

## تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض التكتيكيات الدفاعية للملاكمين الشباب بمحافظة الدقهلية

م.د/ عبد الباسط جميل عبد الفتاح الأشقر

مشكلة البحث وأهميته:

الملاكمة من الرياضات الفردية التي تعتمد في ممارستها على تصنيف الأوزان المختلفة لكل مراحل سنوية. مما أدى إلى تقارب مستوى اللاعبين، وخاصة بعد الاهتمام البالغ على المستوى العالمي بالكفاءة البدنية، المهارية، النفسية، التكتيكية واستخدام التقنية الحديثة مثل تحليل مباريات الملاكمة عن طريق الفيديو ومعرفة نقاط القوة والضعف للاعبين وكذلك معرفة الأسلوب التكتيكي الذي يستخدمه اللاعب أو الدولة المشتركة في البطولة.

ويزداد الاهتمام بين الدول المتقدمة نحو تحقيق المزيد من الإنجازات فتجد كافة طاقاتها وعلمائها لتحقيق هذا الهدف، ونظراً للتطور الهائل الذي حدث في مجال رياضة الملاكمة على المستوى العالمي والأولمبي، إلا أنه يلاحظ عدم قدرة ملاكمينا على مواكبة هذا المستوى، ويتمثل ذلك في انخفاض مستوى اللاعبين المصريين في تحقيق نتائج مرموقة على مستوى أربع دورات أولمبية (لوس أنجلوس ١٩٨٤م، سول ١٩٨٨م، برشلونة ١٩٩٢م، أتلانتا ١٩٩٦م).

ونتيجة لذلك فقد لاحظنا أن تنفيذ التكتيكات الدفاعية أصبح يجد فيه اللاعبون صعوبة نتيجة عدم قيام معظم المدربين بتطوير التكتيكات الدفاعية للملاكمين، على العكس من الدول المتقدمة في الملاكمة والتي تحصل على الميداليات في البطولات الدولية لجأت إلى الاهتمام بجميع التكتيكات الدفاعية.

وللتأكد من ذلك قام الباحث بتحليل ١٢ مباراة نهائية من البطولات العربية للشباب والتي أقيمت بصالة القرية الأولمبية المصرية ولوحظ أن معظم الملاكمين المصريين يخسرون المباريات، ويعزي الباحث ذلك إلى ضعف مستوى الأداء الدفاعي كما لوحظ نتيجة التحليل أن معظم اللاعبين الذين انتهت مبارياتهم بالفوز كانوا يستخدمون الحركات الدفاعية الآتية (الزوغان بالجذع يمينا ويساراً، الصد بالكف المفتوح، الغطس، التحرك بالقدمين على الجانبين والخلف) وذلك الدفاع للكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى والجانبية اليسرى واليمنى.

كما لوحظ من خلال المقابلة الشخصية مع بعض مدربي المناطق إلى أن محتوى البرامج الموضوعية والمعمول بها في المناطق وكذلك الاتحاد المصري للملاكمة لم تنل الاهتمام بالجانب التكتيكي الدفاعي ومن خلال الإطار المرجعي للباحث لاحظ عدم وجود أبحاث ودراسات تناولت الجانب التكتيكي الدفاعي سواء بالذراعين أو الجذع أو الرجلين في مجال الملاكمة مما ترتب عليه صعوبة في تجميع الإطار النظري للاسترشاد بها في إجراءات البحث.

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية وجد أن البرامج التدريبية والموضوعة معرفة الاتحاد المصري للملاكمة تخلو من الاهتمام باستخدام التدريب العقلي وتطوير ورفع مستوى الأداء التكتيكي الدفاعي للملاكمين. كما أنه ليس لدى المدربين قدر كاف من الوعي في هذا المجال الذي قد يساعدهم على التنمية والارتقاء بهذا الجانب المهم لدى اللاعبين مما أدى إلى عدم قدرة لاعبيننا على المساهمة الفعالة في المجال العالمي الأولمبي.

ويشير محمد حسن علاوي ١٩٩٢م أن الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني (مهاري - خططي) إلا أن هناك عاملاً مهماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية على سبيل الفور، ونحو العامل النفسي الذي يلعب دوراً هاماً يتأسس عليه لدرجة كبيرة. (١٣ : ١٦)

وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس العلاقة الإرتباطية الوثيقة بين مستوي القدرات العضلية والتفوق الرياضي. حيث يشير محمود عنان ١٩٩٥م نقلاً عن جرويس GROUBIOS ١٩٩٦م أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. (٣٤٣:١٤)

ويرى عبد الحميد احمد ١٩٨٩م أن الأساليب الدفاعية في الملاكمة من أهم العوامل التي تؤدي إلى نجاح اللاعب في تفادي وتجنب لكمات المنافس وأيضاً في تحقيق الأساليب الهجومية المضادة بعد ربطهم بالأساليب الدفاعية المناسبة ولذا يتحتم تعليم اللاعب الأساليب الدفاعية من مختلف اللكمات. (١٦٣:٦)

ولمواكبة التطور الهائل الذي حدث في رياضة الملاكمة والاهتمام بجميع النواحي التي تساعد على هذا التقدم، قد أصبح التدريب يمارس من ٢-٣ وحدات تدريبية أي ما يعادل من ١٢-١٨ وحدة تدريبية في الأسبوع الواحد. مما قد يؤدي إلى زيادة الاستثارة الانفعالية والتوتر وقلة تركيز الانتباه الناتج عن كثافة التدريب بجانب العوامل الاجتماعية والاقتصادية وضيق الوقت.

