

## تأثير تدريبات المراوغة والخداع على فاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب

\* د/ محمد أحمد محمود على على بدر

\*\* د/ محمد زكريا جزر بلضم

### مقدمة ومشكلة البحث:

تتميز رياضة الملاكمة بالتغير السريع في الأداء الحركي من خلال الحركات الفنية المختلفة للذراعين والجذع والرجلين، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالسرعة والدقة والقوة مع محاولة كل ملاكم لتسديد أكبر عدد من اللكمات الناجحة والقيام بمهارات الدفاع المختلفة مستخدماً قدر المستطاع الهجوم المضاد المناسب للكمات الخصم ولا يتم ذلك إلا من خلال استخدام كل ملاكم لمهاراته بالشكل الأمثل والعمل على تطوير وتحسين تلك المهارات. ويحتاج الإرتقاء بمستوى الملاكم إلى تطبيق الأسلوب العلمي المناسب للوصول إلى المستوى العالي في النواحي البدنية والمهارية والذي ينعكس بصورة واضحة على تنفيذ الواجبات الخطئية المكلف بها. (١٨ : ٥)

تتطلب فاعلية الهجوم لدى الملاكم إجادته لمجموعة من مهارات المراوغة والخداع باستخدام الذراعين أو الرجلين أو الجذع أو النظر أو استخدام أكثر من واحدة منهم في نفس الوقت والذي يؤدي بدوره إلى تشتيت انتباه المنافس ووضعه في حالة عدم تركيز مما يعمل على فتح الثغرات في دفاع المنافس. (١٤ : ٢٧٢)

ومفهوم المراوغة والخداع في رياضة الملاكمة يعنى تلك المهارات التي تتطلب من الملاكم أن يستخدم الذراعين والجذع والرجلين وكذلك العينين في خداع المنافس، وذلك بتحريك إحدى أو بعض هذه الأعضاء بحركة بسيطة توحى للمنافس بتسديد لكمة أو مجموعة لكم إلى منطقة معينة، فإذا استجاب لذلك المنافس وظهرت لديه ثغرة يستغلها الملاكم ويقوم بتسديد لكمة أو مجموعة لكم في تلك الثغرة وتحتاج تلك الأداءات إلى خبرة ومهارة عالية من الملاكم. (١ : ٢٩)

ومن خلال نتائج دراسة (٤) والتي تناولت تحليل بعض مباريات الملاكمة اتضح أن استخدام الملاكمين لمهارات الخداع بنوعيه، الخداع البسيط والخداع المركب قبل الهجوم كان له تأثير واضح في المستوى الخطئى ونتائج المباريات، موضحاً في ذلك أن الخداع البسيط هو استخدام وسيلة واحدة فقط للقيام بعملية الخداع مثل أداء خطوة أو لكمة غير مكتملة أو حركة تمايل بالجذع أما الخداع المركب فهو عبارة عن استخدام أكثر من وسيلة معا.

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

\*\* أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

ويرتبط ارتفاع مستوى الملاكمين بمدى امتلاكهم للقدرة العالية فى الربط بين الأنواع المختلفة للمهارات الهجومية والخداعية وتحركات القدمين. (٧: ٤٥)، (١٠: ١٣)

فتحقيق الفوز فى منافسات الملاكمة يرتبط بقدرات الملاكم البدنية والمهارية والخطية، وما يمتلكه ويتقنه من المهارات والخطط، بالإضافة إلى قدرة الملاكم على الإحتفاظ بتوازنه أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد، وذلك عن طريق تقدير الملاكم لقوة لكماته تقديراً سليماً، واختيار المسافات المناسبة والتوقيت السليم لأدائها، حتى لا تشتت اللكمة ويفقد الملاكم توازنه، وبالتالي تفقد أساليبه الخطية فاعليتها. (١: ٢٨)

وتسجيل الملاكم أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الإستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه، يعبر عن فاعلية الأداء المهاري فى الملاكمة. (١٦: ٢٣)

كما تتميز مدارس الملاكمة الحديثة والتي تحصد معظم الميداليات فى البطولات الأولمبية والعالمية بإستخدام ملاكميها لمهارات المراوغة والخداع المتنوعه، وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة (٣) لأحد البطولات الأولمبية حيث كانت نسبة مهارات المراوغة والخداع (٤٥.٢%) من إجمالى نسبة التكنيكات الهجومية الحديثة الأكثر إستخداماً، وهذا ما يؤكد على أهمية إستخدام تلك المهارات أثناء المنافسات، كما قام الباحثان بدراسة إستطلاعية على الملاكمين الشباب المصريين من سن (١٧ إلى ١٩ سنة) للموسم الرياضى (٢٠١٩ / ٢٠٢٠م) بملاحظة علمية مقفنه وعمل تحليل إحصائى - مرفق (١) - لنسب إستخدام مهارات المراوغة والخداع أثناء المنافسات، فأظهرت النتائج أن نسبة إستخدام الملاكمين لتلك المهارات كانت (٩.٨٩%) وهى نسبة ضئيلة مقارنة بإستخدام تلك المهارات فى المنافسات الدولية، فمعظم الملاكمين الشباب لا يقومون بإستخدام مهارات المراوغة والخداع الإستخدام الأمثل، والذى يتناسب مع أهميتها خاصة قبل واثناء عملية الهجوم سواء كانت عملية الخداع بإستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين أو العينين أو أيا منهم فى نفس الوقت، وكذلك امتلاك بعض الملاكمين لاسلوب واحد أو اسلوبين فى عمل الخداع اثناء التلاكم وعدم اثناء تلك العملية المهارية بأكثر من اسلوب وطريقة يجعل الملاكم المنافس يتوقع هذا الأسلوب ويستعد له بالهجوم المضاد المناسب، كما لاحظا الباحثان من خلال متابعتهم وإهتمامهما بالعمليات التدريبية للملاكمين فى تلك المرحلة وفى العديد من الأندية عدم اهتمام المدربين بإعطاء الملاكم الجرعات التدريبية الفنية الخاصة بمهارات المراوغة والخداع بأنواعها المختلفة، هذا

