩٨٤) وموران وماكلين moran&mcglyn (١٩٩٠) وجنسون ونيلسون johnson&nelson (١٩٧٤) ثاكستون THAXTON (١٩٨٨) العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي حول مفهوم القوة العضلية كأحد الصفات البدنية الأساسية، والقوة العضلية "هي قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها". (١٨٠ : ١٠٥)، (١٩٢ : ٣٦)، (١٨٦ : ٢٥)، (٢٠١ : ١٠٥)

ويشير سيجر وهيسن SEIGER & HESSON (١٩٩٠) أن القوة العضلية مقدار القوة التي تستطيع العضلة إظهارها (١٩٩ : ٧٠)

ويعرف اليسن وهاريسون ALLSEN & HARRISON (١٩٩٦) القوة بأنها القدرة على إظهار القوة ضد المقاومة (١٦٦ : ٣٥)

ويستخلص عبد الرحمن احمد (١٩٩٨) تعريف للقوة العضلية الخاصة في الملاكمة ويعرفها بأنها : " القوة التي تنتجها العضلات العاملة والمشاركة بتوافق وزمن واتجاه يتناسب مع طبيعة أداء حركات (مهارات اللكم) ". (٧٨ : ١٠)

ويري الباحث ان لكل نشاط رياضي له هدف معين يتناسب مع طبيعته وهذا الهدف يتطلب متطلبات خاصة ، الأمر الذي يجعل له وظيفة يترتب عليها فن الأداء المثالي لهذا النشاط كما يعمل على إتجاز هذا عمل عضلي معين وذلك يتطلب نوعية مختلفة من الصفات الحركية وحيث أن القوة العضلية أحد هذه الصفات الحركية التي يتطلبها الأداء الرياضي إذ أن كل نشاط يحتاج إلى نسبة معينة منها حيث أن لكل نشاط رياضي نوع معين من أنواع القوة العضلية، حيث تختلف طبقا لطبيعة ما يتطلبه الأداء المهاري

ويتفق كل من لارسون Larson (١٩٧٤) هارا (١٩٧٣) خاطر و البيك (١٩٨٨) محمد علاوى (١٩٩٢) عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) على أن هناك ثلاث أنواع للقوة العضلية هي:
- القوة العظمى Maximum Strength
- القوة المميزة بالسرعة Explosive Strength
- تحمل القوة Strength Endurance (١٨٧ : ٥٧)، (١٨٨ : ٩٩)، (١٤ : ٢٢٨)، (١١٧ : ٥٢)، (٨٨ : ١٠٠)

ويضيف عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) محمد طلعت (١٩٨٦) أن رياضة الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة العضلية بمختلف أشكالها ليستطيع الملاكم التغلب على المقاومات المختلفة التي يلاقيها أثناء التنافس على الحلقة لأداء المهارات الدفاعية والهجومية ويظهر احتياج الملاكم للقوة العضلية بصورة واضحة أثناء أداء مهارات تسديد اللكمات التي يتطلب أدائها القدر المناسب من القوة العضلية الخاصة لكي تؤدي تلك اللكمات بصورة مؤثرة وسريعة وبشكل جيد على مدار زمن المباراة (٧٤ : ٩٧)، (١٣١ : ١٨٧)

ويذكر عبد الرحمن أحمد (١٩٩٨) أن مظاهر استخدام القوة القصوى في رياضة الملاكمة ليس بالقدر الكبير أو قد يكون نادرا تقريبا مع التطور الذي حدث لرياضة الملاكمة الحديثة أما مظاهر استخدام القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي فهي الأقرب إلى رياضة الملاكمة (٧٨ : ١١ : ١٢)

ولهذا يري الباحث أهمية أن يتصف الملاكم بصفة القوة في الأداء ولكن القوة الخاصة المميزة للملاكم مع القدرة على إظهارها عند اللزوم طوال وقت المباراة بنفس القدر مع المعرفة والخبرة في تقنين وتطبيق استخدامها في الوقت المناسب .

٣- التحمل ENDURANCE

إن طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة تطلب جميع أنواع التحمل سواء عام أو خاص (تحمل دوري تنفسي - تحمل الأداء - تحمل القوة - تحمل السرعة) ولكن بمقدار محدد لكل عنصر من هذه العناصر على أن تظهر هذه الخصائص في الوقت المناسب من زمن المباراة وتطبقا لاحتياج الملاكم لها وفي وقتها يذكر عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) أن نشاط الملاكمة يتميز عن غيره بالعمل الديناميكي المميز بالقوة المميزة بالسرعة وهذه القوة المتغيرة التي تلاحظ في حركات الملاكمين تكون كبيرة جدا أثناء المباريات في جولات محددة الزمن والعدد تتخللها فترات قصيرة من الراحة تكون غير كافية لاستعادة الشفاء بصورة كاملة وهكذا من جديد تستمر المباراة ويبدأ الملاكم الجولة التالية أثناء وجود دين أو كسجينى على التغيرات الوظيفية الأخرى التي تنتج عن الجولة السابقة ولأجل الاستمرار في هذا النوع من النشاط بكفاءة وفعالية خلال سير جولات التدريب والمباريات يجب أن يمتلك الملاكمين التحمل بنوعيته المختلفة بمستوي مرتفع من هذه النوعيات (٨١ : ٥١)

كما يشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) أن التحمل يمكن تقسيمه إلى:
تحمل خاص (وتنقسم إلى تحمل أداء، تحمل سرعة، تحمل قوة)، (٨٨ : ٢١٩)

كما يذكر مليلر MILLER (١٩٩٨) أنه يمكن تقسيم التحمل إلى:
(التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي) (١٩٠ : ٦٦)

ويضيف محمد علاوي (١٩٩٢) أن التقسيمات التي تم ذكرها بالنسبة للتحمل ما هي إلا تقسيمات تتميز بالمرونة وتخضع للقاعدة النسبية وإن كل ما يهمننا معرفة المدرب الرياضي للقدر المعين الذي يتطلبه الفرد لكل نوع من أنواع التحمل سالفة الذكر وأهمية كل نوع وهي التحمل العام والتحمل الخاص بالنسبة لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وإن كل نشاط رياضي يتطلب قدرا معينا من التحمل العام والخاص (١١٧ : ١٩٩)

بينما يؤكد كلا من عصام عبد الخالق (٢٠٠٠)، محمد علاوي (١٩٩٢)، عادل عبد البصير (١٩٩٩) على أن صفة التحمل من العوامل المحددة للإنجاز الرياضي وهي من الصفات البدنية الحيوية لمعظم الأنشطة الرياضية التي تستلزم متطلباتها زيادة تكرار أداء المهارة الحركية بقدر معين من القوة العضلية بتوافق جيد . (٨٨ : ١٣١) (١١٧ : ١٧٢، ١٧٧)، (٦٩ : ٩٩)

ويعرف سيجر وفاندربول و برنر SEIGER & VANDERPOOL, K., BarnesD. (١٩٩٥) التحمل بقدرة العضلات على تكرار لكبر عدد من الانقباضات (٢٠٠ : ٣١)

ويري شروكي SHARKEY (١٩٩٧) التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب (١٩٨ : ٣٩١) ويذكر صبحي حساتين (٢٠٠١) التحمل بأنه القدرة على أداء عمل متوسط الجهد والاستمرار في هذا الأداء لفترة طويلة، والتحمل الخاص بأنه قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طيلة أداء النشاط المعين. (١٢٣ : ٢٣٠، ٢٢٩)

ويضيف طلحة حسام الدين و وفاء صلاح الدين (١٩٩٧) التحمل بأنه الاحتفاظ بعمل فعال للعضلات لها نفس الخصائص الزمنية للمسابقة المعنية (٦٩ : ١٠٦)

ويتفق الباحث مع نادر أحمد (٢٠٠٢) أن صفة التحمل ذات أهمية كبيرة للملاكمين حتى يستطيعوا تحمل الأداء خلال جولات المباراة فالملاكم يجب عليه تسديد لكبر عدد من اللكمات خلال فترة زمنية محدودة وهو زمن جولة اللكم والمباراة ككل ولكي يؤدي الملاكم أداء جيد وتكون لكماته ذات تأثير فعال ويستطيع مقاومة التعب يجب أن تتوفر لديه صفة التحمل بكفاءة عالية (١٤٧ : ٢٨)

٤- الدقة ACCURACY

إن الكثير يغفلون دور عنصر الدقة ولاحظ الباحث هذا في الكثير من الأبحاث والمراجع العلمية فإذا نظرنا إلى الأبحاث فتأتي الدقة بعد كثير من العناصر الأخرى وإذا قرأنا كتب التربية الرياضية نرى أن الكلام على الدقة يأتي في سطور قليلة لا تعبر عن أهمية هذا العنصر ومدى تأثيرية في كثير من الأنشطة الرياضية ولذلك سيهتم الباحث ببرايز قيمة هذا العنصر وخاصة في نشاط رياضة الملاكمة ضمن مجمل أدراك الباحث بقوة تأثير الدقة في خصائص تسديد اللكمات (الباحث) .

حيث يرى عبد الرحمن سيف (١٩٩٠) أن الملاكم يحتاج إلى عنصر الدقة ليتمكن من إيصال اللكمات بسرعة إلى المناطق المصرح بها باللكم في لحظة ظهور أي ثغرة عند المنافس وعدم تميز الملاكم بعنصر الدقة قد يبذل الجهد الذي بذله في الأعداد والتحضير والتهيئة للهجوم وذلك بخروج اللكمة عن المكان المستهدف لتسديد اللكمات (١٧ : ٢٦) .

ويذكر صبحي حساتين (٢٠٠١) أن كلمة دقة تعني بالعامية (التنشيط) ومعناها العلمي هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي ، ويتضح من هذا أن الدقة تعني (الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون الهدف منافسا كما هو الحال في الملاكمة والمبارزة أو قد يكون الهدف منطقة مكشوفة في ملعب المنافس كما هو الحال في الكرة الطائرة والتنس والاسكواش وغيرها من الأنشطة (١٢٣ : ٣٥٧)

ويعرف بارو و ماك جي BARROW and McGee (١٩٧١) الدقة بكونها هي قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في حركاته الإرادية نحو شئ معين (١٧٠ : ١٧٥)

ويشير عبد الحميد احمد (١٩٨٩) بأنها عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي ودقة تناسقه وعمله مع الجهاز العضلي مما يحقق للملاكم أقصى سرعة ودقة ممكنة (٧٤ : ٩٢)

ويؤكد سنجر SINGER (١٩٨٢) أن الدقة تعد من أهم العناصر البدنية التي لها تأثيرها الواضح على أداء المهارات الحركية بنجاح (٢٠٠ : ١٩٨)

ويذكر عصمت إبراهيم (١٩٨٩) محمد طلعت (١٩٧٨) أن مبادأة الملاكم بتسديد اللكمات بسرعة خاطفة ودقة عالية في الجزء المستهدف من مناطق اللكم قبل المنافس تلعب دورا كبيرا في إرباكه وتشتيت انتباهه وفتح الثغرات في دفاعاته حيث تعد السرعة مع دقة الأداء من أهم العوامل لتحقيق أفضل إنجاز حركي (٩٢ : ١٦) ، (١٢٩ : ١١٨٦) .

ويشير سامح عبد الرؤوف (١٩٩٩) أن الملاكمة تعد من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها أداء مجموعة من المهارات الحركية ذات مواصفات وتكنيك فني دقيق كما يهدف الأعداد المهاري في الملاكمة إلى زيادة مقدرة الملاكم على الأداء بدقة عالية من الدقة للأنواع المتعددة من اللكمات (مستقيمة - جانبية - صاعدة) سواء كانت للراس أو الجذع في جميع أوقات المباراة تحت ضغط المنافسة التي تتميز بالنشاط الحركي العنيف لأوضاع اللكم المتغيرة وان نجاح الأداء المهاري يعتمد بصفة أساسية وبدرجة كبيرة على دقة التوجيه والتحكم في اللكمة أو المجموعات المسددة للمنطقة المصرح فيها باللكم من جسم الخصم (٥٦ : ٦١)

ويرى الباحث ما أهمية أن يمتلك الملاكم السرعة والقوة والتحمل وجميع العناصر الأخرى الهامة لأعداد الملاكم لأداء مهارات تسديد اللكمات التي هي الناتج النهائي حتوي هذا الأعداد والتي من خلالها يتحقق الإنجاز ونأتي في نهاية بلكمات غير دقيقة وعدم القدرة على اصطيد الفرص التي أتاحت مع أداء لكمة بسرعة وقوة ودقة أيضا حيث يرى الباحث هنا أن قدرة الملاكم على استغلال الفرص التي تأتي له نتيجة غلطات المنافس تكون قليلة وخاصة في المباريات التي يكون فيها مستوي المتنافسين قريب ولهذا نعتبر الدقة عند أداء اللكمات من العوامل الهامة جدا في إحراز المزيد من نقاط المباراة حيث أن اللكمات التي لا تصل إلى المناطق المصرح باللكم فيها كما نصت المادة رقم (١٧) في تفسير القانون الدولي للهواة حيث أن اللكمة التي

تحتسب هي التي لم تصد ولم يدافع عنها والتي (توجه مباشرة بالجزء الأمامي من قبضة اليد بالقبضات) وتعتبر الكدمات التطويحيه صحيحة وتحتسب إذا سندت بالطريقة السابق ليضاحها ويتم تقدير الضربات في الالتحام نهائية الالتحام لمصالح الملاكم الذي تفوق في تسديد الضربات وفقا لدرجة تفوقه .

