

اثر الإيقاع الموسيقي علي الهجوم المضاد للملاكمين

أ. د / محمد عبد العزيز غنيم

أ.د / عاطف مغاوري شعلان

سعيد فوزي خلف علي

مقدمة البحث :-

إن التطور الذي حدث في جميع ميادين الحياة، و منها الميدان الرياضي جعل المختصين في هذا المجال يعملون علي تحسين و تطوير المستوى الرياضي من خلال إيجاد أساليب و طرق جديدة في التدريب تتلاءم مع المتطلبات الحديثة، حيث جعل العلماء والقائمون على العملية التدريبية يبحثون في كل ما يؤثر و يساعد على تطور الفرد الرياضي في جميع الانشطة الرياضية المختلفة ، فقد وجد ان الرياضي له ارتباط وثيق من حيث الاداء بالعلوم الأخرى مثل علم الحركة و علم النفس الرياضي و التدريب الرياضي ، و تعد الملاكمة من اشد و اعنف انواع رياضة المنازلات الفردية و يتضح ذلك من خلال اللياقة البدنية العالية التي يتحلى الملاكمون والحالة النفسية التي يتحلى بها اللاعب ، وهناك حقيقة هامه وهي ان اداء أي مهارة يرتبط بمكونات اللياقة البدنية حتى يمكن نجاح الاداء الحركي للرياضيين و كذلك نمو قدراتهم بالإضافة إلى حسن الاستغلال الجيد للتوقيت في الاداء المتميز للعديد من الانشطة ولذا فإن اللياقة البدنية تعتبر من الدعائم الاساسية في التعليم والتدريب. (3 : 4)

ومن مكونات اللياقة البدنية الهامة المرتبطة بالمهارة: الرشاقة، التوازن، التوافق، القدرة، وغيرها، كل هذه العناصر تكون مهمه للرياضات والرياضيين بالإضافة إلى المكونات الأساسية وهي: القوة، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، السرعة، وخاصة سرعة رد الفعل، ومثال ذلك في رياضة الملاكمة فإن الإنجاز يحتاج إلى ارتباط المهارة باللياقة في كل عناصرها فنجد ان سرعة رد الفعل هي الاتجاه الاكثر تألقا لتطوير لعبة الملاكمة المعاصرة (23: 106)

وعرف محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوري (2014) " الهجوم المضاد " هو قدرة الملاكم علي تلقي هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية باستخدام الذراعين او الجذع او الرجلين ثم الشروع في تسديد مجموعة من لكمات بسيطة او مركبة تجاه الثغرة التي نتجت من اداء الملاكم لمجموعة الهجوم واداء يؤدي لهجوم مضاد لحركته الدفاعية ، كما يلعب التوقع الحركي دورا هاما في نجاح الهجوم المضاد حيث ان الملاكمة من الانشطة الرياضية السريعة التي يصل

التالي الحركي فيها الي جزء من الثانية لذا يجب علي الملاكم توقع حركات المنافس واختيار الاساليب الدفاعية لها ثم ما يمكن ان يتم بناء علي ذلك من اللكمات الهجومية المضادة، سرعة الاداء الحركي - هي المرحلة التالية لسرعة رد الفعل والمتممة لسرعة الاستجابة الحركية وفيها تتحرك الذراع الضاربة مع تعديل وضع الجسم ليتناسب مع الاداء الحركي الجديد لنوع اللكمة الموجهة بأقصى سرعة لأدراك الثغرة المكشوفة في اللاعب المنافس قبل ان يستطيع اغلاقها ، كما يجب ان تستوفي اللكمة او مجموعة اللكمات المستخدمة في الهجوم المضاد لجميع الشروط الصحيحة لأداء اللكمة وكذلك لاحتساب النقاط اذا ليس من المعقول ان تتم تلك الحركات بمجهود مبذول دون عائد علي الملاكم صاحب الهجوم المضاد، وإلا أعتبر استفذاً للمجهود دون عائد يذكر. (19 : 219)

مشكلة البحث:

لقد أصبحت الملاكمة من الرياضات التي توسعت بشكل كبير وخاصة بعد ما زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترويحية والتربوية والتنافسية وأصبحت من الأنشطة الانسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم فهي تساهم بشكل فعال في تحسين الصفات المهارية للفرد، لذا فعلى الملاكمين التحلي بالصفات المهارية والوصول بها إلى أرقى المستويات الدفاعية، لأنها لها أهمية في رياضة الملاكمة نظرا لدورها الكبير في تحسين المردود الرياضي، وأردنا تسليط الضوء على المهارات ألا وهي مهارات الدفاع والهجوم المضاد لدى الملاكمين.

وهذا ما تتطلبه رياضة الملاكمة من توافر صفات بدنية وحركية خاصة لدي الملاكمين يمكنهم من تحمل ضغوط التدريب والارتفاع بالمستويات واستغلال أقصى قدرات الملاكم، وهذا ما جعل الباحث يحاول أن يربط بين استخدام تدريبات سرعة الاستجابة بمصاحبة الموسيقى لمحاولة الوصول بلاعب الملاكمة إلي اعلي مستوي بدني يمكنه من أداء الواجبات الخطئية المكلف بها في المباريات وعلى هذا فقد حدد الباحث عنوان بحثه.

وعلى هذا الاساس فإن التدريبات الخاصة بالملاكمين بمصاحبة الموسيقى أحد الوسائل التدريبية التي ممكن ان تحقق العديد من الفوائد للألعاب الرياضية بصفة عامة وللملاكمين بصفة خاصة، على الرغم من وجود فائدة كبيرة لهذه التدريبات الا انها تخلو من الدراسات والبحوث

التقويمية للآثار الناجمة عن استخدام هذه التدريبات، وبذلك فإن مشكلة البحث هي دراسة " تأثير استخدام تدريب سرعة رد الفعل الحركي المصاحب للإيقاع الموسيقي على الهجوم المضاد للملاكمين "

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة في الارتقاء بمستوى الملاكمين ومسايرة المستوى العالمي، وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق الفوز والنتائج الايجابية. إثراء المعرفة (المكتبة العلمية) بحقائق ومعلومات جديدة تفيد في تواصل عملية البحث العلمي في هذا المجال وإعطاء دقة لهذا الاخير قصد التعمق أكثر في مجال المشكلة .

الأهمية التطبيقية:

يساعد على تحسين الهجوم المضاد للاعبين في رياضة الملاكمة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى التعرف على:

1. يهدف البحث الي معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تنمية مهارة الهجوم المضاد في رياضة الملاكمة.

فروض البحث:

1. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدي) لسرعة الاستجابة

الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

2. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القياس (القبلي - البعدي) للهجوم

المضاد قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

البرنامج التدريبي : عرفه (وليامس **williams**) البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والانشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة.(15 : 36)
الملاكمة : تعد الملاكمة من الألعاب الرياضية التنافسية التي تطلب الفوز التفوق في نازلاتها تسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات الي المنافس وهذه اللكمات يجب ان تسدد في المناطق

المسوح بها (الراس، الصدر، البطن) وان هذه اللكمات لكي تحتسب يجب ان تتميز بعدة مميزات وهي، القبضة مغلقة، مصحوبة بثقل الكتف والجسم، تسدد في المناطق المسموح بها، مؤثرة سريعة ودقيقة، عدم ارتكاب الأخطاء. (12: 58)

الإيقاع الموسيقي: تكرر دوري متعاقب للرم الموسيقي يصحبه أداء مجموعة من الحركات بصورة انسيابية بهدف الوصول إلى الأداء الناجح. (4 : 31)

الهجوم المضاد: " هو قدرة الملاكم علي تلقي هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية باستخدام الذراعين او الجذع او الرجلين ثم الشروع في تسديد مجموعة من لكمات بسيطة او مركبة تجاه الثغرة التي نتجت من اداء الملاكم لهجومه واداء مؤدي الهجوم مضاد لحركته الدفاعية (18): (219).

الرياضة والموسيقى: تعد الموسيقى من العناصر المهمة ليس فقط في ترويض الفكر والنفس وعلاج الحالات والعقد النفسية والاجتماعية بل ايضا من اساسيات الاعداد البدني والرياضي ومعالجة التشوهات والعيوب الجسدية. لقد اصبح للموسيقى شان كبير في الكثير من الالعاب والفعاليات الرياضية الاولمبية كما في الحركات الارضية (الاكروباتيكية) والجمباز الايقاعي والرقص الفني على الجليد، كذلك استخدمت في المهرجانات الرياضية والتي كانت تقام في الدول الاشتراكية سابقا مثل تشيكوسلوفاكيا والاتحاد السوفياتي والمانيا الديمقراطية والصين الشعبية، كما وتستخدم الموسيقى والانايد والغناء والرقص الفلكلوري في افتتاحية الدورات والبطولات الرياضية الاولمبية والعالمية.

جدول (1)

بعض المقطوعات الموسيقية

	BPM	Title	Originally made famous By
1	128	Cooler yhan	Mike Posner
2	128	King of anything	Sara Bereilles
3	128	Take it off	Ke\$ha
4	128	Cheek it out	Will.I.am Feat Nicki minaj
5	128	Like A G6	Far east Movement
6	128	Raise your glass	P!nk
7	128	Grenade	Bruno mars
8	128	(Letting Go (Dutty Love	Sean Kingston Feat. Niki Minaj
9	128	Memories	David Guetta Feat. Kid Cudi

10	128	I Made	Jay Sean and ·Kevin Rudolf feat. Birdman Lil Wayne
11	128	(Only Girl (in the World	Rihanna
12	128	Firework	Katy Perry

يوضح الجدول (1) الإيقاع الموسيقي (BPM) حيث كان إيقاع القطع جميعها 128 عدة في الدقيقة، وكذلك عنوان المقطوعة ومؤلفها، وإيقاع 128 تعني ان سرعة اللاعب تعادل سرعة المقطوعة ويجب علي اللاعب ان يحافظ علي الرتم الموسيقي للمقطوعة اثناء التدريب.

