

تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي وإداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب

د/ محمد زكريا جزر بلضم^١

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التقدم العلمي سمة هذا العصر، وهذا الأمر دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي والتجريب والقياس لتتمكن من مسايرة هذا التطور العلمي الكبير، فالأنشطة الرياضية وخاصة الألعاب الجماعية تعد من المجالات الهامة التي تسهم في تقدم المجتمعات وتطورها إذا أُحسن الإعداد لها.

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً هاماً داخل العميلة التدريبية حيث تساعد على أدراك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب في الاقتصاد في الوقت والجهد، وتزيد الدافعية والحماس وتقوى الثقة بالنفس عند اللاعبين (١٤ : ١٢).

ويرى "محمد حسنين" (٢٠٠٣م) أن مصطلح الوسائل المعينة يشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية - حركية - مهارية) لاكتساب واجب حركي أو مهارى للمساعدة في تسهيل الأداء (١٦ : ٣٤).

وفى هذا الصدد يذكر "يحيى الحاوي" (١٩٩٧م) في أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتضمن مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية، والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهارى والنفسي للاعبين، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية (٢٢ : ١٥٣)

^١ مدرس بقسم تدريب المنازل- بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

ويضيف بيداتر "Baumgartner" (٢٠٠٢م) أن أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلي أن السائد في الحركات المؤداه على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهارى. (٥٤:٢٣)

على أن للأجهزة المساعدة دوراً فعالاً فهي تمد اللاعب منذ البداية بتخيل حركي واضح تقريباً عن الأداء الفني مع عدم سريان الملل إلى الذهن وأيضاً إضافة عنصر التشويق للتدريب على الأجهزة المستخدمة واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للأداء (٢٠:١٨).

أنه يوجد الآن عدد هائل من الابتكارات والاختراعات المتنوعة التي تخدم المجالات الرياضية المختلفة والتي يرجع إليها الأسباب الحقيقية لتنمية وسهولة العملية التدريبية من خلال سهولة الحصول على المعلومات وتسجيلها وتحليلها. كما أنه يمكن بسهولة شديدة إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضة من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والأولمبية والعالمية، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى التقدم التكنولوجي الهائل الذي استطاع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطى حدود البشر لتحقيق أفضل النتائج وتقليل فرص الإصابة (٢٤:١١).

ومع مطلع الألفية الثالثة والتي تتميز بثورة علمية وتكنولوجية في جميع مجالات الحياة والتي آثرت المجال الرياضي وتركت به آثاراً إيجابية واضحة أحدثت تطورا هائلا في علم التدريب الرياضي حيث استحدثت في الآونة الأخيرة اتجاهات مختلفة تتبنى استخدام أنواع معينة من طرق وأدوات تدريب حديثة لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري من بينها تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** وهي عبارة عن أقراص تقنية فريدة من نوعها وتعتبر واحدة من أسرع البرامج نمواً في صناعة اللياقة البدنية التي يطلق عليها تجربة الانزلاق. (٧:٢١)

وتري "ميندي ميلر **Mylrea**" (٢٠٠٧) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الأخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمارينات الانزلاق أهميتها (٢٥:١١).

وأقرص الانزلاق فكرتها بسيطة عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزلق علي الجليد.

ويذكر "أسكوت **Zaire scott**" أن الأقرص متوفرة في نوعين أقرص مصنوعة من البلاستيك أو الفبير المقوي التي يمكن استخدامها علي الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة، أقرص مرنة وهي مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها علي البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث إنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة (١١:٢٠).

إلي أن تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، كما أن ممارسة تدريبات الجليدينج وبشكل منتظم يؤدي إلي تحسن اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة وتضيف أيضاً أن تدريبات الجليدينج تعتبر من الأنشطة الهوائية، الهدف منها هو اكتساب الفرد القدرة الهوائية وأن ممارسة هذه التدريبات التي تتضمن تدريبات لتنمية القوة والمرونة والتوافق والرشاقة والتحمل التي تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية وكفاءة البدنية (١٣:٢٠)

وهذه التدريبات تعتبر أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة، فهو يلائم الأفراد اللذين لا تتلائم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات الجلدينج أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية والفسيوولوجية للجسم بشكل عام والحفاظ علي الصحة (٢١)

وتعد تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** احد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلي استخدام وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة بما يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له اكبر الأثر في الارتقاء بمستوي اللاعبين وتكمن أهميه هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف إطالة العضلات الرئيسية في الجسم(٢١).