حيث يشير كل من محمد العربي شمعون ١٩٨٥م، أسامة كامل راتب ١٩٩٠م، محمود عنان ١٩٩٥م أن التدريب العقلي ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة وتحسين الأداء الحركي للرياضيين إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على أداء الحركات التي يؤديها. (١١٥:١١)، (١٨٧:١)، (٣١٤:١٥)

كما لاحظ الباحث من خلال خبراته الميدانية ومشاهده مباريات اللاعبين المصريين في بعض البطولات المحلية والدولية هبوط مستوى واستخدام التكتيكات الدفاعية المستخدمة كما أن الدفاع بأساليبه المختلفة من أهم مراحل الأعداد للملاكمين وباستخدام المزج بين أساليب الهجوم والدفاع تسير المباراة، والملاكم الذي يمتلك أساليب متنوعة وجيدة من التكتيكات الدفاعية تعطى له الثقة في قدراته خلال المباراة، ويجب تحسين وتطوير أساليب التكتيكات الدفاعية بصورة متوازنة للملاكمين حتى تمكنهم من قيادة المباريات بصورة جيدة وهذا يتفق مع دراسة عبد الفتاح خضر ١٩٨٧م حيث تشير إلى أن النسبة المثوية لنجاح التكتيكات الدفاعية المستخدمة كانت ٨٤% للدفاع بالذراعين (الصد الدفاع الإعاقة، والزوغان على الجانبين ٧٤% وحركات النقل للرجلين (يسارا ٧٦%، يمينا ٢٥%، خلفاً). (٦١٧:٨)

ومن هذه النتائج يتضح ضعف مستوى الملاكمين المصريين بمقارنتهم بملاكمين الدول الأوربية ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة إلى وضع برنامج للتدريب العقلي ومعرفة تأثيره على أداء بعض التكتيكات الدفاعية مما دفع الباحث إلى تبني موضوع هذا البحث الذي يصده بهدف المساهمة في النهوض بالعملية والتدريبية في مجال رياضة الملاكمة.

#### أهداف البحث :

- التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على القدرة على الاسترخاء وأداء بعض التكتيكات الدفاعية لدى الملاكمين الشباب بمحاظة الدقهلية.
- التعرف على نسبة التقدم في مستوى القدرة على الاسترخاء وأداء بعض حركات الدفاع للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### فروض البحث :

- برنامج التدريب العقلي يؤثر إيجابيا على مستوى القدرة على الاسترخاء وأداء بعض حركات الدفاع لدى الملاكمين الشباب.
- برنامج التدريب العقلي يؤدي إلى زيادة نسبة التقدم في مستوى القدرة على الاسترخاء وأداء بعض حركات الدفاع لصالح المجموعة التجريبية.

#### المصطلحات المستخدمة :

##### برنامج التدريب العقلي

هو البرنامج الذي يطبق بعد أن يصل الملامك الشاب إلى الاسترخاء التام، ويحتوي استرجاع للحركة عقليا في شكلها المثالي دون توقف من لحظة أداء الدفاع والسيطرة على المنافس مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء كذلك على انقباضات العضلات العاملة كما لو كانت تؤدي الحركة فعلا.

##### الاسترخاء

هو انسحاب اللاعب انسحابا مؤقتا ومدروسا من النشاط في وقت معين، بما يتيح للاعب الفرصة لإعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية . (٤:١٦)

##### التكتيكات الدفاعية :

هو عبارة عن مركب من أساليب خاصة للملاكم وضرورية له من أجل تحقيق نجاحه في قيادة عمليات سير المباراة حيث أن هذه الأساليب تعطي للملاكم القدرة على تنفيذ الواجبات الخطئية المحددة في مختلف ظروف المباراة.

##### الدراسات السابقة

لقد أجريت بعض الدراسات الأجنبية والعربية في هذا المجال منها:

- ستيفن Steven ١٩٨٢م وكانت بعنوان " تأثير التدريب العقلي والمعرفة بالنتائج على تطوير المهارة الحركية وأجريت الدراسة على ٤٠ طالبا جامعا مستخدما المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت التدريب العقلي. (١٨)

- رو برت وأخرين Robert etx ١٩٨٣م وكانت بعنوان استراتيجيات الإعداد الذهني والأداء. هل من الأفضل أن تكون مجموعة تكتيكيات أم تكتيكيات واحدا. أجريت الدراسة على ٤٠ طالبا

جامعياً مستخدماً المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن المجموعة التي استخدمت أسلوب التخييل أظهرت إنجازاً باهراً. (١٧)

- محمد العربي شمعون ١٩٨٢م وكانت بعنوان "التصور الحركي وعلاقته بمستوى الأداء في رياضة الجمباز ج.م.ع." أجريت الدراسة على ٣٤٨ لاعباً مستخدماً المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين التصور الحركي ومستوى الأداء في رياضة الجمباز. (١١)

- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل ١٩٨٣م وكانت بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حضان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بنين بطلوان أجريت الدراسة على ٧٦ طالباً جامعياً مستخدماً المنهج التجريبي وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية المستخدمة في التدريب العقلي. (١٢)

- حامد محمد الكومي ١٩٩٣م وكانت بعنوان تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئ كرة اليد وأجريت الدراسة على ٣٠ ناشئاً مقسمة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وقد استخدم المنهج التجريبي وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلي يلعب دوراً هاماً في تحسين الأداء المهاري في رياضة كرة اليد. (٣)