جدول (2)

بعض المقطوعات الموسيقية

	BPM	Title	Originally made famous By
1	132	Single Ladies (Put a Ring On It)	Beyoncé
2	132	We Found Love	Rihanna feat. Calvin Harris
3	132	Rolling in the Deep	Adele
4	132	One· Two Step	Ciara feat. Missy Elliott
5	132	Bleeding Love	Leona Lewis
6	132	Spectrum (Say My Name)	Florence + The Machine
7	132	Turn Me On	David Guetta & Nicki Minaj
8	132	We Can't Stop	Miley Cyrus
9	132	Roar	Katy Perry
10	132	I Knew You Were Trouble	Taylor Swift
11	132	On the Floor	Jennifer Lopez feat. Pitbull
12	132	Single Ladies (Put a Ring On It)	Beyoncé

يوضح الجدول الإيقاع الموسيقي (BPM) حيث كان إيقاع القطع جميعها 128 عدة في الدقيقة، وكذلك عنوان المقطوعة ومؤلفها.

الرياضة والموسيقى وعلاقتها بوظائف الدماغ:

وجد المتخصصين في العلوم النفسية من جامعة ولاية أوهايو الأميركية أن مرضى إعادة التأهيل القلبي سجلوا درجات أعلى في اختبارات الطلاقة اللفظية عند استماعهم للموسيقى أثناء التمرين، موضحين أن مرض الشريان التاجي قد يضعف القدرات الإدراكية للمصابين.

وتفيد الابحاث العلمية أن الرياضة تحسن الاداء الإدراكي للأشخاص المصابين بمرض الشريان التاجي كما أن الاستماع للموسيقى ينشط الطاقة الدماغية وبالتالي فان دمج الرياضة والموسيقى معا يفتح الذهن ويزيد التركيز ويسرع معالجة المعلومات في المخ. واعتمد الباحثون في دراستهم على متابعة (33) رجلا وامرأة مشاركين في برنامج علاجي لإعادة التأهيل القلبي خضع معظمهم للجراحة الاكليلية أو التقويم الوعائي أو القسطرة القلبية ومراقبة أدائهم في اختبارات الطلاقة اللفظية قبل التمرين على جهاز المشي «تريدميل» وبعده الذي استغرق (30) دقيقة مع الاستماع للموسيقى الكلاسيكية في احدى الجلستين حيث يعمل هذا النوع من الاختبارات على تحدى منطقة الدماغ المسئولة عن التخطيط والتحليل والقدرة على تنظيم المعالجة اللفظية.

ولاحظ الباحثون أن أداء الاشخاص كان أفضل من الناحية النفسية والعاطفية والذهنية بعد الرياضة بصرف النظر عن استماعهم للموسيقى أم لا ولكن التحسينات في اختبارات الطلاقة اللفظية زادت لأكثر من الضعف بعد الاستماع للموسيقى مقارنة عما كانت عليه قبل الانصات للنعيمات.

استخدام الموسيقى: تعتبر الموسيقى الوتر الحساس في عملية التأثير الانفعالي في النفس البشرية كما انها تعمل فعلها داخل اعماق النفس وهناك ارتباط سحري عجيب بين الموسيقى والمشاعر والانفعالات والاحساسات التي تتجاوب في النفس والروح وخاصة عند الخضوع للمؤثرات الموسيقية ومدى سيطرتها على السلوك والمشاعر في تهدئة الانفعالات كما للموسيقى القدرة على اثارها، وبهذا يمكن التأكيد على استخدام الموسيقى في عمليات تهدئة الانفعالات وازالة حالات التوتر والقلق والخوف عند اللاعبين وخاصة في فترة المنافسات الرياضية لتكون فرصة سانحة للسيطرة على انفعالات اللاعب الرياضي كما ينبغي، "كما ان هناك حاجة إلى اعداد الاقرص المدمجة المستخدمة في تدريبات الاسترخاء ببعض الموسيقى المصاحبة والتي تلائم البيئة العربية حيث المتوفر منها حالياً يستخدم السيمفونيات والكونشيريات العالمية ومن الطريف بالذكر ان هناك تجارب تجري على استخدام بعض مقطوعات الموسيقى الشرقية في مثل هذه البرامج الغربية" (49 : 99)

أهم الدلائل على وجود الاستجابة الانفعالية للموسيقى:

هناك عدة دلائل التي من خلالها تؤكد على وجود الاستجابة الانفعالية للموسيقى وأهمها:

الدلائل الذاتية: منذ أقدم العصور وحتى وقتنا الحاضر يؤكد الفلاسفة والنقاد ان الموسيقى تثير استجابات انفعالية لدى المستمعين إليها وتسبب ردود افعال متباينة بصورة واضحة عند مختلف المستمعين.

الدلائل الموضوعية: يمكن تمييز صنفين من الاستجابات الملحوظة ودراستها بصورة موضوعية وهي:

الاستجابات التي تتخذ صيغة تغيرات ظاهرية في السلوك، وهذا النوع ليس شرطاً فيها ان تكون الاستجابات ملحوظة بشكل بارز فكثير من الناس ميالون إلى جمع هذا السلوك الظاهري. وان البكاء قد يكون حصيلة حزن شديد وكذلك حالة الفرح الشديد فأن مثل هذا السلوك لا يخبرنا الا عن القليل إلى قيمة الاستجابات أو عن علاقتها بالمثير. الاستجابات التي تأخذ شكل تغييرات فسيولوجية أقل استعداداً للملاحظة، فالموسيقى لها تأثير واضح وكبير على الاستجابات التي تأخذ شكل تغييرات فسيولوجية كما هو الحال على النبض والتنفس وضغط الدم، كما انها تؤثر على بدء التعب العضلي والعقلي.

(22: 61)

طريقة استخدام الموسيقى في البرنامج: قام الباحث باستخدام الموسيقى بسرعات مختلفة بما يلائم عناصر اللياقة البدنية من حيث الشدة والنبض وذلك من خلال قياس نبض اللاعب اثناء الاداء، مثلاً بيد 128 وهذا يعني سرعة الاداء متوسطة يقابلها اداء لفترات طويلة وعنصر التحمل الغالب علي الاداء، وبيد 132 وهذا يعني سرعة الاداء عالي يقابلها اداء حتي ثلاث دقائق وبيد 136 وهذا يعني سرعة الاداء اقصي يقابلها اداء من 1 ثانية حتي 15 ثانية والموسيقى في البرنامج بمسابة المنظم للايقاع الحركي للاعب

الهجوم المضاد : هو قدرة الملائك علي تلقي هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية باستخدام الذراعين او الجزع او الرجلين ثم الشروع في تسديد مجموعة لكلمات بسيطة او مركبة تجاه الصغرة التي نتجت من أداء الملائك لهجومه وأداء يؤدي لهجوم مضاد لحركته الدفاعية.

مكونات الهجوم المضاد:

- محتوى هجوم المنافس.
- الحركة الدفاعية المناسبة.
- تركيب الهجوم المضاد البسيط او المركب.

يلعب التوقع الحركي ورا هاما في نجاح الهجوم المضاد حيث ان الملائكة من الأنشطة الرياضية السريعة التي يصل التالي الحركي فيها الي جزء من الثانية لذا يجب علي الملائك توقع حركات المنافس واختيار الأساليب الدفاعية لها ثم ما يمكن ان يتم بناء على ذلك من اللكمات الهجومية المضادة.

سرعة الاداء الحركي : هي المرحلة التالية لسرعة رد الفعل والمتممة لسرعة الاستجابة الحركية وفيها تتحرك الزراع الضاربة مع تعديل وضع جسم ليتناسب مع الأداء الحركي الجديد لنوع اللكمة الموجه بأقصى سرعة لأدراك الصغرة المكشوفة في اللاعب المنافس قبل ان يستطيع اغلاقها.

(19: 219، 220)

ربط اللكمات المضادة بالدفاع بالميل جهة اليمين : عند استخدام اللاعب للأسلوب الدفاعي بالميل جهة اليمين من اللكمة المستقيمة اليسرى في الراس، ينقل ثقل الجسم على القدم الخلفية (اليمنى)، مع الانحراف بالجزع والميل جهة اليمين، ليصبح اللاعب خارج زراع المنافس اليسرى، حيث يتمكن اللاعب من تجديد اللكمات المستقيمة اليسرى المقابلة في الجزع اثناء الحركة الدفاعية وفي نهاية الاسلوب الدفاعي يستطيع اللاعب أيضا

تسديد اللكمات المستقيمة او الجانبية اليمنى الجوابية في الراس. (19: 221)

ربط اللكمات المضادة بالدفاع بالميل جهة اليسار : عند استخدام اللاعب لهذا الأسلوب الدفاعي من لكمة المنافس المستقيمة اليسرى في الراس يكون مستعد لتسديد اللكمات الهجومية المضادة المقابلة والجوابية ففي هذه الحالة حيث يكون شكل الجسم على القدم اليسرى مع دوران الجزع جهة اليسار يستطيع اللاعب اثناء الحركة الدفاعية من تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى المقابلة

اليمني المقابلة في الراس او في الجزع ومن الوضع النهائي للحركة الدفاعية يتمكن من تسديد اللكمات الجوابية الصاعدة او الجانبية اليسرى في الجزع او الراس (19: 221)

