



معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعاتها للملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م)

* أ.د/أحمد سعيد أمين خضر
** أ.د/ياسر محمد عبد الجواد الوراقى
*** م/محمود عبدالله أحمد شاهين

المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح تحقيق الفوز في المحافل الرياضية الدولية والعالمية والأولمبية مظهراً من مظاهر التفوق والرقي الحضاري الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه، كما أصبح من أهم الأولويات التي تتطلب توفير كافة الميزانيات المطلوبة إيماناً منها بأن الفوز في المجال الرياضي يُعد انعكاساً مهماً لتقدمها في المجالات الأخرى، ولما كانت رياضة الملاكمة من الرياضات المدرجة في برامج الدورات الدولية والعالمية والأولمبية لتتنافس الدول المشاركة على الكثير من الميداليات، فإن كثير من الدول يعتمد إلى توفير كافة الإمكانيات المادية والبشرية لتحقيق أكبر عدد من هذه الميداليات .

حيث يشر كل من أحمد سعيد (٢٠١٢م)، أحمد كمال (٢٠١٦م)، ياسر الوراقى (٢٠١٧م)، أنه لضمان الوصول إلى المستويات العالمية ومزيد من الإنجازات لابد من حين إلى آخر متابعة وتقييم فترات الإعداد المهارى كأحد أهم الركائز التي نتمكن من خلالها معرفة ما تم إنجازه من تقدم وما تم استحدثه على مستوى العالم، مما يجعل من السهل وضع خطط اللعب أثناء المنافسات وفقاً لما تم التوصل إليه من أحدث المعلومات والبيانات والنتائج وتوظيفها مع قدرات وإمكانيات اللاعبين في تنفيذ الأهداف المطلوبة، مما يُمكن لاعب الملاكمة بحسن التصرف في الوقت والمكان والموقف والهدف الذي يفضل معه استخدام المهارة التي يؤديها عن غيرها. (٤ : ٣) (٧ : ١١) (٢٨ : ٣٤) لذلك يُعتبر إعداد اللاعب مهارياً من العوامل الهامة التي تساعد على سهولة تعلم واستيعاب المهارات الأساسية للنشاط حتى تصبح مهارات حركية متكاملة، فالإعداد المهارى هو عبارة عن مجموعة المكونات الأساسية من (هجوم . دفاع . تحركات قدمين . مهارات خداع وتمويه . هجوم مضاد) والتي تُكون مهارات وخبرات اللاعب الحركية عن طريق تعلمها بطريقة علمية منظمة، حيث يعتمد على قدرة اللاعب وخبراته الحركية عن جميع اللكمات الهجومية ودفاعاتها على أساس من

* أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

** أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

*** معيد بقسم المنازل والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات





التوافق الحركي حتى يتمكن من تسديدها بأقصى سرعة ممكنة وبالحدة المطلوبة وعلي استخدام جميع الأساليب الدفاعية .

حيث يشير كل من عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م)، حسام رفقي (١٩٩٣م)، صلاح قادوس (١٩٩٣م)، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)، محيي عابد (١٩٩٦م) إلي أن الإعداد المهارى للملاكم عبارة عن مجموعة من الأساليب المهارية الخاصة والضرورية التي يختارها اللاعب من أجل تحقيق النجاح في قيادة عمليات سير المباراة، حيث إن هذه الأساليب الخاصة تعطي اللاعب إمكانية تنفيذ الواجبات الخطئية المحدودة لمختلف ظروف المباراة، والتي تظهر في شكل ونوع وأسلوب وطريقة تنفيذه للمهارات الفنية الخاصة من لكيات ودفاعاتها لمختلف المواقف المتغيرة، وفي كمية معدل استخدامه لتلك المهارات في المباراة الواحدة أو مباريات البطولة. (١٧ : ٣٤) (٩ : ٩٠) (١٢ : ٤٣) (١٩ : ٣٢) (٢٤ : ٥٧)

ويذكر كل من صلاح قادوس (١٩٩١م)، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)، إسماعيل حامد عبد العزيز غنيم، ضياء العزب، عاطف مغاوى (٢٠٠٥م) إلي أن نشاط الملاكمة يتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ في تحركات الملاكمين أثناء تنفيذ الواجبات الخطئية بتسديد اللكمات أو الدفاع عنها والقيام بالهجوم المضاد، وأن الإعداد البدني والمهارى والخططي أهم العوامل لتحسين عناصر التكنيك والتكتيك للملاكمين. (١١ : ١١) (١٩ : ٣٢) (٨ : ٥٠)

حيث شهد المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة المستويات العليا بصفة خاصة تطوراً علمياً سريعاً واسع النطاق، نتيجة استخدام الأساليب والتقنيات الحديثة التي تسهم في الارتقاء بالمستوى الرياضي في كافة الأنشطة الرياضية، حيث يعتبر التميز والعالمية في رياضة المستويات العليا غاية يسعى إليها كل رياضي وكل دولة، كما أن التطور الذي حدث في رياضة الملاكمة يرجع إلي تغير طرق وأساليب ومفاهيم التدريب من قبل المدربين، وكذلك تغير مفاهيم اللكم من قبل الملاكمين في استخدامهم لكافة المهارات الفنية الهجومية لإحراز أكبر عدد من النقاط أو الدفاعية لتفادي لكيات المنافس .

ويضيف كل من محي الدين عابد (١٩٩٦م)، دورجاس ونواك DURJASZ, NOWAK (١٩٩٧م)، أحمد سعيد (٢٠٠٠م)، ياسر الوراقى (٢٠٠٧م) إلي أن التطور الذي حدث في الملاكمة منذ استخدام الحاسب الآلي في نظام التحكيم غير من طريقة أداء الملاكم على الحلقة، معتمداً على أنواع مختلفة من المهارات الفنية الأساسية أثناء المنافسة، كما أن نشاط الملاكمة يعتبر





من الأنشطة النزالية التي يمكن من خلالها قياس وتقويم قدرات اللاعبين حتى يتمكنوا من أن يحسنوا من قدراتهم على التنافس للوصول لأعلى المستويات الرياضية، ولعل التغير والتطوير الذي حدث لطرق وخطط اللعب هي إحدى هذه القدرات. (٢٤ : ٥١) (٣٥ : ١٢) (١ : ٣١) (٢٧ : ٣٢)

ويرى الباحثون أن رياضة الملاكمة تعتبر إحدى الرياضات التي تأثرت بهذا التطور العلمي ويظهر هذا من خلال تغير أسلوب اللكم من قبل الملاكمين، وتنوع استخدامهم لكافة المهارات الهجومية أو الدفاعية لتفادي لكمات المنافس أثناء المنافسة، حيث يشير كل من **محي الدين عابد (١٩٩٦م)**، **إسماعيل حامد، عبد العزيز غنيم، ضياء العزب، عاطف مغاوري (٢٠٠٥)**، **أحمد سعيد (٢٠١٢م)** إلى أن نشاط الملاكمة يعتبر من الأنشطة النزالية التي يمكن من خلالها قياس وتقويم قدرات اللاعبين حتى يتمكنوا من أن يحسنوا من قدراتهم على التنافس للوصول لأعلى المستويات الرياضية، ولعل التغير والتطوير الذي حدث لطرق وخطط اللعب هي إحدى هذه القدرات.

(٢٤ : ١٢٠) (٨ : ١٣٩) (٤ : ٤٦)

كما يذكر كل من **ياسر الوراقى (٢٠٠٢م)**، **أحمد سعيد (٢٠٠٦م)**، **أحمد كمال (٢٠١٢م)** أنه أثناء سير المباراة تظهر مواقف متغيره تبعاً لظروف المباراة، هذه الظروف المتغيرة تجعل من الضروري علي الملاكم اختيار أساليب وطرق هجومية ودفاعية ملائمة، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال تطويرها أثناء التدريب الخاص بالملاكم، ويكون عبارة عن مركب من الأساليب الفنية الخاصة به من أجل تحقيق نجاحه في قيادة عمليات سير المباراة. (٢٦ : ٢٣) (٣ : ٣) (٦ : ١٥)

كما يرى الباحثون أن مهارات اللكم الفنية تُعتبر من أسلحة الملاكم التي يستخدمها في تنفيذ وإخراج الطرق الخطئية المختلفة أثناء المنافسة الرياضية، حيث لابد من إتقانها اتقاناً تاماً لتكون لدى اللاعب الثقة والسيطرة على المباراة بسهولة ومرونة وقدرة على التصرف في أصعب مواقف المنافسة، ويتفق في ذلك كل من **أحمد سعيد (٢٠٠٥م)**، **سامي محب (٢٠٠٥م)** أن الملاكم الجيد هو من يستفيد بأقصى درجة من إتقانه للمهارات الحركية الخاصة وحسن استغلالها بالأسلوب المناسب في القدرة على السيطرة والتصرف في أصعب مواقف اللعب، فأهمية مهارات اللكم في أنها من الوسائل التي يستخدمها الملاكم لتنفيذ وإخراج خطط اللعب ومدى قدرته على صياغتها في جمل

هجومية ودفاعية ناجحة من أجل الفوز بالمباراة. (٢ : ٣) (١٠ : ٧٦)

ويرى الباحثون أن التطور الذي حدث في رياضة الملاكمة يرجع إلى تغير طرق وأساليب ومفاهيم التدريب من قبل المدربين، وكذلك تغير مفاهيم اللكم من قبل الملاكمين في استخدامهم لكافة المهارات الفنية الهجومية لإحراز أكبر عدد من النقاط أو الدفاعية لتفادي لكمات المنافسين، وأيضاً





المواقف المتغيرة التي يتعرض لها أثناء المنافسة, حيث يشير كل من هومان **HOHMANN** (٢٠٠٢م), أحمد سعيد (٢٠٠٦م), عبد الرحمن سيف (٢٠١٠م) أنه يجب على المدرب أن يهتم بعملية التدريب الفردي في شكل متناسق بين التدريب علي المهارات الهجومية والدفاعية وبين الخطط المختلفة, كما يجب أن تكون عملية التدريب في مجموعات متكافئة واستخدام مجموعة من التدريبات الخططية المختلفة, ومحاولة الربط بين مستوي الملائم في المنافسة وأثناء التدريب. (٣٨ : ٥٤) (٣ : ٢١) (١٨ : ١٣) حيث أن مدى نجاح الهجوم في الملاكمة يتوقف علي لحظة إصابة المنافس بالكلمة الهجومية الأولى أو تحقيق هدفها, حيث يشير كل من أحمد سعيد, أحمد كمال (٢٠١٤م) أنه يمكن أن يتم الهجوم على شكل لكمة واحدة أو لكمة تليها أخراً ومجموعة لكمت مختلفة أو متماثلة ومتتابعة بحسب متطلبات الموقف وإمكانيات الملائم من حيث التمهيد بواسطة الحركات الخداعية والتمويهية والمناورة واختيار المكان المناسب من الحلقة كنقطة انطلاق لغرض القيام بعملية الهجوم, حيث يهدف التمهيد أساساً على اختلاف أنواعها لإيجاد وخلق المواقف والأوضاع المناسبة للقيام بالهجوم الأساسي بفتح الثغرات في دفاع المنافس وإرباكه وتشيت انتباهه حتى يستطيع الملائم أن يغير الأداء الفني لهذه اللكمات أثناء أوضاع اللكم المختلفة طبقاً لخواصه وإمكانياته البدنية والتنافسية وطبقاً لظروف ووضع المنافس وأساليب وطرق اللكم على الحلقة, حيث أن أي لكمة من هذه اللكمات يمكن تسديدها والذراع مفرودة على استقامتها أو مثنية من المرفق أي بصورة طويلة أو متوسطة أو قصيرة طبقاً لنوع المسافة ومميزات الاقتراب من المنافس, كما تختلف حركات القدمين طبقاً لنوع اللكمات فمن وقفة الاستعداد يمكن تسديد كل لكمة من الثبات في المكان والاحتفاظ بالتوازن مع توزيع ثقل وزن الجسم على القدمين بالتساوي أو على قدم واحدة, أو من الحركة بأخذ خطوة بالقدم في الاتجاهات المختلفة, لذلك يجب أن يكون اختيار اللاعب للأسلوب الدفاعي ضد لكمة معينة مناسب ودقيقاً ومحددًا بالأسلوب الأكثر تحقيقاً لعامل الأمان والمناسب لأوضاع اللكم وتوقيته وخاصة أثناء اللكم الداخلي. (٥ : ٣)

كما أن عملية إنهاء الهجوم وختامه له أهمية كبيرة في الخطط الهجومية إذ يجب على الملائم أن يمنع المنافس من انتزاع المبادرة والقيام بهجوم مضاد, الأمر الذي يحتم عليه أن ينهي هجومه بطريقة تعيق المنافس من تسديد اللكمات وذلك بالابتعاد بأسرع وقت عن مدى لكمت المنافس, أو إنهاء الهجوم بلكمة ختامية مستقيمة بالذراع المراوغة ليتمكن من الدفع بالمنافس ابعده مسافة ممكنة لينتهي بموقف ملائم يؤدي إلى إضعاف جميع احتمالات ردود فعل المنافس وتركه عاجزاً, ولكن إنما تمكن المنافس من المجابهة وحال دون إنهاء الهجوم بصورة ناجحة فما على الملائم إلا تكرار المحاولة





بإتباع الوسائل الهجومية ومتابعة الهجوم الأول بمجموعة من اللكمات وفي أماكن مختلفة من وجهه وجذعه .