ويتفق كلا من "بومي وجاكسون (٢٠٠٢م) **Baumgartner , T.** و **A., & Jackson** أن التوازن هو القدرة على المحافظة على توازن الجسم في الثبات أو أثناء الحركة من نقطة إلى أخرى وهي من أهم الصفات في تحسين الأداء المهاري. (٢٣:٢٣)

كما يضيف "خالد الصادق" (٢٠٠٠) أن التوازن الديناميكي هام وضروري وخاصة للأنشطة التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع التغير المفاجئ في الحركات التي يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة. (١٦:١٠)

ويؤكد "سامي محب حافظ" (٢٠٠٦) على ان الملائم يجب ان يكتسب مجموعة من الخصائص البدنية المركبة مثل صفة الرشاقة التي تحتوى ضمنا على التوازن والتوافق والدقة والتحمل وكل من تلك الصفات يؤثر في الاخر ويتأثر به. (٨٢:١١)

وتتفق مارجريتا بروتاسوفا (٢٠٠١م) **"Margarita Pratasova"** وأحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٥م) على أهمية التوازن في أداء المهارات الحركية

وخاصة في الأنشطة التي تتطلب تغيرا مفاجئا في الحركات وعلى ضرورة أن يستفيد بهذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة وان كل نوع من الأنشطة الرياضية يتطلب نوع خاص من التوازن. (٥٩:٢٤)

ويشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣) أن التوازن يعد قاعدة الانطلاق للأداء الحركي وله دور في الأداء الذي يتغير فيه مركز ثقل الجسم بالنسبة لنقطة الارتكاز. (١٣٩:١٤)

ويرى محمد عبد العزيز غنيم، عاطف مغاوري شعلان" (٢٠١٥) ان التوازن بالنسبة للملاكمين يتطلب سيطرة تامة على الاجهزة العصبية والعضلية وتعتبر مناطق التوازن في الجسم هي ١- القدمان ٢- حاسة النظر - ٣- النهايات العصبية الحساسة والاورتار الموجودة في نهايات العضلات. ٤- الاذن الداخلية ويتحكم في ذلك مركز الثقل عند الملاكم وخط الجاذبية الذي يمر بمركز الثقل ويكون عموديا على الارض وقاعدة الارتكاز التي هي عبارة عن مسا سطح الذي يرتكز عليه الجسم ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان او الارتكاز هي المساحة التي يحددها الاطار الخارجى للقدمين. (٤١٥:١٩)

ويضيف "أحمد أبو اليزيد" (٢٠٠٣) أن التوازن احد الصفات البدنية الأساسية فقد أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية انه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن وترتبط دقة الأداء المهارى بقدرة اللاعب على التوازن خلال أداء المهارة. (٣٦:٤)

وقد اتفق كلاً من "أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٥)، محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٣) و"ميلر Miller" (١٩٩٨) و"محمد حسن علاوى و"محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) و"ماجدة ناجى نصر" (٢٠٠٣) على إنه يمكن تصنيف التوازن إلى نوعين التوازن الثابت الاستاتيكي والتوازن الديناميكي. (١١:١٦)

(٣٠٨:٢٥) (١٢١:١٥)

ويرى الباحث أن عنصر التوازن الديناميكي أي اثناء الحركة على الحلقة هام جدا لسيطرة على أعضاء الجسم العضلية والعصبية في إي مهارة من المهارات، فبدون التوازن يسهل على الخصوم السيطرة على اللاعب من قبل المنافس.

ومن المعلوم أن القوة تزداد بالاحتفاظ بمركز الثقل بشكل عمودي على الأرض مع استقامة الخط الواقع بين أعلى الرأس حتى نقطة الالتقاء بالأرض " مركز الثقل يقع في مركز البطن ممتداً إلى منتصف المسافة بين القدمين" وكلما استطاع اللاعب التحكم بالمسافة الواقعة بين القدمين عن طريق التمارين المختلفة زادت سيطرته على توجيه قوته وتوازنه. (٢٦)

وبما ان رياضة الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، والتي تتطلب من الملائم أن يكون علي مستوى عالي من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة علي تسديد اللكمات حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة، لذلك لابد أن تسبق عملية اختيار وبناء الأساليب الخطئية المختلفة عمليات استكشافية لمعرفة مميزات وخواص أساليب لكم المنافس، حتى يبني الملائم تخطيطه علي أساس سليم وخاصة في حالة عدم المعرفة السابقة للمنافس، وبعد وضوح مميزات وخواص المنافس تتركز المهمة الرئيسية أمام الملائم في وضع وبناء الأسلوب الخططي السليم في ثقة ومرونة، لذلك قبل أن يقوم الملائم ببناء أي أسلوب خططي لابد وأن يكون علي بينة بهدف الأسلوب، وأن يقارن بين مميزاته وخواصه التنافسية وبين مميزات وخواص المنافس، حتى يتمكن من اختيار الأساليب الخطئية المناسبة التي تمكنه من تحقيق الهدف. (٨ : ٣٤٤) (٦ : ٤٣)

ومن خلال ملاحظة الباحث للعديد مكن البطولات المحلية لوحظ أن أداء معظم الملائميين يعتمد على الهجوم المباشر وإن تواجد بعض الملائميين الناشئين يقوم بعمل الخداع قبل الهجوم فهو يعتمد على نوع واحد فقط من أنواع