يشير **محمد عد العزيز غنيم** ، **عاطف مغاوري شعلان واخرون واخرون** 1997م الي ان الهجوم المضاد : هو قدرة الملائم علي تلقي هجوم المنافس ثم القيام بحركة دفاعية باستخدام الذراعين او الجذعين او الرجلين ثم الشروع في تسديد مجموعة لكمية بسيطة او مركبة تجاه الثغرة التي نتجت من اداء الملائم الهجومية واداء مؤدي الهجوم المضاد لحركته الدفاعية (18 : 124)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

1- دراسة **عاطف مغاوري عبد الحلیم شعلان** (1984م) -أثر بعض مكونات اللياقة البدنية على سرعة رد الفعل الحركي - جامعة حلوان. مكتبة كلية التربية الرياضية بنين هدف البحث الي التعرف علي اثر كل من القوة العضلية والسرعة الحركية علي سرعة رد الفعل الحركي ليساعد المدربين بصورة عملية علي استخدام هذه المكونات لزيادة سرعة رد الفعل الحركي البسيط والمركب لأطراف الجسم العليا والسفلي ، استخدم المنهج التجريبي مستخدماً التصميم التجريبي الذي يتمثل فيه القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المجموعتين والمجموعة الضابطة للمقارنة بين كل من المجموعتين والمجموعة الضابطة لتحديد تأثير كل عامل تجريبي علي المتغير التابع 13 : 220 , تضمنت العينة 109 طالبا اختبروا عشوائيا من طلاب الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة , وتم اوتهم اختبار العدد الكلي للعينة من بين طلاب مجتمع البحث البالغ عددهم 478 طالبا، قسموا عشوائيا علي ثلاث مجموعات (تجريبية اولي 36 طالبا مجموعة السرعة الحركية ، تجريبية ثانية 36 مجموعة القوة العضلية، مجموعة ضابطة 37 طالبا)، كما استخدم الاستبيان ، واختبار فليشمان للسرعة الحركية، اختبارات القوة العضلية، اختبارات سرعة رد الفعل الحركي، وعولجت البيانات احصائيا، توصل الي ان الوحدات التدريبية التي طبقت علي المجموعة التجريبية الاولي ادت الي تحسن السرعة الحركية وسرعة رد الفعل الحركي البسيط والمركب لكل من الذراعين والرجلين بفروق دالة احصائيا عند مستوي 0.05 ان الوحدات التدريبية التي طبقت علي المجموعة التجريبية الثانية ادت الي تحسن القوة العضلية بفروق دالة

احصائيا عند مستوى 0.05 الا انه لم يصاحب تنمية القوة العضلية تحسن في سرعة رد الفعل الحركي البسيط والمركب ، بل حدث زيادة في زمن رد الفعل ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 . (10)

2- دراسة **محمد عبد العزيز غنيم** (1995م) التعرف علي فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات، وكانت من اهم نتائج البحث، استخدام الملاكمين المشاركين بالدورة العربية للكلمات المستقيمة والجانبية والصاعدة واستخدام الملاكمين الفائزين للمهارات الهجومية اكثر من المهارات الدفاعية في الجولة الاولى والثانية لأحرز اكبر عدد من النقاط للفوز في المباراة واستخدام المهارات الدفاعية اكثر من المهارات الهجومية في الجولة الثالثة للحفاظ علي فارق النقاط بينهم وبين منافسيهم وان مجموعة ملاكمي الدور النهائي حققت مستوى خططي افضل من مجموعة ملاكمي الدور التمهيدي. (20)

3- دراسة **محمود حسن حسين** (2003م): دراسة مقارنة للمحددات الكينماتيكية لمجموعتي لكم هجومية بالأسلوبين الروسي والكوبي المضاد كدالة لوضع بعض تمارينات المحاكاة لتعليم الناشئين، معرفة الحقائق العامة بعلم الحركة ومن بينها الميكانيكا الحيوية البيوميكانيك يمكن الاستفادة منها في تطوير أداء الملاكمين وتحسين للكلمات بما بما تحدد من قوتها وسرعتها ومن هذه المبادئ مبدأ قوة البداية والوضع الأنسب واستخراج القوى مبدأ أنسب مسافة لمسار العجلة، مبدأ التوافق الزمني للدفع الفردية، مبدأ رد الفعل، مبدأ بقاء كمية الحركة الزاوية، وان دراسة أساليب وطرق أداء الأنشطة الحركية وبصفة خاصة المهارات الرياضية التي تستدعي استخدام طرق البحث البيوميكانيكية الموضوعية طبقاً للأسس المتعلقة بطبيعة حركات الأنظمة الحية للجهاز البشري والتي تعكس الخصائص الجوهرية لعلم البيوميكانيك فضلا عن قوانينها ومبادئها الاساسية. (21)

4- دراسة **عاطف مغاوري شعلان، عادل صبري عبد الحميد** (2003 م): تحليلية لتحركات القدمين الإيجابية والمهارات الخداعية لملاكمي الدورة العربية للشباب 2000، تهدف الدراسة إلي التعرف، التعرف علي إمكانية أداء المهارات الخداعية للملاكمين أصحاب الأوزان الخفيفة والمتوسطة، التعرف علي إمكانية أداء المهارات الخداعية للملاكمين أصحاب الأوزان الخفيفة والمتوسطة، وكانت عينة البحث، اشتملت علي نتائج 29 مباراة لعدد 38 ملاكماً وهم جميع

الملاكمين المشاركين في تسع أوزان من وزن (48 كجم حتي وزن 75 كجم) والمتمثلين لعدد ست دول هم مصر وسوريا والأردن والسعودية واليمن وقطر، وكانت أدوات البحث، تحليل الأداء الفني للملاكمين الشباب عينة الدراسة أثناء المباريات بشكل علمي وموضوعي استعان الباحثان بالمسجل المرئي (الفيديو) لتصوير وتسجيل مباريات البطولة في جميع أدوارها لكل ملاكم مشترك وفق الوزن المحدد له، نتائج مباريات بطولة العرب بالقاهرة في الفترة من 17-2000/5/23، وتم التوصل الي النتائج التالية: تفوق الملاكمين الفائزين في تحركات القدمين الإيجابية والمهارات الخداعية، ضعف مستوي الملاكمين المهزومين في تحركات القدمين الإيجابية والمهارات الخداعية، ارتفاع مستوي أداء ملاكمي المنتخب السوري والمنتخب المصري.

(9)

5- دراسة **داليا حمدي محمد شليمه** - دراسة اثر الايقاع الموسيقي علي مستوي تعلم الاداء المهاري لسباحة الزحف علي البطن للمبتدئين من 6-8 سنوات - جامعة الاسكندرية (مصر) المكتبة العلمية المركزية (2005) هدف البحث الي تشجيع ونشر الثقة في الماء للسباحين المتعلمين عن طريق استخدام الايقاع الموسيقي في تعلم السباحة للمتعلمين من سن 6-8 سنوات، تصميم برنامج تعليمي بالإيقاع الموسيقي المناسب للتعلم ، ومعرفة اثر الايقاع الموسيقي علي تعلم السباحة لهؤلاء الفئة ، استخدام المنهج التجريبي وذلك لتنفيذ البرنامج التعليمي باستخدام الايقاع الموسيقي، كما تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المدرسة الصيفية لكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية من سن 6-8 سنوات ، بلغ قوامها 30 طفلا ، تم تقسيمهم الي مجموعتين ضابطة وتجريبية كل منها 15 طفلا . اسفرت النتائج عن ان البرنامج التعليمي بمصاحبة الايقاع الموسيقي المناسب يؤثر ايجابيا على الاطفال المتعلمين من سن 6-8 لصالح المجموعة التجريبية. (6 : 100)

ثانياً: الدراسات الأجنبية

6- دراسة "بيرو د ب، جاهري y Beroud _P& Gahry. (1998) بعنوان "التوافقات الجسمية حركية المصاحبة لحركات الركل في الملاكمة الفرنسية بين المبتدئين والمحترفين" استخدم الباحثان المنهج الوصفي. اشتملت العينة علي (35) ملاكم فرنسيا من المبتدئين ومحترفين الملاكمة الفرنسية. اهم النتائج وجود فروق فردية بين المبتدئين والمحترفين في الجوانب

المهارية نظرا لتكثيف تدريبات اللياقة البدنية للمحترفين. رفع والحركات التلقائية ودفع مستوى اللياقة بصورة عامة. خضوع المبتدئين الي التدريب المنتظم أدى الي تحسين حالتهم البدنية بصورة ملحوظة. (23)

التعليق على الدراسات السابقة

الفترة الزمنية:

استخدم الباحث عدد (7) دراسة منها (6) دراسة عربية (1) دراسة اجنبية في المدة الزمنية من عام (1998) حتى عام (2010).

منهج البحث:

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي).

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث لاعبي الدرجة الاولى والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة بمنطقة الجيزة.

عينة البحث:

سوف يتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة الجيزة للملاكمة للدرجة الاولى في جميع الاوزان وتقسم الي مجموعتين تجريبية وقوامها (16) لاعب بواقع (8) لاعبين مجموعة تجريبية و (8) لاعبين كعينة استطلاعية.

ويوضح جدول (3) توصيف عينة البحث من حيث (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، وتكافؤ مجموعتي البحث في بعض المتغيرات البدنية المهارية.

جدول 3

توصيف عينة البحث من حيث (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) لأفراد

عينة البحث في متغيرات (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) ن = 8

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
الوزن	74.5	72.5	8.12	0.96
الطول	170.3	169	4.31	0.60

العمر	19	19	0.756	0.00
العمر التدريبي	9	9	53.	0.00

يتضح من الجدول () ان قيمة معامل الالتواء للمتغيرات تتراوح ما بين $(3\pm)$ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين 0.00 و 0.959 و مما يدل على اعتدالية عينة البحث .

وتم حساب تكافؤ مجموعة البحث في بعض تدريبات سرعة الاستجابة الحركية بالمصاحبة الموسيقية على الهجوم المضاد للملاكمين كما هو موضح بجدول (3) .