- الثورة التكنولوجية والمجال الرياضي :

ان الثورة العلمية التكنولوجية المعاصرة ظاهرة هامة جديدة تكون مختلفة في طبيعتها عما عرفناه وشهنا حتى اليوم ومن غير الجائز أن يكون موقفنا منها موقف المتلقي المنفعل بالأحداث تتقافه الرياح ومن غير الجائز أن نظل غرباء عن العصر ولسنا في واقع الأمر أمام مهمة مستحيلة إذا وعينا وفهمنا وأدركنا أبعاد تلك الثورة العلمية التكنولوجية المعاصرة نحن نملك الكثير ولذا لخذ الباحث علي عاتقه المشاركة ولو بفكرة بسيطة لتوظيف تلك التكنولوجيا الحديثة في خدمة الرياضة التي يعشقها وهي خطوة نحو البحث عن جديد أتمنى أن يستكملها الباحثون ويمسكوا بخيوطها لتطورها للأحسن (الباحث)

يشير محمد مصطفى (٢٠٠١) أن العالم اليوم بدأ يجتاز عصر المعلومات أو عصر ثورة المعرفة واصبح انطلاق الإنسان إلى هذا العصر ضرورة مؤكدة حتى يستطيع الاستفادة من التكنولوجيا الحديثة التي يقدمها له وهذه التكنولوجيا موجهة نحو معالجة البيانات المتاحة في العديد من التطبيقات واستخدامها في صناعة المعلومات لذلك يشهد العالم اليوم اهتماما متزايدا بالمعلومات في عصر ثورة المعرفة حيث تعد من مصادر الثروات القومية نتيجة لتأثيرها المباشر علي الاقتصاد القومي لأي دولة . (١٣٧ : ١٧)
ويري صبحي حسنين (٢٠٠١) أن إنسان النصف الثاني من القرن العشرين يعيش تقنيا (تكنولوجيا) لم يسبق لها مثيل، فإن أكثر عقول الماضي تقاؤلا لم تكن تجرؤ علي مجرد التفكير فيما حققه الإنسان الآن من تقدم ورقي، لقد نجح العقل البشري في أن يحطم القيود التي كبلته ألوف السنين، فانتقل عملاقا مندوبا يجول بشتى مجالات العلم والمعرفة محققا إنجازات فاقت كل التوقعات والاحتمالات الممكنة وغير الممكنة، ناهيك عن إنجازات الإنسان بسبب استخدام الذرة والطاقة النووية في المجالات السلمية والتطور الهائل في العقول الإلكترونية مما جعلها تطرق جميع المجالات والدروب (١٢٣ : ٩٥) .

وينكر مختار سالم (١٩٩٠) أن الثورة التكنولوجية المعاصرة أصبحت هي طابع هذا الزمان ولها خصائصها المميزة وأثرها البعيدة المدى علي الإنجازات الرياضية العالمية ومجالات البحث العلمي ، وقد استحدثت حاليا في المجال الرياضي عدة اتجاهات في تصميم وصناعة مستلزمات الأدوات المساعدة للتدريب وأجهزة القياسات الرياضية من خامات جيدة وأساليب متطورة وبذلك دخلت المنشآت والتجهيزات الرياضية دنيا التكنولوجيا المعاصرة أن تكنولوجيا العصر غيرت كل من المقاييس المألوفة للزمان والمكان، مما أدى إلى تقارب المسافات بين العلماء والدول بدرجة أن الثورة التكنولوجية المعاصرة أصبحت من طابع هذا الزمان، وأنه يمكننا أن ندرك أهمية التكنولوجيا، في المجال الرياضي من خلال الإنجازات العالمية في الألعاب الرياضية المختلفة أن ما نراه ونلاحظه من إنجازات رياضية أولمبية وعالمية ومدى الارتقاع الهائل لمستوي الأداء الحركي والمهاري في الرياضات المختلفة يعود الفضل في ذلك للتقدم التكنولوجي الذي يستطيع حل المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوي الرياضي ، وعلي تكنولوجيا الرياضة ابتكار أفضل الأجهزة والأدوات المساعدة وتطوير أدوات وأجهزة قياس لمساندة علم التدريب الرياضي الحديث. (١٣٩ : ١٢)

ويري صبري عمر (١٩٨٤) أن التطور السريع والمتلاحق في المجال الرياضي ما هو إلا انعكاسا للتقدم التقني في كافة المجالات العلمية والتطبيقية الأخرى فأي تطور في أي نوع من فروع العلم يساهم بصورة أو بأخرى في تطور التربية البدنية والرياضية، ولقد جاء هذا التطور في المستويات نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية والتقنية الحديثة في شتى مجالات المعرفة بطريقة تطبيقه في المجال الرياضي مما ساهم في تطوير البحوث والدراسات في المجالات الرياضية وأدى إلى تحسين الأداء وتطوير أساليب التدريب للارتقاع بمستوى الإنجاز الرياضي (١٢٧ : ١١٠)

كما ينكر محمد عبد السلام راغب (٢٠٠٢) نقلا عن BOMPA 85, PELTOLA92, a GHITA (١٩٩٤) برامج تقنية المعلومات الحديثة ساعدت في الكشف عن الفرد الموهوب وأن العديد من الخبراء أشاروا إلى دور يقترب من المستويات العالمية في الكشف عن المواهب الرياضية والتي عجلت من وصوله لقمه أدائه عندما

وييري هنا أن استخدام تقنية المعلومات والاتصال الحديثة قد سرعت ليس فقط في ظهور المواهب بل على احتلال هذه المواهب لقمة المستويات العالية في وقت قصير (١٣٤ : ١)

بينما يشير صبري عمر (٢٠٠٢) أن نتيجة الصعوبات الكثيرة المترتبة على دراسة الأداء البدني في الأنشطة الرياضية ظهرت الحاجة لاستخدام الوسائل والأساليب التكنولوجية الحديثة في قياس المتغيرات ومعالجة البيانات الخاصة بالأداء البدني سواء من جانب الباحثين أو المدربين للوصول إلى المستويات العليا في الإجاز الرياضي (١٢٨ : ٨١)

ويذكر صبحي حساتين (٢٠٠١) أن العقول الإلكترونية قد نجحت في اختصار الكثير من الوقت والجهد كما أنها رفعت من درجة صدق النتائج إلى قدر قد يقترب من الكمال ولقد نجح العلماء في صناعة العديد من أنواع العقول الإلكترونية لتستخدم في كافة المجالات والميادين ولقد كان لمجال الرياضة نصيب كبير في هذا وما لا شك فيه أن تستخدم التكنولوجيا الحديثة وخاصة تقنية المعلومات والاتصالات التي أتاحت للباحثين أن يقوموا بالدراسات والبحوث وسهولة انتقال والحصول على المعلومات وأتاحت للمدربين أن يغيروا خططهم بناء على ما يصلهم من جديد كل لحظة كذلك سهولة استخدام الأساليب الإحصائية ولقد كان للعالم كلوي الفضل في إدخال جداول التسجيل الرياضية في التربية الرياضية كما نجح العالم براس في استخدام طريقة T - SCORE الجدوليه لاستخلاص وبناء المعايير في بعض الاختبارات في كرة السلة وتمكن مك كلوي من استخدام معامل الارتباط في بناء اختبارات للقدرة في ألعاب القوى كما نجح قليشمان في بناء بطارية لاختبارات لقياس اللياقة البدنية باستخدام منهج التحليل العاملي وتطور علم الحركة الذي يبحث في الأداء الحركي للإنسان ويدرس فن الحركة ووسيلة تطوير التنكيك والتنكيك لها كما تطورت الأجهزة التي تستخدم في علم الاختبارات والمقاييس بل والأكثر لم تعد تلك الوسيلة الشخصية التقويمية التوجيه في هذه الميادين فقط بل زادت على ذلك بكونها وسيلة ناجحة وفعالة لجمع البيانات والأرقام الخام في البحوث العلمية (١٢٣ : ٩٥ ، ٩٧ ، ٩٨)

ويشير كمال الربضي (١٩٩٨) أن أساليب التكنولوجيا الحديثة من الإجازات العلمية المعاصرة التي أصبحت لها تأثير مباشر على الإنسان في وقتنا الحاضر ولا نعتقد أن المجتمعات البشرية المعاصرة تتمكن من العيش بمعزل عن الإجازات التكنولوجية الهائلة والمثيرة والتي أصبحت ضرورة لاغنى عنها كالماء والهواء والغذاء وإليها يعود الفضل في جعل العالم كله قرية صغيرة يتحركون ويتبادلون المعلومات فقد أصبحت التكنولوجية حقيقة واقعية مفروضة علينا وليس بوسعنا تجاهل هذا الإجاز العلمي الكبير الذي أصبح له آثار بعيدة المدى في المجالات الرياضية على اختلاف أشكالها وطينا أن نتعامل معها بأقصى الجهد والإمكانات لاستغلالها وتوظيفها لخدمة الأنشطة الرياضية بأنواعها المختلفة وأي تجاهل للتكنولوجية الرياضية المعاصرة سوف يؤدي إلى تخلف رياضي لفترة طويلة (١١٢ : ٣)

ويضيف صبحي حساتين (٢٠٠٢) أن العقول الإلكترونية قد نجحت في اختصار الكثير من الجهد والوقت كما أنها رفعت من درجة صدق النتائج إلى حد يقترب من الكمال ولقد نجح العلماء في صناعة العديد من أنواع العقول الإلكترونية لتستخدم في كافة المجالات والميادين (١٢٤ : ٩٥)

ويذكر مختار سالم (١٩٩٠) أن التقدم التكنولوجي الهائل استطاع أن يجد الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي لتحقيق أروع النتائج من خلال تطوير وبناء المنشآت الرياضية المتطورة، وكذلك صناعة وابتكار أفضل الأجهزة المساعدة للتحكيم والتدريب وأجهزة القياسات والاختبارات الرياضية وكذلك التحكم الإلكتروني (١٣٩ : ١٥)

وييري الباحث إلى أن الاستخدامات الإلكترونية أصبحت تدخل في كافة الأنشطة الرياضية من أول أجهزة السير الكهربائي المتحرك التي أصبحت مجهزه بأجهزة حساسة جدا تعطي اللاعب والمدرب معلومات دقيقة عن وظائفه الفسيولوجية من معدل النبض والسعة الحيوية لمعدل استهلاك الأوكسجين وكذا مسافة الجري وزمن الجري وعدد السرعات التي فقدها بالإضافة إلى أن الأجهزة الإلكترونية أصبحت بها كل وسائل الترفيه عن النفس من أول التلفزيون والانترنت حتى التنكيك الذي يتناسب مع حرارة الجسم ناهيك عن أجهزة الإنذار الإلكترونية الموجودة في حمامات السباحة والغطس التي تنذر إلى وصول مستوي الماء إلى حد معين طويلا للحد المطلوب ومنع تنفق الماء إلكترونيا وإضاءة الأنوار في الملاعب إلكترونيا واستخدام التحكم الإلكتروني في العديد من الرياضيين ومنها رياضة المبارزة والتحكم الإلكتروني بها ورياضة التايكوندو والتحكم الإلكتروني بها أيضا وكذا الدراسة التي يعدها الاتحاد الدولي لكرة القدم لتجربة استخدام الكمبيوتر في التحكم

وتحيرته علي تحديد ان كانت الكرة قد تعدت خط المرمى ام لا وكذا آخر للاعبين الملمس للكرة وتحويل مشاهدة مباريات عبر الهاتف المحمول مباشرة حيث يدعي هذا النظام (بنظام الرصد اللاسلكي) حيث سيتم زراعة

رقائق حاسوبية تعمل بطريقة لاسلكية في كرة القدم ذاتها ويمكنها أن تبث نحو ٢٠٠٠ إشارة في الثانية إلى جهاز استقبال عن طريق ١٢٣ هوائيا مثبت ضمن مصابيح الملعب او مخفية ضمن سقفه وتضاف البيانات التي تأتي بها الإشارات إلى المعلومات التي تبثها أجهزة ثابتة موزعة حول الملعب لتمرر معا إلى ذاكرة كمبيوتر مركزي مما يجعله قادر علي تحديد مكان ووضع الكرة في كل لحظة من اللحظات حيث يبث نتائج مشاهدته مباشرة إلى الحكم الأساسي للمباراة عبر جهاز لاسلكي مما ينفي أي شك في الأحكام التي يتبناها الحكم.

كما يذكر إسماعيل حامد وآخرون (٢٠٠٢) أن نتيجة لاستخدام الكمبيوتر في التحكم لزم الأمر تعديل كامل في المهارات الخاصة بلعبة الملاكمة واصبح الأمر يتطلب تصميم حركات هجومية ودفاعية جديدة تواكب أجهزة التحكم الجديدة ونعرض هنا بعض النماذج التي اعتمدت عليها الدول المتقدمة في الملاكمة بالكمبيوتر ولم تنتشر هذه المهارات حتى الآن :

- لاعبو كوبا يمارسون الرقص بالقدمين طوال المباراة .
- لاعبو ألمانيا يسدون للكلمات المفردة او المزدوجة ويندر تماما توجيه اكثر من لكتين في وقت واحد .
- لاعبو بولندا يلعبون المباريات بعد إحماء ثلاث جولات او اكثر قبل المباراة .
- لاعبو كوبا يتفوقون تماما في عنصرى التحمل والسرعة .
- لاعبو كوبا نجحوا تماما في إيقاف هجوم المنافس بالدخول اللاصق مع المنافس وبما يمنعه تماما من تسديد أي لكمة .
- لاعبو العالم المتفوقون في النقاط وبما يوضح إمكانية فوزهم بالمباراة يمارسون الهروب الإيجابي دون تلقي أي ضغط من المنافس .
- لاعبو العالم المتقدم يتفوقون في دقة التهديد لمنطقة اللكم .
- لاعبو أمريكا يكتشفون سرا للفوز بالتسديد المستمر في الجسم بدلا من تركيز التسديد في منطقة الراس عائد طريقة محمد علي إلى الملاكمة الحديثة (حركة النحلة) والتي تعتمد علي سرعة التسديد مع سرعة الهروب او الانطلاق بعيدا لبدء هجوم ثاني وثالث ورابع في نفس المنطقة وفي لمح البصر ظهرت لدي ملاكمي العالم رغبة أكيدة في الابتعاد عن العنف او إصابة المنافس بأذى مع الاعتماد علي إرباك المنافس وتحطيم خطته بدلا من تحطيم ضلوعه .
- لاعبو ألمانيا يعتمدون علي توقيت الساعة مع حساب النقاط ولا يتم الهجوم الضاغط الا في قلة الفارق او فقد الفوز في المباراة .
- لاعبو العالم يبدؤون الهجوم من الثانية الأولى للمباراة للاستفادة بعامل الحسم في حساب النقاط لصالحهم والمدرب الواعي هو الذي يؤكد علي نظام التقيط بدلا من نظام التفوق المهاري دون تقيط .
- لاعبو بلغاريا يتفوقون في عنصر القدرة (السرعة X القوة) في الجولتين الأولى والثانية من اجل الفوز السريع .
- لاعبو كوبا يعتمدون علي التحرك الدائم داخل الحلقة اعتمادا علي ان إصابة الهدف المتحرك اصعب من إصابة الهدف الثابت .
- استطاع لاعبو مصر الحصول علي ثلاث مداليات في بطولة العالم حيث تعدلت طريقة اللعب الأفريقية من الاعتماد علي الفوز بالضربة القاضية إلى زيادة عدد اللكمات طوال الجولات الثلاث وهذا ما حقق الانتصار لكل من قباري عبد الكريم ومصطفى حسن في جميع مباراتهم مع أبطال موسكو ١٩٨٩ وسيدني ١٩٩١ وفنلندا ١٩٩٣ . (٢٨ : ١٣٤)