ما دفع الباحثين إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المرواغه والخداع ومعرفة تأثيرها على فاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمين الشباب، وذلك بهدف اثناء الجانب المهارى والخطى للملاكم مهارات المرواغه والخداع المتنوعة التى لا يتوقعها المنافس.

#### أهمية البحث والحاجة اليه:

تكمن الأهمية العلمية للبحث فى كونها دراسة تتناول تصميم برنامج لتنمية بعض مهارات المرواغه والخداع فى رياضة الملاكمة على الرغم من أهمية تلك المهارات، وفى حدود علم الباحثين ان هناك ندرة فى الابحاث التى تناولت مهارات المرواغه والخداع خاصة وان تلك المهارات تحتوى على قدر كبير جدا من الابداع والابتكار والتنوع ويستطيع المدرب الناجح مساعدة اللاعبين على صقل تلك الجوانب المهارية.

وتكمن الأهمية التطبيقية للدراسة فى ضوء ما تسفر عنه الدراسة من نتائج فى نجاح البرنامج التدريبي باستخدام مهارات المرواغه والخداع لتحسين فاعلية الأداء المهارى للملاكمين.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحسين فاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب من سن (١٧ إلى ١٩ سنة) - الفئة الوزنية المتوسطة - والذي تتراوح أوزانهم ما بين (٦٥ إلى ٧٥ كجم)، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المرواغه والخداع.

#### فرض البحث:

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى فى معاملات فاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب من سن (١٧ إلى ١٩ سنة) - الفئة الوزنية المتوسطة - والذي تتراوح أوزانهم ما بين (٦٥ إلى ٧٥ كجم) واصلح متوسط القياس البعدى.

#### مصطلحات البحث:

#### - المرواغة والخداع فى الملاكمة:

هى تلك المهارات التى تتطلب من الملاكم أن يستخدم الذراعين والجذع والرجلين وكذلك العينين فى خداع المنافس، وذلك بتحريك إحدى أو بعض هذه الأعضاء بحركة بسيطة توحى للمنافس بتسديد لكمة أو مجموعة لكم إلى منطقة معينة، فإذا استجاب لذلك المنافس وظهرت لديه ثغرة يستغلها الملاكم ويقوم بتسديد لكمة او مجموعة لكم فى تلك الثغرة.

(١: ٢٩)

### - فاعلية الأداء المهارى:

تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية الناجحة. (١٦ : ٢٣)

### إجراءات البحث:

### منهج البحث:

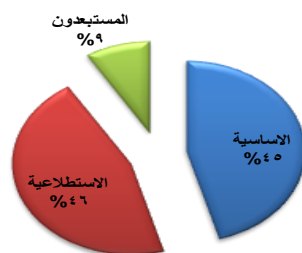
استخدم الباحثان المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة، وذلك بإجراء القياسين القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

### مجتمع البحث:

شمل مجتمع البحث الملاكمين الشباب من سن (١٧ إلى ١٩ سنة) الفئات الوزنية المتوسطة ما بين (زون ٦٥ كجم إلى وزن ٧٥ كجم) بمنطقة الغربية لملاكمة الهواه، وعددهم (١١٥) ملاكم، ويمثلون (٦) هيئات رياضية هي (نادى غزل طنطا الرياضى، نادى السكه الحديد، نادى غزل المحلة الرياضى، نادى طنطا الرياضى، نادى سبورتنج كاسل، نادى الصيد بالمحلة)، ومسجلين بالإتحاد المصرى لملاكمة الهواه للموسم الرياضى (٢٠٢٠ / ٢٠٢١م).

### عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب من سن (١٧ إلى ١٩ سنة) بنادى سبورتنج كاسل بطنطا، وبلغ عددهم (٢٢) ملاكماً منهم (١٠) ملاكمين أجريت عليهم الدراسة الأساسية، و(١٠) ملاكمين أجريت عليهم الدراسة الإستطلاعية، وتم إستبعاد عدد (٢) ملاكم للإصابة، وكان سبب إختيار تلك العينة هو ارتفاع المستوى الفنى والبدنى للملاكمين، وكذلك تقارب العمر الزمني والتدريبي لديهم الأمر الذى يساعد الباحثين فى الضبط التجريبي للبحث.



شكل (١)

توصيف عينة البحث

## شروط اختيار عينة البحث:

- العمر الزمني (من ١٧- وأقل من ١٩) سنة.
- لا يقل العمر التدريبي للملاكم عن (٤ سنوات).
- خلو أفراد العينة من الإصابات.
- التسجيل في الاتحاد المصري للملاكمة.