وقوامها (8) ملاكمين والأخرى ضابطة وقوامها (8) ملاكمين

زمن الوحدات التدريبية المطبقة للبرنامج:

سوف تكون مدة البرنامج (3 شهور بواقع 12 اسبوع)

ثلاث وحدات تدريبية كل اسبوع

عدد الوحدات التدريبية 36 وحدة تدريبية ككل

خطوات إجراء البحث:

استطلاع رأي الخبرة حول المواقف الميدانية في الملاكمة والتي سوف يتم عليها بناء البرنامج التأكد من المصادر العلمية حول المواقف الميدانية في الملاكمة والتي سوف يتم عليها بناء البرنامج

استمارة استبيان لقياس الاعداد المهارى للاعب (الهجوم المضاد) مرفق (3)

أدوات البحث :

أولا الأجهزة المستخدمة :

- | | |
|---------------|--------------------|
| حلقة ملاكمة. | كور تنس . |
| كرات طبية. | أثقال مختلفة. |
| أحبال وثب. | جهاز كاسيت وساعات. |
| مرايات. | قفازات مدرب. |
| أكياس لكم. | اقماع. |
| كور مترددة. | حوائل. |
| مقاعد سويدية. | سلالم تدريب. |

قفازات ملاكمة. اطارات احجام مختلفة.

أحبال مطاطية مقننة. مطرقة.

الاختبارات البدنية:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية وتم استخلاص بعض الاختبارات البدنية الخاصة، وعرضهم في استمارة استطلاع رأى على السادة الخبراء المتخصصين في رياضة الملاكمة مرفق (3) وقد تم تصميم استمارة لتسجيل درجات الاختبارات مرفق (4) وتم تصميمهم من خلال الأسباب الآتية:

استخدامها في العديد من الدراسات وذكرها في الكثير من المراجع العلمية.

ارتفاع قيمة المعاملات العلمية لتلك الاختبارات.

قصر زمن أداء معظم الاختبارات.

سهولة أداء الاختبارات وعدم وجود الصعوبة في التنفيذ.

تعليمات الاختبارات سهلة التنفيذ والتطبيق.

كما يتضح نتيجة استطلاع رأي الخبراء في تحديد اختبارات الاستجابة الحركية كما يلي:

قياس سرعة الاستجابة الحركية (للزرعين ، والرجلين)

قياس سرعة الاستجابة الحركية kinetic response speed ببرنامج Adobe praemeir

ثانياً: يقوم الباحث بعمل استبيان لاستخلاص مواقف ميدانية لقياس (سرعة الاستجابة، الهجوم

المضاد) للاعب.

تحديد صلاحية فقرات المقياس

يشير مفهوم صلاحية الفقرات الي الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها وفائدتها وهي تحقيق صدق المقياس أي جمع الأدلة الرياضية التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات و لمعرفة صلاحية فقرات المقياس الخاصة بالأداء المهارى للملاكمة ثم يتم عرضها علي الخبراء والمختصين في مجال تدريب الملاكمة و الاختبار و القياس لبيان صالحيتها في قياس الهدف الذي وضعت من أجله و بعد ذلك يتم تحليل نتائج المختصين من خلال استخدام (كا 2) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها أو مما تحتاج الي تعديل والجدول التالي يبين فقرات من اقتراح الباحث تم عرضها علي الخبراء

ثانياً: إجراءات البحث:

متغيرات الدراسة

قام الباحث بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمسح المرجعي لها بتحديد قائمة بالمتغيرات

البدنية وعرضها على الخبراء مرفق (1)

جدول 4 الاختبارات المهارية (الهجوم المضاد)

م	الفقرة	عدد الخبراء	
		لا يصلح	يصلح
1	القدرة على تغيير سرعة إيقاع اللعب بما يتناسب مع قدراته البدنية طيلة فترة النزال.		
2	القدرة على مواجهة المواقف التي تحدث داخل الحلبة أثناء اللكم مع المنافس.		
3	محاصرة المنافس في جوانب الحلبة.		
4	استغلاله أوجه القوة والضعف لدى الملامك المنافس.		
5	المحافظة على وقفة الاستعداد من بداية النزال حتى نهايته.		
6	استخدام اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس بكثرة لفتح الثغرات.		
7	الاكثار من استخدام اللكمات المقابلة والجوابية من مسافات اللكم الطويلة والمتوسطة والقصيرة.		
8	استخدام التمويه والخداع بمرحجة الذراعين.		
9	استخدام التمويه والخداع بحركات الجذع.		
10	المواجهة بالنظر للمنافس بشكل مستمر.		
11	القدرة على اللعب في مركز الحلبة.		
12	اللعب بحذر كبير مع الملامك الذي يفضل الضربة القوية.		
13	استخدام التمويه والخداع بحركات القدمين.		
14	إجادة اللكم القريب مع الملامك الطويل.		
15	إجادته اللكم الداخلي مع الملامك القصير.		
16	عدم التوق مطلقاً عن التفكير السريع		
17	استخدام الهجوم الممزوج باللكمات المستقيمة		
18	القدرة على ربط الدفاع بعملية الهجوم (اللكم المضاد)		
19	القدرة على استخدام مجموعة اللكمات المختلفة		
20	منع المنافس الذي يفضل اللكم من السافة القصيرة من تنظيم الهجمات		
21	القدرة على البدء بالهجوم حسب الحاجة له		
22	استخدام التمويه والخداع باستخدام النظر		
23	اجادته اللكمات المنحنية مع الملامك القصير		
24	اجادة اللكم القريب بالنسبة للملامك القصير مع الملامك طويل القامة		
25	استخدام المناورات المختلفة من اللكمات		
26	القدرة على تغيير سرعة الإيقاع		
27	القدرة على التحرك بعكس حركة الملامك		
28	القدرة على تغيير الخطة حسب اداء المنافس		
29	القدرة على الاكثار من اللكمات المستقيمة		
30	القدرة على التخلص من المأزق أثناء النزال		

31	القدرة علي اختيار التوقيت الزمني لأداء المهارات			
32	القدرة علي تقدير المسافات لأداء المهارات الهجومية و الدفاعية			
33	القدرة علي متابعة الهجوم وتعزيزه			
34	قدرة الملاكم علي سرعة إدراك المواقف			
35	استخدامه لكمة معينة وفجأة تسديد لكمة مغايرة			

تمارين لسرعة الاستجابة الحركية:

تمارين استرشاديه يقوم الباحث بعمل استبيان لاستخلاص مواقف ميدانية لتدريب سرعة الاستجابة والهجوم المضاد.

جدول 5

التمارين المكونة من مهارتين لکمتين (هجومية ودفاعية) للمستقيمة اليسرى

ملاكم	مهارة	ملاكم	دفاع
1	يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2)	2	الملاكم (2) يتخلص بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين)
1	يوجه لكمة مستقيمة يسري الى وجه الملاكم (2)	2	الملاكم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع)
1	يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2)	2	الملاكم (2) يتخلص بميل الجذع للخلف (دفاع الجذع)
1	يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2)	2	يتخلص بأخذ خطوة للخلف (الخطو للحلف)

جدول 6

التمارين المكونة من ثلاثة مهارات لکمية (هجومية ودفاعية وهجوم مضادة للمستقيمة اليسرى)

هجوم	دفاع	هجوم مضاد	دفاع
ملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2)	ملاكم (2) يتخلص بصد اللكمة براحة اليد اليمنى (دفاع الذراعين)	وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم (1)	الملاكم (1) يتخلص بميل الجذع الى جانب اليمين (دفاع الجذع)
الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسري الى وجه الملاكم (2)	الملاكم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع)	وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم (1)	الملاكم (1) يتخلص بأخذ خطوة للخلف بالساقين (دفاع الخطو للخلف)
الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2)	الملاكم (2) يتخلص بأخذ خطوة للخلف (دفاع الخطو للخلف)	ملاكم (2) توجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى وجه الملاكم (1)	الملاكم (1) يتخلص بسحب الجذع للخلف (دفاع الجذع)
الملاكم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسرى الى وجه الملاكم (2)	الملاكم (2) يتخلص بميل الجذع الى جهة اليمين (دفاع الجذع)	وتوجيه لكمة مستقيمة يسرى مضادة الى بطن الملاكم (1)	الملاكم (1) يتخلص بأخذ خطوة الى الخلف (دفاع الخطو للخلف)

لتنمية سرعة رد الفعل الحركي يمكن استخدام التمرينات التالية:

التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة وذلك بترتيب استجابات دفاعية وهجومية معينة متفق عليها بين اللاعبين ثم التدرج في الاداء الي اعلي سرعة ممكنة
التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها وتتطلب من اللاعب التركيز على نوعي من انواع الدفاع او الهجوم
التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها لمحاولة تنمية سرعة الاستجابة الحركية للمواقف المتغيرة

التدريب باستخدام مواقف تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلب المنافسات
التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات (المباريات) (14: 171)
الدراسات الاستطلاعية:

أجريت عدة دراسات استطلاعية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 1/ 9/ 2020 م إلى يوم الخميس الموافق 25 / 9/ 2020م، على عينة من لاعبي الملاكمة وبلغ عددهم (8) لاعب باندية محافظة الجيزة من خارج العينة الأساسية التي أجرى عليها البحث(التجربة الأساسية).

الدراسة الاستطلاعية الأولى

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية يوم 1 / 9/ 2019 م والتي تستهدف التأكد من صلاحية الصالة المطبق بها تجربة البحث من حيث:
- التهوية، الإضاءة، قانونية الحلقة، التأكد من صلاحية ومعايير الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث،

- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبار ومعالجته.
- زيادة معلومات ومعارف وخبرة المساعدين.
- التعرف على مقدار الجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.
- التدريب على تسجيل البيانات في الاستمارات المعدة لذلك.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

استهدفت هذه الدراسة ايجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاستمارة قياس سرعة الاستجابة الحركية والهجوم المضاد قيد البحث وأجريت من يوم 5 / 9/ 2020م حتى 12/ 9/ 2020م.

