

تأثير تطوير سرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بفاعليه الاداء للهجوم المضاد لدى لاعبي الملاكمة

\* أ.م. د / السيد مصطفى حسن موسى

المقدمه ومشكله البحث :

ان التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضيه العاليه ومايمثله من انجاز هو انعكاس لتطور طرق واساليب التدريب الرياضى ونتاج البحث والتطبيق لعلم التدريب الرياضى وما يرتبط به من علوم تطبيقيه . ولاستمرار هذا التطور كان لزاما توجيه العمليه التدريبيه نحو التخصصيه الدقيقه لمتطلبات النشاط الرياضى وفقا لخصوصيه النشاط الممارس وطبيعته ومتطلباته . ولقد تنوعت اساليب البحث والدراسه لتشمل كافه السبل التى من شأنها تطوير فاعليه الاداء وتطوير الانجاز الرياضى . ولقد اظهرت تطبيقات اللكم الحديثه من خلال بطولات العالم والدورات الاولمبيه والبطولات القاريه فاعليه واهميه الهجوم المضاد والذى اصبح محكا اساسيا فى الاعداد الخططى الحديث والذى اصبح ايضا اتجاها اساسيا وخطه لعب لمدارس اللكم الحديث .

ونتجه هذه الدراسه اتساقا والاتجاه الحديث في تدريب الملاكمة الي الارتفاع بالنواحي التطبيقيه من خلال البحث في اساليب تطوير فاعليه الاداء للهجوم المضاد لما لهه من اهمية كبيرة في تحديد نتيجة الفوز عن طريق تطبيق برنامج تدريبي يهدف الى تطوير سرعه الاستجابه الحركيه كأحد أهم متطلبات التطبيق والتنفيذ الناجح للهجوم المضاد .

فيذكر سامى الحافظ ( ٢٠٠٥ ) ان الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى رياضة الملاكمة فى الدول المتقدمه يلقى عبئا على الدارسين و المدربين للاسترشاد بم يتم تنفيذه فى تلك الدول من اجراءات علمية للارتقاء بمستوى الملاكمين وذلك من خلال التخطيط الجيد والاعداد السليم واتباع الاسس العلميه فى بناء البرامج التدريبيه ( ٤ : ٣ ) . ومما لا شك فيه ان سرعه الاستجابه الحركيه من الصفات البدنيه التى لا يخلو منها اى نشاط رياضى ولكن تتفاوت درجات الحاجة اليها وأهميتها من نشاط الى اخر وتظهر أهميتها فى كثير من المسابقات وخصوصاً رياضات المنازلات التى تتميز بالتغير السريع والمفاجيء لظروف المنافسه .

فيتفق كل من محمد علاوى ( ١٩٩٥ ) ، و مفتى ابراهيم ( ١٩٩٨ ) و ليزا رانزى و أميلى بوفير و بيللى هاموند Lisa M Renzy , Billy R Hammound and Emily R Bovier and (٢٠١٣) على ان سرعه الاستجابه هى من ضمن متطلبات جميع الانشطة الرياضيه من الصفات البدنيه وتعرف بانها قدرة اللاعب على الاستجابه لمثير معين فى اقل زمن ممكن باداء محدد ( ١١ : ١٦١ ) ، ( ١٥ : ١٦٥ ) ، ( ٣١ : ٢٦٢ ) .

---

\* أستاذ مساعد دكتور بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفرديه – كليه التربيه الرياضيه – جامعه الاسكندريه.

ويضيف عصام عبد الخالق ان سرعه الاستجابه تعد من المتطلبات الهامه لاي نشاط رياضى ويختلف باختلاف طبيعه النشاط من حيث المتطلبات المهارية و الخططية وتظهر اهميتها فى الانشطة التى تتميز بالتغير السريع لظروف المنافسه ( ٩ : ٢٧٠ ) .

ويعبر أيان اولفير lam oliver ( ٢٠٠٥ ) عن اهمية الاستجابه الحركيه فى الملاكمة بان رياضة الاملاكمة يمكن ان نطلق عليها رياضة الاستجابه الحركيه وسرعه رد الفعل ( ٢٨ : ٥٩ ) .

ويرى كل من حسام رفقى ( ١٩٩٣ ) وعبد الفتاح خضر ( ١٩٩٦ ) وطمسون لامب واخرون Thomson Lamb et all ( ٢٠١٣ ) أن رياضة الملاكمة تتطلب سرعه الاداء وتدريب الجهاز العصبى للملاكم على سرعه العمليات العقلية بين الكف والاستثارة بسرعه وذلك ببرمجة الحركات الاستجابيه تبعاً لموقف اللعب المختلفه التى يتحدد عليها مدى قدره الملاكم على تنفيذ المهارات الفنيه ومجابه اعباء المنافسه وزيادة فاعليه الاداء وتحقيق الفوز ( ٣ : ٢٨١ ) ، ( ٧ : ١٩٣ ) ، ( ٣٣ : ٢٨ : ٣١ ) .