لذلك يُعتبر نشاط الملاكمة من الأنشطة النزالية التي يُمكن من خلالها قياس وتقويم قدرات اللاعبين في شكل متناسق بين التدريب علي المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها وكيفية استخدامها بأنواعها المختلفة أثناء سير المباراة في ظروف ومواقف اللعب المتغيرة، لذا من الضروري علي الملاكم في هذه الظروف اختيار أفضل المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها المناسبة من حيث الشكل والنوع وفي معدل استخدامه لتلك المهارات، وعلي ذلك يكون أعداد الملاكم عبارة عن مركب من تلك الأساليب الفنية الخاصة به من أجل تحقيق نجاحه في قيادة عمليات سير المباراة، حيث إن هذه الأساليب تعطيه إمكانية تنفيذ الواجبات الخطئية المحددة في حدود القواعد واللوائح التي ينظمها ويقرها القانون، ومن ذلك المنطلق تبلورت فكرة هذا البحث والتي ترمي إلى تحليل بعض مباريات الدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) للوقوف علي معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها للملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بها، الأمر الذي يترتب عليه إمكانية المساهمة في وضع الخطط المناسبة للتدريب عليها من خلال النتائج التي يتم التوصل إليها للارتفاع بالمستوى المهاري ومحاولة الربط بين مستوي الملاكم في التدريب ومستواه أثناء المنافسة حتى يتمكنوا من أن يحسنوا من قدراتهم للوصول لأعلى المستويات الرياضية العالمية .

ثانياً: أهمية البحث والحاجة إليه:

١. المساهمة في تقديم وصف تفصيلي لكل من اللاعب والمدرّب يمثل تقريراً متكاملًا عن المعدلات الكمية المستخدمة للأداء المهاري الهجومي الفردي ودفاعتها للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) لمحاولة إجراء المقارنات بين ما هو قائم وما ينبغي أن يكون.
٢. إلقاء الضوء علي ضرورة اهتمام المدرّبين بعملية التدريب الفردي لكل ملاكم في شكل متناسق بين المهارات الهجومية دفاعاتها الخاصة بها بما يتلاءم مع إمكانيات اللاعب.
٣. المساعدة في وضع توازن ملائم لبرامج الأعداد المهاري من حيث المهارات المستخدمة ودفاعاتها المناسبة وبين معدلات الاستخدام في المباريات وترتيبها الفعلي كنقطة انطلاق لخلق مواقف مناسبة للقيام بعملية هجوم ناجح في مباراة الملاكمة

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي:





١. معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها للملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م).
٢. الفروق بين الملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) في معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها

رابعاً: فروض البحث:

قام الباحثون بصياغة فروض البحث علي هيئة التساؤلات التالية:

١. ما هي معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها للملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م)؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) في معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها؟

خامساً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

١. الهجوم في الملاكمة:

يشير كل من يحيى الحاوي (٢٠٠٠م)، ياسر الوراقى (٢٠٠٢م)، أحمد سعيد (٢٠٠٦م)، أحمد كمال (٢٠١٢م) إلي أن الهجوم في الملاكمة يعني الأسلوب المؤثر في المنافس بواسطة تسديد لكمة أو أكثر من الثبات أو الحركة السريعة إلى المناطق المسموح بها في اللكم قانوناً وهي الرأس أو الجذع بأحدي ذراعيه أو بالذراعين اليسرى واليميني في تتابع والعكس، ولا يفترض في شن الهجوم وجود مسافة أكثر من اللازم بين الملاكمين حتى يتمكن الملاكم من بدء هجومه من أوضاع مناسبة ومسافات لكم طويلة أو متوسطة أو قصيرة لتحقيق أهداف مختلفة. (٣٠ : ٦٧) (٢٦ : ٣١) (٣ : ٥) (٦ : ١٧)

٢. أنواع الهجوم في الملاكمة:

يشير كل من حسام رفقي (١٩٩٣م)، صلاح قادوس (١٩٩٣م)، محيي عابد (١٩٩٦م)، أحمد سعيد (٢٠٠٥م)، سامي محب (٢٠٠٥م) إلي أن الهجوم في الملاكمة عبارة عن هجوم مباشر بمحاولة الملاكم تسديد لكمة حاسمة مفاجئة للمنافسه، أو هجوم مباشر معالتمهيد بتوفير انسب الظروف بالاستكشاف ومناورة المنافس كما يلي :





١. اللكمات الهجومية الفردية:

ثلاث أنواع رئيسية والتي يتحدد شكلهم بنوع اللكمة سواء كانت (مستقيمة . جانبية . صاعدة) , وكل لكمة يمكن تسديدها بالذراع (الأيسر . الأيمن) والمكان المسدد إليه (الرأس . الجذع), وبذلك تحتوي الملاكمة على اثني عشر لكمة. (٩ : ٢٦) (١٢ : ٢٩) (٢٤ : ٣٩) (٢ : ١٤) (١٠ : ٦٥)

٣. الدفاع في الملاكمة:

يشير كل من محسن رمضان (١٩٩٠م), ياسر الوراقى (٢٠٠٢م), أحمد سعيد (٢٠٠٦م), أحمد كمال (٢٠١٢م), مختار سالم (٢٠١٥م) أن الدفاع في الملاكمة يعني نجاح اللاعب في تقادى وتجنب وأعاقه لكمات المنافس بإحدى الأساليب الدفاعية بواسطة الذراعين أو الجذع أو القدمين, وذلك عن طريق سرعة ملاحظة تحركات المنافس مع سرعة تحديد اللكمات المسددة وأي طريق ستسلكه إلى الهدف لمحاولة تجنب الخطورة التي تسببها وحتى لا يلجأ المنافس إلى تغيير اتجاهاته.

(٢٢ : ٦٥) (٢٦ : ٣٥) (٣ : ٦) (٦ : ١٩) (٢٥ : ٢٣)

٤. أنواع الأساليب الدفاعية في الملاكمة:

يشير كل من محسن رمضان (١٩٩٠م), عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م), صلاح قادوس (١٩٩٣م), يحيى الحاوي (١٩٩٧م), إسماعيل حامد, عبد العزيز غنيم, ضياء العزب, عاطف مغاوري (٢٠٠٥م), أحمد سعيد (٢٠٠٦م) إلى مختلف الأساليب الدفاعية واستخداماتها المناسبة والتي يستطيع اللاعب استخدامها لتجنب وتقادى جميع لكمات المنافس والتي يسمح بهم قانون اللكم وهي :

أ . دفاع الكتم والصد (بالذراعين):

دقة وملائمة الوضع النهائي للحركة الدفاعية سواء في بداية أو نهاية تحرك ذراع المنافس باللكمة يصلح لوضع ابتدائي لتسديد لكمات هجومية مضادة في الأماكن المكشوفة من جسم المنافس وهي (بداية تسديد اللكمة لإيقافها: الكتم بـ (الكف الأيمن) . نهاية تسديد اللكمة لإعاقتها: الصد بـ (الكتف الأيمن . الكف الأيمن . ظهر الكف . المرفق

ب . دفاع الدفع (بالذراعين):

دفع ذراع المنافس بواسطة الحافة الخارجية للكف أو مفصل الرسغ أو الساعد طبقاً لتغير اتجاه اللكمة عن الهدف في ثلاث اتجاهات رئيسية وهي (الدفع للداخل . الدفع للخارج . الدفع لأعلى)





ج . دفاع الميل (بالجذع):

من أنجح الأساليب الدفاعية وأكثرها فاعلية حيث يعطي اللاعب مطلق الحرية في استخدام الذراعين في تسديد اللكمات الهجومية المضادة بأنواعها، ويستخدم فقط من اللكمات المسددة إلي الرأس على أن يراعى انحراف الجذع بالرأس عن مجال لكمات المنافس بنقل ثقل الجسم على القدم التي في اتجاه الميل وهي (ميل الجذع للخلف . ميل الجذع جهة اليسار وللأمام . ميل الجذع جهة اليمين وللأمام) .

د . دفاع الغطس (بالقدمين):

تستخدم بصفة رئيسية من اللكمات المستقيمة والجانبية إلي الرأس بهدف اتخاذ الرأس والجذع وضع التكور لتفادي لكمات المنافس وهما (الغطس . الغطس جهة اليسار . الغطس جهة اليمين) .

هـ . دفاع الخطو (بالقدمين):

يُعتبر هذا الأسلوب الدفاعي من أنجح الأساليب وأكثرها فاعلية في اللكم للابتعاد عن مجال لكمات المنافس بالتحرك في اتجاهات معينة لتفادي اللكمات المسددة وهما (الخطو للخلف . الخطو جهة اليسار . الخطو جهة اليمين). (٢٢ : ٤٣) (١٧ : ٧٦) (١٢ : ٨٨) (٢٩ : ١٣) (٨ : ٤٣) (٣ : ٥) الدراسات المرجعية :

١- أجري عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م) دراسة استهدفت التعرف علي "فاعلية خطط الهجوم والدفاع للملاكمين المشاركين بالدورة العربية بتونس ١٩٩٥م خلال جولات المباراة"، مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث علي (٦٥) ملاكم، ومن أهم النتائج استخدام الفائزين للمهارات الهجومية أكثر من المهارات الدفاعية في الجولة الأولى والثانية لإحراز أكبر عدد من النقاط، والمهارات الدفاعية أكثر من المهارات الهجومية في الجولة الثالثة للحفاظ علي فارق النقاط، وأن مجموعة ملاكمي الدور النهائي حققت مستوى خططي أفضل من مجموعة ملاكمي الدور التمهيدي. (٢٣)

٢- أجرى دورجاس ونواك DURJASZ, NOWAK (١٩٩٧م) دراسة استهدفت التعرف علي "أنواع الدفاعات المستخدمة والتغيرات في الأسلوب الخططي وعلاقة ذلك بعدد الضربات القاضية بالدورة الاولمبية بأطلنطا (١٩٩٦م)", مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٣٦) مباراة هم (٢٤) مباراة في الدور قبل النهائي، (١٢) مباراة في الدور النهائي، ومن أهم النتائج ارتفاع





نسبة الدفاعات المستخدمة للملاكمين الفائزين مما أدى إلى التغير في الأسلوب الخططي، وأيضاً قلة عدد الضربات القاضية إلى (٤) ضربات قاضية في جميع مباريات الدورة. (٣٥)

٣- أجري كريستوفر وايتال **CHERISTOPHER, ETAL (١٩٩٧م)** دراسة استهدفت التعرف علي "التنبؤ بمباراة الملاكمة من خلال تطوير نموذج تحليل التباين (لوجستيك)", مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث علي (٣٠٠) استمارة استبيان للمدربين والحكام واللاعبين، وذلك لاستكشاف العوامل المؤثرة في نتائج مباريات الملاكمة، ومن أهم النتائج أن هذا المسح سوف يساعد في اختيار الاتجاه الصحيح لنموذج التحليل (لوجستيك) يمكنك بتحديد المباراة، وتقدير مكسب أو خسارة المباراة. (٣٤)