الخداع وربما يقوم بأدائه صدفة وفي حالة علم مدرب منافسة بهذا الخداع يفشل الهجوم الذي يعتمد عليه الملاكم لعدم وجود بديل لهذا الخداع قبل قيامه بالهجوم سواء كان بلكمة أو لكمتين أو مجموعة لكم وأيضا يبدأ الاهتمام بالخداع وأنواعه في المرحلة الثانية ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للعديد من اندية الملاكمة بمحافظة الغربية وجد ان هناك ضعف في مستوى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالتوازن الاداء ويظهر ذلك في مرحلة الخداع والهجوم لدى الملاكمين وذلك عند ادائهم للمهارات بدون توافق بين الزراع الضاربة وتحركات القدمين ، ويرى الباحث ان الخداع والتدريب عليه وربطه ببعض المهارات الهجومية في مرحلة مبكرة اهمية مثله مثل الهجوم وحينما يصل الملاكم إلى المرحلة الثانية يكون أتقن أكثر من نوع من الخداعات كما أتقن كل اللكمات وذلك لضمان نجاح الهجوم وهذا ما قد تحققه استخدام اسلوب الجليدينج ولذلك استخدم الباحث تدريبات قرص الانزلاق Gliding لمعرفة مدى تأثيرها على تنمية التوازن الديناميكي الخاص بتحركات القدمين الاداء المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات قرص الانزلاق على مستوى كل من التوازن الديناميكي واداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين الشباب.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى التوازن الديناميكي ومستوى اداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين ولصالح مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى التوازن الديناميكي ومستوى اداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين ولصالح مجموعة البحث الضابطة.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التوازن الديناميكي ومستوى اداء الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

بعض مصطلحات البحث:

- **قرص الانزلاق : Gliding**

هو وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقراص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة علي أداء كم من التمارين تشبه حركات عمليه التزلج علي الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحه صغيره وبقرات ممارسه متعددة (٢٢).

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمي الدرجة الاولى بنادي سكة حديد طنطا المرحلة السنية (١٦-١٨) سنة واشتملت العينة على (٢٨) ملاكم تم تقسيمهم عشوائيا إلي مجموعتين متكافئتين قوام كل منهم (١٠) ملاكمين بالإضافة إلى (٨) ملاكمين لإجراء المعاملات العلمية للبحث ولقد اختار الباحث هذه العينة للأسباب الآتية:-

١- يقوم الباحث بتدريب هذه العينة.

٢- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد الملاكمين

٣- موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة.

٤- توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.

تجانس عينة البحث :

أجر الباحث قياسات لمتغيرات (السن، الطول، الوزن) والمتغيرات البدنية والمهارية الخداع والهجوم على عينة البحث وبلغ عددها (٢٨) ملاكم وذلك بهدف إيجاد التجانس بينهم كما يتضح من جدول (١)

جدول (١)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو ومستوى التوازن ومستوى الاداء
المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين (ن = ٢٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر	سنة	١٩.٢٥	٢.١٨	١٩.٢٠	٠,٠٧
٢	الطول	سم	١٧٢.١٧	٤.١٥	١٧٢	٠,١٢
٣	الوزن	كجم	٦٥.٦٥	٣.٢٠	٦٥.٦٠	٠,٠٥
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.١٧	٠.٩٨	٣.١٠	٠,٢١
٥	التوازن الديناميكي	ث	١٢.٦٢	٠.١٨	١٢.٥٠	٠,٤١
٦	الهجوم بعد خداع لكمة غير مكتملة	درجة	٠.٨٤٠	٠.١٤٠	٠.٨٠٠	٠,٠٧
٧	الهجوم بعد خداع لكمة ضعيفة القوة	درجة	٠.٧١٤	٠.١٢٦	٠.٧١٠	٠,٢٨
٨	الهجوم بعد خداع نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية	درجة	٠.٩٢٤	٠.١١٠	٠.٩٢٠	٠,١١
٩	الهجوم بعد خداع ميل الجذع للأمام	درجة	٠.٦٨١	٠.١٣٦	٠.٦٥٠	١,٠٧
١٠	الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليمين	درجة	٠.٣٥٥	٠.١٢٥	٠.٣٥٠	٠,٨٦
١١	الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليسار	درجة	٠.٤٧٥	٠.١٣٢	٠.٤٧٠	٠,١٠

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لمتغيرات البحث انحصرت بين $(٣ \pm)$ وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس العينة.
تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بالتأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية :معدلات النمو "السن، الطول، الوزن"، القدرات البدنية ومهارات الهجوم بعد الخداع.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات
قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ن = ١ = ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
غير دال	٠.١٨٤	٠.٤١	١٨.٢٥	٠.٥١	١٨.٢٠	سنة	معدلات النمو
غير دال	٠.٩٨٥	٠.٢٥	١٧٤.٥٠	٠.٢٣	١٧٣.٢٣	سم	
غير دال	٠.٧٠٨	٠.٤١	٦٥.٨٧	٠.٥١	٦٦.٨٥	كجم	