---

وتؤكد كل من أسماء حكمت ووفاء حسين ( ٢٠٠٩ ) و محمد حسانيين ( ٢٠٠٤ ) و ايسبن تونسون و اخرون Espen Tonnsen and et all ( ٢٠١٣ ) وتولين اتان وبيلين اكيوك Tulin Atan and Pelin Akyol ( ٢٠١٤ ) أن الاستجابة الحركية اما بسيطة او مركبة فالاستجابة الحركية البسيطة تعبر عن رد فعل ارادى لنوع محدد ومعروف سلفاً من المثيرات وتعبر عن ابط انواع رد الفعل ولكنها قليلة الشبوع فى المجال الرياضى فنادرأ ما يعرف الفرد نوع وتوقيت المثير قبل حدوثه ولكن باستخدم ظاهرة التوقع يصبح لهذا النوع فائدة كبيره فى العديد الانشطة مثل الملاكمة والمبارزة اما الاستجابة الحركية المركبة وهى التى لا يكون المثير فيها معروف سلفاً وكذلك نوع الاستجابة الحركية المناسبة اذ تتميز الاستجابة الحركية المركبة بوجود الكثير من المثيرات فى حيز الاداء فضلاً عن تعدد حركات الاستجابة ( ٢ : ٧٦ ، ٧٧ ) ( ١٢ : ٢٦٨ ، ٢٦٩ ) ( ٢٧ : ٨٩٠ ) ( ٣٤ : ١١٦ ) .

وتتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من الرياضات الاخرى بخصوصية الحمل والعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة و التوازن والعنف النفسى للملاكم وذلك خلال الجهد البدنى والعقلى والنفسى المبذول لاكتساب وتطبيق وتنفيذ المهارات والقدرات خلال التدريب والمنافسة ولعل من أحد أهم محكات الفوز فى مباريات الملاكمة مدى قدرة اللاعب على تنفيذ مهارات الهجوم المضاد وخاصة بعد أن اصبح للهجوم المضاد المرتبة المتقدمة فى الملاكمة الحديثة وهذا ما يتفق عليه الباحث مع العديد من الباحثين و العلماء فى مجال الملاكمة مثل سامى الحافظ ( ٢٠٠٥ ) ، عبد الفتاح خضر ( ١٩٩٦ ) ، كرستيان دلكورتاب و دون كينج Christian Delcourta and Don King ( ١٩٩٧ ) و الجوتى Br.Algoty ( ٢٠٠٨ ) ، داون سكوت Dom Scott ( ٢٠٠٠ ) . ( ٤ : ٧٧ ، ٧٨ ) ، ( ٧ : ٧٧ ) ، ( ٢١ : ٣٤ ) ، ( ٢٠ : ٦٦ ) ، ( ٢٣ : ٨٤ ) .

ولقد تميزت الملاكمة الحديثة بزيادة الشدة متمثلة فى سرعة وقوة الاداء الفنى كما اتضح من خلال الكم التطبيقي اثناء البطولات العالمية والدورات الاولمبية تميز الملاكمين الفائزين بإجادتهم وامتلاكهم جميع اشكال اللكم خلال قيادة المباراة ولعل من أهم هذه الاشكال هو شكل اللكم خلال الهجوم المضاد من مختلف المسافات كأسلوب خطى يعتمد عليه الملاكم .

ويرى الباحث ان اهم عوامل نجاح الهجوم المضاد هو قدرة اللاعب على الاستجابة الحركية المناسبة والقدرة التامة على اداء المهارات الهجومية المضادة بما تشمله من تركيبات لكم فنية ومهارية فى توقيت دقيق و محدد وهذا ايضا ما اكده كل من كريستي هيلبرت Christy Halbert ( ٢٠٠٣ ) ، و فليب دافيز و انا ويتكيند و رالف بينك Pillip Davis ,Ralph Beneit and Anal Wittekind ( ٢٠١٣ ) . ( ٢٢ : ٨٧ ) ، ( ٣٤ : ٦٣ ) .