- على السعيد ريحان ١٩٩٧م بعنوان تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض الحركات النفوس خلفاً للمصارعين الكبار بمحافظة الإسماعيلية وأجريت الدراسة على ١٦ مصارعاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين ٨ تجريبية ٨ ضابطة. مستخدماً المنهج التجريبي وأشارت نتائج هذه الدراسة ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى القدرة على الاسترخاء وكذلك مستوى أداء بعض حركات النفوس خلفاً. (٩)

#### إجراءات البحث:

قام الباحث بأجراء الدراسة المناسبة وطبيعة البحث وطبقت على عينة من الملاكمين الشباب ١٦، ١٧ سنة من محافظة الدقهلية وقد بلغ عددهم ١٦ ملاكماً تم تقسيمهم إلى مجموعتين ٨ تجريبية، ٨ ضابطة. ملحق رقم (١)

#### أسباب اختيار عينة البحث:

جميعهم من الأبطال المتميزين وبهم أفراد بالفريق القومي للملاكمة للشباب ومنهم لاعبين حصلوا على مراكز أول، ثان في البطولة العربية التي أقيمت في مارس عام ٢٠٠٠م بالقرية الأولمبية المصرية حيث يشير محمود عنان ١٩٩٥م نقلاً عن لاندروز وآخرين Landers et al ١٩٨٦م، وهو وآخرين Hall et al ١٩٩٠م، وإسحاق Isaac ١٩٩٢م أنه كلما ارتقى المستوى التنافسي زادت فرصة استخدام التصور العقلي بدرجة أكبر من اللاعبين ذوي الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة أكبر من اللاعبين الجدد. (١٤: ٣٤٤)

- يتم تجميع اللاعبين في منتخب الدقهلية بإستاد المنصورة الرياضي والذي يشرف عليه الاتحاد المصري للملاكمة، ويستمر التدريب ٦ مرات أسبوعياً وبشكل منتظم وفي تمام الساعة الخامسة مساءً حيث يرى محمود عنان ١٩٩٥م نقلاً عن إسحاق Isaac ١٩٩٢م أن اللاعبين الذي يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون أداء مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غير المستخدمين. (١٥: ٣٥٠)

- اجتيازهم اختبار القدرة على الاسترخاء ملحق (٢) حيث يشير محمود عنان ١٩٩٥م نقلاً عن سو فيلد Suedfeld، بروتو Bruno ١٩٩٠م أن الاسترخاء مؤشر ضروري يسبق الاستخدام الفعال للتصور العقلي. (٣٥٠:١٥)  
وقد تم مكافأتهما في المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي (التدريب العقلي) كما يوضحه الجدول رقم (١)

جدول رقم ١ تكافؤ مجموعتي العينة في متغيرات البحث

سلسل	المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع		
١	العمر الزمني	(سنة)	١٨,١٠	٠٣,٢٠	١٧,٨٧	٠٢,٣٠	٠٠,٣٤	غير دال
٢	الوزن	(كم)	٧٥,٣٠	١٦,٥٠	٧٧,٣٠	١٩,٣٠	٠١,٥٧	غير دال
٣	العمر التدريبي	(سنة)	٠٨,١٢	١٢,٨٧	٠٩,١٠	١٠,٠٩	٠٠,٨٠	غير دال
٤	القوة المميزة بالسرعة	(ثانية)	٠٩,٤٠	٠٠,٤٨	١١,٢٠	٠٠,٤٩	٠٠,٥٩	غير دال
٥	الرشاقة	(ثانية)	٠٦,١١	٠٠,٦٠	٠٦,٠٥	٠٠,٦٠	٠٠,٣٠	غير دال
٦	المرونة	(ثانية)	٣٤,٧٠	٠٠,٦٩	٣٢,٩٠	٠٠,٦٥	٠٠,٨٥	غير دال
٧	إدراك القوة المبدولة	(كم)	٠٣,١٤	٠٢,١٣	٠٣,١٠	٠١,٦٩	٠٠,٤٣	غير دال
٨	القدرة على الاسترخاء		٢٩,٧٠	٠٥,١٨	٢٩,٠٠	٠٥,٩٠	٠٠,٦٥	غير دال
	مستوى أداء بعض التكتيكات الدفاعية	الجولة الأولى	١٢,١٥	٠٥,٣١	١٣,٢٠	٦,٥٥	٠٠,٩٨	غير دال
		الجولة الثانية	١١,١٠	٠٥,٥٩	١٢,٢٥	٠٥,٩٥	٠٠,٨٩	غير دال
		الجولة الثالثة	٩,٠٢	٠٦,٥٣	١٠,٢٢	٠٧,٢١	٠١,٥٨	غير دال

مستوى المعنوية عند ٠٠٠٥-٢,٣٦

يتضح من الجدول رقم (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي العينة في هذا البحث.