تابع جدول (٢)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات
قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = ١٠)		المجموعة التجريبية (ن = ١٠)		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
غير دال	٠.٠٥٣	٠.١٢	٣.١٨	٠.٥٧	٣.٢٢	درجة	العمر التدريبي
٠.٤٥٠	٠.٩٨	٠.٢٧	١٢.١٦	٠.٦٣	١٢.١٠	ث	التوازن الديناميكي
غير دال	٠.٣٧٥	٠.١٢	٠.٨٣٣	٠.١٥	٠.٨٣٥	درجة	الهجوم بعد خداع لكمة غير مكتملة
غير دال	٠.٢٧٦	٠.١١	٠.٧١٢	٠.١٣	٠.٧١٠	درجة	الهجوم بعد خداع لكمة ضعيفة القوة
غير دال	٠.٧٨٥	٠.١٧	٠.٩٢١	٠.١٥	٠.٩٢٢	درجة	الهجوم بعد خداع نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية
غير دال	٠.٠٩٥	٠.٢١	٠.٦٧٤	٠.١١	٠.٦٧٥	درجة	الهجوم بعد خداع ميل الجذع للأمام
غير دال	٠.٠٠٥٣	٠.١٩	٠.٣٤٨	٠.١٠	٠.٣٤٥	درجة	الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليمين
غير دال	٠.٢٨٠	٠.٢١	٠.٤٧١	٠.٢١	٠.٤٧١	درجة	الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليسار

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٢٥

يتضح من الجدول السابق (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.١١ إلى ٠.٦٢) وهي اقل من قيمتها الجدولية عند الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث الأدوات الآتية :

أولا الأجهزة :

- قياس الطول : تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب (١) سم.
- قياس الوزن: تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبي لأقرب (٢/١) كجم.
- قياس عنصر التوازن: باستخدام جهاز خاص لقياس (التوازن الجانبي يمين ويسار والخلفي والأمامي)
- ساعة إيقاف.

ثانياً: الاستمارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإعداد مجموعة من الاستمارات وهي كالآتي:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالملاكمين (الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ملحق (١)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء عن تقييم الاختبارات المهارية لقياس مستوى الهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين قيد البحث ملحق (٣)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد أهم لقياس مستوى الاداء المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين ملحق (٢)
- استمارة الجهاز المستخدم في القياسات موضوع الدراسة التوازن الخاص بتحركات القميين ملحق (٦).
- استمارة تسجيل مستوي الأداء المهارى لمستوى لقياس مستوى الاداء المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين ملحق (٤)
- استمارة أسماء السادة الخبراء في التربية الرياضية المحكمين و قد تم اختيار الخبراء من أعضاء هيئة التدريس ملحق (٥) طبقاً:

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار باسل للتوازن الديناميكي.
- الهجوم بعد خداع لكمة غير مكتملة
- الهجوم بعد خداع لكمة ضعيفة القوة
- الهجوم بعد خداع نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية
- الهجوم بعد خداع ميل الجذع للأمام
- الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليمين
- الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليسار. ملحق (٣)

البرنامج التدريبي المقترح ملحق (٧) :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج قيد البحث إلي :

- الارتقاء بعض مستوى التوازن الديناميكي ومهارة الخداع بعد الهجوم في الملاكمة.

أسس بناء البرنامج :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية
- بناء البرنامج بحيث يتلائم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي.
- مرونة البرنامج.
- الارتباط بالتقويم.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد وذلك عن طريق إجراء قياسات لتحديد الحد الأقصى لمقدرة أفراد عينة البحث وذلك لكل تمرين من التمرينات التي يتضمنها البرنامج.
- أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية للوصول للحالة الطبيعية.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

الخطوات التنفيذية للبحث :

محتوى البرنامج

اشتمل البرنامج على (٨) اسابيع تدريبية بواقع (٣) وحدات اسبوعياً وقد راعى الباحث التدرج في الاحمال التدريبية المتوسطة واشتملت التكرارات للتدريبية الواحدة على (٥:٣) تكرارات لتمرنات قرص الانزلاق **Gliding** والمبينة اشكالها. مرفق (٨) ويتم الاداء عن طريق ربط اداة الجليدينج (قرص الانزلاق) بكلتا القدمين لكل لاعب ويتم الاداء بشكل زوجي وذلك لربط التحركات الخاصة بالقدمين بمستوى مهارة الهجوم بعد الخداع للملاكمين.

ولقد تم تحديد مهارات الخداع المستخدمة في البرنامج التدريبي لتدريبات الجليدينج المقترح حيث تم عرض المهارات على الخبراء وتم اختيار (٦) مهارات مناسبة للمرحلة السنية و للهدف المطلوب منها وهم اللكمة غير مكتملة- لكمة ضعيفة القوة- نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية- ميل الجذع للأمام- لف الجذع جهة اليمين- لف الجذع جهة اليسار وربط كل مهارة خداعية باللكمة المستقيمة اليسرى للرأس والمستقيمة اليمنى للرأس و(اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس) و (اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس تليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس).