لذا وجه الباحث دراسته لاقتراح تطبيق برنامج تدريبي يهدف الى تحسين الاستجابة الحركية وتطوير الهجوم المضاد بغرض الاسهام فى زيادة فاعلية الاداء خلال فترة اعداد الملاكمين للمشاركة فى بطوله جامعة الاسكندرية للملاكمة ٢٠١٥-٢٠١٦

اهداف البحث :

تأسيسا علي ما سبق تحددت اهداف الدراسة فى الاتي :

- ١- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي فى تطوير سرعه الاستجابة الحركية لدى لاعبي الملاكمة.
  - ٢- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي فى تطوير الهجوم المضاد وفاعلية الاداء
- فروض البحث :

- ١- قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية و متغيرات الاستجابة الحركية .
- ٢- قد توجد فروق داله احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى متغيرات الهجوم المضاد وفاعلية الاداء.

خطه و إجراءات البحث :

منهج البحث المستخدم : المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث .

التصميم التجريبي المستخدم: التصميم ذو المجموعتين " مجموعة تجريبية واخري ضابطة" " قياس قبلي بعدي "

وضع وتصميم البرنامج: تم تطبيق الدراسة خلال الفتره من ٢٧/٩/٢٠١٥ وحتى ٥/١/٢٠١٦ بواقع ١٢ اسبوع حيث يذكر واطسون Watson (١٩٨٠) انه لتطوير القدرات الحركيه بالخاصه بمستوى الاداء البدني والرياضي خلال برنامج تدريبي فانه يكفى من ٨ الى ١٢ اسبوع (٣٦ : ١٢٠) .  
واستنادا الى نتائج الدراسات السابقه والقرات النظرية فقد تم وضع وتطبيق البرنامج بمعدل ٣ وحدات تدريبيه اسبوعيا وبزمن ٩٠ الى ١٢٠ دقيقه دوام واستمراريه للوحده الواحده روعى خلالها مستوى الشدة فى ضوء دلالات معدلات النبض والتنميه المتزنه لجميع الصفات البدنيه وتنوع التدريبات والتدرج بها من البطيء الى السريع ومن السهل الى الصعب ومن الاداءات العامه الى الخاصه ومن المهارات البسيطة الى المركبه تمشيا مع قواعد واسس التدريب لتطوير سرعه الاستجابه الحركيه .  
حيث يؤكد كل من Vasilica Grigor et all (٢٠١٥) و ابو العلا عبد الفتاح و محمد حسانين (١٩٩٧) ، و ماجد موسى (٢٠٠٩) ان المبدأ الاساسى لتطوير سرعه الاستجابه الحركيه هو تكرار الاداء المهارى بتكرار ظهور المثير والاستجابه بهدف تقصير زمن الاستجابه الحركيه مع مراعاة ان يكون التدريب فى اتجاه الحركه الاساسيه وطبيعته الاداء الرياضى وان يتم التدريب باستخدام المواقف الثابته المبسطه والمتفق عليها ثم غير المتفق عليها ثم مواقف مختلفه تزيد فى درجه صعوبتها طبقا لطبيعته المنافسه الى ان تنتهى بتدريب باستخدام المواقف الحقيقيه فى المنافسه (٣٥ : ٥٤٤-٥٣٩) ، (١ : ٨٩ ، ٩٠) ، (١٠ : ١٢٣) .

مجالات تطبيق الدراسة والبرنامج المقترح:

المجال الجغرافي او المكاني : صاله تدريب الملاكمه بكلية التربيه الرياضيه جامعه الاسكندريه

المجال الزمني : تم تطبيق الدراسة خلال الفتره من ٢٧/٩/٢٠١٥ وحتى ٥/١/٢٠١٦

١. القياسات القبليه خلال الفتره من ٢٧/٩/٢٠١٥ وحتى ١/١٠/٢٠١٥ .

٢. تطبيق البرنامج خلال الفتره من ٣/١٠/٢٠١٥ وحتى ٢٩/١٢/٢٠١٦ .

٣. القياسات البعديه خلال الفتره ٢/١/٢٠١٦ وحتى ٥/١/٢٠١٦

القياسات والاختبارات المستخدمه :

١. قياس الطول لاقرب سم .
٢. قياس الوزن كجم.
٣. اختبار العدو ١٠٠ متر .
٤. اختبار تسديد المستقيم اليسري على كيس اللكم المعلق لمدة ٣٠ ث.
٥. اختبار تسديد المستقيم اليمنى على كيس اللكم المعلق لمدة ٣٠ ث.
٦. اختبار تسديد اللكمات المستقيه اليسري واليمنى على كيس اللكم المعلق لمدة ٣٠ ث.
٧. اختبار سرعه الاستجابه الحركيه المقترن بالدقه ١٠ ث
٨. اختبار سرعه الاستجابه الحركيه ( باترك مان )
٩. معدل الهجوم المضاد المقابل بمجموعات لكم خلال الجوله
١٠. معدل الهجوم المضاد المقابل بلكمات فرديه خلال الجوله
١١. معدل الهجوم المضاد الجوابى بمجموعات لكم خلال الجوله
١٢. معدل الهجوم المضاد الجوابى بلكمات فرديه خلال الجوله
١٣. معامل فاعليه السلوك الهجومى.
١٤. معامل فاعليه السلوك الدفاعى.
١٥. معامل فاعليه السلوك الهجومى المضاد.