## التحقق من إعتدالية البيانات وتمائل البيانات لأفراد عينة البحث:

يشير جدول (١) إلى إعتدالية البيانات وتمائل البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

## جدول (١)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان إعتدالية البيانات  
ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطم	الالتواء
١	متغيرات النمو والعمر التدريبي	السن	١٧.٩٨٠	١٨.٠٠٠	٠.٢١٤	١.٨٨٤	٠.٦٤٢
٢		الطول	١٧٢.٦٤٠	١٧٣.٠٠٠	٦.٤٢٢	١.٠٨٧-	٠.٠٢٨
٣		الوزن	٧٣.٧٢٠	٧٣.٠٠٠	٦.٠٥٢	١.٢٧١-	٠.٣٣٧
٤		العمر التدريبي	سنة/ شهر	٦.٣٢٠	٦.٠٠٠	١.٩٧٣	٠.٦١٣-
١	متغيرات فاعلية الأداء المهاري	معامل السلوك الهجومي	٠.٦٦٦	٠.٦٨٥	٠.٠٥٦	٠.١٣٦-	٠.٨١٣-
٢		معامل السلوك الدفاعي	٠.٤٣٢	٠.٤٢٠	٠.٠٨٣	٠.٩٥٧-	٠.٠٩٢
٣		معامل فاعلية الأداء المهاري	٠.٣٦٣	٠.٣٦٠	٠.٠٢٩	١.٣٦٨-	٠.٤١٥

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء إنحصرت ما بين (٣-) و(٣+) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث، قد وقعت تحت المنحنى الإعتدالي، وهذا يدل على خلو عينة البحث من التوزيعات غير الإعتدالية في هذه المتغيرات. وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها، وهي كالآتي:

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية (٦)، (٧)، (١١)، (١٢)، (١٥) والدراسات السابقة (٤)، (٥)، (١٣)، (١٨)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٣)، وذلك بغرض الاستفادة منها في كيفية تحليل المباريات، وأيضا في كيفية اعداد ووضع البرنامج التدريبي المقترح. **الأدوات المستخدمة في تنفيذ التجربة:**

- جهاز الريستاميتير (*Rastameter*) لقياس الطول - ساعة بولر (*Poler*) لقياس معدل والوزن. النبض (د/ق).
- ساعة إيقاف رقمية ماركة (*Casio*).
- شريط قياس.
- قفازات تدريب.
- حلقة ملاكمة.
- أكياس لكم.
- أحبال مطاطة.
- كرات طبية وزن ٣ كيلو جرام.
- جهاز كمبيوتر (*hp - pavilion*) لاستخدامه في - برنامج (*MV2PLAYER*) لعرض عرض المباريات لتحليلها واستخراج البيانات. المباريات بسرعات مختلفة.
- اسطوانات مسجل عليها المباريات وتشتمل علي عدد (٥) مباريات تجريبية تم تنظيمها عن طريق الاقتراع بين ملاكمي عينة الدراسة الأساسية وعينة الدراسة الاستطلاعية في القياس القبلي وكذلك تكرار نفس الاجراءات في القياس البعدي، وتم مراعاة تقارب الأوزان اثناء تنفيذ تلك المباريات.

#### الإستمارات والكشوف:

- ١- إستمارة التحليل الإحصائي لتكنيكات اللعب الهجومى فى الملاكمة - مرفق رقم (١).
- ٢- إستمارة بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الأساسية- الاستطلاعية) تتضمن (الإسم- السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي- معدل النبض)- مرفق رقم (٣).
- ٣- إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى أهم مهارات المراوغه والخداع التى سوف تستخدم فى البرنامج - مرفق رقم (٢).
- ٤- إستمارة تسجيل معاملات فاعلية الأداء المهارى (معامل السلوك الهجومى ومعامل السلوك الدفاعى ومعامل فاعلية الأداء المهارى) بناء على تحليل المباريات- مرفق رقم (٤).
- ٥- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى محددات البرنامج التدريبي- مرفق رقم (٥).
- ٦- كشف بأسماء السادة الخبراء - مرفق (١٠).

### القياسات المستخدمة في البحث:

#### ١- اختبار فاعلية الأداء المهارى:

يشتمل على هذا الإختبار على ثلاث معاملات هي:

- معامل السلوك الهجومي - مرفق رقم (٦).

- معامل السلوك الدفاعي - مرفق رقم (٦).

- معامل فاعلية الأداء المهارى - مرفق رقم (٧).

#### ٢- البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٨)

#### هدف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية وتحسين مستوى مهارات المروغاه والخداع وتحسين فاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمين الشباب.

#### محددات البرنامج التدريبي:

بعد اطلاع الباحثان على المراجع العلميه المتخصصه في رياضة الملاكمه (٦)، (٧)، (١١)، (١٢)، والدراسات السابقه والتي تناولت متغيرات الدراسة الحاليه (٤)، (٩)، (١٠)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٣) وإجراء المسح المرجعي وعرض محددات البرنامج التدريبي على السادة الخبراء - مرفق (٥)، تمكن الباحثان من وضع محددات البرنامج التدريبي كالتالي :

- مدة البرنامج التدريبي (٨ اسابيع)، عدد الوحدات التدريبيه في الإسبوع (٣ وحدات تدريبيه) لافراد مجموعه البحث.

- المدة الزمنية للوحدة التدريبية اليومية (٩٠) دقيقة بدون الإحماء والختام.

- زمن الاحماء فى كل وحدة تدريبيه (١٠) دقائق بينما زمن الختام (٥) دقائق.

- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.

- إجمالي عدد الساعات التدريبية (٣٦) ساعة بدون الإحماء والختام.

- توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبيه خلال مراحل البرنامج التدريبي إلى درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠ : ٧٤%) والحمل العالي ما بين (٧٥ : ٨٤%) والحمل الأقصى ما بين (٨٥ : ١٠٠%) من حدود مقدرة الملاكم).