٤- أجري أحمد سعيد (٢٠٠٠م) دراسة استهدفت التعرف علي "المهارات الهجومية الأكثر استخداماً وفعاليتها علي نتائج مباريات الملاكمة"، مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث علي (٩٤) مباراة للملاكمين المشتركين في بطولة الجمهورية تحت (١٧) سنة تم تقسيمهم إلي أوزان خفيفة، ومتوسطة، وثقيلة، وأهم النتائج اختلاف النسبة المئوية للمهارات الأكثر استخداماً للأوزان الثلاثة (خفيفة . متوسطة . ثقيلة)، وكانت (٤٤,٦٧٪، ٣٥,٨٨٪، ١٩,٤٥٪) علي التوالي، وكذلك النسبة المئوية للمهارات الأكثر فاعلية للأوزان الثلاثة (٨,٤٢٪، ٨,٢٧٪، ٨,٢٦٪) علي التوالي، ووجود فروق داله إحصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً وفعالية لصالح الفائزين. (١)

٥- أجرى توماس نواك **Tomasz Nowak (٢٠٠١م)** دراسة استهدفت التعرف علي "تحديد أفضل أساليب الهجوم للملاكمين الهواة في العالم وأوروبا"، مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت العينة على أداء الملاكمين في الدوار النهائية في عدد من بطولات العالم والدورات الأولمبية، ومن أهم النتائج تطور أسلوب الهجوم من بطولة إلى أخرى، وقل عدد اللكمات داخل مجموعات اللكم، والتركيز على الأداء من مسافات اللكم الطويل بجانب مسافات اللكم الأخرى. (٤٣)

٦- أجرى أحمد سعيد (٢٠٠٦م) دراسة استهدفت التعرف علي "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)", مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث علي (٣٠) مباراة اختيرت بطريقة عمدية عشوائياً من مباريات الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)، اعتباراً من دور ال (٨)، ودور ال (٤)، ومن أهم النتائج وجود أكثر من تكتيك وتكتيك مستخدم من قبل الملاكمين في المباريات حسب نوع وشكل وأسلوب وطريقة تنفيذه علي الحلقة. (٣)





٧- أجرى ياسر الوراقى (٢٠٠٧م) دراسة استهدفت التعرف على "الهجوم من الحركة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)", مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٧٧) مباراة اعتباراً من دور (٨)، ومن أهم النتائج تحديد أساليب الهجوم أثناء الحركة الأكثر استخداماً على الحلقة، وتمثلت في اللكمات الهجومية الفردية من الحركة، وكانت هي الأكثر استخداماً تليها اللكمات الهجومية الزوجية، تليها مجموعات اللكم من الحركة. (٢٧)

٨- أجرى أحمد كمال (٢٠١٢م) دراسة استهدفت التعرف علي "أكثر الخداعات الفعالة (البسيطة . المركبة) استخداماً قبل الهجوم المضاد والمؤداه تبعاً لهجوم المنافس المستجيب للخداع علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين"، باستخدام المنهج الوصفي والتجريبي للتعرف على الخداعات الفعالة في الدورة الأولمبية ببكين (٢٠٠٨م)، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٢) ملاكم مقسمين إلي أساسية (١٤) واستطلاعية (٨)، وأهم النتائج أن أكثر الخداعات الفعالة البسيطة بالذراعين (لكمة ضعيفة . لكمة غير مكتملة)، تليها بالرجلين (نصف خطوة بالرجل الأمامية للأمام)، تليها بالذراع (ميل الجذع للأمام . ميل الجذع للأمام جهة اليسار) والمركبة بالرجلين والذراعين (نصف خطوة بالرجل الأمامية للأمام ثم لكمة غير مكتملة)، تليها بالذراع والذراعين (ميل الجذع للأمام ثم لكمة غير مكتملة). (٦)

سابعاً: إجراءات البحث:

١. منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

٢. مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع مباريات الدورة الأولمبية ريودي جانيرو (٢٠١٦م) للملاكمين المشاركين في الدورة اعتباراً من الأدوار (التمهيدية : النهائي) والبالغ عددهم (١٦٠) مباراة .

٣. عينة البحث:

اشتملت عينة البحث الأساسية علي عدد (٥٠) مباراة اختيرت بطريقة عمدية عشوائية من مباريات الدورة الأولمبية ريودي جانيرو (٢٠١٦م) اعتباراً من الأدوار (التمهيدية : النهائي) للملاكمين المشاركين وقد تم تقسيمها إلي:

أ . عدد (١٠) مباريات عينة البحث الاستطلاعية.





ب . عدد (٤٠) مباراة عينة البحث الأساسية، وقد قام الباحث بإجراء عملية تحليل المباريات في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٢/١م حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٢/٢٩م .

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية		الأدوار		العدد			
١٠٠%		(التمهيدية : النهائية)		مباراة (١٦٠)		مجتمع البحث	
٦,٢٥%		(التمهيدية)		مباريات (١٠)		الاستطلاعية	
٢٥,٠٠%	١٢,٥٠%	(الثمانية)		مباراة (٢٠)		الأساسية	عينة البحث
	٦,٢٥%	(قبل النهائي)		مباراة (١٠)			
	٦,٢٥%	(النهائي)		مباريات (١٠)			
٣١,٢٥%		مباراة (٥٠)				إجمالي عينة البحث	

يتضح من جدول (١) أن إجمالي مجتمع البحث من مباريات الدورة الأولمبية ريودي جانيرو (٢٠١٦م) بلغ (١٦٠) مباراة للملاكمين المشاركين في الدورة اعتباراً من الأدوار (التمهيدية : النهائية)، وإجمالي عينة البحث بلغ (٥٠) مباراة بنسبة مئوية بلغت (٣١,٢٥٪)، ومقسمة إلى عدد (٤٠) مباراة للعينة الأساسية من الأدوار (الثمانية . قبل النهائي . النهائي) بنسبة مئوية بلغت (٢٥,٠٠٪)، وعدد (١٠) مباريات للعينة الاستطلاعية من الأدوار (التمهيدية) بنسبة مئوية بلغت (٦,٢٥٪) .

٤. وسائل وأدوات جمع البيانات :

- أ . جهاز كمبيوتر لاستخدامه في عرض المباريات وتحليلها.
- ب . برنامج (MV₂ PLAYER) لعرض المباريات بسرعات مختلفة.
- ج . اسطوانات (CD) مسجل عليها المباريات الخاصة بالدورة الأولمبية ريودي جانيرو (٢٠١٦م).
- د . قام الباحثون بإعداد استمارة تحليل المهارات الهجومية والدفاعية للملاكمين الفائزين والمهزومين بالدورة الأولمبية ريودي جانيرو (٢٠١٦م). مرفق (١)

هـ . تم عرض الاستمارة علي مجموعة من الخبراء وعددهم (٥) وخبراتهم في مجال تدريب رياضة الملاكمة لا تقل عن (٢٠) سنة لإبداء الرأي في مدي صحة ومناسبة استمارة التحليل. مرفق (٢)





و . موافقة السادة الخبراء بالإجماع على مناسبة الاستمارة للتحليل (صدق المحكمين)

٥. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية وذلك في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١/١٥م حتى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٠/١/٢٢م, حيث قام بتحليل المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها للملاكمين الفائزين والمهزومين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م), وذلك لعدد (١٠) مباريات, وتم عرض نتائج تحليل هذه المباريات علي الخبراء لإبداء الرأي في صحة التحليل والأسلوب المستخدم, وقد أبدى الخبراء موافقتهم, حيث قام **الباحثون** بحساب ثبات استمارة تحليل المباريات من خلال تفرغ بيانات احدي مباريات الدراسة الاستطلاعية, ثم استعان بأحد المشرفين لتفرغ بيانات نفس المباراة, وذلك لحساب نسبة الاتفاق باستخدام معادلة كوبر نقلاً عن **عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م)** أنه يجب ألا تقل نسبة الاتفاق عن (٧٠٪) والتي تعبر عن ثبات الملاحظة كما يلي:

أ . نسبة الاتفاق = (عدد مرات الاتفاق / (عدد مرات الاتفاق + عدد مرات عدم الاتفاق)) $\times 100$
ب . نسبة الاتفاق (عدد مرات الاتفاق بين المشرف والباحث) = $(9 / (9 + 1)) \times 100 = 90\%$
وبما أن نسبة الاتفاق تجاوزت (٧٠٪) فأنها تشير إلي ثبات الاستمارة. (٢١ : ٣٧)

٦. المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

أ . نسبة الاتفاق. ب . النسبة المئوية. ج . اختبار (ويلك وكسن). WILCOXEN-TEST.

ثامناً: عرض ومناقشة النتائج:

اعتماداً علي أهداف وتساؤلات البحث قام **الباحثون** بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج ومناقشتها بما يتلاءم مع البيانات التي تم الحصول عليها كما يلي

١. ما هي معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها للملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م)؟





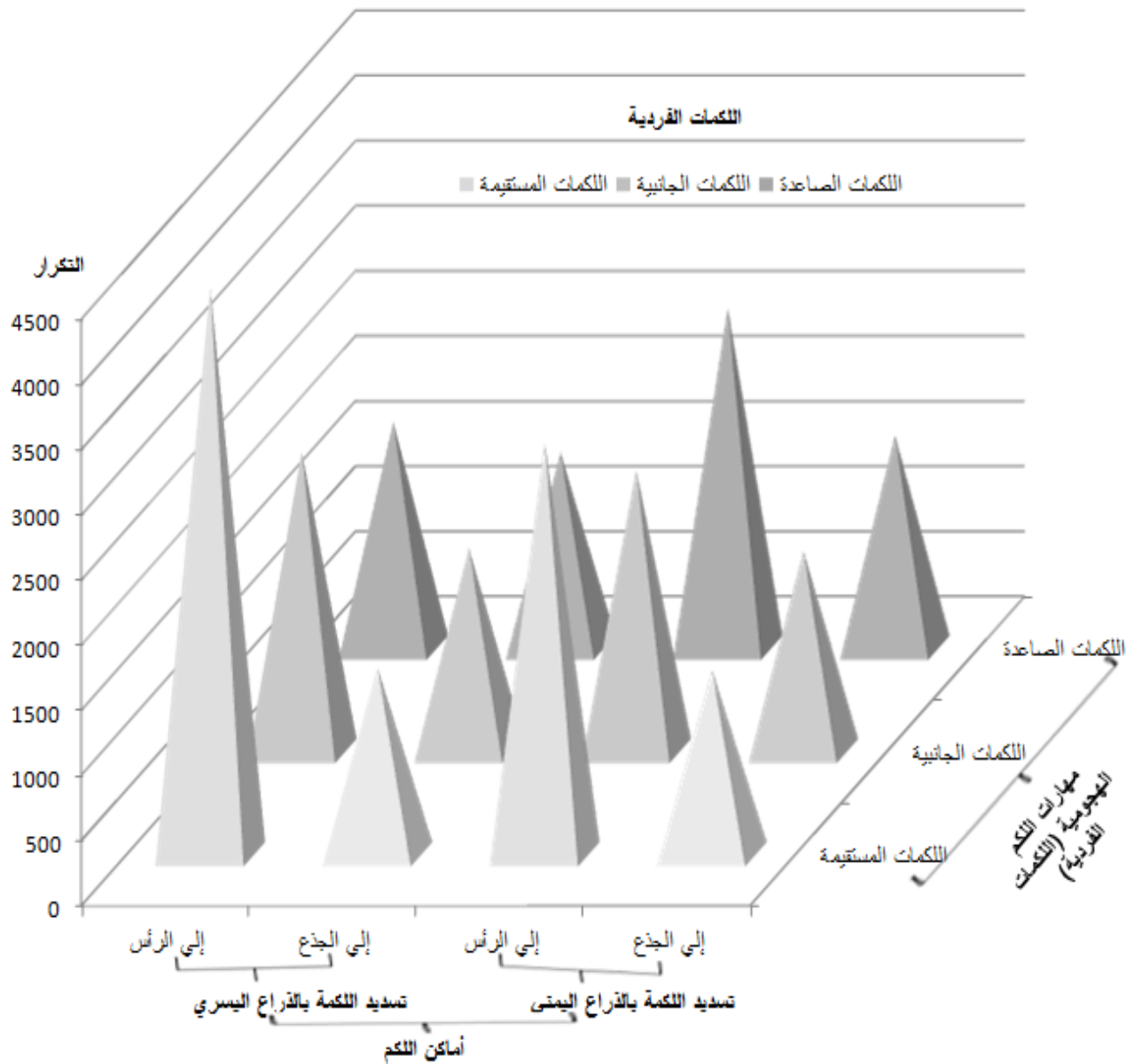
جدول (٢)