جدول ( ١ )

١- معامل صدق التمايز للاختبارات المهاريه قيد البحث

المتغيرات	ن = ١٠		الفرق بين المتوسطين	اختبار (ت)	معامل صدق التميز
	المجموعة المميزة	المجموعة غير المميزة			

			٢ع	٢س	١ع	١س	
*0.82 6	**6.2 28	1.888	0.72 8	1.43 7	0.45 3	3.32 5	هجوم مضاد مقابل بمجموعات لكم
*0.91	**9.3 33	3.249	0.74 4	3.67 4	0.64 5	6.92 3	هجوم مضاد مقابل بلجمات فردية
*0.76 8	**5.0 89	1.607	0.62 5	2.95 3	0.63 8	4.56	هجوم مضاد جوابي بمجموعات لكم
*0.79 3	**5.5 16	2.287	0.93 1	4.86 7	0.71 3	7.15 4	هجوم مضاد جوابي بلجمات فردية

ت الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,05$  ،  $\beta = 0,14$  ر الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,01$  ،  $\beta = 0,497$  يتضح من الجدول ( 1 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث في التمييز بين المجموعتين.  
جدول ( 2 )

معامل الثبات للاختبارات المهاريه قيد البحث

معامل الثبات (ر)	ن = ٨				متغيرات البحث
	القياس الثاني		القياس الاول		
	٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
**0.95	0.435	4.239	0.453	4.325	هجوم مضاد مقابل بمجموعات لكم
**0.895	0.619	7.765	0.645	7.923	هجوم مضاد مقابل بلجمات فردية
**0.883	0.612	4.469	0.638	4.56	هجوم مضاد جوابي بمجموعات لكم
**0.912	0.684	7.991	0.713	8.154	هجوم مضاد جوابي بلجمات فردية

ر الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,05$  ،  $\beta = 0,707$  يتضح من الجدول ( 2 ) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين ٠,٨٨٣ إلى ٠,٩٥ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يدل على ثبات تلك الاختبارات

مجتمع البحث : يمثل مجتمع البحث ١٦ لاعب من لاعبي فريق كلية التربية الرياضية للبنين بجامعه الاسكندريه والمشارك في بطوله جامعه الاسكندريه ٢٠١٦/٢٠١٥ وقد تم تقسيم عينه الدراسه الى مجموعتين احدهما ضابطه والاخرى تجريبية بطريقه المجموعات المتكافئه .  
التوصيف الاحصائي لعينه الدراسه :

جدول ( 3 )

اختبار ( ت ) بين المجموعتين التجريبية والضابطه فى القياس القبلى للاختبارات الاساسيه والبدنيه قيد البحث (التكافؤ)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = 16				متغيرات البحث
		المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبية		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
0.592	0.062	0.266	19.63	0.13 6	19.69	السن
0.246	0.75	5.111	176.9	6.92 7	177.6	الطول
0.364	1.00	4.406	75.63	6.41 3	76.63	الوزن
1.431	0.27	0.43	13.87	0.54 9	13.60	اختبار ١٠٠ متر عدو
1.449	3.00	3.346	70.80	4.86 8	67.80	اختبار تسديد مستقيمه يسري ٣٠ ث
0.661	1.58	3.033	62.22	5.35 7	63.80	اختبار تسديد مستقيمه يماني ٣٠ ث
1.310	4.20	4.335	148.4	6.19 7	152.6	اختبار تسديد اللكمات المستقيمه ٣٠ ث
0.683	0.08	0.769	4.12	0.83 6	4.20	اختبار سرعه الاستجابيه الحركيه المقترن بالدقه ١٠ ث
1.519	0.93	6.174	75.13	5.97 4	74.20	اختبار سرعه الاستجابيه الحركيه ( باترك مان )

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

\*\* معنوي عند مستوى ٠,٠١

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٨

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند المستويين (٠,٠٥)، (٠,٠١) بقيم -  
٠,١٠ & ٠,٦١٣ على التوالي للمجموعتين التجريبية والضابطه فى الاختبارات قيد البحث وذلك يدل