#### جدول (٢)

معيار تحديد درجات الحمل بالنسبة المئوية وتقينها من خلال معدل النبض

معدل النبض	النسبه المئويه	درجات الحمل
١٣٠ : ١٥٠ ن/ق	٥٠ : ٧٤ %	متوسط
١٥٠ : ١٧٠ ن/ق	٧٥ : ٨٤ %	عالي
١٧٠ : ٢٠٠ ن/ق	٨٥ : ١٠٠ %	أقصى

(١١ : ٣٠٥)

ويمكن حساب معدل النبض المستهدف (*THR*) من خلال معادلة كارفونين *Karvonen* (إحتياطي معدل النبض *HRR*) كالتالي :

معدل النبض المستهدف = الشده (%) X (أقصى معدل للنبض - نبض الراحه) + نبض

$$\text{Target HR} = \%INT (HR \max - HR \text{ rest}) + HR \text{ rest}$$

حيث أن أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - العمر الزمني. (٢٢ : ٤٤ ، ٤٥)

### ٣- تحديد مهارات المراوغة والخداع :

من خلال استطلاع رأى الخبراء - مرفق (٢) - تم تحديد مهارات المراوغة والخداع التى سوف يعمل البرنامج على تميتها، وهى كالتالى:

- ١- المراوغة والخداع باستخدام أحد الذراعين عن طريق اللكمات غير المكتملة.
- ٢- المراوغة والخداع باستخدام أحد الذراعين عن طريق اللكمات الضعيفة.
- ٣- المراوغة والخداع باستخدام الجذع عن طريق تمايل الجذع للأمام وللخلف وعلى الجانبين.

٤- المراوغة والخداع باستخدام الرجلين عن طريق أداء الخطوات القصيرة للامام وللخلف وعلى الجانبين.

### ٤- محتويات البرنامج التدريبي :

يحتوى البرنامج على (تدريبات الاحماء والتهيئة - تدريبات الاعداد البدنى العام والخاص- تدريبات المراوغة والخداع المهارية- تدريبات المراوغة والخداع الخطئية- تدريبات المراوغة والخداع التنافسية (المبارائية)- تدريبات الختام) وتم توزيعها داخل وحدات البرنامج التدريبي وفق التسلسل العلمى والمنطقى للوحدات التدريبية.

### ٥- طرق التدريب المستخدمة وشدات الحمل:

- تم استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه (منخفض الشدة ومرتفع الشدة).
- تم تحديد شدة الحمل الخاص بالتدريبات الخاصة بالمرواغة والخداع المستخدمة فى البرنامج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية ما بين (٦٥ : ٩٥%) بمعدل نبض ما بين (١٤٥ : ١٩٥) ن/ق.
- تم تقنين الحمل لافراد عينة البحث داخل البرنامج التدريبي واستنادا على معادلة النبض السابقة تم اجراء الاتى:-
- متوسط العمر الزمنى للعينة = ١٧ سنة.
- متوسط نبض الراحه للعينة = ٧٥ ن/ق.



- اقصى معدل للنقبض = ٢٢٠ - ١٧ = ٢٠٣ ن/ق.
- متوسط احتياطي النبض لافراد العينة = ٢٠٣ - ٧٥ = ١٢٨ ن/ق.

#### ٦- فترات تطبيق البرنامج التدريبي:

قد اختار الباحثان فترة تطبيق البرنامج لتكون هي فترة الاعداد الخاص وما قبل المنافسات وذلك لمناسبتها لطبيعة ومواصفات الحمل البدني لتدريبات المتغير المستقل وهي تدريبات المراوغه والخداع ولذلك قام الباحثان بتقسيم البرنامج التدريبي المقترح إلى (٣) فترات تدريبية وقد استغرقت (٨) أسابيع كما يلي:

- فترة التجهيز وهي فترة لاحقة مباشرة لفترة الاعداد العام واحتوت تلك الفترة على التأسيس البدني الخاص وربطه بالنواحي المهارية مع الاحتفاظ بالمستوى البدني العام، واستغرقت (٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع.
- فترة الإعداد الخاص والتي تحتوى على التدريبات المهارية والفنية وبعض المحتويات التنافسية من مكونات البرنامج التدريبي المقترح مع الحفاظ في هذه الفترة على المستوى البدني والمهارى العام والشامل واستغرقت (٣) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع.
- فترة ما قبل المنافسة وهي الفترة التي احتوت على اغلب المحتوى التنافسي والمبارائى والخطى وكذلك الحفاظ على المستوى المهارى والبدني الخاص الذى تم اكتسابه من المرحلة السابقة واستغرقت (٣) أسابيع بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع.