ويري الباحث أن رياضة الملاكمة مثلها مثل باقي الألعاب بل تعتبر من الرياضات المستمرة بتطوير نفسها يدي أبنائها انه مما لا شك فيه أن جميع المسؤولين عن الرياضة عموما وعن رياضة الملاكمة خاصة في النجم يعترفون بأن الملاكمة الجديدة وملاكمة القرن الحادي والعشرون قد انتقلت من الاعتبارية إلى الضحية وتوفير الحيادية التامة في ظل استخدام التكنولوجيا الحديثة في أجهزة التحكم الإلكترونية الجديدة اعتبار أن النتيجة لا تخضع لرأي أحد القضاة فقط ولكنها تعتمد علي رأي وقرار جميع القضاة الخمسة معا ولا يمكن مشارك كل قاضي منهم في إعطاء نقاط لكل من الملاكمين ويحد ادني ثلاثة علي كل ضربة صحيحة حتى يمكن أن تسجل في النقاط الرئيسية وهذا ما يوفر الحياد حيث يصعب جدا أن يتفق جميع القضاة الخمسة مع مباراة لاعب يستحق الفوز او العكس وبذلك أصبحت الملاكمة تعتمد علي سرعة تسديد اللكمات إلى مستهدف بدلا من الاعتماد علي القوة وبذلك أصبحت أجهزة التحكم الإلكترونية في الملاكمة تحفظ

التقدير والاحترام للملاكم وتحافظ على صحته وسلامته ويضيف الباحث أن هذا ما أدى إلى تحقيق مصر لأول مرة في تاريخها ثلاث ميداليات في رياضة الملاكمة في دورة أولمبية واحدة وهي الدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤ حيث أستاذ ملاكمي مصر من تطوير الرياضة المصرية وأمدادها بكل ما هو مستحدث من قبل الاتحاد الدولي للملاكمة ومسايرة التطور الذي يحدث أدى إلى نقل وفهم الجديد في اللعبة مما أدى إلى استعادة الفريق القومي بكل ما هو جديد يخدم أسلوب لعب ملاكمي مصر وهذا ما يستدعي مساندة الدولة للقيادات الرياضية لكي تصل إلى المناصب الإدارية العليا في الهيئات الدولية مما يؤدي إلى تطوير الرياضة المصرية وأمدادها بكل ما هو مستحدث .

وملاكمة القرن الحادي والعشرون كما أطلق عليها إسماعيل حامد (١٩٩٧) في المؤتمر الخمسين للاتحاد الدولي للملاكمة والذي عقد في مدينة دبلن عاصمة أيرلندا عرضت شركة (TOP TEN) ما توصلت إليه من بحوث ودراسات في تطبيق الفكرة الجديدة بتحويل اللكمات إلى لمسات لإيجاد ملاكمة حديثة للقرن الحادي والعشرين والفكرة ببساطة تعتمد على النقاط الآتية :

القغازات يوجد بداخلها (في المنطقة المصرح باللكم فيها) دائرة كهربائية تؤدي إلى حساب النقطة فور وصولها ولو بمجرد لمس المنطقة المصرح باللكم فيها وبحيث يرتدي اللاعب فانلة بها منطقة تؤدي إلى حساب النقط عند لمسها وبالنسبة للرأس فقد توصلت الشركة إلى تصنيع واقيات للرأس يمكن أن تتصل بنفس الدائرة التي تسجل النقاط عند وصول اللكمة (اللمسة) إلى منطقة محددة من واقي الرأس وكأنها تماما وصلت إلى منطقة الوجه أو الذقن والفائدة العظيمة من هذا الاختراع الممتاز والذي سوف يؤدي إلى وجود ملاكمة جديدة وحديثة في القرن القادم يطلق عليها (الملاكمة الأولمبية) هو أن هذه الدوائر الكهربائية الموجودة تتصل مباشرة بالكمبيوتر وبحيث تحسب النقاط في جهاز التحكم الإلكتروني مباشرة دون تدخل من أي فرد سوي وصول اللكمات (للمسات) إلى المنطقة المحددة وقد بدأت التجارب الأولى والأسلاك مازالت متصلة بالفاصلة والقغاز وواقي الرأس ولكن سترال تلك الأسلاك وتكون الإشارة تصل لاسلكيا للكمبيوتر حيث يصعب أن يتحرك الملاكم وبه هذه الأسلاك (٢٦ : ١٣٧ ، ١٣٨)

ويضيف إسماعيل حامد وآخرون (٢٠٠٢) أن ألمانيا استطاعت صناعة ملاكم الي أطلقت عليه اسم الملاكم روبي وقد تم استخدامه في التدريب بكفاءة عالية وصلت إلى قدرة الملاكم الآلي أن ينزل عدة ملاكمين متنوعين وفي أوزان مختلفة من وزن ٤٨ حتى فوق ٩١ كجم دون أن يأخذ فترة راحة لمدة (١٠) ساعات كاملة وهو عبارة عن شاخص بذراعين قادرين علي تسديد أنواع اللكمات المختلفة للرأس والجسم وأنواعها المختلفة المستقيمة اليسرى والمستقيمة اليمنى والصاعدة اليسرى والصاعدة اليمنى وكذلك الخطافية للرأس والجسم اليسرى واليمنى ، والملاكم مجهز علي قاعدة إلكترونية تجعله قادر علي امتصاص اللكمات مهما كانت قوتها وفي الاتجاهات المختلفة كما أن الجهاز موضوع علي قاعدة يمكنها التحرك في كافة الاتجاهات ويعمل الملاكم الآلي (روبي) بواسطة الريموت كمنترول أو جهاز التشغيل عن بعد حيث يمسك المدرب الريموت كمنترول ويبدأ الملاكم في مواجهة الملاكم الآلي وتبدأ المباراة قائمة دون توقف حتى يتم تغيير الملاكم بملاكم آخر كما يمكن للملاكم أن يأخذ فترة راحة وتبدأ باقي الجولات وهكذا يستطيع روبي الملاكم الإلكتروني منزلة ملاكم واحد أو عدد من ملاكمين وذلك حسب برنامج التدريب الذي يقوم بأعداده المدرب (٢٨ : ٢٧٣)

ويذكر محي الدين عابد (١٩٩٦) أن إحدى الشركات السويسرية للإلكترونيات قد استطاعت تصميم عداد للملاكمة (جهاز تتشمان ١٢٦٠ نون) وقد ذكرت الشركة المصنعة أن هذا الجهاز صمم بالإلكترونيات متقدمة تتيج للقاضي التركيز علي الأحداث فوق الحلقة فعند بداية التشغيل يظهر علي الشاشة (٢٠ : ٢٠) وإذا نطق جرس بداية المباراة يضغط القاضي علي الزرور الأخضر ثم زر (تشغيل / إيقاف) ليظهر علي الشاشة عددا الوقت يسجل اللكمات بالضغط علي الزرور الأحمر أو الأزرق حسب الملاكم الذي يسدد لكماته ويسجل الجهاز لكل ثلاث لكمات صحيحة نقطة واحدة وعندما يدق الجرس نهاية الجولة يضغط القاضي علي الزرور الأخضر فيتوقف عداد الوقت وتظهر النتيجة وعندما تظهر النتيجة (٢٠ : ٢٠) أي تعادل تظهر علي الجانب الآخر الذي يعطى نقاط متميزة متقطعا للمفاضلة ولا يمكن تعديل النتيجة في الراحة بين الجولات حيث أن الضغط علي الزرور الأخضر (تشغيل / إيقاف) لا يعمل الجهاز وعند نهاية المباراة فإن تسجيل النتيجة يمكن لما بطبع خارجي أو نقل البيانات لحساب شخصي لتقييم أكثر تقدما مع برنامج R-S 232 INTERFAS (١٣٥ : ١٦٤)

بينما يشير إسماعيل حامد وآخرون (٢٠٠٢) أن الولايات المتحدة الأمريكية استطاعت تصميم جهاز إلكتروني لقياس سرعة رد الفعل لدي القضاة في مجال الملاكمة وذلك في بطولة كأس العالم بانجوك بتايلاند ١٩٩٤ حيث تم استخدام الجهاز في سرعة رد الفعل لدي جميع الحكام والقضاة ويتكون الجهاز من جهاز إلكتروني متكامل معد لتقديم مجموعة من الأشكال علي المونيتور حمراء و زرقاء (خطوط ودوائر)

وبإضاءة أخرى بجميع الألوان وكل هذه الأشكال مرفوضة ولا تحسب نقاط لصالح القاضي الذي يختبر والذي يحسب فقط هو المربع الأحمر أو المربع الأزرق بمعنى أن القاضي يجلس أمام الجهاز ويشاهد عشرات الألوان والعلامات ولا يسجل النقاط إلا عندما يلاحظ فقط وجود المربع الأحمر أو الأزرق وعليه في هذه اللحظة الضغط على الزر الأزرق و الأحمر حسب ما يراه قام البروفيسير أنور شو دري رئيس الاتحاد الدولي للملاكمة بتصميم جهاز التحكم الإلكتروني لا يزيد حجمه عن حجم اليد الواحدة ويمكن استخدامه للقضاة ولجنة الجوري للتأكد من صحة النتائج والجهاز يمكن استخدامه كآلة حاسبة أو التحكم (CSS) كما يلي:

هناك زر للركن الأيمن يتم الضغط عليه عند تسجيل لاعب الركن الأحمر لنقطة والعكس للركن الأحمر ويتم الانتقال من جولة لأخرى من خلال زر مخصص لذلك هناك زر اصفر فوق الأحمر يتم الضغط عليه عند حصول لاعب الركن الأحمر على إنذار وبنفس الطريقة للاعب الركن الأزرق وفي نهاية المباراة يتم الضغط على الزر الأصفر الموجود في منتصف الزر الأحمر والأزرق لظهور النتيجة النهائية سواء لكل جولة أو للمباراة (٢٩ : ٢٠٦، ٢٠٨).

بينما يشير إسماعيل حامد وآخرون (٢٠٠٢) كاميرا المراقبة (الجاسوسية) SPYCAMA هي أحدث ما توصل إليه نظام التحكم باستخدام الكمبيوتر حيث أفادت هذه الكاميرا التي توضح أداء الملاكمين على الحلقة مع تسجيل كل قاضي للنقاط في تقييم القضاة بشكل موضوعي من قبل لجنة الحكام لمعرفة كيفية تسجيل النقاط من القضاة وهل موضوعي أم لا كما أن هذه الكاميرا تستخدم أيضا في حالة الاحتجاجات المقدمة في إحدى المباريات حيث تجتمع اللجنة الاحتجاجات ولجنة مراقبة الحكام لمشاهدة جزء وجولة جولة ولقطة لقطة وكيفية احتساب النقاط من القضاة وهذه الكاميرا تستخدم في نظام التحكم الروسي من خلال شاشتين أحدهما تسجل النقاط مع اللكمات والأخرى يظهر عليها فقط احتساب النقاط من القضاة ، وفي بطولة العالم بألمانيا سنة ١٩٩٥ قامت اللجنة المنظمة للبطولة بتوفير إجراء القرعة إلكترونيا بمعنى أنها إلكترونية فقط من حيث تخزين المعلومات وأصدار جدول القرعة الفوري ولكن حتى يطمئن الجميع على سلامة عملية الاقتراع ثم إجراء القرعة باليد ويسحب كرات تنس الطاولة المزدوجة أحدهما عليها اسم الدولة والأخرى عليها رقم اللاعب في القرعة وبمجرد إعلان اسم الدولة ورقم اللاعب يظهر قورا على الشاشة المعلنة اسم اللاعب ووزنه وموعد اللعب الذي يشارك فيه في كل دور من الأدوار المباراة ورقم المباراة التي يشارك فيها وهذا بالطبع دون أي حاجة لكتابة نتيجة الاقتراع وهذا أذهل الحضور ، وفي بطولة مصر الدولية استطاع الاتحاد المصري للملاكمة أن يقوم بتصميم فكرة مماثلة لما حدث في بطولة العالم في برلين حيث تم تحضير جهاز عرض أوفر هد بروجكتور مع عذمة داتا شو وتم استخدام جهاز عرض الشفافيات من كمبيوتر تحكم الملاكمة مع استخدام عذمة الداتا شو على الكمبيوتر وبواسطة إدخال نتيجة القرعة الفورية والتي تمت يدويا مثل ما تم في برلين وتم إدخال البيانات وعمل الاقتراع وفور انتهاء القرعة تم إخراج نتيجة القرعة كاملة لكل وزن (٢٨ : ٢٧٩، ٢٨٤)

ومن الملاحظ أن جميع الأجهزة الحديثة السابق ذكرها يتدخل الكمبيوتر بشكل أو بآخر في صناعتها أو طرق تشغيلها حيث يعد الكمبيوتر العامل الحاسم والمؤثر لنجاح وإدارة التدريب أو التحكم في رياضة الملاكم فكمبيوتر هو السبيل لنجاح العمل بشكله الجماعي في جميع البطولات .