#### أدوات جمع البيانات:

من خلال الإطار المرجعي للباحث توصل إلى أهم المتغيرات التي قد تؤثر على البحث وهي:

#### التحليل الوثائقي

لقد قام الباحث بتحليل ١٠ مباريات من البطولة العربية للشباب مارس ٢٠٠٠م بالقرية الأولمبية المصرية ونتيجة التحليل توصل الباحث أن أكثر اللكمات استخداماً والتي أثرت على نتائج مباريات اللاعبين بالفوز كانت [ المستقيمة اليسرى في الرأس، الجانبية اليسرى في الرأس، المستقيمة اليمنى في الرأس ]، وأكثر الدفاعات لحركات الرجلين [ الغطس، الخطو بالقدمين (يميناً، يساراً، خلفاً) ]، وأكثر الدفاعات للذراعين [ الصد بالكف المفتوح، الصد بالمرافقين ] دفع اللكمة يساراً ويميناً [ وأكثر الدفاعات للجذع [ الزوغان يمينا، يساراً، ميل الجذع خلفاً ]

#### اختبار القدرة على الاسترخاء:

قام حامد الكومي ١٩٩٣م بإيجاد المعاملات العلمية لاختبار القدرة على الاسترخاء والذي وضعه في الأصل فرانك فيتال ١٩٧١م فيتال Vitof، فرانك Frank تحت عنوان your ability to relax واعد صورته العربية محمد حسن علاوي، احمد السويفي ١٩٨١م ثم تم تعديل

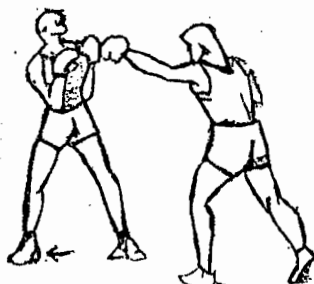
المقياس عبارات رقم ٣، ٤، ٨ وحذف العبارة رقم ٩ لأنها مكررة من وجهة نظره في العبارة رقم ١٢ وتم ذلك بصفة أن محمد حسن علاوي كان أحد معدي صورة المقياس إلى اللغة العربية، وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس ١٤ عبارة فقط بدلا من ١٥ عبارة ملحق (١)

### اختبار بعض التكتيكات الدفاعية

الاختبار عبارة ثلاث جولات كل جولة ٣٠ ث راحة ٤٥ ث وتم عمل تجربة استطلاعية لزمان دقيقة ونصف ثم دقيقة ثم تم الإنتهاء إلى ٣٠ ث فقط مع راحة ٤٥ ث.

### طريقة أداء الاختبار

يقف الملاكم داخل حلقة الملاكمة وعند إعطاء إذن بدأ الجولة الأولى يقوم الملاكم المهاجم بتسديد اللكمة (المستقيمة اليسرى في الرأس) ويقوم الملاكم المدافع بمزاولة التكتيكات الدفاعية المحددة احتمالياً ضد اللكمة اليسرى في الرأس [بالصد بكف اليد اليمنى، بالتحرك للخلف، بالغطس، بالصد بالساعد] وعلى الملاكم المهاجم تكرار تلك التكتيكات الدفاعية خلال ٣٠ ث، وعند سماع إشارة نهاية الجولة على الملاكمين الإيقاف عن اللكم والصد واخذ وقت الراحة ٤٥ ث. كما في الشكل رقم ١



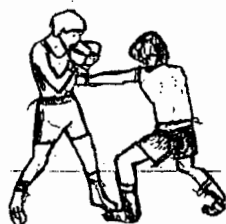
شكل ١ ب

الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للرأس بالتحرك للخلف



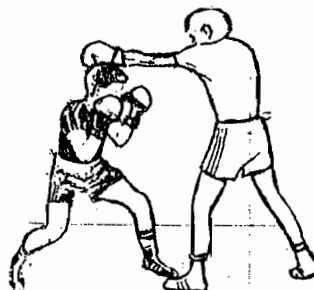
شكل ١ أ

الصد بكف اليد اليمنى



شكل ١ د

الدفاع ضد المستقيمة اليسرى للجسم بصد اللكمة بالساعد



شكل ١ ج

الدفاع بالغطس

شكل ١

وعند سماع إذن البدء للجولة الثانية يقوم الملاكم المهاجم بتسديد اللكمة (الجانبية اليسرى في الرأس) ويقوم الملاكم المدافع بأداء التكتيكات الدفاعية المحددة ضد اللكمة اليسرى في الرأس وهي [الصد بالساعد الأيمن، الزوغان لليمنى، الزوغان للييسار، الغطس] ويقوم الملاكم المهاجم بتكرار تلك التكتيكات الدفاعية خلال ٣٠ ث، وعند سماع إشارة نهاية الجولة على الملاكمين إيقاف عن اللكم لأخذ وقت الراحة المحدد وهو ٤٥ ث. كما في الشكل رقم ٢



شكل ٢ب

الدفاع ضد الجانبية اليسرى للرأس بالزوغان لليمين



شكل ٢أ

الدفاع ضد الجانبية اليسرى للرأس بساعد اليد اليمنى



شكل ٢د

الدفاع بالغطس



شكل ٢جـ

الدفاع ضد الجانبية اليسرى للرأس بالزوغان لليمنار

شكل ( ٢ )

من داخل حلقة الملاكمة وعند سماع أذن البدء للجولة الثالثة يقوم الملاكم المهاجم بتسديد ( اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس ) ويقوم الملاكم المدافع بأداء التكتيكات الدفاعية المحددة ضد اللكمة المستقيمة اليمنى في الرأس وهي [ الخطو للخلف، الخطو جهة اليسار، الصد بالكف الايمن، الغطس عند سماع إشارة النهاية للجولة الثالثة على الملايمان إيقاف عن اللكم واخذ وقت الراحة . كما في الشكل رقم ٣



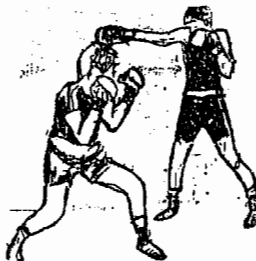
شكل ٣ب

الدفاع بالخطو جهة اليسار (مع الحذر الشديد)



شكل ٣أ

الدفاع بالخطو للخلف ضد المستقيمة اليمنى للرأس



شكل ٣د

الدفاع بالغطس



شكل ٣جـ

الصد بكف اليد اليمنى

شكل ( ٣ )

## طريقة التقييم:

يستمر أداء المهاجم لمدة ٣٠ ث لكل جولة من الجولات الثلاثة وراحة ٤٥ ث لكل جولة وتحسب للاعب المدافع عدد مرات أداء التكتيكات الدفاعية الصحيحة خلال الجولة.

## الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراستين استطلاعيتين في الفترة من يوم السبت الموافق ٣/٦/٢٠٠٠م وحتى يوم الاثنين الموافق ٥/٦/٢٠٠٠م على العينة من الملاكمين الشباب فوق ١٧ سنة بلغ عددهم ٦ ملاكمين من المجتمع الأصلي للبحث والملاكمين من الناشئين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

- الملاكم المهاجم يرتدي الزي الأبيض.
- الملاكم المدافع يرتدي الزي الأسود.

## الدراسة الاستطلاعية الأولى:

استهدفت إيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات، معامل الالتواء) لاختبار التكتيكات الدفاعية فلا يجد الصدق فقد استخدم صدق التمايز وهو التفريق بين الملاكم الشاب فوق ١٧ سنة والملاكمين الناشئين تحت ١٦ سنة وتم تطبيق اختبار "ت" للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيمة الاختبار صادق فيما يقيسه. ولإيجاد معامل الثبات فقد تم تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على الملاكمين الشباب فقط بفارق زمني ٤٠ دقيقة من القياس الأول وباستخدام معامل ارتباط لبيرسون وجد أن هناك ارتباطاً موجباً بين القياس الأول والثاني وبلغ مقدار الثبات للمحاولات الصحيحة ٠,٩٣٢ والنقاط المسجلة ٠,٩٣٤ وهذا يدل على أن الاختبار فيما يقيسه. وتم حساب معامل الالتواء للاختبار حيث وقعت درجاته للعينتين تحت المنحنى الإعتدالي + أو -٠,٣.

## الدراسة الاستطلاعية الثانية:

واستهدفت التأكد من:

- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة القصور التي قد تظهر عند تطبيقها.
- ترتيب أداء الاختبارات والتدريب على تسجيل البيانات

## القياسات القبليّة

تم القياس القبلي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في يومين متتاليين في تمام الساعة السادسة مساءً كالاتي: - يوم الأحد الموافق ٣/٦/٢٠٠٠م اختبار القدرة على الاسترخاء

- يوم الاثنين الموافق ٥/٦/٢٠٠٠م اختبار التكتيكات الدفاعية

## برنامج التدريب العقلي المقترح

طبق برنامج التدريب العقلي بواقع ٦ تدريبات في الأسبوع لمدة ٨ أسابيع في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٩/٧/٢٠٠٠م حتى يوم الخميس الموافق ٣١/٨/٢٠٠٠م على المجموعة التجريبية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية المطبقة على المجموعتين (التجريبية والضابطة). كما هو موضح في ملحق (٣)



واحتوى برنامج التدريب العقلي على ثلاثة أبعاد وهي:  
البعد الأول: ويتضمن أسبوعين واحتوى هذا البعد على تعريف اللاعب أهمية الاسترخاء وتعليمه كيفية الانقباض والانبساط العضلي والتدريب على الاسترخاء العقلي الإرادي وقام الباحث باستمرارية قياس النبض قبل وبعد الاسترخاء مباشرة للتعرف على مدى فاعلية هذا الأسلوب في السيطرة على شدة الاستثارة او القلق ومحتوى هذه الطريقة ما يلي :

- يتخذ اللاعب وضعا مريحا ويفلق العينين ويحاول أن يتصور أو يستدعي منظرا جميلا يبعث السعادة والرضا، ويركز انتباهه على الإحساس الجسمي ويدع الأفكار يسير بعيدا عن ذهنه دون تصارع معها.

- يأخذ اللاعب شهيقا عميقا ويخرج الزفير ببطء مع استرخاء جميع عضلات الجسم.  
- ويكرر اللاعب كلمات أو جملا قصيرة يكون لها مغزى في الشعور بالاسترخاء لاعضاء جسمه جميعا مثل اشعر بالهدوء، بدأت اشعر بالاسترخاء، اشعر بان التنفس سهل وعميق، اشعر بان ذهني صاف، وليس من الضروري أن يلتزم اللاعب بمثل العبارات السابقة، ولكن قد يجد كلمات معينة أخرى تحقق له الشعور بقدر اكبر من الراحة والاسترخاء (١: ١٦٥-١٦٧)

إرشادات قبل تمرينات الاسترخاء

• الرقود على الظهر وكف اليدين متجهان إلى أعلى ( الوضع التشريحي الطبيعي للجسم )  
• الهدوء وعدم وجود مثيرات لتشتيت الانتباه في بداية الاسترخاء.  
• ارتداء ملابس جافة تبعث الدفء ولا تكون رطبة أو مبللة بالعرق.  
البعد الثاني: ويتضمن ٤ أسابيع واحتوى هذا البعد على التدريب العقلي ( باستخدام التصور الحركي ) واشتمل على الآتي:

- تعريف اللاعبين بالتدريب العقلي وأهميته في أداء التكتيكات الدفاعية.  
- تعليم اللاعبين كيفية التصور الحركي لأداء التكتيكات الدفاعية بشكلها المثالي ثم الأداء المثالي مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء وكذلك مع التركيز على العضلات.  
البعد الثالث: ويتضمن أسبوعين واحتوى هذا البعد على التدريب العقلي وحل مشكلة الاحتمالات الخاصة بكل لكمة من اللكمات الثلاثة الموضحة في (الأشكال الثلاثة). ويوضح الجدول رقم ( ٢ ) محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي للمجموعة التجريبية.