• تحديد طريقة التعليم المناسبة للمهارات المختارة وقد أتفق الخبراء على استخدام الطرق التالية في البرنامج التدريبي المقترح (الطريقة الكلية- الطريقة الجزئية الكلية).

• تحديد الشدة والحجم والراحة لمهارات الهجوم بعد خداع المستخدمة في البرنامج التدريبي لتدريبات الجليدينج المقترح حيث تراوحت شدة الحمل ما بين (٥٠% إلى ٩٠%) ومعدل نبض ما بين (١٠٢ ن/ق إلى ١٨٤ ن/ق) للمجموعة التجريبية في المهارات المختارة قيد البحث طبقاً لكل مرحلة.

• تحديد طريقة التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح و قد أتفق الخبراء على استخدام طريقة التدريب الفترى (منخفض الشدة- مرتفع الشدة).

* **المرحلة الأولى:** حيث تراوحت شدة الحمل ما بين (٥٠% إلى ٧٠%)

وبمعدل نبض ما بين (١٠٢ ن/ ق إلى ١٤٣ ن/ ق) وفيها يتم تعليم المجموعة التجريبية على المهارات المختارة وهي كالتالي :

١- (خداع لكمة غير مكتملة وخداع لكمة ضعيفة القوة وربط كل خداع باللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس)

٢- (خداع نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية وخداع ميل الجذع للأمام وربط كل خداع باللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس).

٣- (خداع لف الجذع جهة اليمين وخداع لف الجذع جهة اليسار وربط كل خداع باللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس).

* **المرحلة الثانية:**

وفيها يتم تدريب المجموعة التجريبية على المهارات المختارة وهي كالتالي :

١- (أداء خداع لكمة غير مكتملة يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس- أداء خداع لكمة ضعيفة القوة يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس).

٢- (أداء خداع نصف خطوة بالقدم الأمامية للأمام يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس- أداء خداع ميل الجذع للأمام يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس).

٣- (أداء خداع لف الجذع جهة اليمين يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس- أداء خداع لف الجذع جهة اليسار يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس).

* المرحلة الثالثة:

وفيها يتم تدريب المجموعة التجريبية على المهارات المختارة وهي كالتالي:

١- أداء خداع لكمة غير مكتملة يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس- أداء خداع لكمة ضعيفة القوة يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس).

٢- (أداء خداع نصف خطوة بالقدم الأمامية للأمام يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس- أداء خداع ميل الجذع للأمام يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس).

٣- (أداء خداع لف الجذع جهة اليمين يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس- أداء خداع لف الجذع جهة اليسار يليه أداء اللكمات المستقيمة الفردية والزوجية للرأس).

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في الفترة من ٢٠١٧/١١/٤م إلى ٢٠١٧/١١/٢٠م بصالة الملاكمة بنادي سكة حديد طنطا.

تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية وفقا للبرنامج المقترح وللمجموعة الضابطة وفقا لطريقة التقليدية المتبعة في لعبة الملاكمة علي عينة البحث في الفترة من ٢٠١٧/١١/٥م إلى ٢٠١٨/٢/٢٢ بصالة الملاكمة بنادي سكة حديد طنطا وبذلك يكون استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) اسبوع بواقع ثلاث أيام في الأسبوع وكان عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٢٤) وحدة.

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينتي البحث في الفترة من ٢٠١٨/٢/٢٣م إلى ٢٠١٨/٢/٢٥م وبنفس أسلوب المتبع في القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية المستخدمة :

- الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء
 - معامل الارتباط - اختبار (ت) - نسبة التغير المئوية، وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.
 عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٣)

"دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اختبارات التوازن الديناميكي ومستوى الاداء المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين مجموعة البحث التجريبية" (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
التوازن الديناميكي	ث	١٢.١٠	٠.٦٣	١٠.٠٥	٠.١١	٢.٠٥	%٢٠.٣٩	٣.٤٢	دال
الهجوم بعد خداع لكمة غير مكتملة	درجة	٠.٨٣٥	٠.١٥	٢.٢١	٠.١٤	١.٣٧٥	%٦٢.٢١	٣.٥٤	دال
الهجوم بعد خداع لكمة ضعيفة القوة	درجة	٠.٧١٠	٠.١٣	٢.١٠	٠.٢١	١.٣٩	%٦٦.١٩	٣.٦٩	دال
الهجوم بعد خداع نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية	درجة	٠.٩٢٢	٠.١٥	٢.٣٦	٠.٢٨	١.٤٣٨	%٦٠.٠٩	٣.٨٥	دال
الهجوم بعد خداع ميل الجذع للأمام	درجة	٠.٦٧٥	٠.١١	٢.١١	٠.٣٢	١.٤٣٥	%٦٨.٠٠	٣.٤١	دال
الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليمين	درجة	٠.٣٤٥	٠.١٠	٢.٢٤	٠.١٧	١.٨٩٥	%٨٤.٥٩	٣.٦٢	دال
الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليسار	درجة	٠.٤٧١	٠.٢١	٢.١٧	٠.٣٢	١.٦٩٩	%٧٨.٢٩	٣.٧٤	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٣) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث إذا أن قيمة (ت) المحسوبة بين متوسطي الفروق بين القياس القبلي والبعدي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرعو الباحث الفروق الدالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في عنصر التوازن الخاص بتحركات القدمين والاختبارات المهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلي البرنامج المقترح المتشابه مع أداء التحركات الخاصة بالتوازن لحرركات القدمين باستخدام تدريبات الجليدنغ ثم ربط تنفيذ أداء هذه التحركات مع مهارة الخداع ثم الهجوم في الملاكمة ويعتبر عنصر التوازن الخاص بتحركات القدمين هام جدا لسيطرة على أعضاء الجسم العضلية والعصبية في إي مهارة من المهارات، فبدون التوازن يصعب على اللاعب تنفيذ الهجمات بكفاءة ودقة ويتفق ذلك مع رأي كلا من "أحمد حسين (٢٠٠٢م) (٣)، محمد عبد الرحمن (٢٠٠٩م) (١٩)، حمادة خلف" (٢٠٠٩م) (٩).