معامل الصدق:

ولإيجاد معامل صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث، فقد استخدم الباحث صدق التمايز وهو المقارنة بين (8) من لاعبي الملاكمة اكبر فى العمر التدريبي للمرحلة السنية (متميزين)، وبين (8) من لاعبي الملاكمة للمرحلة السنية جدد (اقل تمايز) من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية، وتم تطبيق اختبار " ت " للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات الاختبار للعينتين.

معامل الثبات:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم 5 / 9 / 2020م الي 20 / 9 / 2020 ، فقد استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test Re Test لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (8) للاعبين ملاكمة من نفس المرحلة السنية لعينة البحث ومن خارج العينة الاساسية لقياس سرعة الاستجابة الحركية والهجوم المضاد للملاكمين، وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة الاستطلاعية بعد اسبوعين، وذلك لحساب معامل ثبات الاختبارات قيد البحث وتم إيجاد معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين التطبيقين الأول والثانى للعينة الاستطلاعية وأوضحت النتائج ثبات الاختبار كما هو موضح بجدول (13).

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم 21 / 9 / 2020 م إلى يوم 27 / 10 / 2020 م واستهدفت هذه الدراسة تحديد معايير الأحمال المناسبة للتمرينات النوعية المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح، ولتحديد مكونات حمل التدريب فقد تم استخدام الباحث النبض كمؤشر لتقنين الحمل حيث يشير تامر حسين محمد (2006 م) انه يمكن استخدام معدل النبض لتقنين شدة الحمل المستهدفة وذلك استنادا على معادلة التالية:

معدل النبض المستهدف = (أقصى معدل للنبض - النبض وقت الراحة) × درجة الحمل % +
نبض الراحة (Error! Reference source not found.: 56)

حيث أن أقصى معدل للنبض = 220 - السن ، 220 - السن (18) = 202 ن / ق.

وبمعلومية متوسط نبض لاعبي الدراسة الاستطلاعية وقت الراحة = 65 ن / ق.

وبالتطبيق فى المعادلة يتم معرفة النبض المستهدف الوصول إليه وشدة الحمل المناسبة له كما هو موضح بالجدول (14).

جدول 7

النبض المستهدف الوصول إليه طبقا لشدة الحمل المختلفة

شدة الحمل	النبض المستهدف الوصول اليه	النسبة المئوية	م
متوسط	ق / ن 148.25	%55	1
	ق / ن 155	%60	2
	ق / ن 161.75	%65	3
عالي	ق / ن 168.50	%70	4
	ق / ن 175.25	%75	5
	ق / ن 182	%80	6
أقصى	ق / ن 188.75	%85	7
	ق / ن 195.50	%90	8
	ق / ن 202.25	%95	9

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

قام الباحث بتحديد شدة الحمل المتوسط بحيث يكون من (١٤٨ ن / ق) إلى أقل من (168 ن / ق) حمل متوسط، من (168 ن / ق) إلى أقل من (187 ن / ق) حمل عالي، ومن (188 ن / ق) حمل أقصى.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

تم وضع أسس البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى رياضة الملاكمة وفى علم التدريب الرياضى وبعض الدراسات المرجعية واستطلاع رأى الخبراء .
 زمن تطبيق البرنامج 12 أسبوع.
 عدد الوحدات فى الأسبوع 3 وحدات تدريبية.
 عدد الوحدات فى البرنامج 36 وحدة.
 يتم تنفيذ البرنامج فى بداية فترة الإعداد الخاص من الموسم التدريبى.
 يتم استخدام التدريب الفترى بنوعية (مرتفع - منخفض) الشدة.

يتم وضع تدريبات لتنمية سرعة الاستجابة الركية والهجوم المضاد بحيث يتم تثبيت تدريبين وتغيير تمرين في كل وحدة تدريبية وتكون في الجزء الرئيسي من الوحدة ويستغرق متوسط زمن أداء هذه التمرينات من (20 - 30) دقيقة.

توضع التدريبات سرعة الاستجابة الحركية بطريقة تبادلية من البسيط إلى المركب داخل الوحدات التدريبية، ويراعى أن تكرر التمرين الواحد خلال البرنامج التدريبي بمتوسط (3) تكرارات للتمرين الواحد.

أن يكون متوسط زمن الوحدة الكلى (90 ق) فأكثر ويكون زمن الوحدة كالاتي (10 ق إحماء، 20 ق إعداد بدني، 30 ق تمرينات سرعة استجابة حركية قيد البحث، 10 ق التدريبات المهارية ، 15 ق مباريات تنافسية ، 5 ق الجزء الختامي) .

يطبق على كلا المجموعتين التجريبية والضابطة بصورة موحدة (تمرينات الإحماء والإطالة بحمل هوائي شدته من (30 - 50 %) وكذلك محتوى جزء الإعداد البدني، والجزء الختامي) ومراعاة ثبات زمن الوحدة التدريبية وكذلك عدد الوحدات التدريبية ،
الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق برنامج تدريبات السرعة الحركية المقترحة في فترة الإعداد الخاص لمدة ثلاثة أشهر بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ايام)

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق 29 / 9 / 2020 م إلى يوم الأثنين الموافق 29 / 12 / 2020 م، لمدة ١2 أسبوع بواقع ثلاث تدريبات في الأسبوع للموسم 2020م، بحيث توضع تدريبات السرعة في جزء الإعداد ويتراوح متوسط زمنها من (20-30) ق، كما هو موضح في جدول (16).

القياس القبلي: تم إجراء القياسات للمجموعة التجريبية لسرعة الاستجابة الحركية والهجوم امضاد يوم 23 / 9 / 2020 م.

مكونات البرنامج:

تمرينات لتنمية سرعة الاستجابة الحركية بالمصاحبة الموسيقية للملاكمين.

تمرينات لتطوير الهجوم المضاد بالمصاحبة الموسيقية للملاكمين.

تمرينات الاطالة والاسترخاء والتهدئة لتساعد الملاكمين على استعادة الشفاء .

شدة الحمل

تم استخدام معدل النبض لضبط شدة الحمل تأسيسا على ان اقصى نبض يعادل (220- عمر الملاكم) وفقا لما يلي:

حمل متوسط (50% الي 70%) من أقصى نبض للملاكم ويتوافق معه رتم موسيقي سرعة 128 bpm

حمل عالي (70% الي 90%) من أقصى نبض للملاكم ويتوافق معه رتم موسيقي سرعة 135 bpm

حمل أقصى (90% الي فوق 100%) من أقصى نبض للملاكم ويتوافق معه رتم موسيقي سرعة 140، 145، 150 bpm

جدول 8
تشكيل حمل التدريب للبرنامج المقترح

المدة	2020/ / الى 2020/ / (الاعداد الخاص)						2020/ / الى 2020/ / (الاعداد العام)						المرحلة		
	12 اسابيع	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسابيع	
														أقصى	درجة الحمل
														عالي	
				*						*		*		متوسط	
36 وحدة تدريبية	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)	(1 : 1) (1 : 1) (2 : 1)		تشكيل دورة الحمل الأسبوعية
%83	%15	%10	%10	%15	%20	%25	%75	%80	%90	%100	%100	%100	%100	النسبة	الاعداد البدني العام
2238	54	36	40	63	90	105	248	288	324	345	345	300	الدقائق		
%9	%65	%60	%80	%75	%70	%60	%15	%20	%10	-	-	-	النسبة	الاعداد البدني الخاص	
1842	234	216	320	315	315	252	82	72	36	-	-	-	الدقائق		
	%10	%20	%5	%5	%5	%10	%10	-	-	-	-	-	النسبة	الاعداد المهاري	
260	36	72	20	21	22	42	47	-	-	-	-	-	الدقائق		
%8	%10	%10	%5	%5	%5	%5	-	-	-	-	-	-	النسبة	الاعداد الخطي	
159	36	36	20	21	23	23	-	-	-	-	-	-	الدقائق		
4499	360	360	400	420	450	422	377	360	360	345	345	300		الاجمالي	

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي بعد انتهاء تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية سرعة الاستجابة الحركية باستخدام الموسيقي علي الهجوم المضاد لملاكمين يوم 2021/1/9م بنفس ترتيب الاختبارات وفي نفس التوقيت.