على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية و  
 مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول ( 4 )

اختبار ( ت ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي  
 للاختبارات المهارية وفاعليه الاداء قيد البحث (التكافؤ)

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = 16				متغيرات البحث
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		± ٢ع	س٢	± ١ع	س١	
1.342	0.375	0.641	4.875	0.463	5.25	هجوم مضاد مقابل بمجموعات لكم
0.344	0.125	0.707	8.25	0.744	8.375	هجوم مضاد مقابل بلجمات فرديه
0.34	-0.12	0.707	4.75	0.744	4.625	هجوم مضاد جوابي بمجموعات لكم
0.632	0.25	0.744	8.625	0.835	8.875	هجوم مضاد جوابي بلجمات فرديه
0.10	0.001	0.023	0.428	0.027	0.429	فاعليه السلوك الهجومي
0.10	0.001	0.028	0.453	0.023	0.451	فاعليه السلوك الدفاعي
0.613	0.043	0.029	0.435	0.017	0.478	فاعليه السلوك الهجومي المضاد

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

\*\* معنوي عند مستوى ٠,٠١

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٨

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند المستويين (٠,٠٥)، (٠,٠١) بقيم -  
 ٠,١٠ & ٠,٦١٣ على التوالي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات قيد البحث وذلك يدل  
 على توزيع العينة الكلية توزيعاً اعتدالياً مما يعكس خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية  
 و مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

عرض ومناقشه النتائج

جدول ( 5 )

اختبار ( ت ) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية للاختبارات البدنيه

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = 8				متغيرات البحث
		القياس البعدي		القياس القبلي		
		± ٢ع	س٢	± ١ع	س١	
**4.28 6	0.13	0.43	13.47	0.54 9	13.60	اختبار ١٠٠ متر عدو
**4.45 9	6.40	2.588	74.20	4.86 8	67.80	اختبار تسديد مستقيمه يسري ٣٠ ث
*3.956	6.01	2.283	69.81	5.35 7	63.80	اختبار تسديد مستقيمه يماني ٣٠ ث
**5.25 6	19.80	4.266	172.4	6.19 7	152.6	اختبار تسديد اللكمات المستقيمه ٣٠ ث
**4.47 7	3.00	0.836	7.20	0.83 6	4.20	اختبار سرعه الاستجابيه الحركيه المقترن بالدقه ١٠ ث
**6.86 8	12.40	3.646	86.60	5.97 4	74.20	اختبار سرعه الاستجابيه الحركيه ( باترك مان )

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

\*\* معنوي عند مستوى ٠,٠١

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٩٨

يتضح من جدول ( 5 ) والخاص ب اختبار ( ت ) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية للاختبارات البدنيه أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات عينة البحث حيث بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( 3.956 - 6.868 ) وهذه القيم أعلى من قيم ( ت ) الجدولية عند مستوى

(٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) ويشير هذا التقدم الى تفوق البرنامج التجريبي والذي طبق على المجموعة التجريبية

جدول ( 6 )  
اختبار ( ت ) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه للاختبارات البدنيه

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = 8				متغيرات البحث
		القياس البعدي		القياس القبلي		
		± ع٢	س٢	± ع١	س١	
1.532	0.17	0.229	13.70	0.43	13.87	اختبار ١٠٠ متر عدو
1.449	1.12	3.768	71.92	3.34 6	70.80	اختبار تسديد مستقيمه يسري ٣٠ ث
0.661	1.38	4.449	63.60	3.03 3	62.22	اختبار تسديد مستقيمه يماني ٣٠ ث
1.310	11.20	5.585	159.40	4.33 5	148.4	اختبار تسديد اللكمات المستقيمه ٣٠ ث
0.972	1.62	1.949	5.74	0.76 9	4.12	اختبار سرعه الاستجابيه الحركيه المقترن بالدقه ١٠ ث
0.519	5.07	3.834	80.20	6.17 4	75.13	اختبار سرعه الاستجابيه الحركيه ( باترك مان )

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥

\*\* معنوي عند مستوى ٠,٠١

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٤

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٩٨



يتضح من جدول (6) والخاص ب اختبار (ت) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه للاختبارات البدنيه أنه لا يوجد هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لاختبارات عينة البحث حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (0.519- 1.532) وهذه القيم أقل من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) ومستوى (0,01) وهذا يشير الى عدم تقدم ملحوظ في متغيرات الدراسه البدنيه لدى العينه الضابطه .