التكرار والنسبة المئوية والترتيب لمعدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية للملاكمين

الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) ن = (٤٠)

المهارات الهجومية الفردية		تكرار	نسبة مئوية	ترتيب خاص داخلي	ترتيب خاص خارجي	ترتيب عام داخلي	ترتيب عام خارجي
١	إلى الرأس	اللكمة المستقيمة	٤٣٥٤	%١٧,١٣	١	١	١
		اللكمة الجانبية	٢٢٩٩	%٩,٠٥	٢	٤	
		اللكمة الصاعدة	١٧٣٨	%٦,٨٤	٣	٦	
		مجموع	٨٣٩١	%٣٣,٠٢			
	إلى الجذع	اللكمة المستقيمة	١٤٣٥	%٥,٦٥	٣	١١	٤
		اللكمة الجانبية	١٥٥٧	%٦,١٣	١	٨	
		اللكمة الصاعدة	١٤٩٩	%٥,٩٠	٢	١٠	
		مجموع	٤٤٩١	%١٧,٦٧			
	مجموع تسديد اللكمات بالذراع اليسرى		١٢٨٨٢	%٥٠,٦٩			
	٢	إلى الرأس	اللكمة المستقيمة	٣١٦٩	%١٢,٤٧	١	٢
اللكمة الجانبية			٢١٥٧	%٨,٤٩	٣	٥	
اللكمة الصاعدة			٢٦١١	%١٠,٢٧	٢	٣	
مجموع			٧٩٣٧	%٣١,٢٣			
إلى الجذع		اللكمة المستقيمة	١٤٢١	%٥,٥٩	٣	١٢	٣
		اللكمة الجانبية	١٥٤٠	%٦,٠٦	٢	٩	
		اللكمة الصاعدة	١٦٣٣	%٦,٣٩	١	٧	
		مجموع	٤٥٩٤	%١٨,٠٨			
مجموع تسديد اللكمات بالذراع اليميني		١٢٥٣١	%٤٩,٣١				
مجموع المهارات الهجومية الفردية			٢٥٤١٣	%١٠٠			





شكل (١)

معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية للملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية
ريودي جانيرو (٢٠١٦م)





يتضح من جدول (٢) شكل (١) وجود تباين في التكرار والنسبة المئوية والترتيب معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية للملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) حيث بلغ إجمالي استخدامها في مباريات عينة البحث (٢٥٤١٣) مرة . ويعزي الباحثون ذلك إلي أن اللكمات الفردية (المستقيمة . الجانبية . الصاعدة) تُعتبر من أسهل وأسرع وأدق اللكمات وأكثرها فاعلية وذلك لاستخدامها بصورة رئيسية في الهجوم إلي الرأس أو الجذع من مسافة اللكم الطويلة بواسطة الذراع الأمامية لفتح الثغرات في دفاع المنافس وإيقاف هجومه, كما يستخدمها اللاعبون في استراتيجية اللعب داخل ركن الحلقة أو بجانب الحبال بواسطة اللكمات السريعة مع مرونة الجذع لتسديد لكمة قوية من المسافة القصيرة أو المتوسطة باستخدام الذراعين لتنتهي معظم مبارياتهم بالتفوق بعدد النقاط .

. بالنسبة لتسديد اللكمة بالذراع اليسرى:

كانت أكثر أنواع اللكمات الفردية استخداماً بتكرارات بلغت (١٢٨٨٢) مرة ونسبة مئوية بلغت (٥٠,٦٩%) من الإجمالي العام لذا حققت المركز الأول في الترتيب العام الخارجي . حيث يتفق ذلك مع ما توصل إليه أحمد سعيد (٢٠٠٠م) إلي أن تسديد اللكمة بالذراع اليسرى تستخدم في إرباك وإزعاج المنافس والسيطرة عليه وجمع النقاط عند تكرارها بسرعة وبصور مختلفة بغرض إيقاف هجومه بحركات التمويه وتشتيت الانتباه وفتح الثغرات في دفاعاته وتهدة سير اللكم. (١٩ : ١)

كما يرجع الباحثون ذلك إلي أن هذه اللكمة تُعتبر من أكثر اللكمات استخداماً من مسافة اللكم الطويلة حيث يُعتبر خط سيرها من أقصر الطرق لإصابة الهدف بنجاح مما يميزها بالسهولة والسرعة والدقة

. تسديد اللكمة بالذراع اليسرى إلي منطقة الرأس:

جاء في المركز الأول في الترتيب العام الداخلي بتكرارات بلغت (٨٣٩١) مرة ونسبة مئوية بلغت (٣٣,٠٢%) من الإجمالي العام حيث كانت محتوياتها كما يلي :

. باستخدام اللكمات المستقيمة إلي الرأس:

جاءت في المركز الأول في الترتيب الخاص الداخلي والخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٤٣٥٤) مرة ونسبة مئوية بلغت (١٧,١٣%) من الإجمالي العام.





حيث يشير كل من **يحيي الحاوي (٢٠٠٤م)**, **أحمد سعيد (٢٠١٢م)**, **ياسر الوراقى (٢٠١٧م)** إلي أن استخدام الذراع الأمامية في الهجوم تأتي أكثر أنواع الأساليب الهجومية استخداماً حيث تُعتبر من أفضل الوسائل لفتح الثغرات في دفاعات المنافس والتي بواسطتها يمكن تسجيل أكبر عدد من النقاط خلال تسديدها كلكمة أساسية. (٣١ : ٨٣) (٤ : ٤١) (٢٨ : ٣٣)

كما يرجع الباحثون ذلك إلي أنها من أهم اللكمات التي تعمل على جمع أكبر عدد من النقاط لما تتميز به من سهولة الأداء حيث يُعتبر خط سيرها من أقصر الطرق لإصابة الهدف .

. باستخدام اللكمات الجانبية إلي الرأس:

جاءت في المركز الثاني في الترتيب الخاص الداخلي والرابع الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٢٢٩٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٩,٠٥٪) من الإجمالي العام .

حيث يشير **حسام رفقي (١٩٩٣م)** إلي أن اللكمات الجانبية تُعتبر من اللكمات الشائعة والتي يستخدمها اللاعب بنجاح وبسهولة أثناء اللكم حيث يكون طريقها إلي الهدف أقصر وأكثر ملائمة مما يكسبها سرعة ودقة, كذلك تستخدم في الهجوم لبيدأ بها اللاعب كذراع هجومية فعالة ومؤثرة . (٩ : ١١)

كما يشير **الباحثون** إلي أنه يمكن تسديدها بصور مختلفة حيث يمكن للاعب أن يتحكم في زاوية مفصل المرفق, حيث يستطيع تسديدها من المسافة الطويلة بواسطة كبر زاوية مفصل المرفق عند محاولة تجنب الالتحام مع المنافس

. باستخدام اللكمات الصاعدة إلي الرأس:

جاءت في المركز الثالث في الترتيب الخاص الداخلي والسادس الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (١٧٣٨) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٦,٨٤٪) من الإجمالي العام .

حيث يذكر **حسام رفقي (١٩٩٣م)** إلي أن اللكمات الصاعدة تستخدم في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة وخاصة في حالة المنافس المنفذ أماماً بانثناء الجذع للإمام, وتستخدم عند تسديد المنافس للكماته إلي الرأس فتكون منطقة جذع المنافس مكشوفة للاعب. (٩ : ١٢)

كما يعزي **الباحثون** ذلك إلي أن اللكمات الصاعد تسدد من أسفل إلي أعلى أي صعود القبضة إلي الهدف وبصور مختلفة من المسافة المتوسطة أو القصيرة وتغير حدة زاوية مفصل المرفق في كل حالة طبقاً للمسافة والمكان المسددة فيه .





. تسديد اللكمة بالذراع اليسرى إلى منطقة الجذع:

جاء في المركز الرابع في الترتيب العام الداخلي بتكرارات بلغت (٤٤٩١) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٧,٦٧٪) من الإجمالي العام حيث كانت محتوياتها كما يلي:

. باستخدام اللكمات المستقيمة إلى الجذع:

جاءت في المركز الثالث في الترتيب الخاص الداخلي والحادي عشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (١٤٣٥) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٥,٦٥٪) من الإجمالي العام .
حيث يشير عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م) إلي أن اللكمات المستقيمة في الجذع تستخدم كلكمة مقابلة لإيقاف هجوم المنافس من مسافة اللكم الطويلة. (٢٣ : ٦٦)

كما يرجع الباحثون ذلك إلي أن هذا النوع من اللكمات تستخدم كلكمات مؤلمة لما تتميز به من قوة عند تسديدها في هذه المنطقة من الجسم.

. باستخدام اللكمات الجانبية إلى الجذع:

جاءت في المركز الأول في الترتيب الخاص الداخلي والثامن الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (١٥٥٧) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٦,١٣٪) من الإجمالي العام .
حيث يشير صلاح قادوس (١٩٩٣م) إلي أن اللكمات الجانبية تستخدم في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة أو جوابية بعد ربطها بالحركات الدفاعية. (١٢ : ٩١)
ويعزي الباحثون ذلك إلي إمكانيه تسديدها بصور مختلفة بالتحكم في زاوية مفصل المرفق بصور متعددة لتسديدها من المسافة المتوسطة أو القصيرة عند الاقتراب والالتحام مع المنافس

. باستخدام اللكمات الصاعدة إلى الجذع:

جاءت في المركز الثاني في الترتيب الخاص الداخلي والعاشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (١٤٩٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٥,٩٠٪) من الإجمالي العام

. بالنسبة لتسديد اللكمة بالذراع اليميني:

كانت ثاني أكثر أنواع اللكمات الفردية في الترتيب العام الخارجي استخداماً بتكرارات بلغت (١٢٥٣١) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٤٩.٣١٪) من الإجمالي العام





حيث يذكر كل من ياسر الوراقى (٢٠٠٢م), أحمد سعيد (٢٠١٢م), أحمد كمال (٢٠١٦م) إلى أن تسديد اللكمة بالذراع اليميني تستخدم في الهجوم المضاد سواء اللكمة المقابلة أو الجوابية وخاصة من المسافة الطويلة. (٢٦ : ١٨) (٤ : ٥٥) (٦ : ١٥)

كما يشير الباحثون إلى أنها تُعتبر من أقوى وأدق اللكمات وأكثر فاعلية وذلك لاستخدامها بصورة رئيسية في الهجوم من مسافة اللكم الطويلة بواسطة فرد الذراع على كامل استقامتها والاستفادة من نقل ثقل الجسم علي القدم الأمامية وحركة دوران الجذع ودفع الأرض بالقدم الخلفية .

. تسديد اللكمة بالذراع اليميني إلى منطقة الرأس:

جاء في المركز الثاني في الترتيب العام الداخلي بتكرارات بلغت (٧٩٣٧) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٣١,٢٣٪) من الإجمالي العام حيث كانت محتوياتها كما يلي :

. باستخدام اللكمات المستقيمة إلى الرأس:

جاءت في المركز الأول في الترتيب الخاص الداخلي والثاني الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٣١٦٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٢,٤٧٪) من الإجمالي العام .

حيث يشير كل من سامي محب (٢٠٠٦م), أحمد سعيد (٢٠١٢م), ياسر الوراقى (٢٠١٧م) إلى أن اللكمات المستقيمة تتميز بالمدى الحركي الكبير في ميكانيكية حركة دوران الجذع وربطها بالدفع الكبير من القدم الخلفية ليعطي للكمة قوة كبيرة. (٤٥ : ١٠) (٤ : ٥٦) (٢٣ : ٢٨)

كما يرجع الباحثون ذلك إلى أن اللكمات المستقيمة تُعتبر من اللكمات القوية الهامة ذات التأثير الفعال على مستوى سير اللكم, حيث يتميز الوضع الابتدائي لقبضة الذراع اليميني من دقة وقوة تسديد اللكمة من المسافة الطويلة, كما تستخدم بدقة وبكثرة في التأثير علي المنافس وجعله في موقف دفاعي مستمر .