المعالجات الاحصائية:

تم جمع جميع البيانات وتنظيمها وجدولتها تمهيدا لمعالجتها احصائيا وقد استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية لمعالجة البيانات:

التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اقل وأكبر قيمة، المدى، الالتواء، النقطح)، اختبار (ت) لدلالة الفروق، نسبة التحسن، معنوية النسب، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS

أولاً: عرض النتائج:

جدول 9

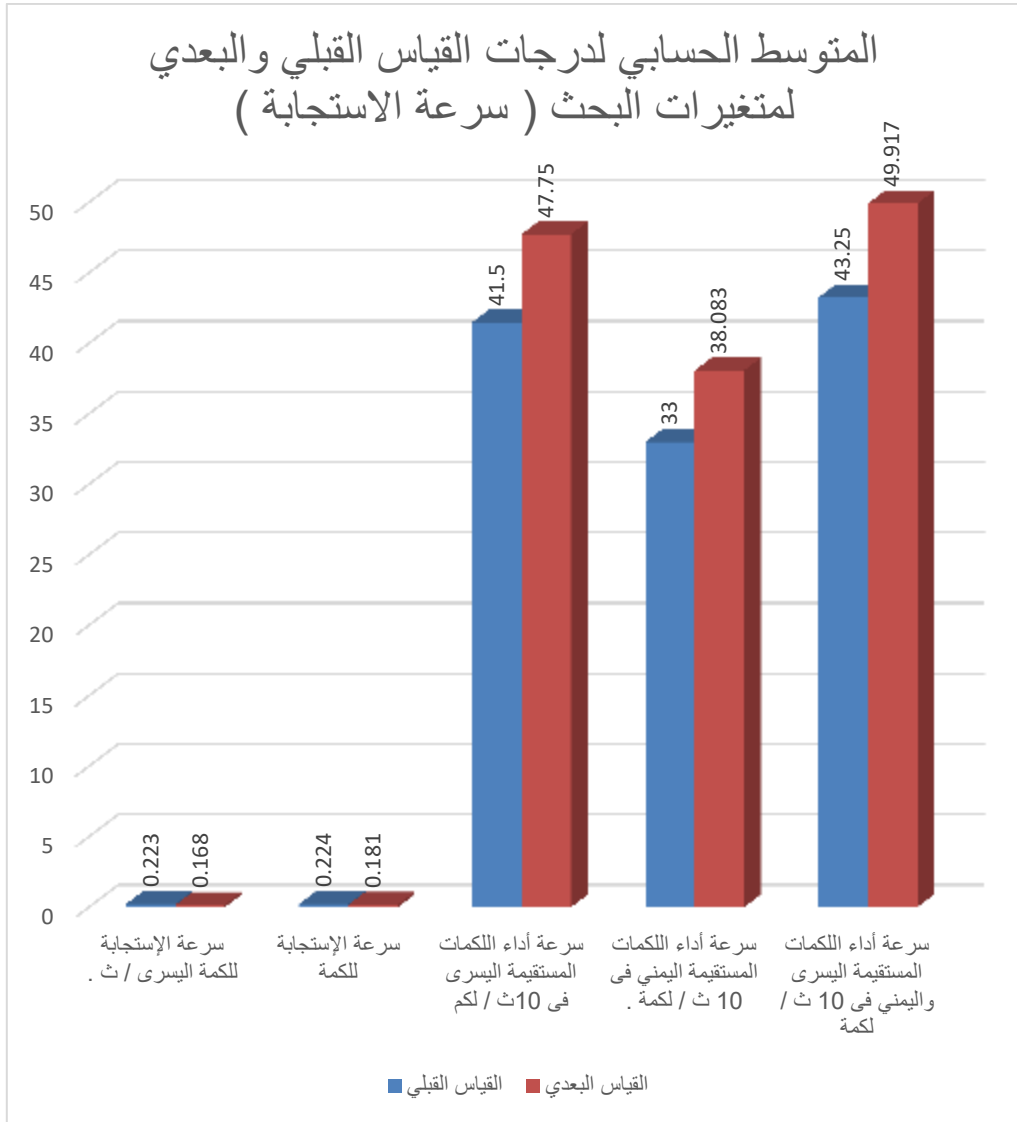
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية = 8

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
سرعة الإستجابة للكلمة اليسرى / ث	0.018	0.223	0.168	0.022	0.055-	7.61 *
سرعة الإستجابة للكلمة	0.021	0.224	0.181	0.015	0.043-	15.24 *
سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى في 10 ث / لكم	1.883	41.500	47.750	1.865	6.250	14.015 - *
سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليميني في 10 ث / لكمة .	3.303	33.000	38.083	3.528	5.083	19.558 - *
سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى واليميني في 10 ث / لكمة	1.815	43.250	49.917	2.811	6.667	16.088 - *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 6 في اتجاه واحد =

1.729

يتضح من الجدول () وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات وكانت الفروق في اتجاه القياس البعدي.



شكل 1

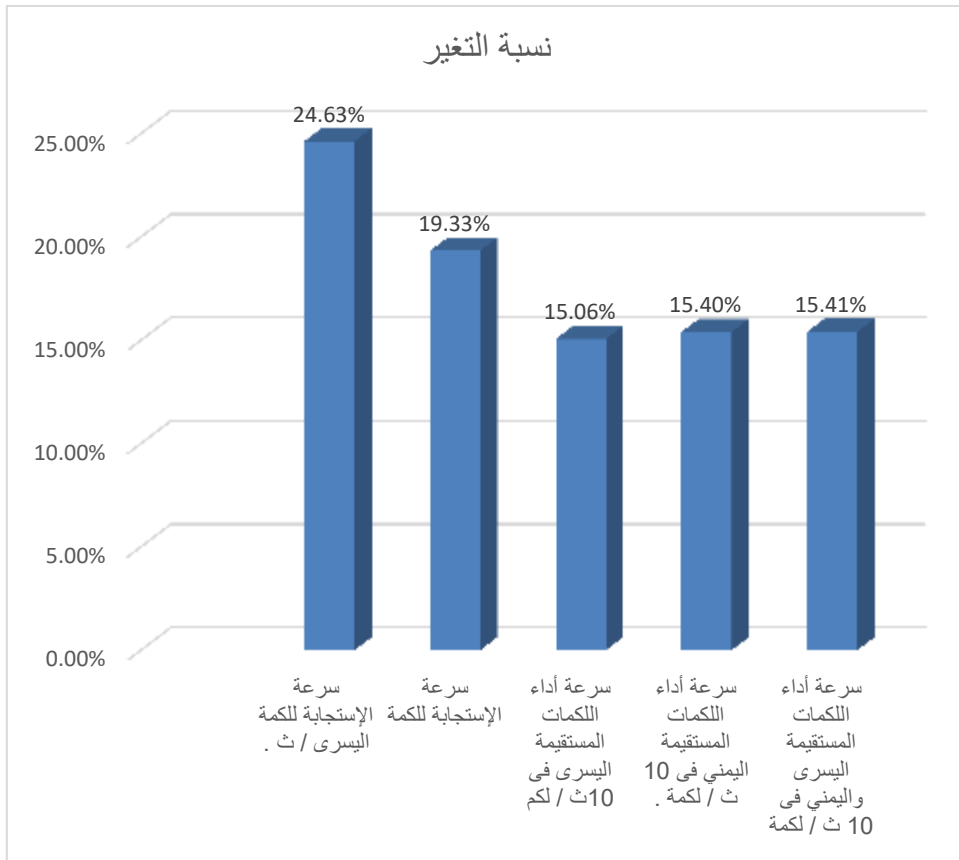
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدى لمتغيرات البحث (سرعة الاستجابة)

جدول 10

نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية ن = 8

نسبة التغير	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		ع	م	ع	م	
24.63-%	0.055-	0.022	0.168	0.018	0.223	سرعة الإستجابة للكلمة اليسرى / ث .
19.33-%	0.043-	0.015	0.181	0.021	0.224	سرعة الإستجابة للكلمة
15.06-%	6.250	1.865	47.750	1.883	41.500	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى في 10 ث / لكم
15.40-%	5.083	3.528	38.083	3.303	33.000	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليمنى في 10 ث / لكمة .
15.41-%	6.667	2.811	49.917	1.815	43.250	سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى في 10 ث / لكمة

يتضح من الجدول () ان نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد ترواحت بين 15.06% و 24.63% حيث كانت اقل نسبة تغير 15.06% لمتغير سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى في 10 ث / لكم. وعلی نسبة تغير 24.63% لمتغير سرعة الإستجابة للكلمة اليسرى / ث . وهو ما يتفق مع دراسة كلا من ، ويرجع الباحث ذلك الى



شكل 2

نسب التغير بين درجات القياس القبلي والبعدى لمتغيرات البحث (سرعة الاستجابة)

جدول 11

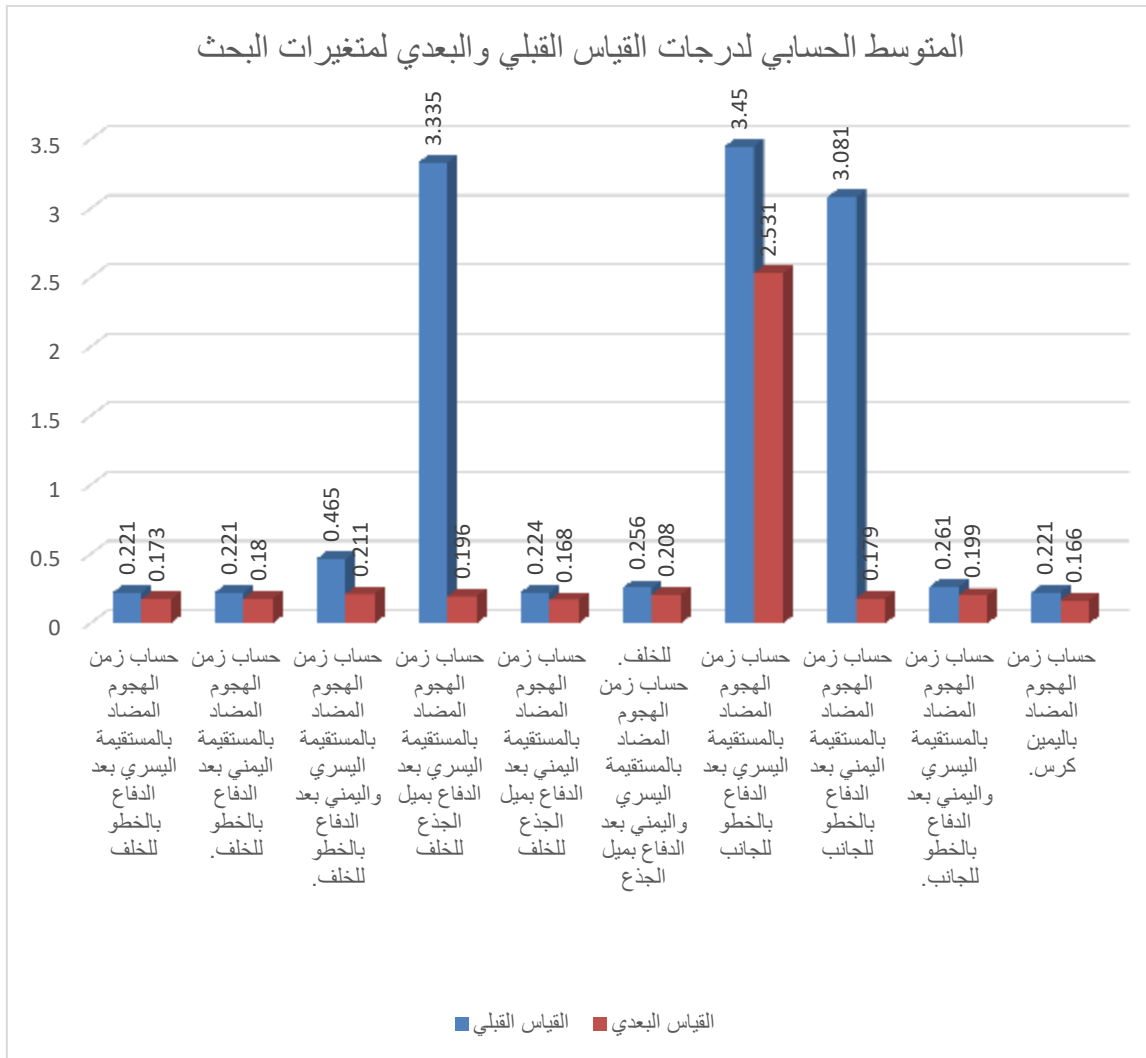
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية ن = 8