جدول ٢ توزيع محتوى البرنامج المقترح لرفع مستوى أداء التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب

الوحدات التدريبية						أسبوع
٦	٥	٤	٣	٢	١	
شرح طريقة ديفيد كايوس في الوصول إلى حالة الاسترخاء العقلي والعضلي الإرادي	تعليم اللاعب كيفية التحكم في مستوى الانقباض والانبساط العضلي من الوقوف والجلوس	تعليم اللاعب كيفية التحكم في مستوى الانقباض والانبساط العضلي من الرقود	تعليم اللاعب كيفية الانقباض والانبساط العضلي	تعليم اللاعب كيفية الانقباض والانبساط العضلي	تعريف اللاعب بأهمية الاسترخاء العقلي والعضلي الإرادي	الأول
التدريب على الاسترخاء مع تغير الأوضاع (الوقوف-الجلوس-الرقود)	التدريب على الاسترخاء من وضع الرقود	التدريب على الاسترخاء من وضع الوقوف	التدريب على الاسترخاء من وضع الجلوس	التدريب على الاسترخاء باستخدام طريقة ديفيد كايوس	التدريب على الاسترخاء باستخدام طريقة ديفيد كايوس	الثاني
تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى في الرأس	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى في الرأس	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى في الرأس	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس	تعريف اللاعب بالتدريب العقلي وأهميته في أداء التكتيكات الدفاعية للملاكمين	الثالث
التصور الحركي لأداء الحركات للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى واليمينى في الرأس	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى واليمينى في الرأس	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى واليمينى في الرأس	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة المستقيمة اليمينى في الرأس	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة المستقيمة اليمينى في الرأس	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة المستقيمة اليمينى في الرأس	الرابع
تكرار التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمات الثلاثية من لحظة البداية إلى النهاية في شكلها المثالي	تكرار التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى واليمينى في الرأس	تكرار التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى واليمينى في الرأس	تكرار التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة المستقيمة اليمينى في الرأس	تكرار التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى في الرأس	تكرار التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس	الخامس
مراجعة على التكتيكات الدفاعية كما لو كانت تعمل فعلاً	مراجعة على التكتيكات الدفاعية للكلمة المستقيمة اليسرى واليمينى والجانبية في الرأس مع التركيز المصاحب للأداء	استرجاع التكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية والمستقيمة اليسرى في الرأس مع التركيز على العضلات كما لو كانت تؤدي فعلاً	استرجاع التكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى والمستقيمة اليمينى في الرأس مع التركيز على العضلات كما لو كانت تؤدي فعلاً	تكرار التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة المستقيمة اليسرى والمستقيمة اليمينى في الرأس مع التركيز المصاحب للأداء	تكرار التصور الحركي للتكتيكات الدفاعية للكلمة الجانبية اليسرى والمستقيمة اليمينى في الرأس مع التركيز المصاحب للأداء	السادس
التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للتكتيك الدفاعي الثالث للمستقيمة اليسرى في الرأس والاحتمالات المتوقعة	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للتكتيك الدفاعي الثالث للمستقيمة اليسرى في الرأس والاحتمالات المتوقعة	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للتكتيك الدفاعي الثاني للجانبية اليسرى في الرأس والاحتمالات المتوقعة	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للتكتيك الدفاعي الثاني للجانبية اليسرى في الرأس والاحتمالات المتوقعة	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للتكتيك الدفاعي الأول مع المستقيمة اليسرى في الرأس والاحتمالات المتوقعة	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للتكتيك الدفاعي الأول مع المستقيمة اليسرى في الرأس والاحتمالات المتوقعة	السابع
التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للاحتتمالات المتوقعة للتكتيكات مع تصديق الكلمة المستقيمة اليمينى في الرأس	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للاحتتمالات المتوقعة للتكتيكات مع تصديق الكلمة المستقيمة اليمينى في الرأس	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للاحتتمالات المتوقعة للتكتيكات مع تصديق الكلمة الجانبية اليسرى في الرأس	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للاحتتمالات المتوقعة للتكتيكات مع تصديق الكلمة الجانبية اليسرى في الرأس	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للاحتتمالات المتوقعة للتكتيكات مع تصديق الكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس	التدريب العقلي وحل مشكلة المدافع للاحتتمالات المتوقعة للتكتيكات مع تصديق الكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس	الثامن

## القياسات البعدية:

تم القياس البعدي للمجمعتين التجريبية والضابطة بعد نهاية الأسبوع الثامن في يومين هما يوم السبت ٢٠٠٠/٩/٢ إلى الأحد الموافق ٢٠٠٠/٩/٣ بنفس ظروف القياس القبلي.