. باستخدام اللكمات الجانبية إلى الرأس:

جاءت في المركز الثالث في الترتيب الخاص الداخلي والخامس الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٢١٥٧) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٨,٤٩٪) من الإجمالي العام .





حيث يذكر **يحيى الحاي (١٩٩٧م)** أن اللكمات الجانبية تستخدم في الهجوم المضاد سواء المقابل أو الجوابي وخاصة من المسافة القصيرة باستخدام أقل حدة ممكنة لزاوية مفصل المرفق على أن يوضع في الاعتبار أنه كلما زادت حدة زاوية المرفق كلما زادت قوة اللكمة. (٢٩ : ١٩)
كما يعزي **الباحثون** ذلك إلي أن هذا النوع من اللكمات لابد أن تسبقها لكمات أخرى بالذراع اليسرى للتغريب والتمويه قبل تسديدها وذلك للتمهيد لها لمفاجئته المنافس بها، حيث أنه نادراً ما يستخدمها اللاعب في بدأ الهجوم لسهولة ملاحظة المنافس لها والدفاع منها.

. باستخدام اللكمات الصاعدة إلي الرأس:

جاءت في المركز الثاني في الترتيب الخاص الداخلي والثالث الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٢٦١١) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٠,٢٧%) من الإجمالي العام جاءت في المركز الثاني في الترتيب الخاص الداخلي والثالث الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٢٦١١) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٠,٢٧%) من الإجمالي العام .

حيث يشير كل من **عاطف مغاوري (١٩٩٣م)**, **ضياء العزب (١٩٩٨م)**, **أحمد سعيد (٢٠١٢م)** إلي أن اللكمات الصاعدة لابد من التمهيد لها وربطها بلكمات أخرى حيث ينذر بدأ الهجوم بها، وتستخدم بنجاح وبكثرة في الهجوم المضاد المقابل في حالة وجود المنافس بوضع مواجه، والجوابي بعد ربطها بالخطو للخلف. (١٦ : ٣٣) (١٣ : ٦) (٤ : ٥٥)
كما يشير **الباحثون** ذلك إلي أنها تُعتبر من أكثر اللكمات استخداماً من المسافة القصيرة لزيادة القوة والتأثير والدقة وسهولة التسديد .

. تسديد اللكمة بالذراع اليمني إلي منطقة الجذع:

جاء في المركز الثالث في الترتيب العام الداخلي بتكرارات بلغت (٤٥٩٤) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٨,٠٨%) من الإجمالي العام حيث كانت محتوياتها كما يلي :

. باستخدام اللكمات المستقيمة إلي الجذع:

جاءت في المركز الثالث في الترتيب الخاص الداخلي والثاني عشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (١٤٢١) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٥,٥٩%) من الإجمالي العام .





حيث يذكر عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م) إلي أن اللكمات المستقيمة إلي الجذع تُعتبر لكمة مؤثرة عند تسديدها في الهجوم المضاد كلكمة مقابلة أو جوابية. (١٩ : ٣٣) ويعزي الباحثون ذلك إلي أن اللكمات المستقيمة من أهم اللكمات التي تعمل على جمع أكبر عدد من النقاط ومن أكثرهم استخداماً إنشاء اللكم على الحلقة، حيث تُعتبر من اللكمات الهجومية القوية التي تسدد بعد الإعداد والتمهيد لها بالذراع اليسرى .

. باستخدام اللكمات الجانبية إلي الجذع:

جاءت في المركز الثاني في الترتيب الخاص الداخلي والتاسع الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (١٥٤٠) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٦,٠٦٪) من الإجمالي العام .

حيث يشير كل من ضياء العزب, محمود حسين (٢٠٠٦م), أحمد سعيد (٢٠١٢م), أحمد كمال (٢٠١٦م) إلي أن اللكمات الجانبية يجب التمهيد لتسديدها من المسافة المتوسطة أو القصيرة في حالة الالتحام للهجوم أو للهجوم المضاد حيث يعتبروا من أفضل مسافات التسديد لها .

(١٥ : ٦٣) (٤ : ٥٦) (٧ : ١٧)

كما يرجع الباحثون ذلك إلي أنها تُعتبر من اللكمات التي يصعب استخدامها في الهجوم لزيادة المساحة المكشوفة من الجسم مما يعرض اللاعب للكمات المنافس المقابلة، ولكنها تستخدم بنجاح مع اللاعب الأعسر .

. باستخدام اللكمات الصاعدة إلي الجذع:

جاءت في المركز الأول في الترتيب الخاص الداخلي والسابع الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (١٦٣٣) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٦,٣٩٪) من الإجمالي العام .

حيث يشير عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م), ضياء العزب, محسن رمضان (١٩٩٩م), عبد الفتاح خضر, محمد إبراهيم, عبد الرحمن سيف, حمدي الجزار (٢٠٠٥م) إلي استخدامها من المسافة القصيرة لقوة تأثيرها وسهولة تسديدها إلي الجذع. (١٧ : ٨٥) (١٤ : ٧٨) (٢٠ : ٥٦)

ويعزي الباحثون ذلك لاستخدامها في الهجوم المضاد المقابل عند اندفاع المنافس للأمام في اللكم الداخلي .





جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية والترتيب لمعدلات استخدام دفاعات المهارات الهجومية الفردية للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م)

ن = (٤٠)

الترتيب خارجي عام		الترتيب داخلي عام		الترتيب خارجي خاص		الترتيب داخلي خاص		نسبة مئوية		تكرار		دفاعات المهارات الهجومية الفردية												الدفاعات		
												تسديد الكرة بالذراع اليمنى						تسديد الكرة بالذراع اليسرى								
												إلى الجذع			إلى الرأس			إلى الجذع			إلى الرأس					
												الصاعدة	الجانبية	المستقيمة	الصاعدة	الجانبية	المستقيمة	الصاعدة	الجانبية	المستقيمة	الصاعدة	الجانبية	المستقيمة			
١	٦	٣	١	٪٧.٤٧	٩.٩				١٧٣			٢٤٩				٢١٧		٢٧٠	الأيمن	بالكف	بداية الكرة					
					٪٧.٤٧	٩.٩	مجموع																			
	١	٢٠	٦	٪٢.٦٨	٣٢٦						١٣٨						١٨٨	بالكف	الأيسر	نهاية الكرة						
				٪٤.٠٨	٤٩٧				١٠١			١٣٩				١١٣		١٤٤	بالكف		الأيمن					
				٪٤.٩٤	٦٠١									٢٢٦	٢١٩	١٥٦			الأيمن		بالمرق					
				٪٣.٢٨	٣٩٩	١٩٦	١١٠	٩٣											الأيسر		بالمرق					
				٪٣.٨٦	٤٧٠												٤٧٠		الأيمن		بظهر					
				٪٣.٣٣	٤٠٥					٤٠٥									الأيسر		الكف					
					٪٢٢.١٧	٢٦٩٨	مجموع																			
	٣	١٦	٣	٪٣.٣٦	٤٠٩										١٧٨			٢٣١	بالذراع الأيمن	للدخل	الذراعين					
				٪٣.٣٤	٤٠٧				١٩٨			٢٠٩							بالذراع الأيسر	للدخل						
				٪٤.٦٠	٥٦٠											٢٧٣	٢٨٧		بالذراع الأيمن	للخارج						
				٪٣.٥٣	٤٢٩					٢١٧	٢١٢								بالذراع الأيسر	للخارج						
				٪٢.٠٦	٢٥١												٢٥١		بالذراع الأيمن	لأعلى						
				٪١.٦٩	٢٠٦							٢٠٦							بالذراع الأيسر	لأعلى						
				٪١٨.٥٨	٢٢٦٢	مجموع																				
				٪٤٨.٢٢	٥٨١٩	مجموع عام لدفاعات الذراعين																				
٣	٤	١	٢	٪٩.٩٣	١٢٠.٩				١٤٨	١٩٠	٢٢٧					١٨٠	٢٤٥	٢١٩	خلفاً	الميل	الجذع					
				٪٤.٤٣	٥٣٩						٢٤٠							٢٩٩	جهة اليمين وللأمام							
				٪٤.٢١	٥١٢						٢٣٤							٢٧٨	جهة اليسار وللأمام							
								٪١٨.٥٧	٢٢٦٠	مجموع																
					٪١٨.٥٧	٢٢٦٠	مجموع عام لدفاعات الجذع																			
٢	٥	١	٥	٪٤.٩٩	٦٠.٨					١٠٥	١٦٥					١٤٩	١٨٩		أسفل	القدمين	القدمين					
				٪٣.٨٢	٤٦٥					١٠١	١٢٥					٩٩	١٤٠		أسفل جهة اليمين							
				٪٣.٥٢	٤٢٨					١٠٤	١١٠					٨٧	١٢٧		أسفل جهة اليسار							
								٪١٢.٣٣	١٥٠.١	مجموع																
	٢	١	١	٪١٠.٥١	١٢٧٩	١٠٢	٨٨	١٠١	٨٨	١٢٠	١٣٣	٧٦	١٣٧	١١٧	٧٠	١٠٠	١٤٧		الخطو للخلف	الخطو						
				٪٦.٢٠	٧٥٤				٩٦	٩٨		١١٩	١٠٣		١٠٩	١٠٣		١٢٦			الخطو جهة اليمين					
				٪٤.١٦	٥٠٦	٧٠			٩٠	٧٣	٥٠				٧٨	٧٨		٦٧			الخطو جهة اليسار					
								٪٢٠.٨٧	٢٥٣٩	مجموع																
								٪٣٣.٢١	٤٠٣٠	مجموع عام لدفاعات القدمين																
				٪١٠٠	١٢١٦٩	مجموع دفاعات المهارات الهجومية الفردية																				







يتضح من جدول (٣) شكل (٢) وجود تباين في التكرار والنسبة المئوية والترتيب لمعدلات استخدام دفاعات المهارات الهجومية الفردية للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) حيث بلغ إجمالي استخدامها في مباريات عينة البحث (١٢١٦٩) مرة . ويعزي الباحثون ذلك إلي أن هناك أساليب وطرق مختلفة يستطيع اللاعب استخدامها لتجنب وتقاضي مختلف اللكمات الفردية والتي يسمح بهم قانون اللكم وهي الكتم والصد والدفع بالذراعين والميل بالجذع والغطس والخطو بالقدمين.

. بالنسبة لدفاعات الذراعين:

كانت أكثر أنواع الدفاعات استخداماً للكمات الفردية بتكرارات بلغت (٥٨٦٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٤٨,٢٢%) من الإجمالي العام لذا حققت المركز الأول في الترتيب العام الخارجي . حيث أشار حسام رفقي (١٩٩٣م) إلي دقة وملائمة الوضع النهائي للدفاع بالذراعين لوضع ابتدائي لتسديد لكمات هجومية مضادة في الأماكن المكشوفة من جسم المنافس. (٩ : ٤٦) ويعزي الباحثون ذلك لتعدد أنواعها المختلفة سواء الدفاع بالكتم في بداية تحرك ذراع المنافس باللكمة, أو بالصد في نهاية تحرك ذراع المنافس باللكمة, أو بالدفع في وسط تحرك ذراع المنافس باللكمة .

. دفاع الكتم:

جاء في المركز السادس في الترتيب العام الداخلي بتكرارات بلغت (٩٠٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٧,٤٧%) من الإجمالي العام حيث كانت محتوياتها كما يلي :

. دفاع الكتم في بداية اللكمة بالكف الأيمن:

جاء في المركز الأول في الترتيب الخاص الداخلي والثالث الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٩٠٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٧,٤٧%) من الإجمالي العام . وتتفق تلك النتائج مع ما توصل إليه كل من محسن رمضان (١٩٩٠م), ياسر الوراق (٢٠١٧م) أن دفاع الكتم في بداية اللكمة يوفر علي اللاعب بزل المزيد من الجهد للتفكير في أسلوب دفاعي خاص, كما يتيح سرعة رد الفعل في اختيار الهجوم المضاد. (٢٢ : ٢٣) (٢٨ : ٢١) ويرجع الباحثون ذلك لاستخدام هذا الأسلوب الدفاعي بنجاح بكتم اللكمة في بداية تحرك ذراع المنافس باللكمات المستقيمة أو الصاعدة إلي الرأس والذي يعتمد علي إيقاف اللكمة في بدايتها ومنعها من الوصول للهدف.