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بالخطو للخلف	0.221	0.017	0.173	0.023	0.049-	10.17 *
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليميني بعد الدفاع بالخطو للخلف.	0.221	0.021	0.180	0.015	0.041-	11.77 *
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري واليميني بعد الدفاع بالخطو للخلف.	0.465	0.355	0.211	0.024	0.254-	2.069 *
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	3.335	8.754	0.196	0.015	3.139-	1.015
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليميني بعد الدفاع بميل الجذع للخلف	0.224	0.025	0.168	0.018	0.056-	5.505 *
للخلف. حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري واليميني بعد الدفاع بميل الجذع	0.256	0.021	0.208	0.021	0.049-	12.25 *
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بالخطو للجانب	3.450	9.112	2.531	6.654	0.919-	1.058
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليميني بعد الدفاع بالخطو للجانب	3.081	8.048	0.179	0.023	2.903-	1.020
حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري واليميني بعد الدفاع بالخطو للجانب.	0.261	0.030	0.199	0.019	0.063-	7.44 *
حساب زمن الهجوم المضاد باليمين كرس.	0.221	0.032	0.166	0.039	0.055-	8.78 *

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية 6 في اتجاه واحد = 1.729

يتضح من الجدول () وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات وكانت الفروق في اتجاه القياس البعدي ماعدا اختبارات حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بميل الجذع للخلف ، حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بالخطو للجانب ، حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليميني بعد الدفاع بالخطو للجانب كانت الفروق غير دالة احصائيا .

المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث



شكل 3

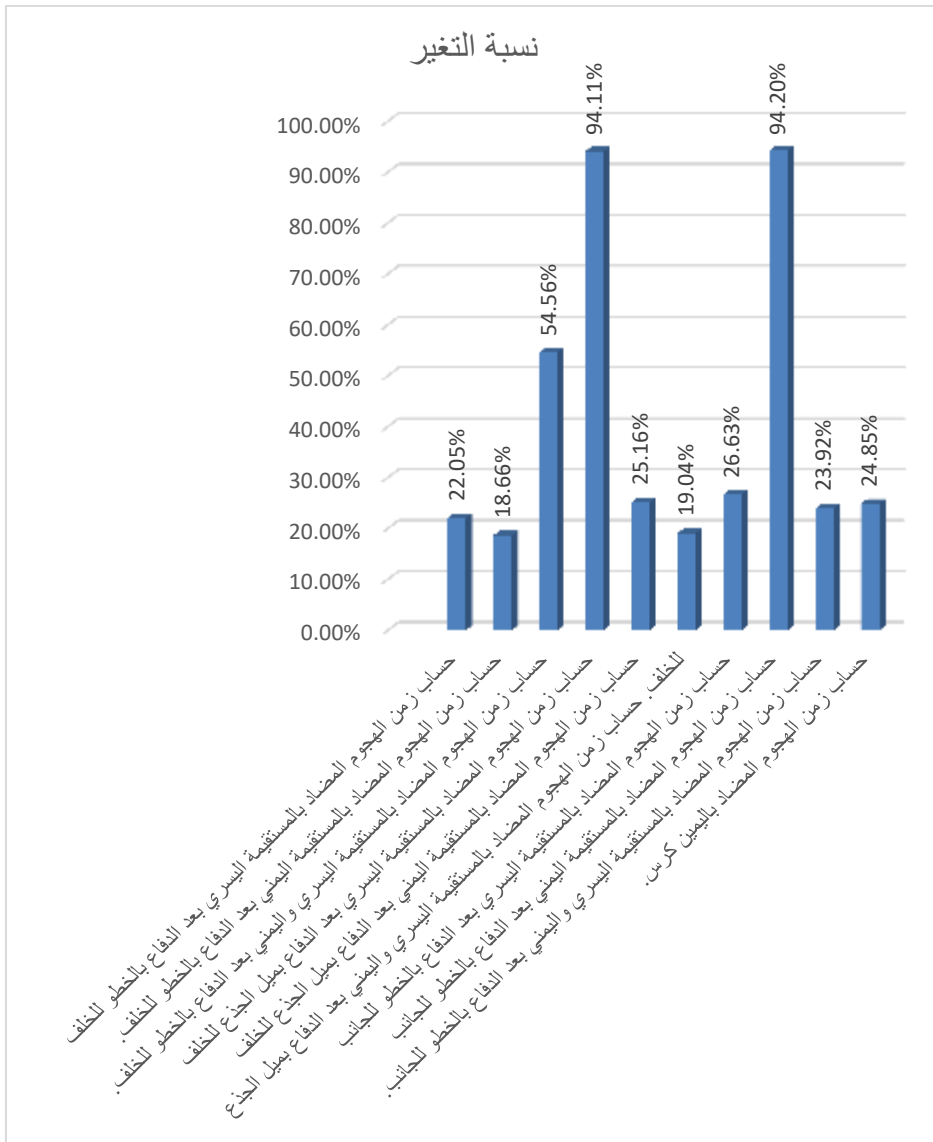
المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

جدول 12

نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي لدرجات المجموعة التجريبية ن = 8

نسبة التغير	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغير
		ع	م	ع	م	
-	0.049-	0.023	0.173	0.017	0.221	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بالخطو للخلف
22.05%						
-	0.041-	0.015	0.180	0.021	0.221	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليميني بعد الدفاع بالخطو للخلف.
18.66%						
-	0.254-	0.024	0.211	0.355	0.465	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري واليميني بعد الدفاع بالخطو للخلف.
54.56%						
-	3.139-	0.015	0.196	8.754	3.335	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بميل الجذع للخلف
94.11%						
-	0.056-	0.018	0.168	0.025	0.224	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليميني بعد الدفاع بميل الجذع للخلف
25.16%						
-	0.049-	0.021	0.208	0.021	0.256	للخلف. حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري واليميني بعد الدفاع بميل الجذع
19.04%						
-	0.919-	6.654	2.531	9.112	3.450	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بالخطو للجانب
26.63%						
-	2.903-	0.023	0.179	8.048	3.081	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليميني بعد الدفاع بالخطو للجانب
94.20%						
-	0.063-	0.019	0.199	0.030	0.261	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري واليميني بعد الدفاع بالخطو للجانب.
23.92%						
-	0.055-	0.039	0.166	0.032	0.221	حساب زمن الهجوم المضاد باليمين كرس.
24.85%						

يتضح من الجدول () ان نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد ترواحت بين 18.66% و 94.20% حيث كانت اقل نسبة تغير 18.66% لمتغير حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليميني بعد الدفاع بالخطو للخلف. واعلى نسبة تغير 94.20% لمتغير حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بميل الجذع للخلف. وهو ما يتفق مع دراسة كلا من ، ويرجع الباحث ذلك الى



شكل 4

نسب التغير بين درجات القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الاول

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدي) لسرعة الاستجابة الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. يتضح من الجدول (12) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات وكانت الفروق في اتجاه القياس البعدي. يتضح من الجدول (13) ان نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قد تراوحت بين 15.06% و 24.63% حيث كانت اقل نسبة تغير 15.06% لمتغير سرعة أداء اللكمات المستقيمة اليسرى فى 10 ث / لكم. واعلى نسبة تغير 24.63% لمتغير سرعة الإستجابة للكلمة اليسرى / ث .