ويؤكد فريوس VERDUCCI (١٩٨٠) وبيوتشر BUCHER (١٩٨٣) على أن للحاسب الآلي مدى واسع وفوائد واستخدامات متعددة في المجال الرياضي (٢٠٥ : ١١٢)، (١٧٢ : ٧٣)

وتري كاميليا محمود وآخرون (١٩٩٨) أن الحاسب الآلي عبارة عن جهاز إلكتروني يعمل تحت سيطرة تعليمات محددة (برنامج مخزن) وله القدرة على استقبال البيانات وتخزينها والقيام بمعالجتها واستخراج المعلومات المطلوبة وعلى ذلك نستطيع القول بأن الحاسب الآلي يتميز بألية وقابلية البرمجة ومعالجة البيانات (١١١)

وأكدت كل من أسامة فاروق (١٩٩٧) ، محمد مصطفى (٢٠٠١) ، وكامل عباس (٢٠٠٥) أن الكمبيوتر لا غنى عنه في الأنشطة الرياضية حيث ترجع أهمية الحاسب الآلي في المجال الرياضي عامة وتوافقه في نظام الحاسب الآلي إمكانيات وقدرات لا تتوافر في أي نظام آخر وهذه الإمكانيات هي السرعة الفائقة في الأداء وتنفيذ التعليمات - الدقة المتناهية في تنفيذ العمليات المختلفة - القدرة على العمل لفترات طويلة دون أعطال - تعدد الاستعمالات - الكفاءة العالية في إدارة البيانات - آلية تنفيذ العمليات المطلوبة :

تخزين كمية كبيرة من المعلومات في حيز صغير، السرعة العالية في أداء العمليات الحسابية، الدقة في المعلومات والتقارير والنتائج، التخزين والاسترجاع نقل المعلومات وإعادة إنتاجها في موقع آخر للنسخ وإعادة الإنتاج حل الكثير من المشاكل عن طريق أنواع متعددة من البرامج. أداء جميع العمليات بسرعة تصل إلى أكثر من بضع ميكرو ثانية للكمبيوتر الصغير وعشرات البيكو ثانية أو أقل للكمبيوتر الكبير وخدير بالذكر أن الميكرو ثانية تساوي جزء من مليون من الثانية والبيكو ثانية تساوي جزء من تريليون من الثانية ولذلك فإن الكمبيوتر يستطيع إجراء مئات الألاف من العمليات في الثانية والكمبيوتر الكبير يمكنه تنفيذ عدة ملايين من العمليات.

أن الكمبيوتر ليست لديه تفاعلات نفسية لهذا تعتبر أجهزة الحاسب الآلي دقيقة ولهذا فإن سرعة الكمبيوتر لا يتخيلها عقل بشري وأمكن استخدام الحاسب الآلي في العديد من أوجه الأنشطة الرياضية ومنها على سبيل المثال لا الحصر أنة في دول العالم المتقدم تم استخدام الحاسب الآلي في وضع اختبارات اللياقة البدنية لطلبة المدارس والجامعات ومراكز اللياقة البدنية وتخزين وحساب نتائج مستوي الرياضيين مما يوفر الطاقة والجهد وتسجيل نتائج المسابقات التي يقوم بها الطلبة وعمل ملف لكل طالب به نتائج التي حصل عليها في المسابقات واستخدام قاعدة البيانات في وضع برامج تجعل نظام الكمبيوتر أكثر في تقييم وحفظ نتائج اللاعبين حيث تدخل البيانات على اجزاء مختلفة من الملف الذي يمكن تخزينه على اسطوانة وبذلك يمكن استرجاع البيانات من هذا الملف كما يمكن من خلال نظام ورقة العمل ان يسمح بتصميم نظام لادخال المعلومات وعرضها والحصول عليها مرة اخرى بسهولة وذلك للقيام بالعمليات الحسابية والاحصائية والاحصائية على البيانات المخزنة للاعبين وتم استخدام الكمبيوتر في مجال المحاكاة في مجال الفسيولوجي والكيمياء الحيوية عن ذلك لاختبار اثر مواقف رياضي فيما يتعلق بدينامكية التوافق العضلي العصبي وسرعة النبض للقلب كما استخدمت تطبيقات لكمبيوتر في مجال التعلم حيث يستخدمه المدربين والباحثين في تحسين جودة وفاعلية ما يقوم به الرياضي دراسة النواحي المختلفة لاداء المهارات الرياضية ودراسة تفاصيل الاداء الذي يتحكم في الاداء للحركات المعقدة ويستخدم الكمبيوتر في حساب وقت رد الفعل وهو الوقت الذي يستخدمة الفرد للاستجابة لحدث غير متوقع كما يستخدم الكمبيوتر في توضيح الانتباه الذي يحتاجه الرياضي خلال الاداء الحركي"اي حساب الزمن الذي تستغرقه الحركة ومدى صعوبتها" (٢٥ : ٥٠)، (١٢٧ : ١٨)، (١١٢ : ٥٠،٥٠)

اتيا: الدراسات السابقة (المشابهة والمرتبطة) :

قام الباحث بإجراء مسح شامل للدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في المجال الرياضي والمتعلقة بوضوع البحث من المصادر المتمثلة في رسائل الماجستير والدكتوراه وفي المجلات والدوريات العلمية كذلك وتمرات كليات التربية الرياضية بالإضافة إلى مستخلصات رسائل الماجستير والدكتوراه لاجنبيه بواسطة شبكه الانترنت ولم يجد الباحث وفي حدود علمه أي دراسات تناولت تصميم أجهزه إلكترونية باستخدام الحاسب الآلي وتوظيفها في انتقاء الملاكين للبطولات .
لك فقد لجأ الباحث إلى الاستعانة بمجموعه من الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع البحث والتي تناولت سميم أجهزه إلكترونية وبالاستعانة بالحاسب الآلي في الأنشطة الرياضية وكيفية توظيفها في المجال الرياضي سوف يقوم الباحث بعرض هذه الدراسات وهي كالتالي :
لا: دراسات اهتمت بمجال تصميم الأجهزة وطرق توظيفها في الأنشطة الرياضية المختلفة .
نيا: دراسات اهتمت بالانتقاء في المجال الرياضي .

-دراسات اهتمت بتصميم الأجهزة في المجال الرياضي :

الدراسات العربية

أما من صبري عمر (١٩٨٤) وموضوعها استخدام الحاسب الآلي في دراسة وتطوير الأداء الحركي في رياضة التجديف . وتهدف الدراسة إلى توضيح إمكانية استخدام الحاسب الآلي في دراسة وتقييم تطوير الأداء لاستخدامه في دراسة الأداء في رياضة التجديف، والتعرف على جوانب القصور في أداء لاعب التجديف التي تلائم إمكانيات اللاعبين وتساهم في تحسين وتطوير الأداء . واستخدم الباحث نهجاً تحليلياً . وعينة الدراسة قوامها ٣٥ لاعب وأسفرت نتائج الدراسة عن استخدام البرنامج المقترح لتحليل وتطويره لدراسة الأداء الحركي في رياضة التجديف وتشخيص أوجه القصور واقتراح الأساليب لمعالجة (١٢٧)

دراسة / مني محمد جودة (١٩٩٠) وموضوعها تصميم جهاز قائف للكرة للأعداد لأداء مهارة الضربة الساحقة وتتلخص فكرة الجهاز في ذراع آلية تعمل بزنبرك قوي يؤدي إلى تحريك هذه الذراع بقوة للأمام ولأعلى فتقوم بقذف الكرة المحمولة على الذراع للأمام ولأعلى وأسفرت نتائج الدراسة عن إيجاد الدلالات العلمية وصحتها للجهاز وقدرته على أداء ما صمم من أجله (١٤٥).

دراسة / حسين محمد عيد (١٩٩٣) وموضوعها تصميم برنامج على الحاسب الآلي لتعنين مركز ثقل جسم الإنسان مع حساب بعض المتغيرات الميكانيكية لبعض الرياضات . وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج مقترح للحاسب الآلي لتحديد مركز ثقل أجزاء الجسم وتحديد مركز ثقل الجسم في أي لحظة خلال المسار الحركي للمهارة المؤداة . المنهج المستخدم تم الاستعانة بالمنهج الوصفي لملائمة لنوع الدراسة وعينة الدراسة لاعب دولي واحد لكل من الرياضات الأربع كالتالي :

السباحة (البدة الخاطف ، الغطس (الارتقاء من السلم المتحرك) ، الجمباز (جهاز العقلة) سلاح الشيش (الطعن من الثبات وأسفرت نتائج الدراسة عن تصميم الجهاز والبرنامج الذي يعمل عليه ساعد في تحديد مركز ثقل جسم الإنسان لحظيا خلال المسار الحركي بدقة وهذا بجهد اقل وسرعة اعلي وأيضا ساعد على إمكانية التعامل مع أشكال مختلفة من المهارات الحركية تحمل في طياتها متغيرات ميكانيكية متعددة من سرعات وعجلات ومقادير قوى وإمكانية حساب مقادير الطاقة والتغيرات الزاوية الحادثة التي تواجه مفاصل أجزاء الجسم مما يضمن حل المشكلات العديدة التي تواجه الأداء الحركي أثناء تطبيق المهارات المختلفة (٤٥).

دراسة / جمال الدين عبد العزيز مراد (١٩٩٣) وموضوعها تصميم جهاز لقياس دقة ومستوي قوة التصويب في مجال كرة اليد . وتهدف الدراسة إلى تصميم جهاز يمكن عن طريقه قياس دقة ومستوي قوة التصويب في مجال كرة اليد . واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها عشرون لاعبا في كرة اليد من النادي الأولمبي ونادي سموحه ، وأسفرت نتائج الدراسة عن التيقن من كفاءة الجهاز المصمم والمقترح لقياس مستوي قوة ودقة التصويب حيث تتميز بتوافر معاملات الصدق والثبات بدرجة عالية ، الجهاز المقترح والذي تم تقنيته في هذه الدراسة وفي حدود علم الباحث يعتبر الأول من نوعه للمفاضلة بين اللاعبين في قوة ودقة التصويب (٣٩).

دراسة / عبد المحسن محمد جمال الدين (١٩٩٣) وموضوعها تصميم جهاز لقياس أزمنة اللمس لبعض مهارات الكرة الطائرة . وتهدف إلى تصميم وتقنين جهاز أزمنة اللمس لبعض مهارات الكرة الطائرة . واستخدم الباحث المنهج التجريبي . تم اختيار عينة مكونه من ٣٠ لاعب من لاعبي الكرة الطائرة بأندية سموحه وسبورتنج والاتحاد ، نتائج الدراسة / تم التأكد من صلاحية الجهاز المقترح لقياس اللمس لبعض مهارات الكرة الطائرة وذلك بعد التمام عمليه تقنيته يبلغ معامل صدق الجهاز (٠,٨٦ : ٠,٩٨) ومعامل ثبات الجهاز (٠,٩٥ : ٠,٩٩) الجهاز أداة ذات بناء علمي يمكن استخدامه للمفاضلة بين لاعبي الكرة الطائرة في أزمنة اللمس (٨٤).

دراسة / شريفة عبد الحميد عفيفي (١٩٩٥) وموضوعها برنامج تدريبي باستخدام الحاسب الآلي لتحسين التحكم في الهبوط والثبات لدي لاعبات الجمباز على حصان القفز وتهدف الدراسة إلى تحسين التحكم في الهبوط والثبات لمهارة الشقلبة الأمامية على حصان القفز لدي لاعبات الجمباز ولتحقيق هذا الهدف تم تحديد أهم المتغيرات الكينماتيكية الموضوعية للأداء الفني للمهارة قيد البحث المؤدية إلى التحكم في الهبوط والثبات باستخدام الحاسب الآلي . والمنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة الدراسة أجريت هذه الدراسة على عينة من لاعبات الجمباز الناشئات تحت سن ٨ ، ١٠ ، ١٢ سنة من أندية الإسكندرية . وأسفرت نتائج الدراسة عن ضرورة استخدام الحاسب الآلي في مجال التحليل الحركي للمهارة الرياضية للتسهيل على الباحثين وتوفير الجهد والزمن والتكلفة ضرورة إدخال التحليل الحركي للمهارات الرياضية بالحاسب الآلي في البرنامج التدريبي للوصول إلى نقاط الضعف وسرعة إصلاحها لمواكبة التقدم الرياضي العالمي (٦٤).

دراسة / خسرو مصطفي كامل (١٩٩٧) وموضوعها جهاز لتحكيم الملاكمة بالحاسب الآلي وتهدف الدراسة إلى دراسة أنظمة تشغيل أجهزة التحكيم بالحاسب الآلي في رياضة الملاكمة المصنعة في الدول الأجنبية وتصميم جهاز لتحكيم في رياضة الملاكمة بالحاسب الآلي يتطابق مع تعليمات وقواعد القاتون الدولي لملاكمة الهواة . استخدم الباحث المنهج الوصفي بهدف دراسة وتحليل أنظمة تشغيل الأجهزة الإلكترونية بتحكيم رياضة الملاكمة . كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بهدف تصميم الجهاز بحيث يتطابق مع تعليمات وقواعد

القانون الدولي لملاكمة الهواة ولم يستخدم الباحث عينة في البحث حيث أن طبيعة البحث لا تتطلب ذلك نتائج الدراسة /صلاحية الجهاز المصري لتحكيم رياضة الملاكمة وفقا لقواعد القانون الدولي لملاكمة الهواة إمكانية إدخال أي تعديلات على الجهاز (hardware) والبرنامج (software) تبعاً لأي تعديلات في القانون الدولي لملاكمة الهواة . قلة التكاليف المادية للجهاز بالمقارنة بالأجهزة الأجنبية (٩٤).

دراسة / نبيل محمد احمد فوزي (١٩٩٩) وموضوعها جهاز مقترح لتنمية الإيقاع الحركي والتوقيتات الزمنية لإحراز اللمسات في سلاح المبارزة . واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتهدف الدراسة إلى تنمية وتحسين الإيقاع الحيوي والتوقيتات الزمنية في اللمسات في سلاح المبارزة وأسفرت نتائج الدراسة أن الجهاز حقق مؤشرات صدق وثبات وموضوعية مرتفعة مما يشير لإمكانية استخدام الجهاز في قياس بدقة إحراز اللمسات في سلاح سيف المبارزة . إمكانية استخدام الجهاز في تعليم وتدريب وتقنين وتنمية كل من الإيقاعات الحركية المختلفة والتوقيتات الزمنية لإحراز اللمسات مما يفيد المدربين في ضبط تلك المتغيرات لكل مهارة مما يفيد المدربين في تلك المتغيرات لكل مهارة وفقاً لمواقف اللعب المختلفة وتدريب اللاعبين عليها من خلال درس الفردي وكذلك التطبيق الميداني من خلال التدريبات الزوجية وربط ذلك بدقة إحراز اللمسات (١٥٠).