## عرض ومناقشة النتائج:

- عرض ومناقشة النتائج للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة:

جدول رقم ٣ المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب

مستوى المعنوية	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس المتغيرات	مسلسل
		ع	س	ع	س		
غير دال	٠٠,٧٥	٠٣,٢٠	٣١,٦٠	٠٣,٧٢	٣٠,١٠	مستوى القدرة على الاسترخاء	١
غير دال	٠٠,٩٨	٠٣,٨٢	١٠,٨٠	٠٤,٥٠	٠٨,٠٠	عدد النقاط في الجولة الأولى (٤٠ ث)	٢
غير دال	٠٠,١٢	٠٤,٥٠	٠٨,٨٠	٠٤,٠٠	٠٦,٧٠	عدد النقاط في الجولة الثانية (٤٠ ث)	٣
غير دال	٠٠,٥٢	٠٤,٣٠	٠٧,٧٠	٠٤,٥٠	٠٧,٦٠	عدد النقاط في الجولة الثالثة (٤٠ ث)	٤

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من الجدول رقم ٣ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى القدرة على الاسترخاء عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ويعزي الباحث ذلك لان المجموعة الضابطة لم تتدرب على الاسترخاء وكذلك التدريب العقلي.

كما يتضح من الجدول رقم ٣ أيضا عدم ظهور فروق إحصائية دالة عند مستوى ٠,٠٥ في قياس التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب ويعزي الباحث ذلك إلى قصور في عمليات التدريب على التكتيكات الدفاعية وان المدربين يهتمون بالجانب الهجومي عن الجانب الدفاعي وان التدريبات المستخدمة بالنسبة للمجموعة الضابطة تعتمد على الأساليب والتدريبات المهارية التقليدية، ذلك لان تأثير هذه التدريبات كما وضح من النتائج أقل من تأثير التدريبات على التكتيكات الدفاعية المستحدثة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه عيد الفتاح خضر ١٩٩٨م إلى أن مزج وسائل وأساليب الدفاع أثناء تنفيذ الدفاعات المجمع أو المعقدة التركيب " أكثر وسيلة دفاع " ، يكون الدفاع بصورة زوجية وبسيطة أو بسيطة وزوجية ضد مجموعة لكمات. (٧:٢٠٤)

- عرض ومناقشة النتائج للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.  
جدول رقم ٤ المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في قياس التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب

مستوى المعنوية	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس المتغيرات	مسلسل
		ع	س	ع	س		
دال	٠٥,١٨	٠٢,١٠	٤٠,١١	٠٢,٦٠	٣٠,٣٩	مستوى القدرة على الاسترخاء	١
دال	٠٢,٤٠	٠١,٣١	٠١,٣٠	٠٢,٦٩	٠٣,٧٠	عدد النقاط في الجولة الأولى (٤٠ عث)	٢
دال	٠٣,٤٤	٠١,٠٣	٠٠,٨٥	١٠,٧٠	٠٣,٣٥	عدد النقاط في الجولة الثانية (٤٠ عث)	٣
دال	٠٣,٤٤	٠١,٠٢	٠٠,٨٤	٠١,٨٠	٠٣,٤٠	عدد النقاط في الجولة الثالثة (٤٠ عث)	٤

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٣١٠٣,٤٠

يتضح من الجدول ٤ ظهور فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى القدرة على الاسترخاء.

وأيضاً ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في قياس التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب وهذا نتيجة لتنفيذ البرنامج الموحد على المجموعتين (التجريبية والضابطة) بالإضافة إلى برنامج التدريب العقلي وهذا يتفق مع دراسة كل من محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل ١٩٨٣م إلى أن التدريب العقلي قبل الأداء المهاري قد ساهم في سهولة وانسيابية الأداء ويعتبر بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء. ويعتبر أيضاً وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة. (١٠٣:١٢)

ويرى الباحث إلى أنه يجب الربط بين الاستراتيجيات التدريب العقلية والتدريب المهاري وتطوير التكتيك مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها حتى تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة.

- عرض ومناقشة النتائج للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي  
جدول رقم ( ٥ ) المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب

مستوى المعنوية	قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياس المتغيرات	مسلسل
		ع	س	ع	س		
دال	٠٦,١٠	٠٣,٢٠	٣١,٦٠	٠٢,١٠	٤٠,١١	مستوى القدرة على الاسترخاء	١
دال	٠٥,٢٠	٠٣,٨٢	١٠,٨٠	٠١,٣١	٠١,٣٠	عدد النقاط في الجولة الأولى (٤٠ عث)	٢
دال	٠٤,٤٠	٠٤,٥٠	٠٨,٨٠	٠١,٠٣	٠٠,٨٥	عدد النقاط في الجولة الثانية (٤٠ عث)	٣
دال	٠٤,٣٣	٠٤,٣٠	٠٧,٧٠	٠١,٠٢	٠٠,٨٤	عدد النقاط في الجولة الثالثة (٤٠ عث)	٤

مستوى المعنوية عند ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من الجدول رقم ٥ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في مستوى القدرة على الاسترخاء ومستوى التكتيكات الدفاعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ويعزى الباحث إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح للتدريب العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية حيث يرى عباس الرملي، محمد الرملي ١٩٩١م إن الاسترخاء له أهمية في تقليل الإجهاد وتفادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسة الرياضية بالإضافة إلى الإقلال من التوتر العضلي الأمر الذي يجعل الاستجابات الحركية أكثر فاعلية وسهولة ومن ثم تحقيق الأهداف الموضوعية. (١٠٣:٤)

كما يشير محمود عنان ١٩٩٥م أن بعض الدراسات في هذا المجال قد أكدت على أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكملة من الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. (٣٤٣:١٤)

