

## تأثير برنامج تدريبي في ضوء الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها على تطوير مستوى الأداءات التكتيكية لملاكمى الدرجة الأولى

\*د/ أحمد كمال عبد الفتاح عبد

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التميز والعالمية في رياضة المستويات العليا غاية يسعى إليها كل رياضي وكل دولة، وقد شهد المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة المستويات العليا بصفة خاصة تطوراً علمياً سريعاً، نتيجة استخدام الأساليب والتقنيات الحديثة التي تسهم في الإرتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الأنشطة الرياضية، وتعتبر رياضة الملاكمة إحدى الرياضات التي تأثرت بهذا التطور العلمي حيث شهدت العديد من التغيرات والتطورات في أساليب اللعب المختلفة لدى الملاكمين والتي كان لها الأثر الكبير فيما وصلت إليه من تميز وإبداع في إظهار أفضل الأداءات الخطئية خلال المنافسات المختلفة.

وتختلف منافسات رياضة الملاكمة عن منافسات أي نشاط رياضي آخر، حيث تتخللها أحداث مثيرة ومتغيرة ومتلاحقة ومن أهمها مستوي المتنافسين المشتركين في المباريات، واللعب علي حلقة محدودة المساحة، وتأتي أحداث أخرى تختلف درجة أهميتها من ملاكم إلي آخر حسب مستوي إعداده وتأهيله، حيث تبدأ المباراة بين المتنافسين وتنتهي بنتائج متنوعة ومُحتمل حدوثها مثل الفوز بفارق النقاط أو لعدم صعود المنافس علي الحلقة أو الهزيمة بالضربة القاضية ، حيث تضع كل هذه النتائج والإحتمالات الملاكم تحت ضغوط مُتعددة تتطلب أن يكون علي درجة كبيرة من الجهوزية والإستعداد.

وحيث أن رياضة الملاكمة تُعد من الرياضات التي تتميز بالسرعة والتغيير المفاجيء لأوضاع اللكم، فإن الملاكم الجيد هو من يستفيد بأقصى

\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية- كلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات.

درجة من إتقانه للمهارات الحركية وحسن استغلالها بالأسلوب المناسب للسيطرة والتصرف في أصعب مواقف اللعب، وإستخدام تلك المهارات لتنفيذ وإخراج خطط لعب تعبر عن مدى قدراته على صياغة جمل هجومية ودفاعية ناجحة من أجل تحقيق الفوز بالمباراة. (٤٣:٢٠) (٧: ٧٦)

ويجب على الملامك إستخدام أساليب خطوية تتناسب مع قدراته البدنية والمهارية وأسلوب المنافس فى اللكم ومعرفة اللكمات التى يفضلها والطرق الدفاعية والحركات الخداعية والمسافة التى يستخدمها مع الإحتراس من لكماته المفاجئة، حيث يتحدد من خلال ذلك أساليب اللعب الخطوية التى تتناسب مع إمكانيات الملامك والمنافس ومواقف اللعب المتغيرة بصورة مستمرة خلال المباراة، وكذلك تنوع إستخدام الأساليب الخطوية طبقاً لأداء كل ملاكم ومنافسه على الحلقة. (٣٢:١٤)(١٩٢:٢)(٦٠:٢١)

ويرى الباحث أن الملامك على الحلقة يسعى كل منهما إلى تحقيق أكبر عدد من النقاط مع الحفاظ على نفسه من خلال تقادى لكمات منافسه، ويتم ذلك من خلال إستخدام أساليب خطوية معينة تجعله متوقفاً على منافسه فى الأداء معتمداً فى ذلك على أساليب خداعية وهجومية وهجومية مضادة يتم الربط بينها فى صورة أسلوب خطوى معين يتم تنفيذه من خلال الثبات أو الحركة وذلك وفقاً لمواقف اللعب المتغيرة خلال المباراة، ومن خلال متابعة الباحث للعديد من بطولات الجمهورية لملاكمى الدرجة الأولى لاحظ تنوع فى الأساليب الخطوية التى يؤديها الملامكين على الحلقة، فمثلاً يوجد ملاكم طويل القامة يؤدى خطة الهجوم المضاد ويؤدى منافسه قصير القامة الهجوم من الحركة لمواجهة هذا الأسلوب وملاكم قصير آخر يؤدى الهجوم من الثبات لمواجهة نفس الأسلوب وملاكم آخر يؤدى الهجوم المضاد المشابه لنفس أداء الملامك الطويل لمواجهة بنفس أسلوبه بالرغم من تميز كل منهما بنمط جسمانى مختلف عن الآخر، وبالتالي إختلفت إستراتيجيات المواجهة نظراً لإختلاف الأداءات التكتيكية التى إستخدمها الملامكين لمواجهة نفس الأسلوب

الخطى الواحد الذى إستخدمه الملامك الطويل، ومن هنا تظهر العشوائية فى إختيار الملامك للأداءات التكتيكية والتي قد يكون منها غير مناسب لمواجهة الأسلوب الخطى الذى يتميز به منافسه خلال المباراة، وبالمقارنة من خلال متابعة الباحث لبعض الدورات الأولمبية والبطولات العالمية لاحظ أداء منظم للملامك طويل وقصير القامة فى إستخدام الأساليب الخطية خلال جولات المباراة، كما أن إستراتيجيات المواجهة التى يستخدمها كل منهما لمواجهة الأساليب الخطية المختلفة منظمه وشبه ثابتة لى تحقق أفضل النتائج بالتغلب على المنافس وتحقيق الفوز، ومن هذا المنطلق سوف يقوم الباحث ببناء برنامج تدريبى مقنن يعتمد على الأساليب الخطية الأكثر إستخداماً للملامك طويل وقصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها التى سوف يتم التوصل إليها من خلال نتائج تحليل بعض مباريات بطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م) للتعرف على الأساليب الخطية الأكثر إستخداماً للملامك طويل القامة وإستراتيجيات مواجهتها من خلال الأداءات التكتيكية التى يستخدمها الملامك قصير القامة ضد هذه الخطط، وكذلك الأساليب الخطية الأكثر إستخداماً للملامك قصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها من خلال الأداءات التكتيكية التى يستخدمها الملامك طويل القامة ضد هذه الخطط، وذلك فى محاولة من الباحث لتطوير الأداء التكتيكي للملاكمين بأسلوب علمى مقنن والإرتقاء به إلى أفضل مستوى ممكن لتحقيق الفوز خلال المنافسات المختلفة.

#### الأهمية التطبيقية للبحث:

- المساهمة فى توفير إتجاهاً جديداً للقائمين علي عملية التدريب لبناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تأهيل وإعداد ملاكميهم للتعامل مع الأساليب الخطية للملامك طويل وقصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها من خلال مجموعة من الأداءات التكتيكية التى يتم التدريب عليها.

#### أهداف البحث:

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي فى ضوء الأساليب الخططية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل القامة وإستراتيجيات مواجهتها على تطوير مستوى الأداءات التكتيكية لملاكمى الدرجة الأولى.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي فى ضوء الأساليب الخططية الأكثر إستخداماً للملاكم قصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها على تطوير مستوى الأداءات التكتيكية لملاكمى الدرجة الأولى.

#### فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث التجريبية فى تطوير مستوى الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخططية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل القامة لصالح متوسط القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث التجريبية فى تطوير مستوى الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخططية الأكثر إستخداماً للملاكم قصير القامة لصالح متوسط القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

- الأسلوب الخططى : هو الطريقة والشكل التكتيكي الذى يسلكه الملاكم خلال المباراة. (تعريف إجرائي).

#### - إستراتيجية اللعب فى رياضة الملاكمة:

- هى عبارة عن خطة تحتوى على مجموعة من الأداءات التى يقوم بها الملاكم لمواجهة الأسلوب الخططى للمنافس والتغلب عليه خلال المواقف المتغيرة على الحلقة. (تعريف إجرائي)
- الأداءات التكتيكية للملاكم:

هى عبارة عن الواجبات الخططية التى يسلكها الملاكم خلال المباراة للتعامل مع كل أسلوب خططى يتميز به المنافس على الحلقة. (تعريف إجرائى)

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

إستخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم القياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة تجريبية وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه، كما إستخدم الباحث المنهج الوصفى فى المرحلة الأولى من البحث للتعرف على الأساليب الخططية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها، كأحد وسائل جمع البيانات المساهمة فى تصميم البرنامج التدريبى قيد البحث.

**مجتمع البحث:**

يتكون مجتمع البحث من جميع ملاكمى الدرجة الأولى والمؤهلين للإشتراك فى بطولات الإتحاد المصرى للملاكمة، وممثلين لمنطقة المنوفية للملاكمة (أندية. مركز شباب).

**عينة البحث:**

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من ملاكمى الدرجة الأولى بمنطقة المنوفية للملاكمة، وبلغ قوامها (٢٤) ملاكم تم تقسيمهم إلى ما يلى:

- عينة البحث التجريبية وبلغ قوامها (١٢) ملاكم من ملاكمى الدرجة الأولى لتطبيق البرنامج التدريبى المقترح قيد البحث، مع مراعاة أن نصفهم ملاكمين طوال القامة والنصف الآخر ملاكمين قصار القامة، بحيث يكون فى الوزن الواحد أحد الملاكمين طويل القامة والآخر قصير القامة، وقد بلغ متوسط أطوال الملاكمين عينة البحث التجريبية (١٧٦,٢سم) والتى تُعد مؤشراً للملاكمين طويل وقصير القامة.