ويرجع الباحث هذا الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام البرنامج المقترح ومراعاة التدرج بالحمل واستخدامه لطريقة التدريب الفكري مرتفع ومنخفض الشدة، وتشكيل الراحة البينية بين التمرينات والمجموعات والتي اشتملت على تمرينات التوازن التي تعتمد علي تمرينات متنوعة تعمل على تنمية المتغيرات قيد البحث واستخدام هذه التمرينات تشجيع اللاعبين على الاستمرار في الأداء مما جعل التدريب أكثر فاعلية وحيوية.

ويتفق هذا مع رأي كلا من "أحمد عبد المنعم (٢٠٠٠) (١)، حمادة خلف (٢٠٠٠) (٩)، Mihay, I, litzsche (٢٠٠٣) (٢٥)، محمد حسن نصر الدين رضوان" (٢٠٠١) (١٨) والذين أشاروا إلي أن التدرج في حمل التدريب ومراعاة الراحة البينية بين التمرينات من أهم عوامل نجاح البرامج التدريبية. ويرجع الباحث زيادة نسبة التحسن إلي اختيار وتقنين وتنفيذ تدريبات الجليدنغ من خلال تطابق المسار الحركي لهذه التمرينات من اللف أو الخطو

أو الدوران مع ما يماثلها جزئياً من المسارات الحركية المستخدمة في تحركات القدمين للملاكمين والمهارات المصاحبة لهذه التحركات وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على انه

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "سامح مجدي (٢٠١٥م) (١١)، مها الهجرسي، هالة قاسم" (٢٠٠٩م) (٢١) في ان استخدام تدريبات قرص الانزلاق **Gliding** تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية للاعبين. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى التوازن الديناميكي الخاص بتحركات القدمين الاداء المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اختبارات التوازن الديناميكي ومستوى الاداء المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين مجموعة البحث الضابطة (ن = ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
التوازن الديناميكي	ث	١٢.١٦	٠.٢٧	١١.٠٢	٠.١٢	١.١٤	١٠.٣٤%		دال
الهجوم بعد خداع لكمة غير مكتملة	درجة	٠.٨٣٣	٠.١٢	١.٢١	٠.١٧	٠.٣٧٧	٣١.٤١%	٢.٣٦	دال
الهجوم بعد خداع لكمة ضعيفة القوة	درجة	٠.٧١٢	٠.١١	١.٣٦	٠.٣٦	٠.٦٤٨	٤٧.٦٤%	٢.٨٤	دال

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى اختبارات التوازن الديناميكي ومستوى الاداء المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين مجموعة البحث الضابطة (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دال	٢.٦١	%٣٢.٤٣	٠.٣٩٩	٠.٣٧	١.٢٣	٠.١٧	٠.٩٢١	درجة	الهجوم بعد خداع نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية
دال	٢.١٥	%٤٥.٦٤	٠.٥٦٦	٠.١٢	١.٢٤	٠.٢١	٠.٦٧٤	درجة	الهجوم بعد خداع ميل الجزع للأمام
دال	٢.٥٢	%٧٣.٠٢	٠.٩٤٢	٠.٦٢	١.٢٩	٠.١٩	٠.٣٤٨	درجة	الهجوم بعد خداع لف الجزع جهة اليمين
دال	٢.٢١	%٦٥.٦٢	٠.٨٩٩	٠.١٤	١.٣٧	٠.٢١	٠.٤٧١	درجة	الهجوم بعد خداع لف الجزع جهة اليسار

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ويرجع الباحث هذه الفروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك نسبة التحسن للمجموعة الضابطة إلى استمرارية تطبيق البرنامج التقليدي المتبع لمدة (٨) أسابيع وممارسة التدريب على المهارات الحركية والتدريب عليها

مما أدى إلى التقدم وهذا يعني أن البرنامج المتبع يمكن أن يحدث تحسناً في المتغيرات قيد البحث.