### جدول ( 7 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهاري وفاعليه الاداء لدى عينة البحث التجريبيه

اختبار (ت)	الاتحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابي للفروق	ن = ٨				متغيرات البحث
			القياس البعدي		القياس القبلي		
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
**13.00	1.414	6.5	1.195	12	0.463	5.25	هجوم مضاد مقابل بمجموعات لكم
**20.36	1.302	9.375	1.282	17.75	0.744	8.375	هجوم مضاد مقابل بلجمات فرديه
**8.186	1.598	4.625	1.035	9.25	0.744	4.625	هجوم مضاد جوابي بمجموعات لكم
**22.33	1.061	8.375	1.165	17.25	0.835	8.875	هجوم مضاد جوابي بلجمات فرديه
**6.895	0.041	0.099	0.025	0.528	0.027	0.429	فاعليه السلوك الهجومي
**6.251	0.04	0.089	0.038	0.54	0.023	0.451	فاعليه السلوك الدفاعي
**11.22	0.023	0.09	0.018	0.568	0.017	0.478	فاعليه السلوك الهجومي

ت الجدولية عند مستوى 0,05 = 2.36 \* معنوى عند مستوى 0,05

ت الجدولية عند مستوى 0,01 = 3.50 \*\*معنوى عند مستوى 0,01

يتضح من جدول ( 7 ) والخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات المهاريه وفاعليه الاداء لدى عينة البحث التجريبيه أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لاختبارات عينة البحث التجريبيه حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (6.251-22.33) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (0,05) ويشير هذا التقدم الى تفوق البرنامج التجريبي والذي طبق على المجموعة التجريبية.

### جدول ( 8 )

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات المهاريه وفاعليه الاداء لدى عينة البحث الضابطه

اختبار (ت)	الاتحراف المعياري للفروق	المتوسط الحسابى للفروق	ن = 8				متغيرات البحث
			القياس البعدى		القياس القبلى		
			± ٢٤	س٢	± ١٤	س١	
**6.919	0.991	3.125	0.756	8.00	0.64 1	4.875	هجوم مضاد مقابل بمجموعات لكم
**6.75	0.886	5.25	1.195	13.5	0.70 7	8.25	هجوم مضاد مقابل بلجمات فرديه
**3.638	1.458	1.875	1.061	6.625	0.70 7	4.75	هجوم مضاد جوابى بمجموعات لكم
**6.756	1.727	4.125	1.581	12.75	0.74 4	8.625	هجوم مضاد جوابى بلجمات فرديه
**7.091	0.025	0.063	0.019	0.49	0.02 3	0.428	فاعليه السلوك الهجومى
*2.916	0.038	0.039	0.014	0.491	0.02	0.453	فاعليه السلوك الدفاعى

					8		
**5.728	0.037	0.075	0.019	0.51	0.029	0.435	فاعليه السلوك الهجومى المضاد

\*معنوى عند مستوى ٠,٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = 2.36

\*\*معنوى عند مستوى ٠,٠١

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = 3.50

يتضح من جدول ( 8 ) والخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة ( ت ) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات المهاريه وفاعليه الاداء لدى عينة البحث الضابطه أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لاختبارات عينة البحث الضابطه حيث بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة ما بين ( 2.916-7.091 ) وهذه القيم أعلى من قيم ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) ويشير هذا التقدم الى ارتفاع مستوى عينه الدراسه الضابطه

### جدول ( 9 )

اختبار ( ت ) بين المجموعتين التجريبيه والضابطه للقياس البعدي للاختبارات البدنيه قيد البحث

اختبار ( ت )	الفرق بين المتوسطين	ن = 16				متغيرات البحث
		المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبيه		
		± ٢ع	س٢	± ١ع	س١	
**3.90 0	0.23	0.229	13.70	0.43	13.47	اختبار ١٠٠ متر عدو
*2.449	2.28	3.768	71.92	2.58 8	74.20	اختبار تسديد مستقيمه يسري ٣٠ ث
*2.848	6.2 1	4.449	63.60	2.28 3	69.81	اختبار تسديد مستقيمه يماني ٣٠ ث
**5.87 9	13.00	5.585	159.40	4.26 6	172.4	اختبار تسديد اللكمات المستقيمه ٣٠ ث
*2.941	1.46	1.949	5.74	0.83	7.20	اختبار سرعه الاستجابه

				6		الحركية المقترن بالدقه ١٠ ث
*2.978	6.40	3.834	80.20	3.64 6	86.60	اختبار سرعه الاستجابه الحركيه ( باترك مان )

\* معنوى عند مستوى ٠,٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = 2.36\*

\*\* معنوى عند مستوى ٠,٠١

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = 3.50

يتضح من جدول (9) والخاص باختبار (ت) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنيه للقياسات البعديه قيد البحث وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (5.879، 2.449) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) مما يدل على ارتفاع مستوى عينه الدراسه التجريبية فى القدرات البدنيه عن العينه الضابطة للبحث .