- عينة الدراسة الإستطلاعية وبلغ قوامها (١٢) ملاكم من ملاكمى الدرجة الأولى تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لحساب المعاملات العلمية (الصدق. الثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث، كما هو موضح فى جدول (١):

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث (التجريبية. الإستطلاعية)

العدد	التوصيف	
(١٢) ملاكم نصفهم ملاكمين طوال القامة والنصف الآخر ملاكمين قصار القامة	عينة البحث التجريبية	
(٦) ملاكمين	عينة البحث الإستطلاعية (المميزة)	عينة البحث الإستطلاعية
(٦) ملاكمين	عينة البحث الإستطلاعية (الغير المميزة)	
(٢٤) ملاكم	إجمالى العينة	

يتضح من جدول (١) أن إجمالى عينة البحث (التجريبية. الإستطلاعية) بلغت (٢٤) ملاكم من ملاكمى الدرجة الأولى من مختلف أندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة.

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث:

- جهاز (رستاميتير) لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم، ميزان طبى معايير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- حلقة ملاكمة قانونية- قفازات ملاكمة- أكياس لكم مختلفة الأوزان- كرات لكم راقصة ومترددة- وسائل حائط- مرايا تدريب- كرات طبية مختلفة الأوزان- حبال وثب- دمبلز مختلفة الأوزان- ساعة إيقاف لقياس الزمن، ساعة بولر لقياس معدل النبض(ن/ق).

#### وسائل جمع البيانات قيد البحث:

قام الباحث بإستخدام إستمارات لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث وتمثلت فيما يلي:

- إستمارة تسجيل قياسات متغيرات (السن - العمر التدريبي - معدل النبض) للعينة قيد البحث. مرفق (١)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية والمهارية لملاكمى الدرجة الأولى قيد البحث ونسبتها المئوية مرفق (٧)، وقد إرتضى الباحث الإختبارات البدنية والمهارية التي تعدت نسبتها المئوية (٨٥٪).
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية قيد البحث. مرفق (٣)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية قيد البحث. مرفق (٤)
- إستمارة تسجيل نتائج الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم (قصير القامة) لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم (طويل القامة). (من إعداد الباحث) مرفق (٥)
- إستمارة تسجيل نتائج الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم (طويل القامة) لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم (قصير القامة). (من إعداد الباحث) مرفق (٦)
- إستمارات تحليل المباريات للتعرف الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها مرفق (٧)، وكذلك إستمارات تجميع النتائج مرفق (٨)، حيث قام الباحث بتصميم الإستمارات وعرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأى فى مدى صحتها ومناسبتها مرفق (٩).

**الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث:**

- إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل.
- إختبار الجلوس من الرقود خلال ٣٠ث.
- إختبار الوثب العريض من الثبات.

- إختبار التوازن (الف حول محور الجسم خلال ١ ق). مرفق (٣)

### الإختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث:

- تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات الجانبية اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات الجانبية اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).
- تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث).

(٣٠ث). مرفق (٤)

### الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بالطريقة العمدية من مباريات بطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م)، إعتباراً من الأدوار التمهيدية وحتى الأدوار النهائية للبطولة وبلغ قوامها (٤٠) مباراة، بحيث يكون فى الوزن الواحد أحد الملاكمين طويل القامة والآخر قصير القامة وقد بلغ متوسط أطوال الملاكمين فى تلك المباريات (١٧٩,٨سم)، وقام الباحث بتحليل عدد (٥) من تلك المباريات إعتباراً من الأدوار التمهيدية بالبطولة للتأكد من صدق وثبات إستمارات التحليل المعدة من الباحث لإستخراج الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها، وتم عرض نتائج تحليل هذه المباريات علي عدد (٣) خبراء لإبداء الرأى فى صدق الإستمارة وصحة التحليل وقد أبدى الخبراء موافقتهم.



ولحساب ثبات إستمارة جمع البيانات قام الباحث بتحليل وتفرغ بيانات إحدى مباريات الدراسة الإستطلاعية ثم إستعان بأحد الخبراء لتحليل وتفرغ بيانات نفس المباراة، وذلك لحساب نسبة الإتفاق بإستخدام معادلة كوبر Copper نقلاً عن عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م) والتي أشارت إلي أنه يجب ألا تقل نسبة الاتفاق عن (٧٠٪) والتي تعبر عن ثبات الملاحظة. (١٦: ٣٣) وحيث أن نسبة الإتفاق الباحث والخبير تجاوزت الـ (٧٠٪) مما يشير إلي ثبات إستمارة التحليل قيد البحث. بعد تأكد الباحث من صدق وثبات إستمارة تحليل المباريات وصلاحيتها للإستخدام قام الباحث بتحليل عدد (٣٥) مباراة من مباريات بطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م) والتي تم إختيارها بالطريقة العمدية، بهدف التعرف على الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن إحتواء المباريات على تلك الأساليب الخطئية وإستراتيجيات مواجهتها وذلك للإعتماد عليها فى بناء البرنامج التدريبى المقترح قيد البحث وتمثلت فيما يلى:

### جدول (٢) التكرارات والنسب المئوية للأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة ببطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م)

م	الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً (طويل القامة)	التكرارات	النسبة المئوية %	الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً (قصير القامة)	التكرارات	النسبة المئوية %
١	الهجوم من الثبات بعد تحركات الخصم	١٦٧	١٨,٢٥%	الهجوم من الثبات بعد خداع	١٧١	٢٠,٤٣%
٢	الهجوم من الحركة بعد تحركات الخصم	١٥٨	١٧,٢٧%	الهجوم من الحركة بعد خداع	١٥٢	١٨,١٦%
٣	الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع	١٣٩	١٥,١٩%	الهجوم المضاد من الثبات	١٢٩	١٥,٤١%
٤	الهجوم من الحركة	١٠١	١١,٠٤%	الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع	٩١	١٠,٨٧%
٥	الهجوم المضاد من الحركة بعد خداع	٨١	٨,٨٥%	الهجوم من الحركة	٧٣	٨,٧٢%
٦	الهجوم المضاد من الثبات	٧٠	٧,٦٥%	الهجوم المضاد من الحركة بعد خداع	٦٢	٧,٤١%
٧	الهجوم من الثبات بعد خداع	٦١	٦,٦٧%	الهجوم من الثبات	٥٠	٥,٩٧%
٨	الهجوم من الحركة بعد خداع	٥٢	٥,٦٨%	الهجوم المضاد من الحركة	٤٣	٥,١٤%
٩	الهجوم المضاد من الحركة	٤٥	٤,٩١%	الهجوم من الثبات بعد تحركات الخصم	٣٦	٤,٣١%
١٠	الهجوم من الثبات	٤١	٤,٤٩%	الهجوم من الحركة بعد تحركات الخصم	٣٠	٣,٥٨%
	الإجمالى	٩١٥	١٠٠%	الإجمالى	٨٣٧	١٠٠%

يتضح من خلال جدول (٢) التكرارات والنسبة المئوية للأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل القامة، وكذلك الأساليب الخطئية

الأكثر استخداماً للملاكم قصير القامة، ببطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م)، وإرتضى الباحث الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل وقصير القامة والتي بلغت نسبتها المئوية ١٥% فأكثر من حيث الاستخدام فى مباريات البطولة.

### جدول (٣)

التكرارات والنسبة المئوية للإستراتيجيات الأكثر استخداماً للملاكم طويل وقصير القامة لمواجهة أكثر الأساليب الخطئية استخداماً ببطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م)

النسبة %	التكرارات	إستراتيجيات الملاكم طويل القامة الأكثر استخداماً لمواجهة أكثر الأساليب الخطئية استخداماً للملاكم قصير القامة	الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم قصير القامة	النسبة %	التكرارات	إستراتيجيات الملاكم قصير القامة الأكثر استخداماً لمواجهة أكثر الأساليب الخطئية استخداماً للملاكم طويل القامة	الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل القامة
٣٣,٩٢%	٥٨	الهجوم من الحركة بعد تحركات قدمين	الهجوم من الثبات بعد مهاارة خداع	٣٦,٥٣%	٦١	الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع	الهجوم من الثبات بعد التحركات بالقدمين
١٩,٨٨%	٣٤	الهجوم من الحركة		٢٢,٧٥%	٣٨	الهجوم من الحركة بعد خداع	
١٨,٧١%	٣٢	الهجوم من الثبات بعد تحركات قدمين		١٧,٣٧%	٢٩	الهجوم من الثبات بعد خداع	
١٦,٣٧%	٢٨	الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع		١٣,٧٧%	٢٣	الهجوم من الحركة	
١١,١٢%	١٩	الهجوم من الحركة بعد خداع		٩,٥٨%	١٦	الهجوم المضاد من الثبات	
١٠٠%	١٧١	الإجمالى		١٠٠%	١٦٧	الإجمالى	
٤٢,١١%	٦٤	الهجوم من الثبات بعد تحركات قدمين	الهجوم من الحركة بعد مهاارة خداع	٤٤,٣٠%	٧٠	الهجوم من الثبات بعد خداع	الهجوم من الحركة بعد التحركات بالقدمين
٢١,٠٥%	٣٢	الهجوم من الثبات بعد خداع		١٨,٩٩%	٣٠	الهجوم المضاد من الثبات	
١٧,٧٦%	٢٧	الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع		١٥,٨٢%	٢٥	الهجوم من الحركة بعد خداع	
١٠,٥٣%	١٦	الهجوم من الحركة بعد تحركات قدمين		١٣,٣٠%	٢١	الهجوم المضاد من الحركة	
٨,٥٥%	١٣	الهجوم المضاد من الثبات		٧,٥٩%	١٢	الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع	
١٠٠%	١٥٢	الإجمالى		١٠٠%	١٥٨	الإجمالى	
٣٧,٩٨%	٤٩	الهجوم من الحركة	الهجوم المضاد من الثبات	٣٩,٥٧%	٥٥	الهجوم من الحركة بعد خداع	الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع
٢٢,٤٨%	٢٩	الهجوم من الحركة بعد تحركات قدمين		٢٣,٧٤%	٣٣	الهجوم من الحركة	
٢٠,١٦%	٢٦	الهجوم من الحركة بعد خداع		٢٠,١٤%	٢٨	الهجوم من الثبات	
١٩,٣٨%	٢٥	الهجوم من الثبات		١٦,٥٥%	٢٣	الهجوم من الثبات بعد خداع	
١٠٠%	١٢٩	الإجمالى		١٠٠%	١٣٩	الإجمالى	