وهذا ما يؤكد "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) (١٤) أن التدريب عموماً ينمي ويحسن ولكن بصورة نسبية وبالتالي يتضح لنا من نتائج جدول (٦) أنه قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التوازن الديناميكي الخاص بتحركات القدمين الاداء المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين ولصالح مجموعة البحث الضابطة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين في مستوى اختبارات التوازن الديناميكي الاداء المهارى للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة (ن=١ ن=٢ = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال		٠.١٢	١١.٠٢	٠.١١	١٠.٠٥	ث	التوازن الديناميكي
دال	٣.٩٥	٠.١٧	١.٢١	٠.١٤	٢.٢١	درجة	الهجوم بعد خداع لكمة غير مكتملة
دال	٣.٦٢	٠.٣٦	١.٣٦	٠.٢١	٢.١٠	درجة	الهجوم بعد خداع لكمة ضعيفة القوة
دال	٣.٤٧	٠.٣٧	١.٢٣	٠.٢٨	٢.٣٦	درجة	الهجوم بعد خداع نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية
دال	٣.٥٢	٠.١٢	١.٢٤	٠.٣٢	٢.١١	درجة	الهجوم بعد خداع ميل الجذع للأمام
دال	٣.٦٩	٠.٦٢	١.٢٩	٠.١٧	٢.٢٤	درجة	الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليمين
دال	٣.٣٣	٠.١٤	١.٣٧	٠.٣٢	٢.١٧	درجة	الهجوم بعد خداع لف الجذع جهة اليسار

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٧٣٤

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مختلف القياسات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، إذ أن قيمة (ت) المحسوبة

للفرق بين متوسطي الفروق في كل منها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويرجع الباحث هذا الفرق والتحسن الواضح في التوازن الخاص بتحركات القدمين ومستوى الاداء المهارى لمهارات الهجوم بعد الخداع في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى تأثير استخدام البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الجليدينج على المجموعة التجريبية دون الضابطة، وما للبرنامج المقترح من فاعلية في تنمية الصفات البدنية (التوازن) وما يحتويه البرنامج من تمرينات متطابقة بما يتناسب مع خصائص اللعبة حيث يشمل برنامج المقترح على العديد من التمرينات والحركات الخاصة بتحركات القدمين وهي الخطو، اللف، والدوران التي تسبب التوافق العصبي العضلي والتي اجت الى التحسن في الأداء المهارى لمهارات الهجوم بعد الخداع للملاكمين.

وبناء على ذلك فإن البرنامج بما يحتويه من هذه الحركات والتمرينات السابق ذكرها يعتبر وسيلة فعالة في تنمية التوازن الخاص بحركات القدمين وهذا ما يؤكد أن البرنامج المقترح يؤثر على تنمية التوازن الخاص بتحركات القدمين لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح (بنسبة أكبر من المجموعة الضابطة) التي اتبعت البرنامج التقليدي.

دراسة "سامح مجدي" (٢٠١٥م)، (١١)، مها الهجرسى، هالة قاسم" (٢٠٠٩م) (٢١) في ان استخدام تدريبات قرص الانزلاق Gliding تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية للاعبين وكذلك أشارت إلى أهمية تمارين التوازن في تحسين مستوى مهارة الأداء الرياضي وبالنظر إلى نتائج نفس الجدول يتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات قيد البحث.

ويرجع الباحث هذا الفرق والتحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى تأثير استخدام برنامج الجليدنغ المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة وما للبرنامج المقترح من فاعلية في تنمية المهارات قيد البحث حيث روعي في تصميم البرنامج النموذج الحركي للمهارة من خلال أدائها سواء بالخطو أو اللف أو الدوران بما ينتشابه والمسار الحركي والزمني لها خلال أدائها في المباريات.

كما يرجع الباحث هذا التحسن في مستوى المهارات قيد البحث والتوازن الخاص بتحركات القدمين إلى استخدام التمرينات المتنوعة والمختلفة بقرص الانزلاق في البرنامج المقترح ومن خلال ما سبق يتضح أن هذا التحسن في المستوى المهاري والتوازن الخاص بتحركات القدمين للملاكمين للمجموعة التجريبية بنسب أعلى من المجموعة الضابطة إلى تأثير برنامج التوازن المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية دون الضابطة التي تتبع البرنامج التقليدي والذي أدى إلى تحسين المتغيرات قيد البحث للمجموعات التجريبية جدول (٧) بنسبة أعلى من المجموعة الضابطة.

وبالتالي يتضح لنا من نتائج جدول (٧) أنه قد تحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص علي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التوازن الديناميكي الخاص بتحركات القدمين الاداء المهاري للهجوم بعد الخداع لدى الملاكمين ولصالح مجموعة البحث الضابطة

الاستخلاصات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى التوازن الأمامي والخلفي والجانبني لدى عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهاري لمهارات الهجوم بعد الخداع لدى عينة البحث.