دراسة / أحمد محمد علي (٢٠٠٠) وموضوعها جهاز إلكتروني لتسجيل المحاولات الفاشلة في مسابقات الوثب في ألعاب القوى . وتهدف الدراسة إلى تصميم جهاز إلكتروني باستخدام أشعة الليزر لتسجيل المحاولات الفاشلة أثناء لحظة الارتقاء في مسابقات الوثب (الطويل - الثلاثي - العالي) واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة قوامها ٢٠ لاعباً من لاعبي الوثب الطويل والثلاثي والعالي من أندية محافظة الغربية (نادي طنطا - إستاد طنطا - غزل المحلة - مركز الموهوبين بالغربية) وأسفرت نتائج الدراسة عن صلاحية الجهاز الإلكتروني المصمم لتسجيل المحاولات الفاشلة في مسابقات الوثب (الطويل - الثلاثي - العالي) إمكانية إدخال أي تعديلات في الجهاز طبقاً لأي تعديلات في القانون الدولي لألعاب القوى للهواة (١٧).

دراسة /عمر عبد الفتاح خليل (٢٠٠٠) وموضوعها جهاز إلكتروني لتحليل الأداء الفني للاعب التنس الأرضي وتهدف الدراسة إلى تصميم وتقنين جهاز إلكتروني لتحليل الأداء الفني للاعب التنس الأرضي واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة الدراسة من لاعبي التنس الأرضي بنادي طنطا الرياضي وأسفرت النتائج عن صلاحية الجهاز في تحليل الأداء الفني للاعب التنس الأرضي يساعد الجهاز على اختصار الوقت على المدربين واللاعبين في تحليل أداء لاعبي التنس الأرضي (٩٣).

دراسة / احمد فتحي السيد (٢٠٠١) وموضوعها تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدي ناشئ المبارزة . وتهدف الدراسة إلى تصميم جهاز مقترح لقياس سرعة الاستجابة والدقة وقد قام الباحث بتصميم جهاز قياس سرعة الاستجابة والدقة ويتكون الجهاز من برنامج SOFTWARE وأجزاء خارجية متصلة بالبرنامج عن طريق اتصالها بجهاز الكمبيوتر HARDWARE (١٣).

دراسة / أيمن صبحي عبد الفتاح (٢٠٠١) وموضوعها تصميم قفاز إلكتروني يصلح لتدريب المستويات العليا في رياضة الملاكمة . وتهدف الدراسة إلى تصميم قفاز إلكتروني يصلح لتدريب المستويات العليا في رياضة الملاكمة . وقد قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي وعينه مكونه من ٤٠ لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى والمميزين في رياضة الملاكمة . وأسفرت نتائج الدراسة عن صلاحية القفاز الإلكتروني المصمم في تسجيل عدد اللكمات الصحيحة حساب الفترة الزمنية المستغرقة في التسديد . التعرف على متوسط عدد السرعات الحرارية المفقودة أثناء عملية التدريب . إصدار إيقاع صوتي متعدد السرعات بالإضافة إلى إصدار أثار مرئية بانتهاء التدريب (٣٧).

دراسة / جيهان يوسف الصاوي (٢٠٠١) وموضوعها جهاز مقترح لقياس سرعة الاستجابة وعلاقتها بالدقة في لعبة التايكوندو وتتلخص فكرة الجهاز في ابتكاره وإضافة إلى واهي الصدر (هوجو) وقد تم استخدام الجهاز على عينة استطلاعية (عدهم ٥ لاعبات) ثم العينة الأساسية وعدهم (٣٠) لاعبة حزام اسود وتم ايجاد المستويات العلمية عن طريق صدق المحك وإيجاد صدق التمايز وثبات نتائج قياس الجهاز (٤١).

دراسة / محمد مصطفى سامي (٢٠٠١) وموضوعها استخدام الحاسب الآلي في دراسة الأداء الأمثل لتضربة الهجومية (الارسو) في الجولف كروكية وتهدف الدراسة إلى استخدام الحاسب الآلي في تحليل الأداء

الضربة الهجومية الأرسو في الجولف كروكية وذلك عن طريق التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بفاعلية الأداء المهاري لدي لاعبي الجولف كروكية المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة الدراسة (٤) لاعبين مصنفيين علي المستوي المحلي والدولي . نتائج الدراسة التوصل إلي تصميم برنامج علي جهاز الحاسب الآلي لتحليل الاداء الرياضي للضربة الهجومية (الأرسو) في رياضة الجولف كروكية ، التوصل إلي معرفة بعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بفاعلية الاداء المهاري لدي لاعبي الجولف (١٣٧)

دراسة / نبيل محمد فوزي ، ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠١) وموضوعها جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية في رياضة الجودو، وتتلخص فكرة الجهاز في ابتكار الكتروني لاستخدامه في كل من التدريب والقياس علي كل من سرعة الاستجابة الحركية البسيطة والمركبة في رياضة الجودو بالإضافة إلي تقنين الجهاز علميا من حيث حساب كل من الصدق والثبات والموضوعية وقد اشارت هذه المعاملات إلي مؤشرات مرتفعة (١٥٣)

دراسة / وائل محمد شحاتة إبراهيم (٢٠٠٤) وموضوعها تصميم جهاز لتحديد المواصفات الإلكترونية للركلات واللكمات في لعبة الكونغ فو وتهدف الدراسة إلي تصميم جهاز لتحديد المواصفات الإلكترونية للمهارات (اللكم - الركل) الصحيحة . واستخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي . وعينة من لاعبي منتخب مصر للكونغ فو وأبطال الجمهورية عمومي رجال في مسابقات الساندة . وأسفرت نتائج الدراسة عن تواجد مواصفات إلكترونية للمهارات التي يودها اللاعبين تختلف قيماتها باختلاف مستوي اللاعبين . وزمن التلامس يختلف من مهارة لأخرى طبقا للأداء الفني المهاري (١٥٧).

دراسة / سليمان علي إبراهيم ، صفاء صالح حسين (٢٠٠٤) وموضوعها وضع مستويات فنية لمحلولات اللكمة والركلة في رياضة الكاراتيه باستخدام جهاز مقترح وتهدف الدراسة إلي ابتكار جهاز إلكتروني مقنن في شكل شايخص لاستخدامه في التعرف علي مقدار القوة والسرعة الفعلية للمهارات الهجومية وعمل مسطرة معيارية للركلات واللكمات سواء في الوجه أو الصدر للرجال والسيدات بجميع أوزانهم وأيضاً للناشئين تحت ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ سنوات واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاصمته لهذا البحث وعينة شملت علي ٣٢٠ لاعب ولاعبة كاراتيه درجة أولى وأسفرت نتائج البحث عن ، أن الجهاز المقترح يقيس قوة وسرعة اللكمات والركلات ، تم عمل مسطرة معيارية للركلات واللكمات في الوجه والصدر للرجال والسيدات بجميع أوزانهم وأيضاً للناشئين تحت ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ سنة (٥٩).

- الدراسات الأجنبية :

دراسة / بوستيلميب Pustelmib (١٩٩٠) وموضوعها تصميم جهاز لتدريب رياضة الجودو وهي عبارة عن دمية يقوم اللاعب باستخدامها في إخلال التوازن (كوزوش) ويستخدم في التدريب لتنمية القوة الضلية المتحركة والسرعة والتحمل العضلي ولقد قام بحساب معاملات الصدق والثبات والموضوعية لهذا الجهاز حتى يمكن استخدامه في القياس (١٩٥).

٢- دراسات اهتمت بالانتقاء في المجال الرياضي :

- الدراسات العربية :

دراسة / حمدي عبد المنعم أحمد (١٩٨٢) وموضوعها وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني المورفولوجي لاختيار ناشئ الكرة الطائرة وتهدف الدراسة إلي وضع بطارية لقياس الاستعداد المورفولوجي لاختيار ناشئ الكرة الطائرة من ٩ إلي ١٢ سنة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وعينه من لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في نهائي بطولة الجمهورية عامي ١٩٨٠ / ١٩٨١ وأسفرت نتائج الدراسة إلي أن البطارية المستخلصة لاختيار ناشئ الكرة الطائرة من النواحي البدنية والمقاييس الجسمية والتي تتمثل في : (السرعة الرشاقة) ، الوثب العمودي (لقياس القدرة الانفجارية) طول النزاع (لقياس الأطوال) محيط الصدر (لقياس المحيطات) (٤٧).

دراسة / علي فهمي البيك (١٩٨٤) وموضوعها تصميم شبكات الشكل الجانبي لبعض القياسات المورفولوجية لعينات من السباحين المصريين واستخدمها كأساس لانتقاء السباحين وتهدف الدراسة إلي تصميم شبكات الشكل الجانبي لبعض القياسات المورفولوجية للسباحين الناشئين الذين يمكنهم تحقيق المستويات

العالية من خلال استخدام شبكات الشكل الجانبي المذكورة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وبلغ حجم العينة ٧٦ سباحا .وقد توصلت الدراسة إلى انخفاض مستوي المواصفات المورفولوجية عند السباحين المصريين في جميع المراحل العمرية بالنسبة للمستويات النموذجية المطلوبة لتحقيق المستويات الرياضية العالية وبعض أبطال السباحة من الناشئين المصريين ليس لديهم المواصفات اللازمة لتحقيق المستويات العالية في السباحة بينما يوجد منهم من توافر فيهم هذه المواصفات (٩٨) .

دراسة / أميرة عبد الفتاح أبو قنديل (١٩٨٦) وموضوعها التنبؤ بالقدرات الحركية لكرة اليد وبعض القياسات الجسمية لاختيار ناشئ كرة اليد من المرحلة الابتدائية من (٩-١٢ سنة) .وتهدف الدراسة إلى المقارنة بين البنين والبنات في القدرات الحركية والجسمية لكل صف دراسي كذلك تحديد أكثر القدرات الحركية ارتباطا بالقياسات الجسمية للبنين لكل صف دراسي والتوصل إلى قيمة تنبؤية للبنين والبنات ولكل صف دراسي علي حدة عن طريق أكثر القدرات الحركية ارتباطا بالقياسات الجسمية . واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغ حجم عينة البحث ٢٤٠ تلميذ وتلميذة بواقع ٤٠ تلميذة ، ٤٠ تلميذ من كل صف من الصفوف الدراسية الثلاثة الرابع والخامس ووضعنا مسطرة معيارية لكل صف دراسي ولكل من البنين والبنات يبين القدرات الحركية الخاصة بكرة اليد والقياسات الجسمية والتوصل إلى قيم تنبؤية لكل صفة (٣٥).

دراسة / أسامة كامل راتب (١٩٨٧) وموضوعها بطارية انتقاء انثروبومترية للسباحين الناشئين (دراسة عامليه) وتهدف الدراسة إلى تحديد البناء العاملي الانثروبومتري للسباحين الناشئين وتحديد مجموعة قياسات انثروبومترية تمثل العوامل المستخلصة وتصلح كبطارية انتقاء انثروبومترية للسباحين ، واستخدم المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة ٣٥ سباحا من أعضاء الفريق القومي للناشئين من ١٣- ١٥ سنوات وأسفرت نتائج الدراسة عن الآتي تم التوصل إلى تحديد مجموعة من القياسات وهي محيط الصدر شهيق - طول العضد - عرض وجه القدم - طول الفخذ - طول الكف - طول الذراع (٢٢).

دراسة/ إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٨٧) وموضوعها بطارية انتقاء انثروبومترية لمتسابقى الوثب الطويل وتهدف الدراسة إلى تحديد البناء العاملي الانثروبومتري لمتسابقى الوثب الطويل وكذا تحديد مجموعة قياسات جسمية تمثل العوامل المستخلصة كإطار لبطارية انتقاء انثروبومترية في ضوء بنائها العاملي المستخلص في البحث ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وعينه قوامها ٣٢ متسابق من متسابقا الوثب الطويل الدوليين ومستوي الدرجة الأولى وأسفرت نتائج الدراسة التوصل إلى بطارية انتقاء انثروبومترية لمتسابقين الوثب الطويل مكونة من ثمان قياسات انثروبومترية وهي طول الذراع، محيط الفخذ ، محيط الساق ، الطول الكلي ، طول الطرف السفلي ، عرض وطول القدم ، السعة الحيوية وهي تمثل خمس عوامل ماثلة أمكن استخلاصها باستخدام التنوير المائل (٥).

دراسة / نوال حسن الفار ، أميرة محمد مطر (١٩٨٧) وموضوعها بطارية اختبار لقياس الاستعداد المهاري كأحد الأسس الهامة لانتقاء الناشئات من (٦ - ٨ سنوات) .وتهدف الدراسة إلى تحديد متطلبات الأداء المهاري الرئيسية والضرورية التي يجب توافرها لدي لاعبة الجمباز الناشئة وباستخدام المنهج الوصفي وعينة قوامها ٥٢ ناشئة تتراوح أعمارهم من ٦-٨ سنوات ممن لديهم الرغبة في ممارسة الجمباز .وقد أسفرت نتائج الدراسة ومن خلال نتائج البحث استخلصت الباحثتان ما يلي :- بطارية اختبار لاستعداد المهاري لانتقاء ناشئات الجمباز من سن ٦ - ٨ سنوات وهي مكونة من (١٢) اختبار منها خمس اختبارات حركات أرضية أربع اختبارات عارضة توازن اختباران العارضتان مختلفتا الارتفاع اختبار واحد تمهيد للقفز (١٥٦).

دراسة / يحيى مصطفى ، عصام محمد حلمي (١٩٨٨) وموضوعها اختيار السباحات المصريات الناشئات باستخدام شبكة الشكل الجانبي (البر وفيل) .وتشير نتائج الدراسة إلى ابتعاد مستوي المواصفات الجسمية عند السباحات المصريات بالنسبة للمستويات النموذجية المطلوبة لتحقيق المستويات الرياضية العالمية وتهدف الدراسة إلى تصميم شبكة الشكل الجانبي (البر وفيل) لبعض القياسات الجسمية للسباحات المصريات في سن من (١٤ - ١٦ سنة) ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وعينه قوامها ٣٧ سباحا من أندية الأهلبي والزمالك والجزيرة وهليوليدو وهليوبوليس وهم السباحات ذوات المستويات العالية (١٦٢).

دراسة / أحمد عبد العزيز محمد (١٩٨٩) وموضوعها تقويم بعض المتغيرات المختارة لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة وتهدف الدراسة إلى التعرف على متغيرات البحث (البدنية - النفسية) والتي تعبر عن الاستعداد اللازم لممارسة رياضة المصارعة ووضع مجموعة اختبارات لقياس متغيرات البحث (البدنية -

الأجهزة والأدوات المستخدمة في
رياضة الملاكمة

أولاً / الأدوات الخاصة بالملاكمين :-

1 - الملابس الخاصة بالملاكم (فانلة - شورت - شراب) .