يتضح من خلال جدول (٣) التكرارات والنسبة المئوية لإستراتيجيات الملاكم قصير القامة الأكثر استخداماً لمواجهة أكثر الأساليب الخطئية استخداماً للملاكم طويل القامة، وكذلك إستراتيجيات الملاكم طويل القامة الأكثر استخداماً لمواجهة أكثر الأساليب الخطئية استخداماً للملاكم قصير القامة، ببطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م)، وإرتضى الباحث نسبة ٣٠% فأكثر لإختيار إستراتيجيات المواجهه للأساليب الخطئية الاكثر استخداماً للملاكم طويل وقصير القامة خلال مباريات البطولة.

#### جدول (٤)

التكرارات والنسبة المئوية لإستراتيجيات الملاكم قصير القامة الأكثر استخداماً لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم طويل القامة ببطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م) والتي تم الإعتماد عليها لبناء البرنامج التدريبي قيد البحث

إستراتيجيات الملاكم قصير القامة الأكثر استخداماً لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم طويل القامة						الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل القامة	٥
النسبة %	الترتيب	نوعية الأداء الأكثر استخداماً داخل إستراتيجيات المواجه	النسبة %	الترتيب	إستراتيجيات المواجه الأكثر استخداماً		
٣٦,٠٧%	٢٢	أداء مهارة خداعية باستخدام الجذع، ثم أداء اللكمات الهجومية المضادة القصيرة عقب دفاع لف الجذع على الجانبين الأيمن والأيسر وللأمام قليلاً.	٣٦,٥٣%	٦١	تبدأ الحركة من الجذع	الهجوم من الثبات بعد التحركات بالقدمين	١
٣١,١٥%	١٩	أداء مهارة خداعية باستخدام الرجلين، ثم أداء اللكمات الهجومية المضادة القصيرة عقب دفاع نصف خطوة بالقدم الأمامية للخارج وللأمام.	٤٤,٣٠%	٧٠	تبدأ الحركة من الجذع	الهجوم من الحركة بعد التحركات بالقدمين	٢
٣٨,١٨%	٢١	أداء اللكمات الهجومية القصيرة بأخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية بعد خداع بالذراعين.	٣٩,٥٧%	٥٥	تبدأ الحركة من الجذع	الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع	٣
٣٠,٩١%	١٧	أداء اللكمات الهجومية الطويلة والقصيرة بأخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية تليها نصف خطوة للأمام بالقدم الخلفية بعد خداع بالجذع.					

يتضح من خلال جدول (٤) الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل القامة، وإستراتيجيات موجهة الملاكم قصير القامة لتلك الأساليب الخطئية ببطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م).

## جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية لإستراتيجيات الملاكم طويل القامة الأكثر إستخداماً لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم قصير القامة ببطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م) والتي تم الإعتماد عليها لبناء البرنامج التدريبي قيد البحث

إستراتيجيات الملاكم طويل القامة الأكثر إستخداماً لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم قصير القامة						الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم قصير القامة
النسبة %	التكرارات	نوعية الأداء الأكثر إستخداماً داخل إستراتيجيات المواجه	النسبة %	التكرارات	إستراتيجيات المواجه الأكثر إستخداماً	٥
٣٩,٦٦%	٢٣	التحرك في شكل قوس جهة اليمين وجهة اليسار ثم أداء اللكمات الهجومية الطويلة من الحركة.	٣٣,٩٢%	٥٨	بعد تحركات القدمين الهجوم من الحركة	١
٣١,٠٣%	١٨	التحرك للجانبين الأيمن والأيسر وأداء اللكمات الهجومية الطويلة من الحركة.				
٤٢,١٩%	٢٧	أداء اللكمات الهجومية الطويلة من الثبات بعد تحركات القدمين على شكل أقواس يميناً ويساراً.	٤٢,١١%	٦٤	تحركات القدمين الهجوم من الثبات بعد	٢
٣٢,٨١%	٢١	أداء اللكمات الهجومية الطويلة والقصيرة من الثبات بعد التحرك للأمام.				
٣٤,٦٩%	١٧	أخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية وأداء اللكمات الهجومية الطويلة.	٣٧,٩٨%	٤٩	الهجوم من خلال الحركة	٣
٣٠,٦١%	١٥	أخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الخلفية وأداء اللكمات الهجومية الطويلة.				

يتضح من خلال جدول (٥) الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم قصير القامة، وإستراتيجيات مواجهة الملاكم طويل القامة لتلك الأساليب الخطئية ببطولة العالم بهامبورج (٢٠١٧م) - إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية- الاستطلاعية):

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع عينة البحث (التجريبية- الإستطلاعية) من ملاكمي الدرجة الأولى والبالغ عددهم (٢٤) ملاكم، وذلك

في متغيرات (السن - العمر التدريبي - معدل النبض)، حيث تم تطبيق معامل الالتواء لجميع عينة البحث (التجريبية - الإستطلاعية) للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي، كما يلي:

### جدول (٦)

إعتدالية عينة البحث (التجريبية - الإستطلاعية) في متغيرات (السن - العمر التدريبي - معدل النبض) ن = ٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩,٠٤	٠,٩٧	١٩,٢٠	٠,١٦٥ -
العمر التدريبي	سنة	٦,٨٠	١,٨٣	٦,٤٠	٠,٦٥٦ -
معدل النبض	ن/ق	٧٠,٠١	٥,٢٦	٧٠,٣٥	٠,١٩٣ -

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد عينة البحث (التجريبية. الإستطلاعية) في متغيرات (السن - العمر التدريبي - معدل النبض) إنحصرت ما بين (- ٠,١٦, ٠,٦٥٦) أي إنحصرت بين  $(\pm ٣)$  مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث (التجريبية - الإستطلاعية) في تلك المتغيرات. المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٨/٣م لحساب صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة بلغ عددها (١٢) ملاكم من ملاكمي الدرجة الأولى تم إختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم تقسيمها إلي مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة وقوامها (٦) ملاكمين حاصلون علي مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخرى مجموعة غير مميزة وقوامها (٦) ملاكمين حاصلون علي مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة، كما هو موضح في جدول (٧)، جدول (٨):

### جدول (٧)

دلالة الفروق لعينة البحث الإستطلاعية (المميزة . الغير مميزة) فى الإختبارات البدنية ن = ١ ن = ٢ = ٦

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الإختبارات البدنية المستخدمة
	ع±	س	ع±	س		
٤,٦٧	٣,٥٨	٢٩,٤١	٤,٦٢	٣٧,٦٣	العدد	إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل
٣,٣٨	٠,١٢	١,٨٧	٠,١٩	٢,١٠	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات
٢,٥٩	١,٢٧	٢٤,١١	١,٥٤	٢٧,٣١	العدد	إختبار الجلوس من الرقود خلال ٣٠ث
٣,٩٦	٤,٨٩	٤١,٥٢	٤,٠٧	٤٩,١٢	العدد	إختبار التوازن ( الف حول محور الجسم خلال ١ ق)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الإختبارات البدنية المستخدمة ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الإختبارات البدنية قيد البحث قادرة على التمييز بين المجموعات، وبذلك تكون تلك الإختبارات البدنية على درجة عالية من الصدق.

جدول (٨)

دلالة الفروق لعينة البحث الإستطلاعية (مميزة- غير مميزة) فى الإختبارات المهارية ن = ١ ن = ٢ = ٦

قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س	ع±	س		
٥,٠٦	٢,٩١	٥٤,١١	٢,٦٥	٦٠,١١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٧,٦٦	٢,٢٨	٤٨,٣٤	١,٩٦	٥٥,٢٩	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٨,٦٨	٣,٥١	١٠٢,٦٧	٣,١٧	١١٥,٠٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٤,٨٢	٢,٩١	٤٩,١٠	٢,٤٣	٥٤,٦١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)

تابع جدول (٨)

دلالة الفروق لعينة البحث الإستطلاعية (مميزة- غير مميزة) فى الإختبارات  
المهارية ن ١ = ن ٢ = ٦

قيمة "ت"	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س	ع±	س		
٤,١١	٢,٧٣	٤٦,٢٥	٢,٦١	٥٠,٩٣	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٨,٣٤	٣,٦٨	٩٣,٢٩	٣,٥٥	١٠٦,١٥	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٥,٩٢	٢,٧٤	٤٥,١٨	٢,٥٣	٥١,٨٣	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٤,٥١	٢,٥٠	٤٢,٦١	٢,١٢	٤٧,٠٧	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٣,٣٠	٤,٤١	٩١,٠٧	٤,٢٠	٩٧,١٣	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨١٢

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من  
المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الإختبارات المهارية المستخدمة  
ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الإختبارات المهارية قيد البحث  
قادرة على التمييز بين المجموعات، وبذلك تكون تلك الإختبارات على درجة  
عالية من الصدق.

#### ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

لإيجاد معامل ثبات الإختبارات المستخدمة قيد البحث قام الباحث  
باستخدام طريقة (Test - Retest) بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد أسبوع  
من التطبيق الأول على عينة البحث الإستطلاعية تحت نفس الظروف  
والتعليمات، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٨/٣م وإعادة التطبيق يوم الجمعة  
الموافق ٢٠١٩/٨/٩م لإيجاد معامل الارتباط بين كل من التطبيقين (الأول.  
الثاني) فى الإختبارات المستخدمة، ويتضح ذلك من خلال جدول (٩)،  
جدول (١٠):

#### جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الإختبارات البدنية  
المستخدمة قيد البحث ن = ٦

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات البدنية
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٩٤	٤,٥٣	٣٧,٢١	٤,٦٢	٣٧,٦٣	العدد	إختبار ثنى الذراعين من الإنبطاح المائل.
*٠,٩٦	٠,٢٢	٢,١٣	٠,١٩	٢,١٠	المتر	إختبار الوثب العريض من الثبات.
*٠,٩٣	١,٤٨	٢٧,٦١	١,٥٤	٢٧,٣١	العدد	إختبار الجلوس من الرقود خلال ٣٠ث.
*٠,٨٩	٣,٨٩	٤٨,٧٥	٤,٠٧	٤٩,١٢	العدد	إختبار التوازن ( الف حول محور الجسم خلال ١ ق)

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٧٢٩)

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ( ر ) المحسوبة أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الإختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠,٨٩ - ٠,٩٦)، مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات وصلاحيتها للإستخدام.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في الإختبارات المهارية  
المستخدمة قيد البحث ن = ٦

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات المهارية
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٩٣	٢,٤٩	٦١,٠٤	٢,٦٥	٦٠,١١	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
*٠,٩٥	٢,٠١	٥٤,٦٨	١,٩٦	٥٥,٢٩	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
*٠,٩٠	٣,٣٢	١١٤,٣٥	٣,١٧	١١٥,٠٤	العدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
*٠,٩٤	٢,٢٤	٥٥,٢٧	٢,٤٣	٥٤,٦١	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
*٠,٩٦	٢,٤٩	٥٠,٠٤	٢,٦١	٥٠,٩٣	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
*٠,٩٢	٣,٢٨	١٠٥,٤٢	٣,٥٥	١٠٦,١٥	العدد	تسديد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
*٠,٩٥	٢,٤١	٥٢,٢٤	٢,٥٣	٥١,٨٣	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
*٠,٩٣	٢,١٧	٤٦,٧٢	٢,١٢	٤٧,٠٧	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
*٠,٩١	٤,١١	٩٦,٥٣	٤,٢٠	٩٧,١٣	العدد	تسديد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = (٠,٧٢٩)



يتضح من جدول (١٠) أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول- الثاني) في الاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠,٩٠، ٠,٩٦)، مما يشير إلي ثبات تلك الاختبارات وصلاحيتها للإستخدام. إعتدالية أفراد عينة البحث (التجريبية):

قام الباحث بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث التجريبية من ملاكمي الدرجة الأولى والبالغ عددهم (١٢) ملاكم من ملاكمي الدرجة الأولى، وذلك في (المتغيرات البدنية. المتغيرات المهارية. مستوى الأداءات التكتيكية) قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال جداول (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤):

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث التجريبية في الإختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٢

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الإختبارات البدنية
٠,٢٣٦	٣٧,٣٠	٤,٥٧	٣٧,٦٦	التكرار	ثني الذراعين من الإنبطاح المائل
٠,٧٠٦	٢,٠٨	٠,١٧	٢,١٢	المتز	الوثب العريض من الثبات
٠,٥٦٤	٢٧,٠٠	١,٤٩	٢٧,٢٨	التكرار	الجلوس من الرقود خلال ٣٠ث
٠,٢٨٧	٤٨,٩٠	٣,١٤	٤٩,٢٠	التكرار	التوازن ( اللف حول محور الجسم خلال ١ ق)

يتضح من جدول (١١) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد العينة التجريبية في المتغيرات البدنية إنحصرت ما بين (٠,٢٣٦، ٠,٧٠٦) أي إنحصرت بين (٣±) مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية في تلك المتغيرات قيد البحث.

## جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد  
عينة البحث التجريبية في الإختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٢

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الإختبارات المهارية
٠,٣٥٥	٦١,٠٠	٢,٠٣	٦١,٢٤	العدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,١٨٤	٥٦,١٠	١,٤٧	٥٦,١٩	العدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٢١٣	١١٦,٠٥	٣,١٠	١١٦,٢٧	العدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٢٧٦	٥٤,٨٠	١,٩٦	٥٤,٩٨	العدد	تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,١١٣	٥٠,٩٥	٢,١٣	٥١,٠٣	العدد	تسديد للكلمات الصاعدة اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٢٢٨	١٠٥,٥٠	٣,٤٨	١٠٥,٧٦	العدد	تسديد للكلمات الصاعدة اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٢٧٨	٥٢,٢٠	٢,٢٧	٥٢,٤١	العدد	تسديد للكلمات الجانبية اليسرى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,٢٥٠	٤٨,٧٥	٢,٤٠	٤٨,٩٥	العدد	تسديد للكلمات الجانبية اليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)
٠,١١٧	٩٨,٦٠	٤,١١	٩٨,٧٦	العدد	تسديد للكلمات الجانبية اليسرى واليمنى بإستمرار على كيس اللكم لمدة (٣٠ث)

يتضح من جدول (١٢) أن قيم معاملات الالتواء بين أفراد العينة  
التجريبية في المتغيرات المهارية إنحصرت ما بين (٠,١١٣, ٠,٣٥٥) أى  
إنحصرت بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية في تلك  
المتغيرات قيد البحث.

## جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل القامة قيد البحث ن = ٦

معام الإنلتواء	الوسيط	الإنحرف المعيارى	المتوسط الحسابى	الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم طويل القامة	الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل القامة	٥
٠,٣٥٢	٠,٦٠	٠,٥١١	٠,٦٦	أداء مهارة خداعية باستخدام الجذع، ثم أداء للكلمات الهجومية المضادة القصيرة عقب دفاع لف الجذع على الجانبين الأيمن والأيسر وللأمام قليلاً.	الهجوم المضاد من الثبات	١
٠,٤٨٧	٠,٤٢	٠,٤٩٣	٠,٥٠	أداء مهارة خداعية باستخدام الرجلين، ثم أداء للكلمات الهجومية المضادة القصيرة عقب دفاع نصف خطوة بالقدم الأمامية للخارج وللأمام.	الهجوم من الثبات بعد خداع	
٠,٣٢٧	١,٠٨	٠,٧٣٥	١,١٦	أداء للكلمات الهجومية القصيرة من الثبات بعد مهارة خداعية باستخدام الجذع.	الهجوم من الثبات بعد خداع	٢
٠,٣٢٤	١,٢٦	٠,٦٤٩	١,٣٣	أداء للكلمات الهجومية القصيرة والطويلة من الثبات بعد مهارة خداعية باستخدام الرجلين.	الهجوم من الثبات بعد خداع	
٠,٤١٠	٠,٧٧	٠,٥١٢	٠,٨٤	أداء للكلمات الهجومية القصيرة بأخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية بعد خداع بالتراعين.	الهجوم من الحركة بعد خداع	٣
٠,٢٣٤	٠,٣٠	٠,٣٨٤	٠,٣٣	أداء للكلمات الهجومية الطويلة والقصيرة بأخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية تليها نصف خطوة للأمام بالقدم الخلفية بعد خداع بالجذع.	الهجوم من الحركة بعد خداع	

يتضح من جدول (١٣) أن قيم معاملات الإلتواء بين أفراد عينة البحث التجريبية (قصار القامة) في مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملائم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملائم طويل القامة قيد البحث إنحصرت ما بين (٠,٢٣٤ ، ٠,٤٨٧) أي إنحصرت بين (±٣) مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية في القياسات القبلية لتلك المتغيرات.

### جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملائم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملائم قصير القامة قيد البحث ن=٦

م	الأساليب المطلوبة الأكثر إستخداماً للملائم قصير القامة	الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملائم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملائم قصير القامة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	الهجوم من الثبات بعد مهاارة خداع	التحرك في شكل قوس جهة اليمين وجهة اليسار ثم أداء اللكمات الهجومية الطويلة من الحركة.	٠,٨٣	٠,٦٦٨	٠,٧٨	٠,٢٢٥
		التحرك للجانبين الأيمن والأيسر وأداء اللكمات الهجومية الطويلة من الحركة.	٠,٦٧	٠,٥٩٤	٠,٦٢	٠,٢٥٣
٢	الهجوم من الحركة بعد مهاارة خداع	أداء اللكمات الهجومية الطويلة من الثبات بعد تحركات القدمين على شكل أقواس يميناً ويساراً.	١,٥٠	٠,٨١٦	١,٣٥	٠,٥٥١
		أداء اللكمات الهجومية الطويلة والقصيرة من الثبات بعد التحرك للأمام.	١,٨٤	٠,٦٢٧	١,٧٥	٠,٤٣١
٣	الهجوم المضاد من الثبات	أخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية وأداء اللكمات الهجومية الطويلة.	١,١٧	٠,٧٠٣	١,١٠	٠,٢٩٩
		أخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية تليها نصف خطوة للأمام بالقدم الخلفية وأداء اللكمات الهجومية الطويلة.	٠,٥٠	٠,٤٦١	٠,٤٢	٠,٥٢١

يتضح من جدول (١٤) أن قيم معاملات الإلتواء بين أفراد عينة البحث التجريبية (طوال القامة) في مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملائم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملائم قصير القامة قيد البحث إنحصرت ما بين (٠,٢٢٥ ، ٠,٥٥١) أي إنحصرت بين (±٣) مما يشير إلي إعتدالية أفراد عينة البحث التجريبية في القياسات القبلية لتلك المتغيرات.