التوصيات:

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلي:

- ١- الاعتماد على تمارينات الجليدينج في بناء خطة التدريب للملاكمين فهي تعمل على تنمية المثيرات المختلفة لدى الملاكم وتنمية الإحساس بالمكان والزمان والتناسق الكامل بين جميع أجزاء الجسم واستغلال تلك التمارينات بصورة سليمة تساعد على التوازن الديناميكي.
- ٢- ربط التدريب على المهارات الأساسية والتحركات الخاصة بالقدمين بتمارين التوازن بصورة تضمن زيادة فاعلية الأداء لهذه المهارات الأساسية والتحركات الخاصة بالقدمين.
- ٣- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الجليدينج ضمن برامج تدريب الناشئين في رياضة الملاكمة.
- ٤- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الجليدينج على مراحل سنوية مختلفة في رياضة الملاكمة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد عبد المنعم السويفي: ديناميكية الاتزان وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء المهارى في رياضة الجودة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٢- أحمد سعيد أمين خضر، ياسر محمد الوراقى: الاتزان الطاقى وتأثيره على الكفاءة البدنية النسبية وتركيز الانتباه وبعض مكونات الجسم للملاكمين، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة مدنية السادات، ٢٠١٠م.
- ٣- أحمد كمال عبد الفتاح: "فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين"، رسالة دكتوراه، غير

منشور، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية،
٢٠١٢م.

٤- أحمد محمد أحمد أبو اليزيد: تأثير برنامج تمرينات غرضيه على تنمية بعض
الصفات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ
الكاراتية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.

٥- أحمد فؤاد الشاذلي: قواعد الاتزان في المجال الرياضي، دار المعارف،
الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

٦- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء الدين محمد العزب،
عاطف مغاوري شعلان: الملاكمة- تعليم وإدارة وتدريب، ط
٣، القاهرة، ٢٠٠٥م.

٧- حسام الدين احمد خليفة: تأثير برنامج تدريبي مقترح للاتزان وعلاقته
بالأداء المهارى للاعبى الكاتا ، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١١م.

٨- حسام رفقي عثمان: الملاكمة بين النظرية والتطبيق، مكتبة النهضة
المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.

٩- حمادة خلف صحاح: تأثير تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارات
إخلال التوازن ومعرفة تأثيره على نتائج مباريات الكوميتيه،
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا،
٢٠٠٩م.

١٠- سامح محمد مجدي: تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض
القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي
لسلاح سيف المبارزة، بحث علمي منشور، مجلة بحوث
التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية،
جامعة حلوان، ٢٠١٥م.

١١- سامى محب حافظ: المدخل الى الملاكمة الحديثة، دار الفكر العربي،
٢٠٠٦م.

١٢- عبد الفتاح فتحي خضر، محمد طلعت إبراهيم، عبد الرحمن سيف، حمدي
عبد المقصود الجزائر: الملاكمة، الجزء الأول، كلية التربية
الرياضية للبنين بأبو قير، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

١٣- عزة على قاسم : تأثير إستخدام تدريبات الجليدينج على بعض القدرات
التوافقية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات
الأرضية، بحث علمي منشور، المؤتمر الثالث عشر " علم
النفس الرياضي" كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
حلوان، ٢٠١٧م.

١٤- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، دار
المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.

١٥- محمد حسن علاوى نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة،
ط ٣، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.

١٦- محمد صبحي حسانين : التحليل العاملي للقدرات البدنية، ط ٢، دار الفكر
العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.

١٧- محمد حسن علاوى: التقويم والقياس في التربية الرياضية الجزء الأول دار
الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٤م.

١٨- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، دار
الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.

١٩- محمد عبد العزيز غنيم، عاطف مغاوري شعلان: استراتيجيات الملاكمة
المحلية والدولية والاولمبية، دار الفكر العربي، القاهرة،
٢٠١٥م.

- ٢٠- محمود عبدو خليفة: برنامج تعليمي لبعض مهارات الهجوم بعد خداع وتأثيره على الأداء المهارى لدى ناشئ الملاكمة، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠١٤م.
- ٢١- مها محمد الهجرسي، هالة احمد كامل: "تأثير تدريبات الجليدنغ علي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه (دراسة مقارنة)، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.
- ٢٢- يحيى السيد إسماعيل الحاوي: الملاكمة- أسس نظرية- تطبيقات عملية، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ١٩٩٧م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 23- Baumgartner, T. A. , & Jakson , S.J : Measurement for evaluation and exercise science fifth edition Brown and Bench mark publishers, 2002
- 24- Margarita Protazoa: Soviet sport review, published Quartely by Micheal yessis, London , 2004.
- 25- Miller, D. K.: Measurement by the physical education why and How, copyright by the McGraw-Hill companies third edition, 1998
- 26-<http://srv4.eulc.edu.eg/>4HYPERLINK
"http://srv4.eulc.edu.eg/"