#### جدول ( 10 )

اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسين البعديين للاختبارات المهاريه وفاعليه الاداء قيد البحث

اختبار (ت)	الفرق بين المتوسطين	ن = ١٦				متغيرات البحث
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		
		٢ع ±	٢س	١ع ±	١س	
**8.00	4	0.756	8	1.195	12	هجوم مضاد مقابل بمجموعات لكم
**6.859	4.25	1.195	13.5	1.282	17.75	هجوم مضاد مقابل بلجمات فرديه
**5.01	2.625	1.061	6.625	1.035	9.25	هجوم مضاد جواى بمجموعات لكم
**6.481	4.5	1.581	12.75	1.165	17.25	هجوم مضاد جواى بلجمات

فردية						
فاعليه السلوك الهجومى	0.528	0.025	0.49	0.019	0.038	*3.319
فاعليه السلوك الدفاعى	0.54	0.038	0.491	0.014	0.049	*3.434
فاعليه السلوك الهجومى المضاد	0.568	0.018	0.51	0.019	0.057	**6.243

\*معنوى عند مستوى ٠,٠٥

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = 2.36

\*\*معنوى عند مستوى ٠,٠١

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = 3.50

يتضح من جدول (10) والخاص باختبار (ت) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية وفاعليه الاداء للقياسات البعديه قيد البحث وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (3.319، 8.00) وهذه القيم أعلى من قيم (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ومستوى (٠,٠١) مما يدل على ارتفاع مستوى عينه الدراسه التجريبية فى فاعليه الاداء والمتغيرات الفنية للهجوم المضاد عن العينه الضابطة للبحث .

اظهرت نتائج الدراسه من خلال العرض الجدولى للمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للفروق بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات البدنيه لدى عينة البحث التجريبية كما يتضح بجدول (٥) وجود دلالات معنويه لقيمه (ت) الجدولية لمتغيرات الدراسه ويرجع الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتغيرات البحث هو تعرض المجموعه التجريبية لبرنامج اعداد استهدف تطوير الحالة التدريبيه للاعبين حيث خضع الملاكمين عينه الدراسه الى برنامج تدريبي يهدف الى رفع مكونات الحاله التدريبيه وتطوير مستوى اللاعبين وبخاصه عناصر السرعة وتحمل السرعة كأحد محكات تطوير سرعه الاستجابه استعدادا للمشاركة ببطوله جامعه الاسكندريه .

ويعزي الباحث تحسن قيم القياس البعدى للمجموعه التجريبية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي الذى يحتوى على اساليب تدريبيه حديثه وطرق تطبيق مبتكره كشكل تنظيمى للتدريب وقد احتوت ماده البرنامج على تدريبات استهدفت تطوير متزن للقدرات البدنيه والمهارية وبخاصه تدريبات السرعة وسرعه الاستجابه الحركيه . وتتفق هذه النتائج مع ما اشارة اليه نتائج دراسه كل من بيانكو وأخرون Bianco. M. et all (٢٠١٢) وعبد الباسط جميل (١٩٩٧) ويسن أحمد (٢٠٠٢) و مصطفى نصر (٢٠٠٣) فى

ان البرنامج التدريبي له اثر على زياده نتائج الصفات البدنيه والمهاريه الخاصه للملاكمين بصوره ايجابيه لصالح القياس البعدى . ( ١٩ : ٢٩٧ ) ، ( ٦ : ٧٨ ) ، ( ١٧ : ٨٨ ) ، ( ١٣ : ٨٩ ) .

كما تتفق ايضا هذه النتائج مع ما اكده كل من عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) وسامى الحافظ (١٩٩٧) فى ان هناك علاقه طرديه بين طريقه واسلوب التدريب وتطوير القدرات البدنيه والحركيه وان التدريب المشابه لطبيعته الاداء يحقق دائما تقدما فى تحسن الصفات البدنيه ( ٧ : ٢٨٢ ) ، ( ٤ : ٨٦ ) .