وهو ما يتفق مع دراسة كلا من عاطف مغاوري شعلان (1984م)، محمد عبد العزيز غنيم (1995)، محمود حسن حسين (2003م)، سامي محب حافظ (2005م)، ياسر محمد عبد الجواد الوراقى (2006م) ويرجع الباحث ذلك الى

ان هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين سرعة الاستجابة الحركية والهجوم المضاد باستخدام الموسيقى ويعزى ذلك الى الانسجام للقدرات الحركية والبدنية والاجهزة الداخلية وربطها بالايقاع الموسيقي، فان سرعة الاستجابة الحركية والهجوم المضاد هي من الصفات الاساسية التي تلعب دورا كبيرا في ربط الهجوم بالدفاع والانسياب الحركي لرياضة الملاكمة ومن المكونات الاساسية للتوافق العضلي العصبي والذي يستلزم درجة عالية من القدرة علي ربط الهجوم بالدفاع، فان الارتباط بين هذه الصفات يعد اساسا في التصرف الحركي وتحسين أداء المهارة. ولكون اغلب المهارات في لعبة الملاكمة تتطلب سرعة الاستجابة الحركية والتي بدورها تربط بين الهجوم والدفاع ويؤكد ذلك عبد الخالق، (1992م) ان الهدف عند تعليم وتحسين أي مهارة رياضية هو الوصول الى

مستوى الاداء الحركي الصحيح ثم ثبات الاداء ولذا نكون قد تجنبنا كثرة الاضطرابات في الاداء المهاري وبالرغم من ان الحركة لا يمكن ان تعاد بنفس الاستجابة الحركية بصورة مطلقة، فان ارتباط سرعة الاستجابة الحركية والهجوم المضاد باستخدام الإيقاع الموسيقي يعطي سرعة واتقان في تنفيذ المهارة، وكما يعزو الباحث ذلك الى ان اغلب المهارات في المنافسة تعتمد علي سرعة الاستجابة الحركية وربطها بالهجوم المضاد لذا فان هذا العنصر (سرعة الاستجابة الحركية) يشترك في انتاج الهجوم المضاد " ويؤكد ذلك (١١٧)، عابدين، ١٩٧٤

مناقشة الفرض الثاني

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القياس (القبلي - البعدي) للهجوم المضاد قيد البحث للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (14) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات وكانت الفروق في اتجاه القياس البعدي ماعدا اختبارات حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بميل الجذع للخلف ، حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بالخطو للجانب ، حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بالخطو للجانب كانت الفروق غير دالة احصائيا.

ويتضح من الجدول (15) ان نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد تراوحت بين 18.66% و 94.20% حيث كانت اقل نسبة تغير 18.66% لمتغير حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف. واعلى نسبة تغير 94.20% لمتغير حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بميل الجذع للخلف. وهو ما يتفق مع دراسة كلا من اشرف مصطفى احمد طه (2007 م) ، ياسر محمد عبد الجواد الوراقى (2006 م)، محمد سيد عبد الجواد

(2009 م)، كريم حسن المسلوت (2009 م)، ثروت سعيد عبد الحكيم (2011 م) ويرجع الباحث ذلك الى طبيعة رياضة الملاكمة والتي تتطلب من اللاعب ان يجمع قواه واختيار المحصلة المناسبة لتحقيق المهارة بما ويتناسب مع الموقف وهذا يتطلب عملية اعداد

من قبل الجهاز العصبي وما يؤثر فيه من الحالات التقنية وبما يخدم ادارة المهارة والنشاط الرياضي ومزاولته يؤثران بدرجات متفاوتة على سرعة الاستجابة وهذا يعني انه من خلال التدريب المنظم تنمي وتحسن العمليات الدفاعية والهجومية ، كما ان كثرة الاشتراك في المنافسات يمكن ان تكسب اللاعب درجة عالية من سرعة الاستجابة والتي تنعكس بدورها على أداء اللاعب . وعدم الاهتمام بسرعة الاستجابة يتسبب على فشل الهجوم والدفاع ، وتكون الاستجابة الحركية من الصفات البدنية المهمة في رياضة الملاكمة والتي تلعب دورا هاما في الهجوم المضاد للعينة ومن المكونات الاساسية للهجوم المضاد سرعة الاستجابة الحركية ، لذا فان الارتباط بين هذه الصفة البدنية والمهارة لها تأثير مباشر في التصرف الحركي والحفاظ على اداء المهارة وبأفضل مستوى لاطول فترة زمنية ممكنة . ويتضح مما تقدم بان استخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية باستخدام المسيقي علي الهجوم المضاد للملاكمين مما لة دورا مهما في تطور الدفاع والهجوم وهذا ما اكدته معنوية الفروق لهذه المجموعة .ومما لاشك فيه فان تطوير سرعة الاستجابة تؤدي الى الاستعداد الكبير والتحمل مما يؤدي الى زيادة درجة السرعة وتطورها تبعا لقابلية السرعة "واستجابة العضلات.

أولاً: الاستنتاجات

- في ضوء اهداف البحث وفروضة ومناقشة النتائج استخلص الباحث ما يلي:
- اثرت تدريبات سرعة الاستجابة الحركية علي الهجوم المضاد للملاكمين
 - اثرت الموسيقي علي سرعة الاستجابة الحركية والهجوم المضاد للملاكمين
 - حققت عينة البحث زيادة معنوية سرعة الهجوم المضاد نتيجة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية

ثانياً التوصيات

- في ضوء النتائج وفي حدود العينة يوصي الباحث ما يلي:
- التأكيد على التدريبات التي تعمل على تنمية سرعة الاستجابة الحركية.
 - ضرورة اجراء بحوث مماثلة لمهارات اساسية اخرى في رياضة الملاكمة .
 - ضرورة اجراء بحوث مشابهة لفعاليات رياضية أخرى

- ضرورة التأكيد على التدريبات التي تعمل على تنمية سرعة الاستجابة الحركية .

المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية

أولاً: المراجع العربية:

1. أشرف مصطفى أحمد طه (2008م): دراسة تحليلية للأداءات الحركية المركبة " المندمجة" الهجومية للمستويات العليا في رياضة الملاكمة، أصبح تحقيق المحافل الرياضية الدولية مظهراً من مظاهر التفوق التي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع، 27، ج، 2 (نوفمبر 2008)
2. أشرف مصطفى احمد طه: أثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة الخاصة على تنمية مستوى الاداء الهجومى والدفاعى لدى الملاكمين الشباب، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية / ع. 25، ج. 3 (نوفمبر 2007م).
3. أمر الله البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي. منشأة العارف، الاسكندرية، ب ط , 1998
4. إيناس عزت أحمد: "دراسة ديناميكية ، تطوير الإيقاع للأطفال ، مرحلة ما قبل المدرسة وعلاقتها باستيعاب أداءات حركية اساسية في العاب القوى" ، رسالة ماجستير . القاهرة : كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2002 م .
5. ثروت سعيد عبد الحكيم عبد العاصي -" أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الهجوم المضاد لبعض مجموعات حركات الرمي للمصار عين الناشئين" -جامعة الاسكندرية (مصر) المكتبة العلمية المركزية (2011)
6. داليا حمدي محمد شليمة:"دراسة اثر الايقاع الموسيقى علي مستوى تعلم الاداء المهارى لسباحة الزحف علي البطن للمبتدئين من 6-8 سنوات ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ع. 23 (2012م)

7. سامي محب حافظ: بناء مقياس التفكير الخطى في رياضة الملاكمة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، ع، 11 (2005)
8. عابدين، جمال عبد الحميد (١٩٧٤) اصول المبارزة والتدريب، دار المعارف بمصر، القاهرة.
9. عاطف مغاوري شعلان، عادل صبري عبد الحميد (2003 م): دراسة تحليلية لتحركات القدمين الإيجابية والمهارات الخداعية لملاكمي الدورة العربية للشباب 2000، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية / ع. 6 (2003 م)
10. عاطف مغاوري عبد الحليم شعلان: أثر بعض مكونات اللياقة البدنية على سرعة رد الفعل الحركي – جامعة حلوان، مكتبة كلية التربية الرياضية بنين (1984)
11. عبد الحميد، عادل صبرى: تحليل الأداء المهارى لملاكمى بطولة مصر الدولية الثامنة 2004 م ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية - جامعة المنصورة ، ع. 7 (سبتمبر 2006) .
12. عبد الفتاح فتحى خضر: المرجع في الملاكمة. القاهرة، مطبعة القاهرة. 1996م.
13. كريم حسن محمد السلوت: تأثير برنامج تدريبي للحركات الهجومية المضادة على فاعلية الاداء المهارى لناشئى رياضة المصارعة – جامعة طنطا، مكتبة كلية التربية الرياضية (2009).
14. محمد السيد عبد الجواد: برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف الكرات لتنمية سرعة الاداء وتأثيره على مهارة الهجوم المضاد للاعبى تنس الطاولة – جامعة طنطا، مكتبة كلية التربية الرياضية (2009)
15. محمد حسن علاوى و ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضى. القاهرة : دار الفكر العربى 1994م ..
16. محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى. 13. القاهرة : دار المعارف 1992م.
17. محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، ط١، مصر، دار المعارف، ١٩٨٦.
18. محمد عبد العزيز غنيم و آخرون: الملاكمة تعليم _أدارة_ تدريب. القاهرة : مطبعة دار السعادة، 2002م .
19. محمد عبد العزيز غنيم وآخرون: المرجع العلمى فى الملاكمة تدريب – تعليم – ادارة – تحكيم كلية التربية الرياضية 2014

20. محمد عبد العزيز غنيم: التعرف على فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان (1995م).
21. محمود حسن حسين (2003م): دراسة مقارنة للمحددات الكينماتيكية لمجموعتي لكم هجومية بالأسلوبين الروسي والكوبي المضاد كدالة لوضع بعض تمارين المحاكاة لتعليم الناشئين، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية مج. 3، ع. 3، (يوليو 2003 م)
22. ياسر محمد عبد الجواد الوراقى: برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابي وتأثيره على فاعلية اداء الملاكمين – جامعة المنوفية، مكتبة كلية التربية الرياضية (2006)

ثانيا: المراجع الأجنبية

23. Beroud – P and Gahery. Y : "the Posture – Kinetic Co-ordinations associated with kicking movements in French boxing , stops, revue dessciences et technjgues Des activites physiques et sportives. Grenoble" : s.n.1998 g .,