#### جدول ٦ نسبة التقدم في قياس التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب

م	الجولات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم
١	مستوى القدرة على الاسترخاء	٣٠,٣٩	٤٠,١١	٣٦,٢٦	٣٠,١٠	٣١,٦٠	٠٥,٤٤
٢	عدد النقاط في الجولة الأولى (٤٠)	٠٣,٧٠	٠١,٣٠	٦٤,٧٠	٠٨,٠٠	١٠,٨٠	٣٥,٠٠
٣	عدد النقاط في الجولة الثانية (٤٠)	٠٣,٣٥	٠٠,٨٥	٧١,٦٥	٠٦,٧٠	٠٨,٨٠	٣٥,٧٠
٤	عدد النقاط في الجولة الثالثة (٤٠)	٠٣,٤٠	٠٠,٨٤	٧٠,٦٠	٠٧,٦٠	٠٧,٧٠	٣٢,٦٥
٥	متوسط النسبة المئوية الكلية لمقدار التقدم	-	-	٦٦,٧٢	-	-	٣٦,٤٠

$$\text{نسبة التقدم} = \frac{\text{القياس القبلي} \times \text{القياس البعدي}}{\text{القياس القبلي}} \times 100 \quad (10)$$

يتضح من الجدول رقم ٦ أن نسبة التقدم البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في القدرة على الاسترخاء بلغ ٣٦,٢٦ وهي أكبر من نسبة التقدم للمجموعة الضابطة حيث بلغت ٣١,٦٠ وفي عدد النقاط المسجلة في التكتيكات الدفاعية للمجموعة التجريبية ٧١,٦٥ من النسبة المئوية للمجموعة الضابطة والتي بلغت ٢٤,٠٥ وقد بلغت نسبة التقدم للمجموعة التجريبية في عدد النقاط المسجلة ٦٤,٧٠ وهي أكبر من النسبة المئوية عند المجموعة الضابطة والتي بلغت ٣٥ وهذا يؤكد أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى زيادة معدل التغيير في القدرة على الاسترخاء وأداء التكتيكات الدفاعية للمجموعة التجريبية وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمد العربي شمعون ١٩٨٢م (١١) وماجدة محمد إسماعيل ١٩٨٣م (١٢) وحامد محمد الكومي ١٩٩٣م (٣) وبناء على ما توصل إليه الباحث يتحقق الفرض الثاني للبحث وهو أن البرنامج التدريبي العقلي يؤدي إلى زيادة نسبة التقدم في مستوى القدرة على الاسترخاء وأداء التكتيكات الدفاعية للمجموعة التجريبية.

## الاستنتاجات:

- مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، البرنامج المقترح والعينة التي طبق عليها البحث يمكن استنتاج الآتي:
- أظهرت النتائج عدم ظهور فروق إحصائية دالة عند مستوى ٠,٠٥ في قياس التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب في الجولات الثلاثة قبل وبعد التجربة للمجموعة الضابطة نتيجة لقصور في عملية التدريب على تلك التكتيكات الدفاعية.
  - أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ للمجموعة الضابطة في مستوى القدرة على الاسترخاء في القياس البعدي نظراً لعدم ممارستها للتدريب على الاسترخاء وكذلك التدريب العقلي بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ٠,٠٥ للمجموعة الضابطة في مستوى التكتيكات الدفاعية خلفاً بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين.
  - أشارت النتائج إلى وجود ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ للمجموعة التجريبية في مستوى القدرة على الاسترخاء وأداء بعض التكتيكات الدفاعية خلفاً بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين إضافة إلى برنامج التدريب العقلي.

## التوصيات:

- استخدام برنامج التدريب العقلي لتنمية التكتيكات الدفاعية للملاكمين الشباب.
- إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول التدريب العقلي وتأثيره على تطوير الأداء الحركي والخططي وكذلك الإحماء وقبل المنافسة.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٢- ايمن محمود عبد الرحمن: تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
- ٣- حامد محمد الكومي: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائرية لناشئ كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م.
- ٤- عباس الرملي، محمد إبراهيم شحاتة: الياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م
- ٥- عبد الحميد أحمد: الملاكمة، ط٥، دار الفكر العربي، ١٩٨٩م
- ٦- عبد الفتاح فتحي خضر: المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م
- ٧- عبد الفتاح فتحي خضر: دراسة تحليلية لبعض التكتيكات الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمي الدرجة الأولى، بحث منشور في المؤتمر الأول التربية الرياضية والبطولة، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٨- عبد الباسط جميل عبد الفتاح: تطوير الإعداد البدني الخاص لناشئ الملاكمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣م
- ٩- علي السعيد ريجان: تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض حركات التقوس خلفاً للمصارعين الكبار بمحافظة الإسماعيلية، القاهرة، ١٩٩٨م
- ١٠- فؤاد البهي السيد: علم نفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط٣، دار الفكر العربي، ١٩٧٩م.

- ١١- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٢- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ١٣- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٧، دار المعارف ١٩٩٢م.
- ١٤- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٧، دار المعارف، ١٩٩٥م.
- ١٥- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التدريب البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 16-Ian M,c: psychological skills training for hammer throwers, birmingham, eng. 1990. P21-23.
- 17-robert,s.roy,c.Allen,J.:mental preparation strategies and performance is a combination of techniques better than asingle techniques. Journal at sports sciences, No.I, 1983,P211-216.
- 18-Staven: Journal of sport psychology, vol.4,Nol,1982,p.52-63.