. دفاعات الصد:

جاءت في المركز الأول في الترتيب العام الداخلي بتكرارات بلغت (٢٦٩٨) مرة ونسبة مئوية بلغت (٢٢,١٧%) من الإجمالي العام حيث كانت محتوياتها كما يلي :

. دفاع الصد في نهاية اللكمة بالكتف الأيسر:

جاء في المركز السادس في الترتيب الخاص الداخلي والعشرون الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٣٢٦) مرة ونسبة مئوية بلغت (٢,٦٨%) من الإجمالي العام .
حيث يشير صلاح قادوس (١٩٩١م) إلي سهولة ربط حركة دفاع الصد في نهاية اللكمة بالكتف الأيسر باللجمات الهجومية المضادة المقابلة والجوابية بنجاح طبقاً لنوع واتجاه لكمة المنافس .
(١١ : ٩٠)
ويرى الباحثون أن استخدام دفاع الصد بالكتف الأيسر في نهاية حركة تسديد اللكمة يستخدم بنجاح لإعاقتها ضد لكمت المنافس المستقيمة والجانبية إلي الرأس .

. دفاع الصد في نهاية اللكمة بالكف الأيمن:

جاء في المركز الثاني في الترتيب الخاص الداخلي والحادي عشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٤٩٧) مرة ونسبة مئوية بلغت (٤,٠٨%) من الإجمالي العام .
وتتفق تلك النتائج مع ما توصل إليه كل من ضياء العزب, محمود حسين (٢٠٠٦م), أحمد سعيد (٢٠١٢م) إلي استخدام مدارس اللكم الحديثة لأساليب الدفاع بفاعلية وخصوصاً الدفاع بصد اللكمة في نهايتها. (١٥ : ٦٥) (٤ : ٥٧)

ويرجع الباحثون ذلك إلي أن الدفاع من اللكمات المستقيمة أو الصاعدة إلي الرأس يستخدم أسلوب الصد بالكف الأيمن سواء كانت اللكمة مسددة بالذراع الأيسر أو الأيمن.

. دفاع الصد في نهاية اللكمة بالمرفق الأيمن:

جاء في المركز الأول في الترتيب الخاص الداخلي والسادس الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٦٠١) مرة ونسبة مئوية بلغت (٤,٩٤%) من الإجمالي العام .
وتتفق تلك النتائج مع ما توصل إليه كل من أحمد سعيد (٢٠٠٥م), أحمد كمال (٢٠١٦م) إلي استخدام دفاع الصد في نهاية اللكمة بالمرفق الأيمن يأتي ضمن استراتيجية الدفاع من أجل





القيام بالهجوم المضاد المقابل ويسدد في وقت واحد مع الدفاع بمنتهى السرعة والدقة.
(٢ : ١٢) (٧ : ١٨).

ويشير الباحثون إلي أن اللاعب يعمل علي ربط دفاع الصد في نهاية اللكمة المستقيمة اليسرى إلي الجذع بالمرفق الأيمن بهجوم مضاد مقابل للذراع الأيسر إلي الرأس .

. دفاع الصد في نهاية اللكمة بالمرفق الأيسر :

جاء في المركز الخامس في الترتيب الخاص الداخلي والتاسع عشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٣٩٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٣,٢٨٪) من الإجمالي العام .
حيث يذكر يحيي الحاوي (١٩٩٧م) أن دفاعات الصد بالمرفق تعطي اللاعب فرصة ذهبية للقيام بهجوم مضاد مقابل. (٢٩ : ٣٥)

ويرى الباحثون أن اللاعب يستطيع أداء لكومات جوابية تسدد بعد حركة الدفاع بالصد في نهاية اللكمة لعدم إتاحة الفرصة للمنافس من الهروب .

. دفاع الصد في نهاية اللكمة بظهر الكف الأيمن:

جاء في المركز الثالث في الترتيب الخاص الداخلي والثاني عشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٤٧٠) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٣,٨٦٪) من الإجمالي العام.
ويرى الباحثون أن اللاعب يستطيع أداء لكومات جوابية تسدد بعد حركة الدفاع بالصد في نهاية اللكمة لعدم إتاحة الفرصة للمنافس من الهروب .

ويشير كل من محيي عابد (١٩٩٦م)، أحمد سعيد (٢٠١٢م) إلي أن نجاح الأداء الحركي لدفاع الصد يتوقف على قدرة اللاعب علي احتفاظه بالمسافة اللازمة لتفادي وتجنب لكومات المنافس والذي يسمح له بتسديد لكومات هجومية مضادة بالذراع الحرة. (٢٤ : ٤٦) (٤ : ٥٧)
ويرجع الباحثون ذلك إلي أن اللاعب يستخدم دفاع الصد بظهر الكف الأيمن بفاعلية عند تسديد المنافس لكمة جانبية يسري إلي الرأس .

. دفاع الصد في نهاية اللكمة بظهر الكف الأيسر:

جاء في المركز الرابع في الترتيب الخاص الداخلي والثامن عشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٤٠٥) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٣,٣٣٪) من الإجمالي العام .





حيث يشير **محسن رمضان (١٩٩٠م)** أن دفاع الصد يظهر الكف الأيسر يسمح للاعب بتغطية المناطق المكشوفة من الجسم أثناء تسديد اللكمات والقيام بهجوم مضاد مقابل أو جوابي. (٢٢ : ٥٩)

ويعزي **الباحثون** ذلك إلي أن اللاعب يستخدم أسلوب دفاع الصد في نهاية اللكمة الجانبية اليميني إلي الرأس يظهر الكف الأيسر للقيام بعملية هجوم ناجح .

. دفاعات الدفع:

جاءت في المركز الثالث في الترتيب العام الداخلي بتكرارات بلغت (٢٢٦٢) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٨,٥٨ %) من الإجمالي العام حيث كانت محتوياتها كما يلي :

. دفاع الدفع للداخل بالذراع الأيمن:

جاء في المركز الثالث في الترتيب الخاص الداخلي والسادس عشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٤٠٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٣,٣٦ %) من الإجمالي العام.

حيث تتفق تلك النتائج مع ما توصل إليه كل من **عاطف مغاوري (١٩٩٣م)**, **أحمد سعيد (٢٠١٢م)**, **ياسر الوراقى (٢٠١٧م)** أن دفاعات الدفع تُعتبر من الأساليب الدفاعية التي يفضلها بعض الملاكين وخصوصاً من اللكمات المستقيمة. (١٦ : ٣٣) (٤ : ٢٣) (٢٨ : ٥٩)

ويرى **الباحثون** أن اللاعب يستطيع الاستفادة من حركة لف الجذع يساراً عند دفع اللكمة للداخل بالذراع اليميني ليتمكن من تسديد اللكمات الهجومية المقابلة أو الجوابية بالذراع الحرة .

. دفاع الدفع للداخل بالذراع الأيسر:

جاء في المركز الرابع في الترتيب الخاص الداخلي والسابع عشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٤٠٧) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٣,٣٤ %) من الإجمالي العام .

وهذا ما أشار إليه **عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م)** إلي أن دفاع الدفع للداخل بالذراع الأيسر يستخدمها اللاعب بنجاح للقيام بهجوم مضاد مؤثر بالذراع اليميني. (١٧ : ٧٢)

ويعزي **الباحثون** ذلك إلي أن اللاعب يستخدم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية أو الخلفية طبقاً للمسافة بين المنافس لتحقيق الهدف الدفاعي لتسديد اللكمات الهجومية المضادة بالذراع الحرة عند القيام بدفاع الدفع للداخل بالذراع الأيسر .

. دفاع الدفع للخارج بالذراع الأيمن:





جاء في المركز الأول في الترتيب الخاص الداخلي والسابع الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٥٦٠) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٤,٦٠٪) من الإجمالي العام .
وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه محسن رمضان (١٩٩٠م) أن دفاع الدفع للخارج بالذراع الأيمن يتطلب دقة حركه الذراع الدافعة مع ضرورة ربطها بلكمات مقابلة أو جوابية. (٢٢ : ٤٥)
ويرجع الباحثون ذلك إلي سهولة استخدام اللاعب لأسلوب الدفاع بالدفع للخارج بالذراع الأيمن.

. دفاع الدفع للخارج بالذراع الأيسر:

جاء في المركز الثاني في الترتيب الخاص الداخلي والرابع عشر الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٤٢٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٣,٥٣٪) من الإجمالي العام.
حيث يشير حسام رفقي (١٩٩٣م) أن اللاعب يقوم بدفاع الدفع للخارج بالذراع الأيسر لتسديد لكمات مقابلة أو جوابية بالذراع الحرة. (٩ : ٧٨)
ويعزي الباحثون ذلك إلي أن اللاعب يستفيد من دفع الأرض بمشط القدم الخلفية لنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية أثناء الدفاع لزيادة تأثير قوة لكماته الهجومية المضادة .

. دفاع الدفع لأعلي بالذراع الأيمن:

جاء في المركز الخامس في الترتيب الخاص الداخلي والحادي والعشرون الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٢٥١) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٢,٠٦٪) من الإجمالي العام .
ويري ضياء العزب (١٩٩٨م) أن استخدام اللاعب لأسلوب الدفع يعطي أفضلية التحرك السريع للقيام بهجوم مضاد. (١٣ : ٥٨)
كما يشير الباحثون إلي دقة تغطية الرأس والجذع بأداء الدفع لأعلي بواسطة الحافة الخارجية للكف أو مفصل الرسغ أو الساعد طبقاً لاتجاه اللكمة .

. دفاع الدفع لأعلي بالذراع الأيسر :

جاء في المركز السادس في الترتيب الخاص الداخلي والثاني والعشرون الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (٢٠٦) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١,٦٩٪) من الإجمالي العام .
حيث يشير كل من محسن رمضان (١٩٩٠م), إسماعيل حامد, عبد العزيز غنيم, ضياء العزب, عاطف مغاوى (٢٠٠٥م), أحمد سعيد (٢٠١٢م), أحمد كمال (٢٠١٦م) إلي أن دفاع





الدفع لأعلي بالذراع الأيسر يتطلب الاقتراب من المنافس لتسديد اللكمات المقابلة أو الجوابية بعد أداء الدفاع . (٢٢ : ٤٤) (٨ : ٦٧) (٤ : ١٨) (٧ : ٥٥)
ويرجع الباحثون ذلك إلي أن هذا الأسلوب يُعتبر أصعب وأدق أساليب الدفع لنقل ثقل الجسم على القدم الأمامية أثناء الدفع بالذراع مع ميل الجذع أماماً .

. بالنسبة لدفاعات الجذع:

كانت ثالث أكثر أنواع الدفاعات استخداماً في الترتيب العام الخارجي للكمات الفردية بتكرارات بلغت (٢٢٦٠) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٨,٥٧%) من الإجمالي العام .
حيث يشير عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م) أن الأسلوب الدفاعي بالجذع يُعتبر من أنجح الأساليب وأكثرها فاعلية حيث يعطي اللاعب مطلق الحرية في تسديد اللكمات الهجومية المضادة بأنواعها. (١٧ : ٦٣)

ويعزي الباحثون ذلك إلي أن اللاعب يستخدم أسلوب الدفاع بالميل من اللكمات الموجهة إلي الرأس وخاصة اللكمات المستقيمة لاعتماده على انحراف الجذع للابتعاد بالرأس عن مجال لكمات المنافس .