#### ٧- توزيع الاحمال على اسابيع البرنامج التدريبي:

##### جدول (٣)

##### توزيع حمل التدريب (الشدة- الحجم- فترات الراحة البيئية)

الراحة البيئية	حجم الحمل		الشدة	الأسبوع
	التكرارات	المجموعات		
٦٠ث	٢٠-١٥	٣	٦٤%	الأسبوع الأول (فترة التجهيز)
٦٠ث	١٥-١٠	٣	٧٣.٣%	الأسبوع الثانى (فترة التجهيز)

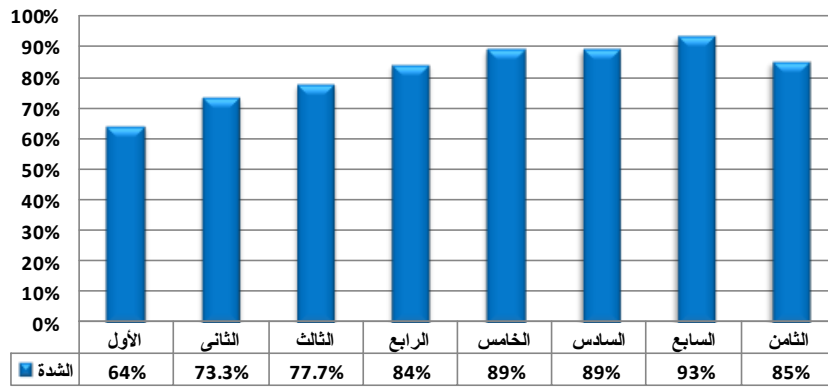
##### جدول (٤)

##### توزيع حمل التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة البيئية) للتدريبات المقترحة خلال فترة الإعداد الخاص

الراحة البيئية	حجم الحمل		الشدة	الأسبوع
	التكرارات	المجموعات		
٢٠ث	٢٠-١٥	٣	٧٧.٧%	الأسبوع الثالث ( اعداد خاص )
٢٠ث	١٤-١٢	٣	٨٤%	الأسبوع الرابع ( اعداد خاص )
٢٠ث	١١-٨	٣	٨٩%	الأسبوع الخامس ( اعداد خاص )

جدول (٥)  
توزيع حمل التدريب (الشدة - الحجم - فترات الراحة البينية)  
للتدريبات المقترحة خلال فترة الإعداد لمنافسات

الراحة البينية	حجم الحمل		الشدة	الأسبوع
	التكرارات	المجموعات		
١٢٠	٩-٧	٣	%٨٩	الأسبوع السادس (ماقبل المنافسة)
١٢٠	٦-٥	٣	%٩٣.٣	الأسبوع السابع (ماقبل منافسة)
١٢٠	١١-٩	٣	%٨٥	الأسبوع الثامن (ماقبل المنافسة)



شكل (٢)

متوسط شدة الحمل التدريبي خلال الأسابيع التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

المساعدون: مرفق (٩)

استعان الباحثان بعدد (١) مدرب ملاكمة بنادى سيورتنج كاسل بطنطا، للمساعدة في إجراء القياسات القبليّة والبعدية، والتنسيق مع العينة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.  
الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم (السبت الموافق ٢٠٢٠/١٢/٥) وحتى (السبت الموافق ٢٠٢٠/١٢/١٢م) علي (١٠) من الملاكمين الشباب من المجتمع الأصلي ومن خارج العينة الأساسية للبحث، واستهدفت تلك الدراسة إجراء المعاملات العلمية لاستمارة تقييم فاعلية الأداء المهاري (الصدق والثبات).

وكذلك تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثان والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات، ومعرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عملياً، والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم فاعلية الأداء المهاري:

صدق إستمارة تقييم فاعلية الأداء المهاري - قيد البحث:

قام الباحثان بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة (عينة البحث الإستطلاعية) والأخرى غير مميزة وهم الملاكمين ذو التصنيف الفنى الأقل بنفس المرحلة السنوية، ويوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة (الإستطلاعية)، وغير المميزة في إستمارة تقييم المستوى المهاري للملاكمين - قيد البحث.

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لبيان معامل الصدق لاستمارة تقييم فاعلية الأداء قيد البحث (ن=١ ن=٢=٥)

م	متغيرات فاعلية الأداء المهاري	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل إيتا <sup>٢</sup> ( $\eta^2$ )	معامل الصدق
			س	ع±	س	ع±				
١	معامل السلوك الهجومي	نسبة	٠.٧٨٥	٠.٠٧٦	٠.٤١٥	٠.٠٦١	٠.٣٧٠	٧.٥٩٣	٠.٨٧٨	٠.٩٣٧
٢	معامل السلوك الدفاعي	نسبة	٠.٥٩٠	٠.٠٥٣	٠.٣٤٠	٠.٠٣٢	٠.٢٥٠	٨.٠٧٦	٠.٨٩١	٠.٩٤٤
٣	معامل فاعلية الأداء المهاري	نسبة	٠.٤٦٠	٠.٠٣١	٠.٢٩٠	٠.٠٢١	٠.١٧٠	٩.٠٨٠	٠.٩١٢	٠.٩٥٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨٦٠

مستويات قوة تأثير إختبار ت وفقا لمعامل إيتا<sup>٢</sup>

من صفر إلى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

من ٠.٣٠ إلى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

من ٠.٥٠ إلى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين

متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لاستمارة تقييم فاعلية الأداء قيد البحث، كما

يتضح حصول جميع الإختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

ثبات إستمارة تقييم فاعلية الأداء المهاري - قيد البحث:

قام الباحثان بحساب ثبات إستمارة تقييم الأداء المهاري للملاكمين بإستخدام طريقة تطبيق

الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني (٧) أيام

بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٧) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في إستمارة تقييم الأداء المهاري للملاكمين- قيد البحث.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق واعداد التطبيق لبيان معامل الثبات استمارة تقييم فاعلية الأداء المهاري - قيد البحث ن=١٠

م	متغيرات فاعلية الأداء المهاري	وحدة القياس	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	معامل السلوك الهجومي	نسبة	٠.٦٠٠	٠.١١٣	٠.٦١٠	٠.٠٩٧	٠.٩٤٩
٢	معامل السلوك الدفاعي	نسبة	٠.٤٦٥	٠.٠٨٤	٠.٤٧٠	٠.٠٧٨	٠.٩٣٧
٣	معامل فاعلية الأداء المهاري	نسبة	٠.٣٧٥	٠.٠٤٢	٠.٣٨٥	٠.٠٣٩	٠.٩٦٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعداد التطبيق استمارة تقييم فاعلية الأداء- قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاستمارة.