**تصميم البرنامج التدريبي قيد البحث:**

**الهدف الرئيسي للبرنامج :**

يتمثل الهدف الرئيسي في التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في ضوء الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة وإستراتيجيات مواجهتها على مستوى الأداءات التكتيكية لملاكمى الدرجة الأولى.

**أسس وضع البرنامج التدريبي:**

أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية، وملائمة محتوياته للمرحلة السنوية للعينه المختارة، وكذلك مراعاته لمبادئ وأسس التدريب، وقابليته للتعديل.

**محتوى البرنامج التدريبي:**

البرنامج التدريبي المقترح يحتوى على (تدريبات إحماء، تدريبات بدنية عامة وخاصة، تدريبات مهارية وتدريبات إستراتيجيات مواجهة الأسلوب الخطئى للملاكم طويل وقصير القامة، وتدريبات تنافسية، تدريبات للجزء الختامى) وتم توزيعها داخل البرنامج التدريبي وتنفيذه في فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات بشدة عامة للبرنامج بلغت ٨٤%، بإستخدام طرق التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة، والتدريب التكرارى، وذلك بنسبة مئوية لأجزاء الوحدة بلغت ١٠% للإحماء، ٨٥% للجزء الرئيسي، ٥% للجزء الختامى.

**محددات البرنامج التدريبي:**

قام الباحث بإجراء مسح للمراجع والدراسات العربية والأجنبية وكذلك آراء السادة الخبراء والمتخصصين فى رياضة الملاكمة لتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي قيد البحث والتي تمثلت فيما يلى:

### فترة تنفيذ البرنامج:

الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي بلغت (١٢) أسبوع، بتشكيل حمل (١:١) أى وحدة تدريبية ثم راحة، وبالتالي بلغ عدد الوحدات التدريبية (٤٢) وحدة تدريبية، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (٢٠ق).

عدد أسابيع الأحمال التدريبية وتقنياتها وفقاً لنوع الحمل ومعدل النبض:  
تم تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض من خلال إتباع المعادلة التالية:

$$\text{معدل النبض المستهدف للتدريب} = \text{THR}$$

معدل نبض الراحة + [نسبة التدريب X (أقصى معدل نبض - معدل نبض الراحة) / ١٠٠] = حيث:

$$\text{أقصى معدل للنبض} = ٢٢٠ - \text{السن} = \dots \text{ن/ق}.$$

. إحتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض أثناء الراحة =  $\dots \text{ن/ق}$ . (٢٣٥ : ١)

ولتقنين الأحمال التدريبية تم إجراء ما يلي:

. متوسط العمر الزمني للعينة = ١٩ سنة.

. متوسط نبض الراحة للعينة = ٧٠ ن/ق.

. أقصى معدل للنبض للعينة = ٢٢٠ - السن = ٢٢٠ - ١٩ = ٢٠١ ن/ق.

. إحتياطي النبض للعينة = أقصى معدل للنبض - معدل النبض في الراحة = ٢٠١ - ٧٠ = ١٣١ ن/ق.

### جدول (١٥)

توزيع عدد الأسابيع التدريبية وشداتها وأزمنتها وفقاً لنوع درجة الحمل داخل البرنامج التدريبي

درجة الحمل	النسبة المئوية للشدة	معدلات النبض ن/ق	عدد الأسابيع	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع (ق)	الإجمالي
الأقصى	٩٠% : ١٠%	٢٠١ : ١٨٨	٣	٧، ٩، ١١	٤٨٠ + ٤٨٠ + ٣٦٠	١٣٢٠ق
العالي	٧٥% : ٨٩%	١٨٧ : ١٦٨	٦	٢، ٤، ٥، ٨	٣٦٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠	٢٢٨٠ق
المتوسط	٥٠% : ٧٤%	١٦٧ : ١٣٦	٣	١، ٣، ٦	٤٨٠ + ٤٨٠ + ٤٨٠	١٤٤٠ق
إجمالي زمن الاحمال التدريبية						
٥٠٤٠ق						

يتضح من جدول (١٥) أن عدد الأسابيع التي إستخدم بها الحمل الأقصى بلغت (٣) أسابيع وبواقع (٣٢٠ق)، والحمل العالي (٦) أسابيع وبواقع (٢٢٨٠ق)، والحمل المتوسط (٣) أسابيع وبواقع (٤٤٠ق)، ومن ثم فإن الحمل العالي يَغلب علي عدد أسابيع البرنامج ليكون الحمل الأساسي في هذه الفترة عند التطبيق، وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات.

### تشكيل حمل التدريب للبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث:

قام الباحث بالتوزيع الزمني وتشكيل درجات الحمل لطريقة التدريب الفئري (منخفض - مرتفع) الشدة والتكراري وكذلك أرقام التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية (شهور - أسابيع - أيام) بالبرنامج التدريبي المقترح، كما هو موضح من خلال مرفق (١٠).

### خطوات تطبيق البحث:

#### . القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث التجريبية قيد البحث للتعرف على مستوى الأداءات التكتيكية لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة، وذلك من خلال إقامة مباريات تجريبية بين الملاكمين عينة البحث التجريبية، وتم تسجيل المباريات للتعرف على تكرار الأداءات التكتيكية من خلال استمارة تسجيل البيانات المعدة لذلك، وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٩/٨/١٥ م.

#### . تنفيذ التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي لعينة البحث التجريبية قيد البحث لفترة زمنية بلغت ثلاثة شهور وذلك خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٨/١٨ م حتى يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/١١/٨ م.

#### . القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث التجريبية قيد البحث للتعرف على مستوى الأداءات التكتيكية لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل وقصير القامة، وذلك من خلال إقامة مباريات تجريبية بين الملاكمين عينة البحث التجريبية، وتم تسجيل المباريات للتعرف على تكرار الأداءات التكتيكية من خلال استمارة تسجيل البيانات المعدة لذلك، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١١/٩ م.

## المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الإنحراف المعياري.
- دلالة الفروق بإستخدام إختبار (ت).
- معامل الالتواء.
- معامل الإرتباط البسيط لبيرسون.

عرض ومناقشة النتائج:

### ١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

عرض ومناقشة نتائج متوسطى القياسين (القبلى-البعدى) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل القامة قيد البحث:

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلى- البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل القامة قيد البحث ن = ٦

رقم	الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل القامة	الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم طويل القامة	القياس القبلى		القياس البعدي		قيمة "ت"
			س	ع±	س	ع±	
١	الهجوم من الثبات بعد التحركات بالقدمين	أداء مهارة خداعية بإستخدام الجذع، ثم أداء اللكمات الهجومية المضادة القصيرة عقب دفاع لف الجذع على الجانبين الأيمن والأيسر وللأمام قليلاً.	٠,٦٦	٠,٥١١	٤,١٧	١,٧٣٢	٤,٣٤٤
			٠,٥٠	٠,٤٩٣	٣,٣٣	١,٥٨١	٣,٨١٩
٢	الهجوم من الحركة بعد خداع التحركات بالقدمين	أداء اللكمات الهجومية القصيرة من الثبات بعد مهارة خداعية بإستخدام الجذع.	١,١٦	٠,٧٣٥	٥,١٦	١,٢٣٨	٦,٢١١
			١,٣٣	٠,٦٤٩	٤,٨٣	١,٠٧٢	٦,٢٥٠

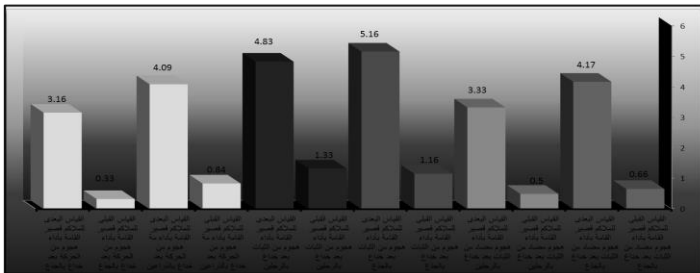


تابع جدول (١٦)  
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل القامة قيد البحث  $n = 6$

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم طويل القامة	الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل القامة	م
	ع±	س̄	ع±	س̄			
٥,٧٣٩	١,٣٠٩	٤,٠٩	٠,٥١٢	٠,٨٤	أداء الكلمات الهجومية القصيرة بأخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية بعد خداع بالذراعين.	الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع	٣
٤,٢٨١	١,٤٢٧	٣,١٦	٠,٣٨٤	٠,٣٣	أداء الكلمات الهجومية الطويلة والقصيرة بأخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية تليها نصف خطوة للأمام بالقدم الخلفية بعد خداع بالذراع.		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $(٠,٠٥) = ٢,٠١٥$

يتضح من خلال جدول (١٦)، شكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل القامة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل (١)

متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكم طويل القامة قيد البحث

## مناقشة نتائج الفرض الأول:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها سوف يقوم الباحث بمناقشة تلك النتائج على النحو التالي:

يتضح من جدول (١٦) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (القبلي- البعدى) لعينة البحث التجريبية من ملاكمى الدرجة الأولى في مستوى الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكمين قصار القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكمين طوال القامة، ولصالح القياس البعدى، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى تلك المتغيرات لصالح القياس البعدى، وقد جاءت على النحو التالى:

بلغ متوسط أداء الملاكمين قصار القامة لمهارة خداعية بإستخدام الجذع ثم أداء اللكمات الهجومية المضادة القصيرة عقب دفاع لف الجذع على الجانبين الأيمن والأيسر ولأمام قليلاً وذلك لمواجهة الهجوم من الثبات بعد التحركات بالقدمين للملاكمين طوال القامة (٤,١٧) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (٠,٦٦) فى القياس القبلى، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٣٤٤).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين قصار القامة لمهارة خداعية بإستخدام الرجلين، ثم أداء اللكمات الهجومية المضادة القصيرة عقب دفاع نصف خطوة بالقدم الأمامية للخارج ولأمام وذلك لمواجهة الهجوم من الثبات بعد التحركات بالقدمين للملاكمين طوال القامة (٣,٣٣) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (٠,٥٠) فى القياس القبلى، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٨١٩).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين قصار القامة للكمات الهجومية القصيرة من الثبات بعد مهارة خداعية بإستخدام الجذع وذلك لمواجهة الهجوم من الحركة بعد التحركات بالقدمين للملاكمين طوال القامة (٥,١٦) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (١,١٦) فى القياس القبلى، وجاءت (ت) المحسوبة (٦,٢١١).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين قصار القامة للكلمات الهجومية القصيرة والطويلة من الثبات بعد مهارة خداعية باستخدام الرجلين وذلك لمواجهة الهجوم من الحركة بعد التحركات بالقدمين للملاكمين طوال القامة (٤,٨٣) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (١,٣٣) فى القياس القبلى، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٢٥٠).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين قصار القامة للكلمات الهجومية القصيرة بأخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية بعد خداع بالذراعين وذلك لمواجهة الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع للملاكمين طوال القامة (٤,٠٩) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (٠,٨٤) فى القياس القبلى، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٧٣٩).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين قصار القامة للكلمات الهجومية الطويلة والقصيرة بأخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية تليها نصف خطوة للأمام بالقدم الخلفية بعد خداع بالذراع وذلك لمواجهة الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع للملاكمين طوال القامة (٣,١٦) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (٠,٣٣) فى القياس القبلى، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٢٨١).

ويعزى الباحث إرتفاع متوسط القياس البعدى عن متوسط القياس القبلى فى مستوى الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكمين قصار القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكمين طوال القامة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم فى إكتساب هؤلاء الملاكمين لمميزات وخبرات كانت غير موجودة بالقدر الكافي لديهم وغير مستغله، وذلك من خلال العديد من التدريبات المتنوعة التى تضمنها البرنامج المقترح والتى تناسبت بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث، وتدرّب عليها هؤلاء الملاكمين فى مواقف مختلفة ومتغيرة من خلال إستخدام الأحمال التدريبية المناسبة من شدد وأحجام وراحات مناسبة داخل وحدات البرنامج التدريبي والتي كان من شأنها تطوير الأداءات التكتيكية التى

يؤديها الملاكمين قصار القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكمين طوال القامة والذين يتميزون بإستخدامهم للكثير من اللكمات الطويلة التي تؤدي من مسافة اللكم الطويلة، وبالتالي أصبح الملاكم قصير القامة قادر علي مواجهة كافة أنواع المتنافسين طوال القامة على الحلقة لما يتميز به من تنوع في أساليبه التكتيكية وطرق لعبه المتنوعة والتي تتناسب مع الأساليب الخطئية للملاكمين طوال القامة.

كما يرى الباحث أن إستراتيجيات اللعب بما تتضمنه من أداءات تكتيكية متنوعة والتي تدرب عليها الملاكمين قصار القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكمين طوال القامة ساهمت بدرجة كبيرة في وصول هؤلاء الملاكمين إلى نموذج مثالي للأداء التكتيكي طبقاً للأسلوب الخطئي للمنافس طويل القامة ومواقف اللعب المتغيرة على الحلقة، كما ساهمت أيضاً في إكتساب الملاكم صفة التعود الحركي لتلك الأداءات التكتيكية المتنوعة أثناء اللكم المشروط أو اللكم الحر مع الزميل خلال عملية التدريب لتصبح خبرات شبة آلية وعادات حركية يستخدمها الملاكم تلقائياً في ظروف اللكم المتنوعة والتي تعود عليها مع الملاكم طويل القامة خلال العملية التدريبية، كما أن إستمرارية الملاكمين في التدريب ساهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرتهم علي الاحتفاظ بالخبرات الحركية في مختلف المواقف التي تظهر أثناء المنافسة طبقاً للظروف والمواقف المختلفة، ومن ثم إيجاد الحلول الإيجابية للمشاكل المرتبطة بالموقف التنافسي على الحلقة والتي يتعرض لها معظم الملاكمين قصار القامة أثناء مواجهة الأساليب الخطئية للملاكمين طوال القامة وفقاً لمواقف اللعب المتغيرة على الحلقة.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والتي أشارت إلى أن الأداء التكتيكي للملاكم يتمثل في كيفية استخدامه للمميزات الفردية الخاصة به في قيادته للمباراة وذلك بداية من وقفة الاستعداد في المكان المناسب علي الحلقة إلي تحركه الفعال بالرجلين، مع عمل خداع ملائم للهجوم، والدفاع الجيد ضد هجوم

المنافس وحتى القيام بهجوم مضاد ناجح، مع بعض الوسائل التي تتبع أثناء المباراة، كإستدراج المنافس لفتح ثغرة في دفاعه، أو المناورة للاقتراب من جسم المنافس، أو إرهاقه بالهروب، وهذه الوسائل تستعمل للتغلب علي الظروف الطارئة خلال المباراة، مع قدرته علي كيفية التعامل مع النواحي القوية، واستغلاله للنواحي الضعيفة في منافسة، كما أن الوصول إلي الشكل التكتيكي الحديث لقيادة المباراة يتضمن المزج بين الأنواع المختلفة للمهارات الفنية من مهارات خداعية وأيضاً هجومية وهجومية مضادة، وهذا يتطلب قدرات حركية وفنية عالية جداً من جانب الملاكمين حتى يستطيعوا الوصول إلي الشكل التكتيكي الحديث لقيادة المباراة. (٣ : ٥)(١١ : ٢١٧)(١٤ : ٢١١)

وتشير نتائج بعض الدراسات والمراجع إلى أن إستراتيجية الملاكم علي الحلقة تتطلب العمل في شكل متناسق، حيث أن الأداء الهجومي يكون متعدد الأهداف والأغراض، لذا فإن الأداء الحركي للملاكم يجب أن يتصف بالسرعة مع استخدام حركات تمويهية للقيام بالهجوم المباشر من المسافات المناسبة مع إختيار التوقيت السليم واحتفاظه بتوازنه أثناء الهجوم.(١٤ : ٣٣) (١٧ : ١٢)(٥ : ٢٦)

ويتوقف نجاح الهجوم في رياضة الملاكمة علي لحظة وصول لكمة هجومية أو أكثر للمنافس وتحقيق هدفها طبقاً لنوع مسافة اللكم ومميزات الاقتراب من المنافس بحسب متطلبات الموقف وإمكانيات الملاكم من حيث التمهيد بواسطة حركات خداعية متنوعة واختيار مكان مناسب علي الحلقة كنقطة انطلاق لتنفيذ الهجوم على المنافس. (١١ : ١١)(٨ : ٤٦) (٢٥ : ٩) (١٤ : ٥٢)

كما أن استخدام الملاكمين لمهارات الخداع تتطلب السرعة في الأداء وذلك حتى يمكن تشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته قبل تسديد اللكمات الهجومية بعد الخداع مباشرة مما يكسب اللكمة الهجومية المؤداه عامل المفاجئة في التسديد خلال جولات المباراة. (٢ : ٢٧١) (٥ : ٢٥) (٣ : ٤٦)

وتشير أيضا بعض الدراسات والمراجع إلى أنه لكي يتحقق الفوز والوصول إلى المستويات العليا يجب أن يمتلك الملاكم الوسائل الخداعية المختلفة لتنفيذ المهارات الهجومية المضادة، حيث أن أسلوب اللكم الهجومي المضاد يعتمد على الطرق المختلفة للخداع والتغريب والتصدي للمنافس لدعوته للهجوم بلكمة معينة، ويكون الملاكم مستعدا للدفاع عنها بالحركة الدفاعية، مع ربط هذه الحركة الدفاعية باللكمات الهجومية المضادة المناسبة. (١٤ : ٢١٢) (٢٥ : ٢٣) (٥ : ٤) (١٠ : ٥١، ٥٠)

كما أن الملاكم يتحمل المسؤولية الكاملة عن كفاءة أدائه طوال المباراة بالحفاظ علي تفوقه والسيطرة علي منافسه والتغلب عليه بالأساليب الخططية المناسبة دون انخفاض المستوي، وذلك عن طريق بذل أقصى جهد خلال المنافسة بدافع ذاتي واضعاً نصب عينه محاولات تحقيق الفوز، وهذا يتطلب إتقان الملاكم جميع المهارات الأساسية والخططية، حيث أن نشاط الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ أثناء تنفيذ الملاكمين الواجبات الخططية في أسرع وقت لمواجهة المنافس. (٢٤ : ٧٤) (١٨ : ١٢١)

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي. البعدي) لعينة البحث التجريبية في تطوير مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم قصير القامة لمواجهة الأساليب الخططية الأكثر إستخداماً للملاكم طويل القامة لصالح متوسط القياس البعدي.

## ٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

عرض ومناقشة نتائج متوسطى القياسين (القبلى - البعدى) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم قصير القامة قيد البحث:

### جدول (١٧)

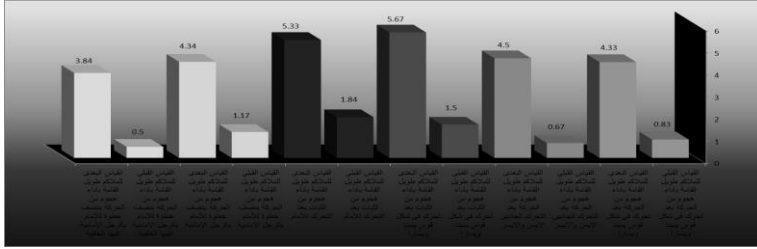
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلى - البعدى) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم قصير القامة قيد البحث ن = ٦

رقم	الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم قصير القامة	الأداءات التكتيكية التى يؤديها الملاكم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكم قصير القامة	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
			ع ±	سـ	ع ±	سـ	
١	الهجوم من الثبات بعد مهارة خداع	بعد تحركات الهجوم من الثبات	٠,٨٣	٠,٦٦٨	٤,٣٣	١,٦٠٥	٤,٥٠٥
			٠,٦٧	٠,٥٩٤	٤,٥٠	١,٨٣١	٤,٤٤٨
٢	الهجوم من الحركة بعد مهارة خداع	بعد تحركات الهجوم من الثبات	١,٥٠	٠,٨١٦	٥,٦٧	١,٤١٠	٥,٧٢٠
			١,٨٤	٠,٦٢٧	٥,٣٣	١,٢٢٩	٥,٦٥٦
٣	الهجوم المضاد من الثبات	الحركة من خلال الهجوم	١,١٧	٠,٧٠٣	٤,٣٤	١,٣٦١	٤,٦٢٨
			٠,٥٠	٠,٤٦١	٣,٨٤	١,٥٧٦	٤,٥٥٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠١٥

يتضح من خلال جدول (١٧)، شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الأداءات التكتيكية التى يؤديها

الملاكم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم قصير القامة قيد البحث ولصالح القياس البعدى.



## شكل (٢)

متوسطي القياسين (القبلي - البعدى) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكم قصير القامة قيد البحث مناقشة نتائج الفرض الثانى:  
في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها سوف يقوم الباحث بمناقشة تلك النتائج على النحو التالي:

يتضح من جدول (١٧) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (القبلي - البعدى) لعينة البحث التجريبية من ملاكمى الدرجة الأولى في مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملاكمين طوال القامة لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكمين قصار القامة، ولصالح القياس البعدى، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى تلك المتغيرات لصالح القياس البعدى، وجاءت كما يلى:

بلغ متوسط أداء الملاكمين طوال القامة للتحرك فى شكل قوس جهة اليمين وجهة اليسار ثم أداء اللكمات الهجومية الطويلة من الحركة وذلك لمواجهة الهجوم من الثبات بعد مهارة خداعية للملاكمين قصار القامة (٤,٣٣) فى



القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٨٣) في القياس القبلي، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٥٠٥).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين طوال القامة للتحرك للجانبين الأيمن والأيسر وأداء اللكمات الهجومية الطويلة من الحركة وذلك لمواجهة الهجوم من الثبات بعد مهارة خداعية للملاكمين قصار القامة (٤,٥٠) في القياس البعدي بعد أن بلغت (٠,٦٧) في القياس القبلي، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٤٤٨).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين طوال القامة للكمات الهجومية الطويلة من الثبات بعد تحركات القدمين على شكل أقواس يميناً ويساراً وذلك لمواجهة الهجوم من الحركة بعد مهارة خداع للملاكمين قصار القامة (٥,٦٧) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,٥٠) في القياس القبلي، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٧٢٠).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين طوال القامة للكمات الهجومية الطويلة والقصيرة من الثبات بعد التحرك للأمام وذلك لمواجهة الهجوم من الحركة بعد مهارة خداع للملاكمين قصار القامة (٥,٣٣) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,٨٤) في القياس القبلي، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٦٥٦).

وبلغ أيضاً متوسط أداء الملاكمين طوال القامة للحركة بنصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية وأداء اللكمات الهجومية الطويلة وذلك لمواجهة الهجوم المضاد من الثبات للملاكمين قصار القامة (٤,٣٤) في القياس البعدي بعد أن بلغت (١,١٧) في القياس القبلي، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٦٢٨).

كما بلغ متوسط أداء الملاكمين طوال القامة للحركة بنصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية تليها نصف خطوة للأمام بالقدم الخلفية وأداء اللكمات الهجومية الطويلة وذلك لمواجهة الهجوم المضاد من الثبات للملاكمين قصار القامة

(٣,٨٤) فى القياس البعدى بعد أن بلغت (٠,٥٠) فى القياس القبلى، وجاءت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٥٥٠).

ويُرجع الباحث إرتفاع متوسط القياس البعدى عن متوسط القياس القبلى فى مستوى الأدوات التكتيكية التى يؤديها الملاكمين طوال القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكمين قصار القامة إلى أن البرنامج التدريبى المقترح يحتوى على العديد من التدريبات المهارية والتنافسية وكذلك إستراتيجيات اللعب بما تتضمنه من أدوات متنوعة والتى تدرب عليها الملاكمين طوال القامة لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكمين قصار القامة فى مواقف لعب مختلفة ومتغيرة، مما ساهم بدرجة كبيرة فى وصول هؤلاء الملاكمين طوال القامة إلى نموذج مثالى للأداء التكتيكي طبقاً للأسلوب الخطئى للمنافس قصير القامة والذي يتميز بحماية وتغطية مُحكمة لمناطق اللكم المصرح بها وحبه الشديد للكم الداخلى بالاقتراب والالتحام باللكمات القصيرة ومجموعات اللكم التى تؤدى من مسافة اللكم القصير.

كما يرى الباحث أن الملاكمين طوال القامة إستطاعوا اكتساب بعض المميزات الخاصة بالأدوات التكتيكية لمواجهة الأساليب الخطئية للملاكمين قصار القامة عن طريق التدريب المستمر على أدائها خلال مواقف لكم تنافسية مع ملاكمين قصار القامة، لتصبح خبرات وعادات حركية يسهل إستخدامها تلقائياً فى ظروف اللكم المتنوعة والتي تعود عليها مع الملاكم قصار القامة خلال العملية التدريبية، مما ساهم فى وصول هؤلاء الملاكمين طوال القامة إلى مستوى تكتيكي متميز فى مواجهة كافة أنواع الأساليب الخطئية للمنافسين قصار القامة والتي يتميزون بكثرة إستخدامها على الحلقة، ومن ثم إيجاد الحلول الإيجابية للمشاكل المرتبطة بالموقف التنافسى على الحلقة والتي يتعرض لها معظم الملاكمين طوال القامة أثناء مواجهة الأساليب الخطئية للملاكمين قصار القامة وفقاً للمواقف المتغيرة خلال المنافسة.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والمراجع والتي أشارت إلي أن الملائم يستطيع أن يهزم منافسه الذي لم يسبق هزيمته ويتغلب عليه وعلي طريقة لعبه من خلال عملية تدريب مقننة بمواقف لعب خطية مُحتمل حدوثها ومناسبة للأسلوب الخطي للمنافس والتي يتعذر ممارستها في المنافسة ويصعب إدراكها والتعامل معها حقيقياً عند المفاجأة بها، مما يساعده ذلك علي النجاح في بعض مواقف الأداء الحركي والتصدي لها والتغلب عليها. (١٢ : ٣٣)(٢١ : ٢٩)(٢٩ : ٥)(٣٤ : ٢٣)(٤١ : ٢٣)

ومن أهم الوسائل لإرباك المنافس هو الحركة علي الحلقة، حيث توجد وسيلتان جوهريتان لحركات الملائم علي الحلقة هما التحرك بالوثب برجل واحدة، والتحرك بالوثب بالرجلين معاً، وأثناء التحرك بالوثب بالرجلين معاً يجب مراعاة المناورة والخداع ودقة اللكمات المسددة في أماكنها أثناء الهجوم علي المنافس. (١٣ : ١٢)(١٩ : ١١)(٩ : ٢٠)

وتشير بعض المراجع إلي أن حركة القدمين هي القدرة على التحرك للهجوم أو الدفاع في سهولة ومهارة دون أن يختل توازن الجسم في أي لحظة ومن مميزات التحرك بالوثب هو سرعة الهجوم والدفاع، والاستخدام الجيد للقدمين يمكن أن يكون مصدر للنصر وذلك عندما يكون كلا الملائمين مدربين بشكل علمي، حيث أن الملائمين الذين يقبلون علي الهجوم من مسافات اللكم المناسبة مع التحرك بالقدمين في جميع الاتجاهات وتسديد لكمة أو مجموعة لكم هجومية تمثل خطورة بالغة علي المنافس خلال المباراة. (٦ : ٢٩) (٢٦ : ٧١) (٢٧ : ٢٥)

كما أن الملائم الذي يعتمد في استخدامه لأساليب اللكم من المسافة الطويلة على سرعة حركات القدمين فإنها تمكنه من حرية المراوغة وتحقيق الهدف من الهجوم، حيث أن الملائم المتميز هو الذي يستطيع أن يدرك انعكاس وانطباع الأشياء ومظاهر البيئة المحيطة في ذاكرته والتي يتوقع

حدوثها أثناء المنافسة وقدرته علي تنفيذها أثناء التدريب، حيث أن رياضة الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتسم بالإثارة المباشرة في معظم فترات المباراة نظراً لتعدد وتنوع فن الحلقة لدي المتنافسين، كما 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 لا بد أن تسبق عملية اختيار وبناء الأساليب الخططية 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 لا بد وأن يكون علي بينة بهدف الأسلوب، وأن يقارن بين مميزاته وخواصه التنافسية وبين مميزات وخواص المنافس، حتى يتمكن من اختيار الأساليب الخططية المناسبة التي تمكنه من تحقيق الفوز. (١٤ : ٢٤)(١٥ : ١١٧)(٦ : ٣٤٤) (١٩ : ٤٣)

وبهذه النتيجة يتحقق ما جاء بالفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي. البعدي) لعينة البحث التجريبية في تطوير مستوى الأداءات التكتيكية التي يؤديها الملائم طويل القامة لمواجهة الأساليب الخططية الأكثر إستخداماً للملائم قصير القامة لصالح القياس البعدي.

#### الإستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلي الإستخلاصات

التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح تتناسب بشكل كبير مع المرحلة السنوية لملاكمي الدرجة الأولى قصار وطوال القامة والممثلين لعينة البحث التجريبية مما أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداءات التكتيكية لدى ملاكمي الدرجة الأولى قيد البحث وذلك من خلال ما يلي:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي - البعدي) للملاكمين (قصار القامة) في مستوى الأداءات التكتيكية المؤداه لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر استخداماً للملاكمين (طوال القامة)، ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، وتمثلت تلك الأداءات التكتيكية فيما يلي (أداء الملاكمين قصار القامة لمهارة خداعية باستخدام الجذع ثم أداء اللكمات الهجومية المضادة القصيرة عقب دفاع لف الجذع على الجانبين الأيمن والأيسر وللأمام قليلاً وذلك لمواجهة الهجوم من الثبات بعد التحركات بالقدمين للملاكمين طوال القامة، أداء الملاكمين قصار القامة لمهارة خداعية باستخدام الرجلين ثم أداء اللكمات الهجومية المضادة القصيرة عقب دفاع نصف خطوة بالقدم الأمامية للخارج وللأمام وذلك لمواجهة الهجوم من الثبات بعد التحركات بالقدمين للملاكمين طوال القامة، أداء الملاكمين قصار القامة لمهارة خداعية باستخدام الجذع وذلك لمواجهة الهجوم من الحركة بعد التحركات بالقدمين للملاكمين طوال القامة، أداء الملاكمين قصار القامة للكمات الهجومية القصيرة والطويلة من الثبات بعد مهارة خداعية باستخدام الرجلين وذلك لمواجهة الهجوم من الحركة بعد التحركات بالقدمين للملاكمين طوال القامة، أداء الملاكمين قصار القامة للكمات الهجومية القصيرة بأخذ نصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية بعد خداع بالذراعين وذلك لمواجهة الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع للملاكمين طوال القامة، أداء الملاكمين قصار القامة للكمات الهجومية الطويلة والقصيرة بأخذ نصف

خطوة للأمام بالقدم الأمامية تليها نصف خطوة للأمام بالقدم الخلفية بعد خداع بالجدع وذلك لمواجهة الهجوم المضاد من الثبات بعد خداع للملاكمين طوال القامة).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين (القبلي - البعدى) للملاكمين (طوال القامة) في مستوى الأداءات التكتيكية المؤداه لمواجهة الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكمين (قصار القامة)، ولصالح القياس البعدى، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أعلى من قيم "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)، وتمثلت تلك الأداءات التكتيكية فيما يلى (أداء الملاكمين طوال القامة للتحرك فى شكل قوس جهة اليمين وجهة اليسار ثم أداء اللكمات الهجومية الطويلة من الحركة وذلك لمواجهة الهجوم من الثبات بعد مهارة خداعية للملاكمين قصار القامة، أداء الملاكمين طوال القامة للتحرك للجانبين الأيمن والأيسر وأداء اللكمات الهجومية الطويلة من الحركة وذلك لمواجهة الهجوم من الثبات بعد مهارة خداعية للملاكمين قصار القامة، أداء الملاكمين طوال القامة للكمات الهجومية الطويلة من الثبات بعد تحركات القدمين على شكل أقواس يميناً ويساراً وذلك لمواجهة الهجوم من الحركة بعد مهارة خداع للملاكمين قصار القامة، أداء الملاكمين طوال القامة للكمات الهجومية الطويلة والقصيرة من الثبات بعد التحرك للأمام وذلك لمواجهة الهجوم من الحركة بعد مهارة خداع للملاكمين قصار القامة، أداء الملاكمين طوال القامة للحركة بنصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية وأداء اللكمات الهجومية الطويلة وذلك لمواجهة الهجوم المضاد من الثبات للملاكمين قصار القامة، أداء الملاكمين طوال القامة للحركة بنصف خطوة للأمام بالقدم الأمامية تليها نصف خطوة للأمام بالقدم الخلفية وأداء اللكمات الهجومية الطويلة وذلك لمواجهة الهجوم المضاد من الثبات للملاكمين قصار القامة).

**التوصيات:**

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي :
- الإهتمام بتدريب الملاكمين قصار القامة على إستراتيجيات اللعب المستخدمة داخل الدراسة بما تتضمنه من أداءات تكتيكية متنوعة لمواجه الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكمين طوال القامة.
  - الإهتمام بتدريب الملاكمين طوال القامة على إستراتيجيات اللعب المستخدمة داخل الدراسة بما تتضمنه من أداءات تكتيكية متنوعة لمواجه الأساليب الخطئية الأكثر إستخداماً للملاكمين قصار القامة.
  - الإهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح كطريقة تدريبية مقننة توفر للقائمين علي عملية التدريب إتجاهات جديدة في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تطوير مستوى الأداءات التكتيكية لملاكمى الدرجة الأولى لتتوافق مع متطلبات المنافس والمنافسة.
  - . وضع برامج تدريبية مقننة ومبنية على أسس علمية سليمة للمراحل السنية الأخرى لتطوير مستوى الأداءات التكتيكية لدى ملاكمى هذه المراحل السنية.

### (( المراجعـــــــــــــــــ ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م): الملاكمة- تعليم وتدريب وإدارة، ط٣، القاهرة.
- ٣- أحمد سعيد خضر (٢٠٠٦م): تكنيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية بالسادات، السنة ٥، العدد ٨، المجلد ٢، جامعة المنوفية.

- ٤- أحمد كمال عيد (٢٠١٢م): فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين"، رسالة دكتوراه، غير منشور، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
- ٥- أحمد سعيد خضر، أحمد كمال عيد (٢٠١٤م): تأثير إستخدام أساليب فن الحلقة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخططية للملاكمين الشباب، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٦- حسام رفقى عثمان (١٩٩٣م): الملاكمة بين النظرية والتطبيق، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٧- سامي محب حافظ (٢٠٠٥م): تأثير التنافس المورفولوجى على مستوى الأداء للاعبى الملاكمة، بحث منشور، موسوعة التربية الرياضية بالوطن العربى، عمان.
- ٨- صلاح السيد قادوس (١٩٩٢م): المدخل إلي الملاكمة الحديثة، ط٢، مكتبة شجرة الدر بالمنصورة.
- ٩- ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨م): دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأطنطا ١٩٩٦م، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- ضياء الدين العزب، محمود حسن حسين (٢٠٠٦م): دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم في الدورات الاولمبية (أطنطا ١٩٩٦م- سيدني ٢٠٠٠م- أثينا ٢٠٠٤م)، بحث منشور، مجلة التربية البدنية والرياضة، العدد ٨، المجلد ٢، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.



- ١١- **عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م):** دراسة مقارنة لمجموعات اللكم من مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٦، جامعة حلوان.
- ١٢- **عبد الرحمن عبد العظيم سيف (٢٠١١م):** التدريب الرياضي للملاكمين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الطباعة الاولى، الإسكندرية.
- ١٣- **عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٨٦م):** تحليل فاعلية التكتيك الهجومي لدى الملاكمين"، بحث منشور، المؤتمر العلمي بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا.
- ١٤- **عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م):** الملاكمة، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- **عبد الفتاح خضر، محمد طلعت، عبد الرحمن سيف، حمدي الجزار (٢٠٠٥م):** المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٦- **عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م):** دراسة تحليلية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- **محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م):** دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدول العربية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٨- **محي الدين عابد (١٩٩٦م):** التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

- ١٩- ياسر محمد عبد الجواد (٢٠٠٧م): دراسة تحليلية للهجوم من الحركة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، السنة ٦، العدد ١١، المجلد ١، جامعة المنوفية.
- ٢٠- يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠٠٠م): الملاكمة (أسس نظرية- تطبيقات عملية)، مكتبة العزيز للكمبيوتر، الزقازيق.
- ٢١- يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠٠٤م): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22- Ahmed Kamal Eid (2016): Effect of training program for attack accompanied by foot work after feint on development of performance level for boxing juniors.
- 23- BASTIAN, M. (1994): Our Assail dung deer Handlings channeling eat in den Zweig amps portrait dirge stilt an deer Sport art Boxer.
- 24- Hohmann, Lames (2002): furring in die Training swished shaft, 2 Haulage Web ells hemi.
- 25- Tomas (2001): technique of attack of the best amateur boxers of the world and Europe.
- 26- Verlag (1996): methods of training - boxing, teach the c.v. mostly company saint Louis.
- 27- Wagner, K. (1991): Uterus change our Object veering sorters edifies cheer Schelling epistle stinger imp Boxer.