. دفاعات الميل:

جاءت في المركز الرابع في الترتيب العام الداخلي بتكرارات بلغت (٢٢٦٠) مرة وبنسبة مئوية بلغت (١٨,٥٧%) من الإجمالي العام حيث كانت محتوياتها كما يلي :

. دفاع الميل للخلف:

جاء في المركز الأول في الترتيب الخاص الداخلي والثاني الخارجي علي التوالي بتكرارات بلغت (١٢٠٩) مرة وبنسبة مئوية بلغت (٩,٩٣%) من الإجمالي العام .
حيث تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م), أحمد سعيد (٢٠١٢م), ياسر الوراقى (٢٠١٧م) أنها تستخدم بفاعلية من اللكمات المسددة إلي الرأس على أن يراعى انحراف الجذع بالرأس عن مجال لكمات المنافس بنقل ثقل الجسم على القدم التي في اتجاه الميل . (٢٤ : ١٩) (٤ : ٦٦) (٢٨ : ٢٣)





بالذراع اليمني	إلى الذرع	اللكمة الجانبية	١٠٦٩	١٠٨٨	١٩-	٣	٣		
		اللكمة الصاعدة	١٣٢٠	١٢٩١	٢٩	٢			
		المجموع وقيمة ت						٦	ت = ٣
		اللكمة المستقيمة	٧٧٢	٦٤٩	١٢٣	٣			
		اللكمة الجانبية	٨٨٢	٦٥٨	٢٢٤	١			
		اللكمة الصاعدة	٩٠١	٧٣٢	١٦٩	٢			
		المجموع وقيمة ت						٦	ت = صفر

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

. وجود فروق دالة إحصائية بين الملاكين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) في معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية وهي :

. لصالح الفائزين في:

. تسديد اللكمة بالذراع اليسرى إلى الرأس.

. تسديد اللكمة بالذراع اليمني إلى الذراع.

حيث تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه عبد العزيز غنيم (١٩٩٥) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في استخدام اللكمات المستقيمة والجانبية والصاعدة إلى الرأس والذراع، واستخدام الملاكين الفائزين للمهارات الهجومية في الجولة الأولى والثانية لإحراز أكبر عدد من النقاط للفوز في المباراة. (٢٣ : ١٧)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه أحمد سعيد (٢٠٠٥م) إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في تكرار استخدام المدرسة الكوبية للمهارات في وسط الحلقة، لإجادتهم استخدام الذراع الأمامية في الهجوم باللكمات الطويلة إلى الرأس والذراع . (٥٦ : ٢)

ويرى الباحثون أن لاعبين المستويات العليا يجيدون استخدام الذراع الأمامية في الحركات التمويهية والتغريزية وتشيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته وتهدة سير اللكم وفي إرباك وإزعاج المنافس والسيطرة عليه عند تكرارها بسرعة وبصور مختلفة لإيقاف هجوم المنافس أو تسجيل نقطة، كذلك استخدامها كهجوم أساسي وهجوم مضادة إلى منطقة الرأس والذراع بلكمات طويلة وقصيرة، حيث يعتمدون على أداء لكمات فردية مستقيمة وجانبية وصاعدة بقوة مع الاندفاع على المنافس في وسط الحلقة وبجانب الحبال لمحاولة السيطرة عليه في ركن الحلقة .





لصالح المهزومين في:

تسديد اللكمة بالذراع اليسرى إلي الذراع.

تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من **Wagner (١٩٩١م)**, **صلاح قادوس (١٩٩١م)** إلي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين لصالح المهزومين في استخدام المهارات الهجومية بقوة مع الاندفاع علي المنافس من لحظة بداية المباراة لإرباكه وتشتيت انتباهه لاستخدامهم جميع أنواع اللكمات الهجومية والهجومية المضادة إلي منطقة الذراع. (٤٥ : ٣٠) (١١ : ٤٧)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه **ضياء العزب, محمود حسين (٢٠٠٦م)** أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين لصالح المهزومين في استخدام المهارات الهجومية بكثرة إلي الذراع معتمدين علي اللكم الطويل في وسط الحلقة باستخدام جميع أنواع اللكمات الهجومية الفردية. (١٥ : ٢٤)

ويعزي الباحثون ذلك لتمييز الملاكمين بالقوي الجسمية والاندفاع للكم من المسافات القريبة بصورة نشطة وفعالة وبكثرة التحركات السريعة بالقدمين علي الحلقة لمفاجأة المنافس بلكمات قوية في وسط الحلقة, مع استخدام مكان بجانب الحبال وركن الحلقة لتسديد لكمات مضادة طويلة وقصيرة إلي الذراع.

. لا توجد فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) في معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية وهي:

تسديد اللكمة بالذراع اليمنى إلي الرأس.

حيث يشير كل من **durjasz (١٩٩٧م)**, **سامي محب (٢٠٠٥م)** إلي عدم تركيز الملاكمين في أدائهم علي لكمات قوية واتجهوا إلي لكمات سريعة والتي تحمل ثقل الجسم وتمتاز بعنصر القوة المميزة بالسرعة لتحقيق أكبر عدد من النقاط. (٣٥ : ٧٦) (١٠ : ٧٦)

كما يشير كل من **إسماعيل حامد, عبد العزيز غنيم, ضياء العزب, عاطف مغاوري (٢٠٠٥م)** إلي أنه كلما ارتفع مستوى الملاكمين إلي المستوى العالمي أو الأولمبي نجده يعتمد علي استخدام مختلف مهارات اللكم الفردية في أماكن الحلقة المختلفة وتوظيف خطط اللعب وفقاً لما يتميزون به. (٨ : ٤٦)





ISSN : : 2636-3860 (online)

المجلد (٣٤) العدد (٢) يوليو ٢٠٢٠



ويعزي الباحثون أن استخدام الملاكمين الفائزين والمهزومين للمهارات الهجومية وخصوصاً تسديد اللكمة بالذراع اليمني إلي الرأس يرجع إلي اعتمادهم علي هذه اللكمة باعتبارها من أفضل اللكمات المؤثرة علي المنافس، حيث أن طبيعة هذه المهارة تتطلب من اللاعب سرعة وقوة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن في فتره زمنيه قصيرة جداً، وبالتالي يجب أن يكون الملاكم لديه القدرة علي الأداء الفعلي السريع .

جدول (۵)

الفروق ودلالاتها بين الملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ربودي جانيرو (٢٠١٦م) في

معدلات استخدام دفاعات المهارات الهجومية الفردية باختبار ويلك وكسن

الدفاعات	مقاتات المهارات الهجومية الفردية													
	تسديد النكمة بالتدافع العسري						تسديد النكمة بالتدافع العيني							
	إلى الرأس			إلى الذراع			إلى الرأس			إلى الذراع				
	المتقدمة	الجانبية	الصاعدة	المتقدمة	الجانبية	الصاعدة	المتقدمة	الجانبية	الصاعدة	المتقدمة	الجانبية	الصاعدة		
الصد	بداية النكمة	بالكف	الأيمن	٢٧٠	٢١٧	٢٤٩	١٧٢	٤٦٦	٤٤٣	٢٣	١	١		
	المجموع وقيمة ت													
	بالكف	الأيسر	١٨٨								٦	١		
	بالكف	الأيمن	١٤٤	١١٣			١٣٨		١٠١		٢	٢		
	بالمرق	الأيسر		١٥٦	٢١٩	٢٢٦					٣	٣		
	بالمرق	الأيمن						٩٣	١١٠	١٩٠	١٩	٥		
	بظهر	الأيمن	٤٧٠								١	١		
	الكف	الأيسر						٤٥٥			٤	٤		
	المجموع وقيمة ت													
	الدفع	للداخل	الأيمن	٢٣١			١٧٨				٢١١	٣	٦	
للداخل		الأيسر				٢٠٩			١٩٨	١٧٩	٢	٢		
للخارج		الأيمن	٢٨٧	٢٧٣					٢١٠	٤٠	٥	٥		
للخارج		الأيسر				٢١٢	٢١٧		١٥٨	١١٣	١	١		
للخارج		الأيمن	٢٥١						١٠٤	١٤٧	٤٣	٤		
للخارج		الأيسر				٢٠٦				٨٠	٤٦	٣		
المجموع وقيمة ت														
خلفاً		٢١٩	٢٤٥	١٨٠			٢٢٧	١٩٠	١٤٨	٦٥٨	٥٥١	١	١	
جهة اليمين وللأمام		٢٩٩								٢٥٧	٢٨٢	٢	٢	
جهة اليسار وللأمام		٢٧٨								٢٥٩	٢٥٣	٣	٣	
القفص	أسفل	١٨٩	١٤٩				١٦٥	١٠٥		٣١٩	٣٠	١	١	
	أسفل جهة اليمين	١٤٠	٩٩			١٢٥	١٠١		٢١٩	٢٤٦	٢	٢		
	أسفل جهة اليسار	١٢٧	٨٧				١١٠	١٠٤		٢١٢	٣	٣		
	المجموع وقيمة ت													
	الخطو للخلف	١٤٧	١٠٠	٧٠	١١٧	١٣٧	٧٦	١٣٣	٨٨	١٠١	٧٥٣	٢٦	١	
	الخطو جهة اليمين	١٢٦	١٠٣	١٠٩	١٠٣	١١٩	١٠٣	٩٨	٩٦	٣٢٦	٣	٣	٣	
	الخطو جهة اليسار	١٧	٧٨	٧٨	٥٠	٧٣	٩٠	٧٣	٩٠	٣١١	١٩٥	١١٦	٤	
	المجموع وقيمة ت													
	الخطو	الخطو للخلف	١٤٧	١٠٠	٧٠	١١٧	١٣٧	٧٦	١٣٣	٨٨	١٠١	٧٥٣	٢٦	١
		الخطو جهة اليمين	١٢٦	١٠٣	١٠٩	١٠٣	١١٩	١٠٣	٩٨	٩٦	٣٢٦	٣	٣	٣
الخطو جهة اليسار		١٧	٧٨	٧٨	٥٠	٧٣	٩٠	٧٣	٩٠	٣١١	١٩٥	١١٦	٤	

یتضح من جدول (۵) ما یلی:

. وجود فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية

ربودی جانیرو (۲۰۱۶م) فی معدلات استخدام دفاعات المهارات الهجومية الفردية وهی:

. لصالح الفائزين في:

. دفاعات الکتّم (بالذراعین).

. دفاعات الصد (بالذراعين).

. دفاعات الميل (بالجذع).





حيث تتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من محسن رمضان (١٩٩٠م), أحمد سعيد (٢٠٠٥م) إلي أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الفائزين والمهزومين لصالح الفائزين في تكرار استخدام دفاعات ميل الجذع للخلف والكتف والصد بالذراعين معتمدين علي خفة تحركاتهم ولإجادتهم اللعب من مسافات اللكم المختلفة. (٢٢ : ٥٥) (٢ : ٧٣).

ويعزي الباحثون ذلك إلي أن الملاكمين الفائزين يتميزون بارتفاع المستوى الفني الدفاعي بتغطية الوجه بدرجة عالية من الأمان مع الاعتماد الكبير علي نسبة التركيز وعدم التشتت عن مدي لكمات المنافس وتميزهم بالمحافظة علي وضع الاستعداد لتغطية المنطقة المصرح بها باللكم والاستفادة منه في أداء اللكمات القوية والسريعة من مسافات لكم مختلفة في أماكن اللعب.

لصالح المهزومين في:

. دفاعات الدفع (بالذراعين).

. دفاعات الغطس (بالقدمين).

حيث تتفق تلك النتائج مع ما توصل إليه أحمد سعيد (٢٠٠٦م) إلي وجود فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والمهزومين في تكتيكات أساليب الدفاع الحديثة لصالح المهزومين في دفاعات الدفع بالذراعين للخارج والداخل والغطس بالقدمين جهة اليسار واليمين وذلك لاعتمادهم الأساسي علي المهارات الدفاعية أكثر من المهارات الهجومية, ولأن معظم دفاعات الدفع والغطس لا يستخدمها معظم الملاكمين إلا عند الضرورة. (٣ : ٤٣)

ويشير الباحثون إلي أن الملاكمين المهزومين يستخدمون بكثرة دفاعات دفع اللكمات في اتجاهات مختلفة لتقليل الضغط الواقع عليهم من كثرة اللكمات الهجومية للمنافسين, ومحاولة تفادي اللكمات عن طريق دفاعات الغطس وخروج اللكمة في اتجاه أقل ضرراً .