2 - قفازات التدريب (قفاز كيس اللكم ، قفاز لكم الأتقال ، قفاز المباريات) .



3 - رباط اليد .



4 - واقى الرأس (واقى رأس خفيف - واقى رأس أثقال) .



5 - واقى الأسنان .



6 - واقى الخصيتين .



7 - حذاء الملاكمة .



8- حبال الوثب (الحبل الخفيف – الحبل ذو المقبض
الحديدي) .



9 - صديري الأثقال (للذرع) .

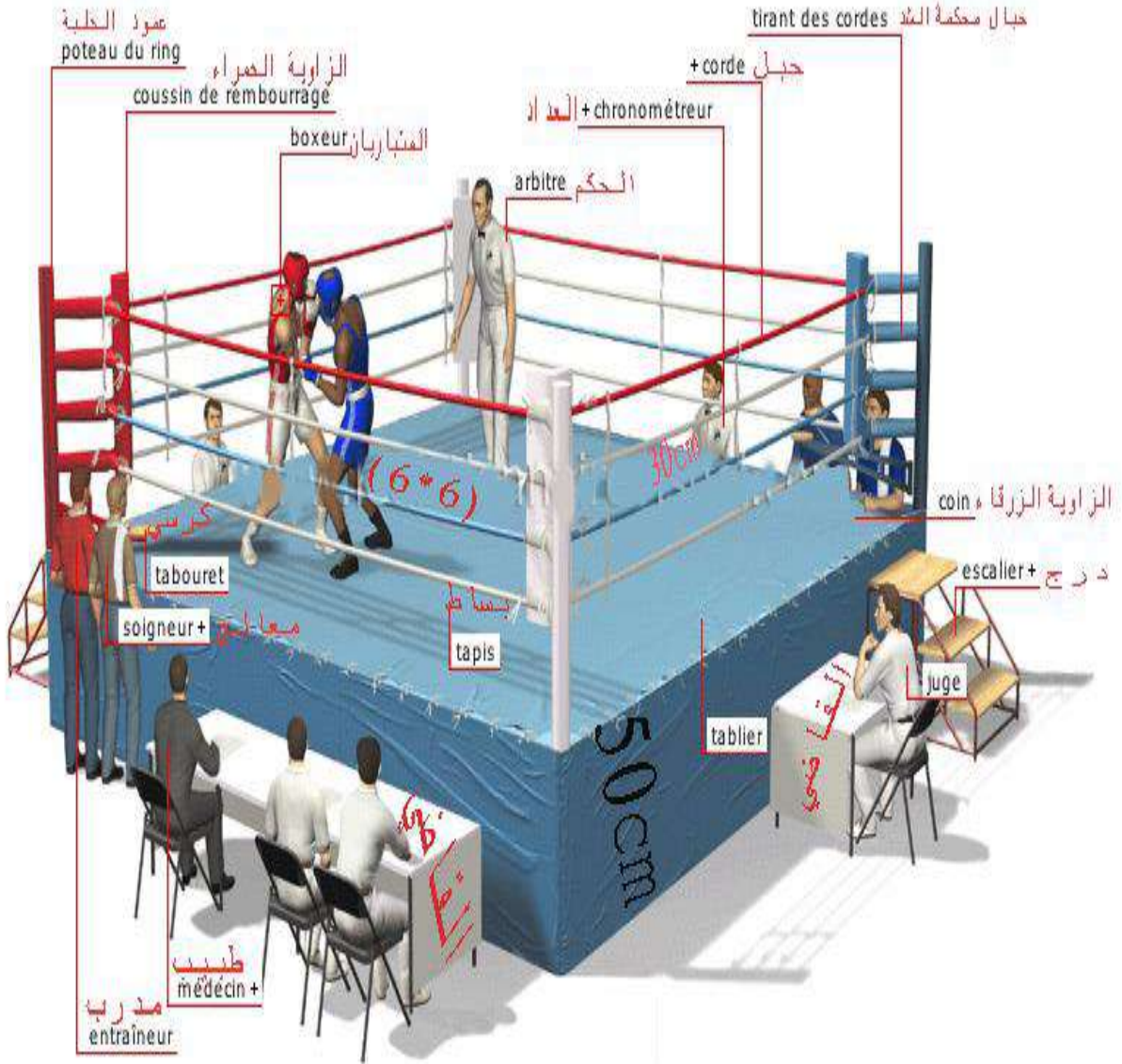


10 - أثقال أخرى (الذراعين) و (للرجلين) .



ثانياً / أدوات عامة للملاكمين :-

1 - حلقة ملاكمة .



<http://milanoo4u.blogspot.com/>

2 - اكياس اللكم .



3 - الكرات المترددة (كرة حبوب _ كرة سرعة _ الكرة
الراقصة _ الكرة ذات الطرفين)







4 - وسائل الحائط (مستقيمة _ ذات الميل _ ذات البروز من
الاجنال)



5 - مرآى التدريب .

6 - الشواخص (ثابتة _ متحركة) .

7 - الكرات الطبية .



8 - قفازات المدرب .



9 - وسائل المدرب .



الإعداد الخططي Tactical

Preparatory

أولاً / اللكم ضد المنافس الأعسر :-

هذا النوع من الملاكمين يتميز بالأوضاع الغير مألوفة حيث يؤدي جميع مهارته الحركية في وضع معكوس .

و عندما يقم المنافس لهذا الملاكم يجب الدوران على الحلقة على عكس يديه اليسري لان قبضه اليسري عندما تخرج موجها لكمة تكن مؤثرة جدا .

و يتحرك اللاعب الأعسر بتقديم الذراع اليمني و القدم اليمني اماما و هذه الوقفة المعكوسة تمكنه من اتخاذ انصب الأوضاع الابتدائية لتسديد اللكمات العنيفة و المؤثرة بيده اليسري .

و قد أثبتت فن الحلقة انه لا بد من إتباع أسلوب فني و خططي معين لاعداد اللاعب الأيمن اعدادا خاصا يتناسب مع ظروف اللكم مع المنافس الأعسر .

و أحسن هذه الأساليب هو التدريب مع اللاعب الأعسر حيث تتاح له الفرصة لاكتساب الإحساس الحركي لأوضاع اللكم

المعكوسة و امتلاك القدرة على إتقان النواحي الفنية و
الخططية المختلفة و المضادة و المخالفة للاعب الأعرس .

و عند تقابل لاعب ايمن مع لاعب أيسر فيكون اللاعب الأيسر
مكشوف من الجهة اليمني و الأيمن مكشوف من الجهة اليسري
اي أن المنطقة المكشوفة لكلا اللاعبين تقع في المجال المباشر
والمواجهه لأقوي زراع مسددة لكلمات قوية لكل منهما فاللاعب
الأعرس يواجه المنافس الأيمن اماما ليكون مواجهها لأقوي
الكلمات المنافس اليمني لأكبر مساحة مكشوفة لجسمه واللاعب
الأيمن يواجه المنافس الأعرس بالكثف الأيسر اماما ليكون
مواجهها لأقوي لكلمات المنافس الأعرس اليسري بأكبر مساحة
مكشوفة من جسمه .

ونلاحظ انه لابد من تغيير بسيط في وقفة الاستعداد حيث
يحاول كلا اللاعبين محاولة الاقتراب من وضع المواجهه وذلك
بلف دوران الجذع قليلا جهة الذراع الأقل قوة أي جهة الذراع
اليسري بالنسبة للاعب الأيمن و جهة الذراع اليمني بالنسبة
للاعب الأعرس حتي يعمل على اقتراب الذراع الأقوى للهدف
وتقليل مسافتها عند تسديد الكلمات .

ولتقليل هذه المتاعب والتغلب على هذه الأوضاع المعكوسة عند لقاء المنافس الأعدى يجب على اللاعب الأيمن أتباع الطرق والأساليب التالية :-

- 1- أن يغير اللاعب الأيمن من وضع الاستعداد تغير بسيط بحيث يقترب من وضع المواجهه و ذلك بلف الجذع قليلا جهة اليسار .
- 2- أن يتحرك دائما جهة اليسار على يمين المنافس .
- 3- استخدام الذراع اليسري بكثرة في حركات الخداع و التمويه و التمهيدي لتشتيت انتباه المنافس و فتح الصغرات للتمهيد للهجوم المفاجئ باللكمات اليمنى القوية و المركزة .
- 4- الإكثار دائما من استخدام الأساليب المختلفة للهجوم المفاجئ و الهجوم المضاد على الجهة اليمنى للمنافس بقدر الامكان .
- 5- استخدام تحركات القدمين (عدد خطوات) بكثرة على الحلقة .

ثانياً / اللكم ضد المنافس الطويل :-

يتميز هذا النوع من الملاكمين بطول القامة و استخدامه بكثرة اللكمات المستقيمة التي تؤدي من المسافات الطويلة و كثرة

المرواغة بسرعة حركات القدمين و دائما ما يتحاشي هذا النوع من اللاعبين الالتحام مع المنافس بأي صورة من الصور و للتغلب على مثل هؤلاء الملاكمين يفضل دائما استخدام الطرق الدفاعية بالميل و الغطس مما يؤدي إلى فقد المنافس توازنه ثم متابعته باللكمات الهجومية المضادة

و بصورة أساسية يجب على اللاعب أن يعمل على الاقتراب من مثل هؤلاء الملاكمين بواسطة استخدام الحركات التمويهية و الخداعية المختلفة بيده اليسري لفتح الثغرات في دفاعاته المختلفة و التمهيديّة للهجوم المباشر بمجموعات للكمات القصيرة المركزة من اللكم الداخلي و عدم إعطائه الفرصة لاستخدام طرق المراوغة و ذلك للمحافظة دائما لمسافة اللكم الداخلي .

ثالثاً / اللكم ضد المنافس القصير :-

يعرف هذا النوع من الملاكمين دائما بإعداده البدني المتين الذي يتميز بقوة لكماته و حبه الشديد للكم الداخلي من وضع الالتحام و إتقانه للمجموعات اللكمة المختلفة من هذا النوع .

و لذلك يجب على اللاعب عند لقائه لمثل هؤلاء المنافسين أن تتصف تحركاته بالسرعة الفائقة والقدرة على سرعة تغير أوضاع الجسم مع تسديد الكثير من اللكمات المستقيمة كما

يجب على اللاعب أيضا في هذه الحالة العمل على إيقافه بواسطة مباغتته باللكمات الهجومية المضادة المقابلة والجوابية وعدم إعطائه للفرصة من الاقتراب والالتحام وذلك بكثرة تسديد اللكمات اليسري المستقيمة مع اتخاذ أساليب المراوغة بحركات القدمين وخاصة عل الجانبين مما يفقد المنافس توازنه و يجيب تلافى ذلك بالاتي :

- 1- أن يقصر المسافة بينه وبين المنافس .
- 2- يجب استخدام اللكم الداخلي طوال الوقت أو الإكثار منه.
- 3- سرعة تحركه على الحلقة ب استخدامه تحركات القدمين
- 4- الحرص الشديد منه عندما يقوم بتسديد لكمة لمنافسه .
- 5- الدفاع الجيد على مناطق اللكم .

رابعاً / اللكم ضد المنافس الذي يعتمد على اللكمات القوية:-

يعتمد الملامك التي يتميز بأنه غالبا ما ينهي مباريته دائما لصالحه باللكمات التي تسبب حالة الضربة القاضية ومن اخطر النماذج المختلفة للاعبين . و يتميز أيضا بأنه لا يمتلك رصيد

وافر من المهارات الحركية و الفنية و لكنه يجيد بعض منها
إجادة تامة و يعتمد هذا النوع من اللاعبين على قوة و دقة
اللكمات التي يجيدها و تعود عليها و على ثبات و رزانة مهارته
الحركية و توقيتها المنافس و على دقة تقدير المسافة بينهم و بين
الملاكم لاتخاذ الأوضاع المناسبة التي تمكنه من تشتيت انتباه
الملاكم وفتح الثغرات في تحصيناته الدفاعية و حسن اختيار
اللكمات المناسبة و دقة توقيتها طبقا لظروف و أوضاع اللكم
المتغيرة . و للتغلب على هذه الطريقة من اللكم و الحد من
خطورة هذا النوع من المنافسين يجب وضعه في ظروف
و طرق لكمية لا تناسبه و غير مألوفة له مع تجنب و تقييد
عناصر تفوقه و إرباكه بمواجهته بأساليب اللكم المضادة التي
تشل اى تقيد أسلوبه الذي تعود عليه اى انه للتغلب عليه ينبغي
على الملاكم في المراوغة التي تعتمد أساسا على خفة و رشاقة
و سرعة تحركات القدمين و أيضا بمراوغة في التغيير المفاجئ
لمختلف طرق اللكم والذي يمكنه من جمع اكبر عدد من النقاط
مع مراعاة الحذر الشديد في عدم الوقوع تحت تأثير لكماته
لاتخاذ احتياطات الأمن الدفاعية اللازمة أثناء القيام بالهجوم أو
الدفاع .

خامساً / اللكم ضد المنافس المهاجم بصفة مستمر

(المتحمس) :-

هذا الملاكم يعتمد على خفة تحركاته أثناء الملاكمة على الحلقة في اتجاهات مختلفة و قد يعتمد هذا النوع من أساليب اللكم على كثافة وكثرة المهارات الحركية و النشاط المستمر دون توقف خلال الثلاث جولات .

و عندما يقابل الملاكم مثل هذه الطرق قد يقع تحت سيطرة هذا النوع من الملاكمين لا يؤدي إلا إلى الهزيمة المحققة ولذلك ينبغي على الملاكم عند لقائه بهذا النوع من الملاكمين أن يعتمد في أسلوبه الخططي على محاولة إيقافه ومقابلته باللكمات المستقيمة المقابلة التي تتصف بالدقة والقوة وان يعمل على إجهاده والإكثار من استخدام الأساليب المختلفة بالهجوم المضاد في التوقيت السليم مما يؤدي إلى إرباكه وعدم قدرته على تنفيذ أسلوبه وتوقفه ويجب إتباع الآتى :

1 - تبادل الهجوم ضد الملاكم .

2- مجاراة الملاكم لفتح ثغرات في مناطق اللكم .