### تطبيق تجربة البحث:

#### القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي لعينة البحث في يوم (الإثنين الموافق ١٤/١٢/٢٠٢٠م) لتحديد معامل السلوك الهجومي ومعامل السلوك الدفاعي ومعامل فاعلية الأداء المهاري وذلك من خلال أداء (٥) مباريات تجريبية بين ملاكمي عينة البحث في الأوزان المتقاربة، وتم تسجيل المباريات ببرنامج الفيديو ثم عرضها وتحليلها لتسجيل مفردات استمارة فاعلية الأداء المهاري المعدة لذلك.

#### تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (٨ أسابيع) على مجموعة البحث التجريبية بواقع (٢٤ وحدة تدريبية) في الفترة من يوم (السبت الموافق ١٩/١٢/٢٠٢٠م، وحتى يوم الأربعاء الموافق ١٠/٢/٢٠٢١م).

#### القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في يوم (الإثنين الموافق ١٥/٢/٢٠٢١م) لتحديد معامل السلوك الهجومي ومعامل السلوك الدفاعي ومعامل فاعلية الأداء المهاري وذلك من خلال أداء (٥) مباريات تجريبية بين ملاكمي عينة البحث في الأوزان المتقاربة وتم تسجيل المباريات ببرنامج الفيديو ثم عرضها وتحليلها لتسجيل مفردات استمارة فاعلية الأداء المهاري المعدة لذلك.

## المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٥) مستعيناً بالمعاملات التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الالتواء.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات.
- حجم التأثير (Effect Size) في حالة اختبار (ت):
- أ- معامل إيتا<sup>٢</sup> ( $\eta^2$ ).
- ب- باستخدام (ES) ويفسر طبقاً لمحكات كوهين.
- ١- معدل نسبة التحسن (Change Ratio)

$$\text{معدل نسبة التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100$$

عرض ومناقشة النتائج:  
عرض النتائج:

## جدول (٨)

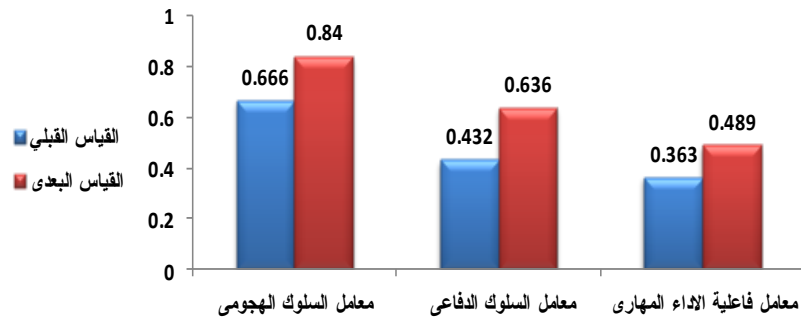
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في متغيرات فاعلية الأداء ن=١٠

م	متغيرات فاعلية الأداء المهاري	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة معدل التحسن %
			س	ع±	س	ع±				
١	معامل السلوك الهجومي	نسبة	٠.٦٦٦	٠.٠٥٦	٠.٨٤٠	٠.٠٢٦	٠.١٧٤	٠.٠١٨	٩.٧٢٠	٢٦.١٢٦
٢	معامل السلوك الدفاعي	نسبة	٠.٤٣٢	٠.٠٨٣	٠.٦٣٦	٠.٠٧٦	٠.٢٠٤	٠.٠١٤	١٤.٣٤٨	٤٧.٢٢٢
٣	معامل فاعلية الأداء المهاري	نسبة	٠.٣٦٣	٠.٠٢٩	٠.٤٨٩	٠.٠٢٥	٠.١٢٦	٠.٠١٠	١٢.١٧٥	٣٤.٧١١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير : ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى أفراد عينة البحث في متغيرات (معامل السلوك الهجومي، معامل السلوك الدفاعي، معامل فاعلية الأداء المهاري)، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٧٢٠ إلى ١٤.٣٤٨)، كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٢٦.١٢٦ % إلى ٤٧.٢٢٢ %).



شكل (٣)

الفروق الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب

جدول (٩)

معنوية حجم التأثير لمتغيرات فاعلية الأداء لدى مجموعة البحث وفقا لمعادلات كوهن ن = ١٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير (ES)	معامل ارتباط (r <sup>2</sup> )	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية متغيرات فاعلية الأداء المهاري
مرتفع	١.١٠٤	٠.٩١٣	٠.٠٠٠	٩.٧٢٠	نسبة	معامل السلوك الهجومي
مرتفع	٢.٧٠٤	٠.٩٥٨	٠.٠٠٠	١٤.٣٤٨	نسبة	معامل السلوك الدفاعي
مرتفع	١.٨٣٨	٠.٩٤٣	٠.٠٠٠	١٢.١٧٥	نسبة	معامل فاعلية الأداء المهاري

مستويات حجم التأثير: - ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع

كما يتضح من جدول (٩) ان قيم حجم التأثير لمتغيرات فاعلية الأداء المهاري قيد البحث لدى مجموعة البحث اكبر من (٠.٨٠)، وقد حققت قيم تراوحت ما بين (١.١٠٤ إلى ٢.٧٠٤) وهي دلالات مرتفعة.

#### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) وشكل (٢)، وجدول (٩) وجود تحسن في معامل السلوك الهجومي للملاكمين بنسبة (٢٦.١%) بدلالة حجم تأثير مرتفع قيمته (١.١) حيث ان هذا المعامل عند

تفسيره: هو يشمل عدد اللكمات الناجحة التي سددها الملاكم مقارنة باجمالى عدد المهارات واللكمات التي اداها خلال المباراة.

ويعزو الباحثان ذلك التحسن معامل السلوك الهجومي إلى البرنامج التدريبي المقترح حيث اشتمل على مجموعة من التمرينات التي تطور عملية المراوغة والخداع لدى الملاكم والذي بدوره ادى إلى نجاحه فى فتح الثغرات لدى المنافس وتشتيت انتباهه وتحقيق اكبر قدر من اللكمات الناجحة.

ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه نتائج الدراسات (٢)، (٨)، (١٧) من أن امتلاك الملاكم القدرة على المراوغة والخداع قد أثر ايجابياً على مستوى الإنجاز، وانه كلما ارتفع مستوى الملاكم فإنه يمتلك القدرة على الربط بين انواع اللكمات المختلفة للمهارات الهجومية والخداعية مع تحركات القدمين حيث ان الاستخدام الجيد للقدمين يمكن ان يكون سببا فى الفوز من خلال السيطرة على المنافس والتحول السريع للهجوم دون ان يختل توازن الجسم.

وهذا ما أكدته أيضا نتائج الدراسة التحليلية (٩) للمهارات الخداعية للملاكمين الأبطال، والتي توصلت إلى أن أغلب الملاكمين الذين قد حققوا أفضل النتائج هم الملاكمين الذين يمتلكون أغلب مهارات الخداع فى الملاكمة.

ففاعلية الهجوم لدى الملاكم تتطلب إجادته لمجموعة من مهارات المراوغة والخداع باستخدام الذراعين أو الرجلين أو الجذع أو النظر أو استخدام أكثر من واحدة منهم فى نفس الوقت والذي يؤدي بدوره إلى تشتيت انتباه المنافس ووضعه فى حالة عدم تركيز مما يعمل على فتح الثغرات فى دفاع المنافس. (١٥ : ٢٥٤)

فأهم وسيلة لارباك المنافس والتغلب عليه فى رياضة الملاكمة هو إتقان مهارات المراوغة والخداع على الحلقة، واستخدام التحرك برجل واحدة او بالرجلين معاً، وحركات الوثب مع مراعاة دقة اللكمات المسددة أثناء عملية المراوغة والخداع وعند الهجوم على المنافس. (٣)، (١٧)

كما يتضح أيضا من جدول (٨) وشكل (٢)، وجدول (٩) وجود تحسن فى معامل السلوك الدفاعى بنسبة (٤٧.٢%) بدلالة حجم تأثير مرتفع قيمته (٢.٧) حيث ان هذا المعامل عند تفسيره: هو يشتمل عدد اللكمات التي صددها الملاكم مقارنة بعدد جميع المهارات التي نفذها المنافس.

ويعزو الباحثان ذلك التحسن فى معامل السلوك الدفاعى إلى البرنامج التدريبي الذى طبق على عينة البحث والذي شمل مجموعة من تمرينات المراوغة والخداع تم اكتسبها للملاكمين، أدت إلى نجاحهم فى فتح الثغرات لدى الخصم وتشتيت انتباهه، الامر الذى يجعل المنافس غير قادر على

التركيز ولا يمتلك الفرصة للتخطيط قبل أداء اللكمات، فتتبعثر تلك اللكمات وتكون المحصلة من المنافس لكمات مفهومة وسهلة الدفاع عنها.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات (٢)، (٤) أن التمهيد في الملاكمة على اختلاف أنواعه يهدف أساساً إلى إيجاد وخلق المواقف والأوضاع المناسبة للقيام بالهجوم الأساسي بفتح الثغرات في دفاع المنافس وإرباكه وتشتيت انتباهه حتى يستطيع الملاكم أن يغير أداءه الفني أثناء أوضاع اللكم المختلفة طبقاً لخواصه وإمكاناته البدنية والتنافسية، كما تختلف حركات القدمين طبقاً لنوع اللكمات فمن الثبات ممكن يكون التسديد أو من الحركة أو باخذ نصف خطوة في مختلف الاتجاهات، كما يجب أن يكون اختيار اللاعب للأسلوب الدفاعي دقيقاً ومحدداً وأكثر أماناً ومناسباً لمختلف الملاكمين وأساليبهم.

فكل حركة دفاعية في رياضة الملاكمة تتوقف من حيث شكلها وأسلوبها وتوقيتها على نوع اللكم المطلوب الدفاع عنها، والذراع المسدده لها، والمكان المسدد فيه، بالإضافة إلى قوتها وسرعتها، وأن سرعة الملاكم في اختيار الطرق والأساليب الدفاعية المناسبة هو ما يؤدي إلى نجاحه في التصدي والهروب من تلك الهجمات. (٥: ٤٦٧)

كما يتضح أيضاً من جدول (٨) وشكل (٢)، وجدول (٩) وجود تحسن في معامل فاعلية الأداء المهارى بنسبة (٣٤.٧%) بدلالة حجم تأثير مرتفع قيمته (١.٨)، حيث يمثل معامل فاعلية الأداء المهارى المحصلة النهائية للعملية التدريبية وهو تحقيق الانجاز المهارى. ويعزو الباحثان التحسن الواضح في متغير فاعلية الأداء المهارى للملاكمين (عينة البحث) كان نتيجة التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي والاختيار الدقيق للتمرينات الموجهة لتنمية عملية المراوغه والخداع لدى الملاكمين عينة البحث.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج الدراسات (١٣)، (٢٠)، (٢١) أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على الأداء المهارى للملاكمين.