. لا توجد فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) في معدلات استخدام دفاعات المهارات الهجومية الفردية وهي :
. دفاعات الخطو (بالقدمين).

حيث يشير كل من عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م), Wagner (١٩٩١م), صلاح قادوس (١٩٩٣م) أن الأسلوب الدفاعي كالخطو يتطلب مستوى عالي من سرعة رد الفعل وملاحظة اللاعب لبداية تحرك ذراع المنافس باللكمة وفي نفس الوقت ربط الحركات الدفاعية بلكمات هجومية مضادة, حيث أن اختيار اللاعب الناجح للأساليب الدفاعية أثناء اللكم يتوقف على مسافة اللكم .
(١٧ : ٢٣) (٤٥ : ٢١) (١٢ : ٣٤)





ويري الباحثون أنه عند اختيار اللاعب لأساليب الدفاع من لكمة معينة يجب أن يكون دقيقاً ومحددًا بالأسلوب الأكثر تحقيقاً لعامل الأمان والمناسب لأوضاع اللكم وخاصة الداخلي، حيث يُعتبر دفاعات الخطو من أكثر الدفاعات أماناً، كما يجب أن يفكر في الأسلوب الهجومي المضاد والمناسب وربطه بالحركة الدفاعية .

وبذلك تتحقق الاجابة علي تساؤل البحث الثاني الذي ينص علي:

هل توجد فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) في معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعاتها ؟

ويعزي الباحثون أن استخدام الملاكمين الفائزين والمهزومين للمهارات الهجومية وخصوصاً تسديد اللكمة بالذراع اليميني إلي الرأس يرجع إلي اعتمادهم علي هذه اللكمة باعتبارها من أفضل اللكمات المؤثرة علي المنافس، حيث أن طبيعة هذه المهارة تتطلب من اللاعب سرعة وقوة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن في فترة زمنية قصيرة جداً، وبالتالي يجب أن يكون الملاكمين لديهم القدرة علي الأداء الفعلي السريع .

تاسعاً: الاستخلاصات والتوصيات:

أ. الاستخلاصات:

من خلال أهداف البحث وتساؤلاته ونتائجه جاءت الاستخلاصات كما يلي :

١- وجود تباين في التكرار والنسبة المئوية والترتيب معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعاتها للملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م)، حيث جاءت النتائج كما يلي (تسديد اللكمة بالذراع اليسرى كانت أكثر أنواع اللكمات الفردية استخداماً لذا حققت المركز الأول في الترتيب العام الخارجي . بالنسبة لتسديد اللكمة بالذراع اليميني كانت ثاني أكثر أنواع اللكمات الفردية في الترتيب العام الخارجي . دفاعات الذراعين كانت أكثر أنواع الدفاعات استخداماً للكمات الفردية لذا حققت المركز الأول في الترتيب العام الخارجي . دفاعات الجذع كانت ثالث أكثر أنواع الدفاعات استخداماً في الترتيب العام الخارجي للكمات الفردية . دفاعات القدمين كانت ثاني أكثر أنواع الدفاعات استخداماً في الترتيب العام الخارجي للكمات الفردية).

٢- وجود فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) في معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعاتها وهي لصالح الفائزين في (تسديد اللكمة بالذراع اليسرى إلي الرأس . تسديد اللكمة بالذراع اليميني إلي الجذع . دفاعات الكتم (بالذراعين) . دفاعات الصد (بالذراعين) . دفاعات الميل





(بالجذع))، لصالح المهزومين في (تسديد اللكمة بالذراع اليسرى إلى الجذع . دفاعات الدفع بالذراعين) . دفاعات الغطس (بالقدمين).

٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين الملاكمين الفائزين والمهزومين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) في معدلات استخدام المهارات الهجومية الفردية ودفاعتها وهي (تسديد اللكمة بالذراع اليميني إلى الرأس . دفاعات الخطو (بالقدمين).

ثانياً: التوصيات:

من خلال أهداف البحث وتساؤلاته والنتائج التي تم التوصل إليها جاءت التوصيات كما يلي:

١- ضرورة اهتمام القائمين على نشاط الملاكمة من اكتشاف نقاط القوة والضعف عند لاعبيهم ووضع خطط العلاج والتطوير عن طريق البيانات والمعلومات المتاحة من عملية التحليل والتي تمثل وصفاً تفصيلياً وتقريراً متكاملاً عن أحدث المعدلات الكمية المستخدمة للأداء المهارى الهجومي والدفاعي للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) لمحاولة إجراء المقارنات بين ما هو قائم وما ينبغي أن يكون.

٢- ضرورة اهتمام المدربين بعملية التدريب الفردي لكل ملاكم في شكل متناسق بين التدريب على المهارات الهجومية بأنواعها المختلفة والدفاعات الخاصة بها وبما يتلاءم مع إمكانيات اللاعب ومواقف اللعب المتغيرة للمنافس.

٣- ضرورة ملائمة برامج الأعداد المهارى من حيث المهارات المستخدمة باختلاف أنواعها (فردية . زوجية . مجموعات لكم) ودفاعاتها المناسبة وبين أحدث معدلات الاستخدام في مباريات الدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م) وترتيبها الفعلي كنقطة انطلاق لخلق مواقف وأوضاع مناسبة للقيام بعملية هجوم ناجحي مباراة الملاكمة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٠م): "دراسة تحليلية للمهارات الهجومية وفعاليتها على نتائج مباريات الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
٢. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٥م): "أماكن الحلقة المختلفة في الملاكمة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، العدد ٧، جامعة المنوفية.





٣. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٦م): "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)", بحث منشور, مجلة العلوم البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية, العدد ١٠, جامعة المنوفية.
٤. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٢م): "معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية زوجية . مجموعاتكم) ودفاعاتها للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية بلندن ٢٠١٢م", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
٥. أحمد سعيد أمين خضر, أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٤م): "تأثير استخدام أساليب فن الحلقة على تنمية بعض المتغيرات البدنية والخططية للملاكمين الشباب", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
٦. أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٢م): "فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين", رسالة دكتوراه, غير منشور, كلية التربية الرياضية بالسادات, جامعة المنوفية.
٧. أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٦م): "تكتيكات ملاكمي مدارس اللكم الهجومية والهجومية المضادة وفقاً لأماكن الحلقة المختلفة بالدورة الأولمبية بلندن ٢٠١٢م", المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
٨. إسماعيل حامد عثمان, محمد عبد العزيز غنيم, ضياء الدين محمد العزب, عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م): الملاكمة . تعليم وإدارة وتدريب, ط ٣, القاهرة.
٩. حسام رفقي عثمان (١٩٩٣م): الملاكمة بين النظرية والتطبيق, مكتبة النهضة المصرية, القاهرة.
١٠. سامي محب حافظ (٢٠٠٥م): المدخل إلي الملاكمة الحديثة, ط ٢, مكتبة شجرة الدر بالمنصورة.
١١. صلاح السيد قادوس (١٩٩١م): "تحليل مستوى الأداء للاعبين الملاكمة", رسالة دكتوراه, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.
١٢. صلاح السيد قادوس (١٩٩٣م): الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة, دار المعارف, القاهرة.
١٣. ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨م): "دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأثينا ١٩٩٦م", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة, جامعة طنطا.
١٤. ضياء الدين محمد العزب, محسن رمضان على (١٩٩٩م): الحديث في طرق تدريس الملاكمة, المطبعة الإسلامية, القاهرة.
١٥. ضياء الدين محمد العزب, محمود حسن حسين (٢٠٠٦م): "دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم في





- الدورات الاولمبية (أطلنطا ١٩٩٦م - سيدني ٢٠٠٠م أثينا ٢٠٠٤م)، بحث منشور، مجلة التربية البدنية والرياضة، السنة ٥، العدد ٨، المجلد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
١٦. عاطف مغاوري شعلان (١٩٩٣م): "أنواع اللكمات المسددة إلى مناطق اللكم المستهدفة لدى ملاكمي الفريق القومي"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، العدد ١٨، جامعة حلوان.
١٧. عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م): "دراسة مقارنة لمجموعات اللكم من مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٦، جامعة حلوان.
١٨. عبد الرحمن سيف (٢٠١٠م): التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
١٩. عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م): المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٢٠. عبد الفتاح فتحي خضر، محمد طلعت إبراهيم، عبد الرحمن سيف، حمدي عبد المقصود الجزار (٢٠٠٥م): الملاكمة، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، الإسكندرية.
٢١. عفاف عبد الكريم (١٩٩٠م): "دراسة تحليلية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٢٢. محسن رمضان علي (١٩٩٠م): "الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٢٣. محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م): "دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدول العربية"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢٤. محيي الدين السعيد عابد (١٩٩٦م): "التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢٥. مختار سالم ديري (٢٠١٥م): الملاكمة، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، الجيزة.
٢٦. ياسر عبد الجواد محمد الوراق (٢٠٠٢م): "دراسة تحليلية لخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس





- اللكم في ضوء تغير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات", رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة المنوفية.
٢٧. ياسر محمد عبد الجواد الوراقى (٢٠٠٧م): "دراسة تحليلية للهجوم من الحركة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م", بحث منشور, مجلة العلوم البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية, السنة ٦, العدد ١١, المجلد ١, جامعة المنوفية.
٢٨. ياسر محمد عبد الجواد الوراقى (٢٠١٧م): دراسة تحليلية لأساليب وأماكن اللعب على الحلقة للملاكم الطويل وقصير القامة ببطولة العالم بالدوحة (٢٠١٥م), المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان.
٢٩. يحيى السيد إسماعيل الحاوي (١٩٩٧م): الملاكمة . أسس نظرية . تطبيقات عملية, المركز العربي للنشر, الزقازيق.
٣٠. يحيى إسماعيل الحاوي (٢٠٠٠م): الملاكمة أسس نظرية . تطبيقات عملية, مكتبة العزيز للكمبيوتر, الزقازيق.
٣١. يحيى السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٤م): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي, المركز العربي للنشر, الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 32- Abdul Rashid (1999): the text book for scientific , al- Ham printing Industries.
- 33- BASTIAN, M. (1994): Our Assail dung deer Handlings channeling eat in den Zweig amps portrait dirge stilt an deer Sport art Boxer Theories und praxis der.
- 34- CHERISTOPHSLEE ET. Al (1997): An empirical shotgun of boxing match predication using a logistic regression analysis lounge song jail when gamin and tallish goon.
- 35- DURJASZ, D.; NOWAK, T., (1997): Boxer in den 90er Jared –Veranda unguent am Kamp filed Sport wacky now, 34 (1/2), 10-12. (Abstract auf detach in Spoilt).
- 36- ELLWANGER, S, (1998): ELLWANGER, U Boxed, Basics Stuttgart.
- 37- FIEDLER, H., (1997): Boxed fur Eiinsteiger.2-Aufl, Berlin.
- 38- HOHMANN, A (2002): LAMES M U an Eon furring in die Training swished shaft, 2 Haulage Web ells hemi.
- 39- HUSSEIN, A., (2004): Die Fin 10 is Boxer. Eire Untersuchung is Bonspiel deer Olympics en Spieled Sydney 2004.Dissertaion. Socialisms





- eschew fleche Faculties deer Unit Gottingen.
- 40- LEHMANN, G., (2000): Assayer training in Kamp portrait.
 - 41- REDO, (1990): Eon Computer restitutes punk wettings systemic Boxer. Sport wacky snowy, 28 (1/2), 34- 37. (Abstract auf detach in Spoilt).
 - 42- SCHWIRTZ, A., (1994): Begun gets chink und muscular coordination beam Ski langlauf Koln.
 - 43- Tomasz Nowak(2001): technique of attack of the best amateur boxers of the world and Europe.
 - 44- Verlag (1996): methods of training - boxing, teach the c.v. mostly company saint Louis.
 - 45- WAGNER, (1991): Uterus change our Object veering sorters edifies cheer Schelling epistle stinger imp Boxer. Theories und praxis deer Keep erupt.

ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات:

- 46- <http://www.worldhockey.org/vsite/vnavsite/page/directory117783-nav-list,0.html>.
- 47- <http://www.en.wikipedia.org/wiki/Ballistic-of-a-poylomitireik-Training>.