سادساً / اللكم ضد المنافس المندفع (المتهور) :-

يعتمد هذا النوع من الملاكمين على مفاجأة المنافس في لحظة بداية المباراة على حين نمره بقصد الإجهاد عليه لتسهيل

وتعظيم الفوز . وفي هذا الأسلوب الذي يتميز بالاندفاع
والتهور يعتمد الملاكم على تسديد اللكمات بكل ما أوتي من قوة
مع عدم التفكير نهائياً في دقة الأداء الفني للكمات وقله
استخدامه للمهارات الدفاعية ومثل هذا النوع من أساليب اللكم
الخطئية يعمل على إرباك الملاكم لما يتصف به من جموح
بالمهارات الهجومية والتي لا تعطي الفرصة للملاكم حتي
لمجرد تجمع عناصر القدرة على الإجابة .

ويترتب عليه إتباع الآتى :

1- التحضين على هذا الملاكم فترات مختلفة طوال جولات
المباراة

2- بقدر الامكان استخدام التلاكم الداخلي حتي يتم التفوق
فيه .

3- تبادل مهاجمته بمجموعات لكمية سريعة وقوية
للوصول للهدف .

سابعاً / اللكم ضد المنافس الذي يعتمد على الهجوم الضاد :-

بعد عملية دفاع ناجح يلجأ الملاكم إلى تطوير عملية الهجمة
بمجموعات لكمية عند لقاء أي منافس يجب على اللاعب
معرفة خواص ومميزات أساليب الهجومية والدفاعية

والهجومية المضادة ومن أساليب اللكم المختلفة ذلك النوع الذي يعتمد على فيه اللاعب على أتباع الأسلوب الدفاعي في اللكم ويكون نتيجة لذلك أن يجمع المدافع أكبر عدد من النقط وينتظر المهاجم الهزيمة

وقد يتم إتباع الأتي ضد الملامك المهاجم :

1-الدفاع باستخدام طرق مختلفة لتفادي الهجوم

2-البدء بالهجوم

استخدام سرعة تحركات القدمين

8-اللكم ضد المنافس الذي يمتاز بدقة الأداء الفني (الفنان) :

يعتد الملامك الذي يمتاز بدقة الأداء المهاري على التركيز دائما لتحقيق الفوز بالنقط وتؤدي سرعة ودقة جمال حركات القدمين لهذا المنافس على قدرته الفائقة في سرعة وسهولة الانتقال من وضع لآخر بمختلف طرق اللكم الخططية كما يعمل هذا الأسلوب الفني من اللكم على إعطاء المنافس إمكانيات وفرص

هائلة لجمعه أكبر عدد ممكن من النقاط والذي يمكنه من الفوز على لاعبين أكثر من قوة

ويتبع التالي لمواجهة هذا الملاكم :

- 1-مبادلته بدقة تسديد اللكمات .
- 2-الدفاع ثم الهجوم ثم الدفاع .
- 3-استخدامات تحركات القدمين .
- 4- استخدامات مجموعات لكمية مقننة وله طابع الدقة .

ومن خلال ما تم ذكره فالإعداد الخططي Tactical Preparatory يعني " تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة " .

يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني و المهاري والنفسي والذهني والمعرفي.

آلية الأداء المهاري توفر تفرغ تفكير اللاعب / اللاعبة وتركيزه في متطلبات الأداء الخططي .

تكامل أدوار الإعداد المهاري والبدني والنفسي والذهني
والمعرفي يسهم إيجابياً إلى أبعد الحدود في إعداد خططي
أمثل.

مما سبق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج
فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي .

المهارات الأساسية في الملاكمة

أولاً / وقفة الإستعداد :-

هو ترك الوضع الذي ياخذة الجسم ليصل عالية اداء المهارات الاساسيه للعبه سواء كان في الهجوم او الدفاع .

1. المسافة بين القدمين باتساع الحوض .
2. اخذ خطوه قصيره للامام .
3. ثنى الركبتين .
4. لف الجذع قليلا للجانب .
5. ثنى الذراعين من المرفق و يحميه الكوعان الجزء المصرح به.
6. يواجة الاعدب خصمه يوجهه نظره للامام و لذلك يجب ان تلف الرقبه قليلا للداخل .



ثانياً / وقفة الإستعداد فى المدرسة الفرنسية :-

- 1- المسافة بين القدمين مناسبة على طول اللاعب على ان يكون القدمان متوازيين تقريباً من وانشاء قليلا فى الركبتين .
- 2- انثناء خفيف فى الجرع مع مواجهه الخصم بالجذع كامله .
- 3- ثاني الذراعين بحيث يكون القفازين بجانب الوجه و الكوعين بعيداً عن الجرع عمودين على الأرض و يتجاهل مظهر للجانب و تقع الذقن بينهما .
- 4- الذقن فى وضع طبيعي تقريباً من الإنثناء قليلاً للامام لوضعها من القفازين و رغم اختلاف .

[المدارس فى وقفة الاستعداد الا ان معظم المدربين يتبعون الوضع الاساسي الذى تتوفر فيه هذه الشروط التاليه]

أولاً / الإتزان :-

ان يحقق الوضع التزام الكامل الملاكمه ؛ وذلك بعد ان تكون المسافه بين القدمين تتفق مع اتساع حوض اللعب ؛ و المسافه من الصعب تحديد المسافه بين القدمين الاختلاف اللاعبين فى الطول . اتساع الحوض وهو ملاحظه ان تظل هذه المسافه ثابتة طول الجولات حتى يتعرض الملاكم فقد توازنه .

ثانياً / التغطية :-

و هي ان تساعد الذراعين في تخطيط اكثر جزء من الجسم المسرح بالكم فيها و كذلك دوران مشط قدم الامامية للداخل قليلا بعمل دوره على لف الجزع و جهه اليمين قليلاً الامر الذي يجعل المنطقة المعرضة لكم ضيقة .

ثالثاً / الإسترخاء :-

و بذلك بان يكون جميع عضلات الجسم بما فيهم القبضة في حاله استرخاء و عدم التصلب لتستطيع هذه العضلات بقوه لحظه الحاجه اليها .

رابعاً / سهوله الحركة :-

و ذلك بان تكون وضع القدمين و الذراعين في وضع يمكنهم في القيام بعمل المطلوب و تحركات المطلوبه و سرعه و رشاقه و دوران خلال وقفة الاستعداد .

التقرير اليومي للتدريب الميداني

أولاً / معلومات عن مكان التدريب الميداني :-

- مكان التدريب نادي اتحاد الشرطة الرياضي .
- موعد التدريب (السبت – الأثنين – الأربعاء) الساعة 6 مساءً .
- المدرب المسؤول عن التدريب النقيب الكابتن أحمد عثمان .
- بداية التدريب الميداني 2020/2/8 يوم السبت .
- بداية الفترة المتصلة من يوم 2020/2/15 : 2019/2/19 .
- مدة التمرين ساعتين .

تقرير يوم السبت الموافق

2020/2/8

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحجل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)

رابعاً / المرحلة الرابعة :-

يبدأ المدرب بتمرينات الجزء المهارى وهو عمل تمرين التحرك بين الذميل و الآخر و أنا منزل أيدى تحت شادو بوكس تحركات رجلين فقط فى الجولة الأولى لمدة 3 دقائق ثم راحة إيجابية لمدة دقيقة المشى ثم يبدأ الجولة الثانية بلعب شادو بوكس تحريك الرجلين و رفع اليدين على الوجة و الدخول و الخروج من الذميل لمدة ثلاث دقائق أيضا ثم راحة دقيقة مشى ثم الجولة الثالثة يبدأ المدرب يقول يلعب جولة مستقيمات لمدة ثلاث دقائق ثم الراحة ثم الجولة الرابعة شادو بوكس حر جميع اللكمات . (15 دقيقة)

خامساً / المرحلة الخامسة :-

بعد ذلك يتم تقسيم اللاعبين كل مجموعة لوحدها مجموعة بتطلع على حلقة الملاكمة و هى المجموعة المميزة مع المدير الفنى كابتن أحمد عثمان يشتغل معاهم فنيات و تدريبات للتجهيز للبطولة ثم يبدأ بعمل مباريات بين اللاعبين على أعلى مستوى و بقوه شديدة ثم بعد ذلك بعد لعب كل لاعب أكثر من مباره بينزل من على الحلقة و يبدأ تمرين الساند باج بتعليمات كابتن أحمد عثمان .

و مجموعة متوسطة مع كابتن آخر يتم تعليمهم على وقفة
الأستعداد و التحركات و اللكمة المستقيمة اليومنى و اليسرى ثم
عمل ماتشات بينهم .

و المجموعة الثالثة الأطفال الصغيره مع كابتن اخر سيتم
تعليمهم أيضا على التحركات و وقفة الأستعداد .

و المجموعة الرابعة البنات ويتم تدريبهم مع مدرب اخر على
حسب مستوى البنت ويتم تعليمهم على وقفة الأستعداد و
التحركات و عمل ماتشات بينهم ايضاً .

سادساً / المرحلة السادسة :-

يتم تجميع الفريق كله على حلقة الملاكمة و عمل تمرينات
للطن ثم الخروج من الحلقة و الذهاب إلى المنزل .

تقرير يوم الأثنين الموافق

2020/2/10

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحبل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)

رابعاً / المرحلة الرابعة :-

يبدأ المدرب بتمرينات الجزء المهارى وهو عمل تمرين التحرك بين الذميل و الآخر و أنا منزل أيدى تحت شادو بوكس تحركات رجلين فقط فى الجولة الأولى لمدة 3 دقائق ثم راحة إيجابية لمدة دقيقة المشى ثم يبدأ الجولة الثانية بلعب شادو بوكس تحريك الرجلين و رفع اليدين على الوجة و الدخول و الخروج من الذميل لمدة ثلاث دقائق أيضا ثم راحة دقيقة مشى ثم الجولة الثالثة يبدأ المدرب يقول يلعب جولة مستقيمات لمدة ثلاث دقائق ثم الراحة ثم الجولة الرابعة شادو بوكس حر جميع اللكمات . (15 دقيقة)

خامساً / المرحلة الخامسة :-

بعد ذلك يتم تقسيم اللاعبين كل مجموعة لوحدها مجموعة بتطلع على حلقة الملاكمة و هى المجموعة المميزة مع المدير الفنى كابتن أحمد عثمان يشتغل معاهم فنيات و تدريبات للتجهيز للبطولة ثم يبدأ بعمل مباريات بين اللاعبين على أعلى مستوى و بقوه شديدة ثم بعد ذلك بعد لعب كل لاعب أكثر من مباره بينزل من على الحلقة و يبدأ تمرين الساند باج بتعليمات كابتن أحمد عثمان .

و مجموعة متوسطة مع كابتن آخر يتم تعليمهم على وقفة
الأستعداد و التحركات و اللكمة المستقيمة اليومنى و اليسرى ثم
عمل ماتشات بينهم .

و المجموعة الثالثة الأطفال الصغيره مع كابتن اخر سيتم
تعليمهم أيضا على التحركات و وقفة الأستعداد .

و المجموعة الرابعة البنات ويتم تدريبهم مع مدرب اخر على
حسب مستوى البنت ويتم تعليمهم على وقفة الأستعداد و
التحركات و عمل ماتشات بينهم ايضاً .

سادساً / المرحلة السادسة :-

يتم تجميع الفريق كله على حلقة الملاكمة و عمل تمرينات
للبطن ثم الخروج من الحلقة و الذهاب إلى المنزل .

تقرير يوم الأربعاء الموافق

2020/2/12

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحبل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)

رابعاً / المرحلة الرابعة :-

يبدأ المدرب بتمرينات الجزء المهارى وهو عمل تمرين التحرك بين الذميل و الآخر و أنا منزل أيدى تحت شادو بوكس تحركات رجلين فقط فى الجولة الأولى لمدة 3 دقائق ثم راحة إيجابية لمدة دقيقة المشى ثم يبدأ الجولة الثانية بلعب شادو بوكس تحريك الرجلين و رفع اليدين على الوجة و الدخول و الخروج من الذميل لمدة ثلاث دقائق أيضا ثم راحة دقيقة مشى ثم الجولة الثالثة يبدأ المدرب يقول يلعب جولة مستقيمات لمدة ثلاث دقائق ثم الراحة ثم الجولة الرابعة شادو بوكس حر جميع اللكمات . (15 دقيقة)

خامساً / المرحلة الخامسة :-

بعد ذلك يتم تقسيم اللاعبين كل مجموعة لوحدها مجموعة بتطلع على حلقة الملاكمة و هى المجموعة المميزة مع المدير الفنى كابتن أحمد عثمان يشتغل معاهم فنيات و تدريبات للتجهيز للبطولة ثم يبدأ بعمل مباريات بين اللاعبين على أعلى مستوى و بقوه شديدة ثم بعد ذلك بعد لعب كل لاعب أكثر من مباره بينزل من على الحلقة و يبدأ تمرين الساند باج بتعليمات كابتن أحمد عثمان .

و مجموعة متوسطة مع كابتن آخر يتم تعليمهم على وقفة
الأستعداد و التحركات و اللكمة المستقيمة اليومنى و اليسرى ثم
عمل ماتشات بينهم .

و المجموعة الثالثة الأطفال الصغيره مع كابتن اخر سيتم
تعليمهم أيضا على التحركات و وقفة الأستعداد .

و المجموعة الرابعة البنات ويتم تدريبهم مع مدرب اخر على
حسب مستوى البنت ويتم تعليمهم على وقفة الأستعداد و
التحركات و عمل ماتشات بينهم ايضاً .

سادساً / المرحلة السادسة :-

يتم تجميع الفريق كله على حلقة الملاكمة و عمل تمرينات
للطن ثم الخروج من الحلقة و الذهاب إلى المنزل .

تقرير يوم السبت الموافق

2020/2/15

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحجل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)

رابعاً / المرحلة الرابعة :-

يبدأ المدرب بتمرينات الجزء المهارى وهو عمل تمرين التحرك بين الذميل و الآخر و أنا منزل أيدى تحت شادو بوكس تحركات رجلين فقط فى الجولة الأولى لمدة 3 دقائق ثم راحة إيجابية لمدة دقيقة المشى ثم يبدأ الجولة الثانية بلعب شادو بوكس تحريك الرجلين و رفع اليدين على الوجة و الدخول و الخروج من الذميل لمدة ثلاث دقائق أيضا ثم راحة دقيقة مشى ثم الجولة الثالثة يبدأ المدرب يقول يلعب جولة مستقيمات لمدة ثلاث دقائق ثم الراحة ثم الجولة الرابعة شادو بوكس حر جميع اللكمات . (15 دقيقة)

خامساً / المرحلة الخامسة :-

بعد ذلك يتم تقسيم اللاعبين كل مجموعة لوحدها مجموعة بتطلع على حلقة الملاكمة و هى المجموعة المميزة مع المدير الفنى كابتن أحمد عثمان يشتغل معاهم فنيات و تدريبات للتجهيز للبطولة ثم يبدأ بعمل مباريات بين اللاعبين على أعلى مستوى و بقوه شديدة ثم بعد ذلك بعد لعب كل لاعب أكثر من مباره بينزل من على الحلقة و يبدأ تمرين الساند باج بتعليمات كابتن أحمد عثمان .