وتزيد قدرة الملاكم علي تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط خلال المباراة عن طريق تنفيذ العديد من الحركات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية الناجحة دون هبوط مستوي قدراته البدنية والوظيفية والمهارية مع الاستفادة من كل خطأ لمنافسه وتحويله لصالحه يعبر عن فاعلية البرنامج التدريبي يؤدي إلى تحسين فاعلية الأداء المهارى للملاكم، ويؤثر على نتائج المنافسات. (١٦: ٢٣)

فالقائمين على شئون تعليم وتدريب الملاكمين يجب أن يختاروا من بين الأساليب المهارية والخطية ما يتناسب مع قدرات وإمكانات الملاكمين حتى يتحقق لهم الفوز والوصول لأعلى المستويات. (٢٣)





- ٣- أحمد سعيد امين خضر (٢٠٠٧م): تكنيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الاوليمبية باثينا ٢٠٠٤م، مجلة العلوم البدنية والرياضة، العدد (١٠)، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ٤- أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٢م): فاعلية الخداع قبل الهجوم المضاد على تطوير الأداء الخططى للملاكمين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ٥- أشرف مصطفى أحمد (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة الخاصة على تنمية مستوى الأداء الهجومي والدفاعي لدى الملاكمين الشباب، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد (٣)، العدد (٢٥)، من ص ٤١٥ إلى ص ٤٧٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسويط.
- ٦- ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٦م): التدريب الرياضى، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧- سامى محب حافظ (٢٠٠٥م): المدخل إلى الملاكمة الحديثة، ط٢، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.
- ٨- ضياء الدين محمد العزب، محمود حسن حسين (٢٠٠٦م): دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم فى الدورات الاوليمبية (اتلانتا ١٩٩٦م - سيدنى ٢٠٠٠م - واثينا ٢٠٠٤م)، مجلة التربية البدنية والرياضة، العدد (٨)، المجلد (٢)، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ٩- عاطف مغاوري شعلان، عادل صبري عبد الحميد (٢٠٠٣م): دراسة تحليلية لتحركات القدمين الإيجابية والمهارات الخداعية لملاكمي الدورة العربية للشباب ٢٠٠٠، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، العدد (٦) من ص ٢٥٣ إلى ص ٢٧٧، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد.
- ١٠- عبد الرحمن سيف (٢٠١٠م): التغيرات البيوميكانيكية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١١- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات)، ط٢، منشأة المعارف، الأسكندرية.

- ١٢- على فهمى البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م): سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى: نظريات - تطبيقات (الجزء الثانى طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية)، الطبعة الأولى، منشأة المعارف بالأسكندرية.
- ١٣- مبین فاضل سهم، مازن انهير لامى (٢٠٢٠م): تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح في تطوير السرعة الحركية للذراعين و الأداء المهارى للملاكمين الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، مجلد (١٣)، العدد (٦)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط، العراق.
- ١٤- محمد عبد العزيز غنيم، عاطف مغاوري شعلان (٢٠١٧م): استراتيجيات الملاكمة المحلية والدولية والاولمبية، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- محمد عبد العزيز غنيم، عاطف مغاوري شعلان (٢٠١٥م): الملاكمة من الطفولة إلى البطولة، الطبعة الاولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- مصطفى محمد احمد نصر (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين الشباب، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- ياسر محمد الوراقى (٢٠٠٧م): دراسة تحليلية للهجوم من الحركة بالدورة الاولمبية باثينا ٢٠٠٤م، مجلة العلوم البدنية والرياضة، العدد (١١)، المجلد (١) كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ١٨- يس أحمد يس (٢٠٠٢م): برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبين الملاكمة فى ضوء الأهداف المتوقعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 19- Kapo, Safet; Kajmovic, Husnija; Rađo, Izet (2016): Effects of changes of boxing rules in performances of amateur boxer between two state champions of Bosnia and Herzegovina in combats of different time format and number of Rounds, Homo Sporticus, Dec, Vol. 18 Issue 2, p7-12. 6p. 5 Charts.

- 20- Mohamed Zakaria Baldam (2016):** The impact of the collision training use of the arms on some special physical variables and the skillful performance of boxing beginners, Assiut Journal of Sport Science and Arts, Pages 569- 582, [ajssa.journals.ekb.eg](http://ajssa.journals.ekb.eg).
- 21- Mostafa Mohammed Ahmed Nasr (2016):** The impact of Functional Resistance Training on the effectiveness of the offensive and defensive performance for boxers, Assiut Journal of Sport Science and Arts, Pages 18- 34, [ajssa.journals.ekb.eg](http://ajssa.journals.ekb.eg).
- 22- Nicholas Ratamess (2012):** ACSM's Foundations of Strength Training and Conditioning, American College of Sports Medicine, 401W, Michigan St. Indianapolis, In 46202-3223, USA.
- 23- Recep Gursoy (2009):** Effects of left- or right-hand preference on the success of boxers in Turkey, BMJ Publishing Group and British Association of Sport and Exercise Medicine, February- Volume 43– 2.