و مجموعة متوسطة مع كابتن آخر يتم تعليمهم على وقفة
الأستعداد و التحركات و اللكمة المستقيمة اليومنى و اليسرى ثم
عمل ماتشات بينهم .

و المجموعة الثالثة الأطفال الصغيره مع كابتن اخر سيتم
تعليمهم أيضا على التحركات و وقفة الأستعداد .

و المجموعة الرابعة البنات ويتم تدريبهم مع مدرب اخر على
حسب مستوى البنت ويتم تعليمهم على وقفة الأستعداد و
التحركات و عمل ماتشات بينهم ايضاً .

سادساً / المرحلة السادسة :-

يتم تجميع الفريق كله على حلقة الملاكمة و عمل تمرينات
للطن ثم الخروج من الحلقة و الذهاب إلى المنزل .

تقرير يوم الأثنين الموافق

2020/2/17

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحبل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)

رابعاً / المرحلة الرابعة :-

يبدأ المدرب بتمرينات الجزء المهارى وهو عمل تمرين التحرك بين الذميل و الآخر و أنا منزل أيدى تحت شادو بوكس تحركات رجلين فقط فى الجولة الأولى لمدة 3 دقائق ثم راحة إيجابية لمدة دقيقة المشى ثم يبدأ الجولة الثانية بلعب شادو بوكس تحريك الرجلين و رفع اليدين على الوجة و الدخول و الخروج من الذميل لمدة ثلاث دقائق أيضا ثم راحة دقيقة مشى ثم الجولة الثالثة يبدأ المدرب يقول يلعب جولة مستقيمات لمدة ثلاث دقائق ثم الراحة ثم الجولة الرابعة شادو بوكس حر جميع اللكمات . (15 دقيقة)

خامساً / المرحلة الخامسة :-

بعد ذلك يتم تقسيم اللاعبين كل مجموعة لوحدها مجموعة بتطلع على حلقة الملاكمة و هى المجموعة المميزة مع المدير الفنى كابتن أحمد عثمان يشتغل معاهم فنيات و تدريبات للتجهيز للبطولة ثم يبدأ بعمل مباريات بين اللاعبين على أعلى مستوى و بقوه شديدة ثم بعد ذلك بعد لعب كل لاعب أكثر من مباره بينزل من على الحلقة و يبدأ تمرين الساند باج بتعليمات كابتن أحمد عثمان .

و مجموعة متوسطة مع كابتن آخر يتم تعليمهم على وقفة
الأستعداد و التحركات و اللكمة المستقيمة اليومنى و اليسرى ثم
عمل ماتشات بينهم .

و المجموعة الثالثة الأطفال الصغيره مع كابتن اخر سيتم
تعليمهم أيضا على التحركات و وقفة الأستعداد .

و المجموعة الرابعة البنات ويتم تدريبهم مع مدرب اخر على
حسب مستوى البنت ويتم تعليمهم على وقفة الأستعداد و
التحركات و عمل ماتشات بينهم ايضاً .

سادساً / المرحلة السادسة :-

يتم تجميع الفريق كله على حلقة الملاكمة و عمل تمرينات
للطن ثم الخروج من الحلقة و الذهاب إلى المنزل .

تقرير يوم الأربعاء الموافق

2020/2/19

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحبل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)

رابعاً / المرحلة الرابعة :-

يبدأ المدرب بتمرينات الجزء المهارى وهو عمل تمرين التحرك بين الذميل و الآخر و أنا منزل أيدى تحت شادو بوكس تحركات رجلين فقط فى الجولة الأولى لمدة 3 دقائق ثم راحة إيجابية لمدة دقيقة المشى ثم يبدأ الجولة الثانية بلعب شادو بوكس تحريك الرجلين و رفع اليدين على الوجة و الدخول و الخروج من الذميل لمدة ثلاث دقائق أيضا ثم راحة دقيقة مشى ثم الجولة الثالثة يبدأ المدرب يقول يلعب جولة مستقيمات لمدة ثلاث دقائق ثم الراحة ثم الجولة الرابعة شادو بوكس حر جميع اللكمات . (15 دقيقة)

خامساً / المرحلة الخامسة :-

بعد ذلك يتم تقسيم اللاعبين كل مجموعة لوحدها مجموعة بتطلع على حلقة الملاكمة و هى المجموعة المميزة مع المدير الفنى كابتن أحمد عثمان يشتغل معاهم فنيات و تدريبات للتجهيز للبطولة ثم يبدأ بعمل مباريات بين اللاعبين على أعلى مستوى و بقوه شديدة ثم بعد ذلك بعد لعب كل لاعب أكثر من مباره بينزل من على الحلقة و يبدأ تمرين الساند باج بتعليمات كابتن أحمد عثمان .

و مجموعة متوسطة مع كابتن آخر يتم تعليمهم على وقفة
الأستعداد و التحركات و اللكمة المستقيمة اليومنى و اليسرى ثم
عمل ماتشات بينهم .

و المجموعة الثالثة الأطفال الصغيره مع كابتن اخر سيتم
تعليمهم أيضا على التحركات و وقفة الأستعداد .

و المجموعة الرابعة البنات ويتم تدريبهم مع مدرب اخر على
حسب مستوى البنت ويتم تعليمهم على وقفة الأستعداد و
التحركات و عمل ماتشات بينهم ايضاً .

سادساً / المرحلة السادسة :-

يتم تجميع الفريق كله على حلقة الملاكمة و عمل تمرينات
للطن ثم الخروج من الحلقة و الذهاب إلى المنزل .

تقرير يوم السبت الموافق

2020/2/22

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحجل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)

رابعاً / المرحلة الرابعة :-

يبدأ المدرب بتمرينات الجزء المهارى وهو عمل تمرين التحرك بين الذميل و الآخر و أنا منزل أيدى تحت شادو بوكس تحركات رجلين فقط فى الجولة الأولى لمدة 3 دقائق ثم راحة إيجابية لمدة دقيقة المشى ثم يبدأ الجولة الثانية بلعب شادو بوكس تحريك الرجلين و رفع اليدين على الوجة و الدخول و الخروج من الذميل لمدة ثلاث دقائق أيضا ثم راحة دقيقة مشى ثم الجولة الثالثة يبدأ المدرب يقول يلعب جولة مستقيمات لمدة ثلاث دقائق ثم الراحة ثم الجولة الرابعة شادو بوكس حر جميع اللكمات . (15 دقيقة)

خامساً / المرحلة الخامسة :-

بعد ذلك يتم تقسيم اللاعبين كل مجموعة لوحدها مجموعة بتطلع على حلقة الملاكمة و هى المجموعة المميزة مع المدير الفنى كابتن أحمد عثمان يشتغل معاهم فنيات و تدريبات للتجهيز للبطولة ثم يبدأ بعمل مباريات بين اللاعبين على أعلى مستوى و بقوه شديدة ثم بعد ذلك بعد لعب كل لاعب أكثر من مباره بينزل من على الحلقة و يبدأ تمرين الساند باج بتعليمات كابتن أحمد عثمان .

و مجموعة متوسطة مع كابتن آخر يتم تعليمهم على وقفة
الأستعداد و التحركات و اللكمة المستقيمة اليومنى و اليسرى ثم
عمل ماتشات بينهم .

و المجموعة الثالثة الأطفال الصغيره مع كابتن اخر سيتم
تعليمهم أيضا على التحركات و وقفة الأستعداد .

و المجموعة الرابعة البنات ويتم تدريبهم مع مدرب اخر على
حسب مستوى البنت ويتم تعليمهم على وقفة الأستعداد و
التحركات و عمل ماتشات بينهم ايضاً .

سادساً / المرحلة السادسة :-

يتم تجميع الفريق كله على حلقة الملاكمة و عمل تمرينات
للبطن ثم الخروج من الحلقة و الذهاب إلى المنزل .

تقرير يوم الإثنين الموافق

2020/2/24

تم الذهاب إلى النادي فى هذا اليوم ولكن تم إلغاء التمرين
بسبب سوء الأحوال الجوية .

تقرير يوم الأربعاء الموافق

2020/2/26

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحجل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)

رابعاً / المرحلة الرابعة :-

يبدأ المدرب بتمرينات الجزء المهارى وهو عمل تمرين التحرك بين الذميل و الآخر و أنا منزل أيدى تحت شادو بوكس تحركات رجلين فقط فى الجولة الأولى لمدة 3 دقائق ثم راحة إيجابية لمدة دقيقة المشى ثم يبدأ الجولة الثانية بلعب شادو بوكس تحريك الرجلين و رفع اليدين على الوجة و الدخول و الخروج من الذميل لمدة ثلاث دقائق أيضا ثم راحة دقيقة مشى ثم الجولة الثالثة يبدأ المدرب يقول يلعب جولة مستقيمت لمدة ثلاث دقائق ثم الراحة ثم الجولة الرابعة شادو بوكس حر جميع اللكمات . (15 دقيقة)

خامساً / المرحلة الخامسة :-

بعد ذلك يتم تقسيم اللاعبين كل مجموعة لوحدها مجموعة بتطلع على حلقة الملاكمة و هى المجموعة المميزة مع المدير الفنى كابتن أحمد عثمان يشتغل معاهم فنيات و تدريبات للتجهيز للبطولة ثم يبدأ بعمل مباريات بين اللاعبين على أعلى مستوى و بقوه شديدة ثم بعد ذلك بعد لعب كل لاعب أكثر من مباره بينزل من على الحلقة و يبدأ تمرين الساند باج بتعليمات كابتن أحمد عثمان .

و مجموعة متوسطة مع كابتن آخر يتم تعليمهم على وقفة
الأستعداد و التحركات و اللكمة المستقيمة اليومنى و اليسرى ثم
عمل ماتشات بينهم .

و المجموعة الثالثة الأطفال الصغيره مع كابتن اخر سيتم
تعليمهم أيضا على التحركات و وقفة الأستعداد .

و المجموعة الرابعة البنات ويتم تدريبهم مع مدرب اخر على
حسب مستوى البنت ويتم تعليمهم على وقفة الأستعداد و
التحركات و عمل ماتشات بينهم ايضاً .

سادساً / المرحلة السادسة :-

يتم تجميع الفريق كله على حلقة الملاكمة و عمل تمرينات
للبنن ثم الخروج من الحلقة و الذهاب إلى المنزل .

تقرير يوم السبت الموافق

2020/2/29

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحجل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)

رابعاً / المرحلة الرابعة :-

يبدأ المدرب بتمرينات الجزء المهارى وهو عمل تمرين التحرك بين الذميل و الآخر و أنا منزل أيدى تحت شادو بوكس تحركات رجلين فقط فى الجولة الأولى لمدة 3 دقائق ثم راحة إيجابية لمدة دقيقة المشى ثم يبدأ الجولة الثانية بلعب شادو بوكس تحريك الرجلين و رفع اليدين على الوجة و الدخول و الخروج من الذميل لمدة ثلاث دقائق أيضا ثم راحة دقيقة مشى ثم الجولة الثالثة يبدأ المدرب يقول يلعب جولة مستقيمات لمدة ثلاث دقائق ثم الراحة ثم الجولة الرابعة شادو بوكس حر جميع اللكمات . (15 دقيقة)

خامساً / المرحلة الخامسة :-

بعد ذلك يتم تقسيم اللاعبين كل مجموعة لوحدها مجموعة بتطلع على حلقة الملاكمة و هى المجموعة المميزة مع المدير الفنى كابتن أحمد عثمان يشتغل معاهم فنيات و تدريبات للتجهيز للبطولة ثم يبدأ بعمل مباريات بين اللاعبين على أعلى مستوى و بقوه شديدة ثم بعد ذلك بعد لعب كل لاعب أكثر من مباره بينزل من على الحلقة و يبدأ تمرين الساند باج بتعليمات كابتن أحمد عثمان .

و مجموعة متوسطة مع كابتن آخر يتم تعليمهم على وقفة
الأستعداد و التحركات و اللكمة المستقيمة اليومنى و اليسرى ثم
عمل ماتشات بينهم .

و المجموعة الثالثة الأطفال الصغيره مع كابتن اخر سيتم
تعليمهم أيضا على التحركات و وقفة الأستعداد .

و المجموعة الرابعة البنات ويتم تدريبهم مع مدرب اخر على
حسب مستوى البنت ويتم تعليمهم على وقفة الأستعداد و
التحركات و عمل ماتشات بينهم ايضاً .

سادساً / المرحلة السادسة :-

يتم تجميع الفريق كله على حلقة الملاكمة و عمل تمرينات
للطن ثم الخروج من الحلقة و الذهاب إلى المنزل .

تقرير يوم الأثنين الموافق

2020/3/2

أولاً / المرحلة الأولى :-

بدأ التمرين الساعة 6 مساءً بعمل دائره و فى الوسط أقدم لاعب موجود بلبداً بعمل أطالات خفيفه و يبدأها بتحريك القدم اليمين ثم الشمال فى جميع الاتجاهات ثم بعد ذلك يبدأ بعمل أطاله للرجلين ثم عمل أطالة للجذع ثم للذراعين ثم يبدأ ب الحجل خفيف كده قبل الخروج إلى الجري . (10 دقائق)

ثانياً / المرحلة الثانية :-

يبدأ اللاعبين ب الخروج إلى التراك و يقفوا قطارين و يبدأ الجرى 7 لفات فى التراك ثم يدخلون إلى صالة الملاكمة لعمل أحماء . (15 دقيقة)

ثالثاً / المرحلة الثالثة :-

يبدأ دخول الفريق إلى صالة الملاكمة و عمل دائرة ثم يبدأ المدرب المساعد بعمل أطالات و تمرينات بدنية و تسخين العضلات و تهيأتها لبدأ العمل المهارى مع الراحة. (25 دقيقة)