ويوضح جدول (٦) والخاص باختبار ( ت ) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه للاختبارات البدنيه أنه لا يوجد هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لاختبارات عينة البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيم (ت) الجدولية ويعزى الباحث عدم وجود تحسن او فروق معنويه لمتغيرات الدراسه للعينه الضابطه بان متغيرات الدراسه استهدفت قياس التطور فى متغيرات السره ومركباتها بينما تعرضت المجموعه الضابطه الى برنامج تدريبي تقليدى لتطوير الحاله البدنيه والمهاريه للاعبين بشكل عام ولا يستهدف تطوير السره بشكل خاص .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت اليه دراسه دورثي الفيرمان ونتاليا ستانيلوفا Dorthy Alfermann and Natalia Stambulova (٢٠٠٤) و صبرى قطب (١٩٩٧) و وائل فوزى (١٩٩٨) فى ان عدم حدوث فروق معنويه بين القياس القبلى والبعدى فى بعض اختبارات القدرات البدنيه والمهاريه يرجع لعدم احتواء البرنامج على تدريبات تهدف الى تطويرها ( ٢٦ : ٧٤ ) ، ( ٥ : ١١٨ ) ، ( ١٦ : ٩٧ ) .

كما اوضح جدول (٧) والخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات المهاريه وفاعليه الاداء لدى عينة البحث التجريبيه أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لاختبارات عينة البحث التجريبيه حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية ويرجع الباحث تقدم مستوى ونتائج المجموعه التجريبيه فى المتغيرات قيد الدراسه والتي تشمل فاعليه السلوك الهجومى وفاعليه السلوك الدفاعى وفاعليه السلوك الهجومى المضاد وكذلك متغيرات الهجوم المضاد سواء المقابل او الجوابى كلكمات فرديه او مجموعه لكلمات الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح وما تضمنه الجزء الاساسى من البرنامج من التدريبات الموجهه لتطوير تكتيكات وفتيات مهارات الهجوم المضاد والتي تلعب دورا هاما فى عمليه التدريب واعداد الملاكمين فهى تهدف الى تطوير المتطلبات الحركيه وتؤدى الى تكيفات اكثر تعقيدا وتسهم بشكل كبير وفعال فى الربط المتناسق بين عناصر الحاله التدريبيه لاشتمالها على مهارات تستلزم قدرا من السره والقوه والرشاقه والتوافق فى اطار مهارى له هدف خطى وما تمثله من استجابات مركبه لمثيرات متغيره. وفى هذا الصدد تتفق نتائج هذه الدراسه مع نتائج دراسه عبد الفتاح خضر ويحيى الحاوى (١٩٨٦) ويسن كامل وسامى الحافظ (١٩٩٨) وعبد الباسط جميل (٢٠٠٠) ومصطفى نصر (٢٠٠٧) و داربي واخرون D.Darby et all ( ٢٠١٤ ) فى أن البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل حمل التدريب به أثر ايجابى وبشكل له دلالة احصائيه فى تنميه الصفات البدنيه المستهدفه به كما يؤثر ايجابيا على مختلف المهارات الفنيه مما يعكس على زياده فاعليه الاداء المهارية للملاكمين ( ٨ : ٨٨ ) ، ( ١٨ : ٩٢ ) ، ( ٦ : ١٠٤ ) ، ( ١٤ : ٧٦ ) ، ( ٢٥ : ٣٤٠ ) .

كما اوضح جدول (٨) والخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة ( ت ) الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للاختبارات المهاريه وفاعليه الاداء لدى عينة البحث الضابطه أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لاختبارات عينة البحث الضابطه حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيم (ت) الجدولية ويشير هذا التقدم فى قيم المتغيرات الى ارتفاع مستوى عينه الدراسه الضابطه نتيجة

تعرضها لبرنامج تدريبي استهدف تطوير الحالة التدريبية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات التي اوضحت نتائجها تحسنا في نتائج العينة الضابطة بالدراسة .

ويوضح جدول (٩) والخاص باختبار(ت) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات البدنية للقياسات البعديه و جدول (١٠) والخاص باختبار(ت) الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية و فاعليه الاداء للقياسات البعديه قيد البحث وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة و لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة قيم أعلى من قيم (ت) الجدولية مما يدل على ارتفاع مستوى عينة الدراسة التجريبية في المتغيرات البدنية و متغيرات الاستجابة الحركية و فاعليه الاداء و المتغيرات الفنية للهجوم المضاد عن العينة الضابطة للبحث . ويرجع الباحث تلك النتائج الى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و خاصة تدريبات الهجوم المضاد بما تتضمنه من خصائص الحمل المقتن و الموجه لتطوير الاستجابة الحركية و التي يرى الباحث انها اسهمت بشكل فعال في تطوير و ارتفاع فاعليه الاداء لما تحتويه التدريبات على مختلف المهارات في الملاكمة و التي تهدف في المقام الاول الى اكتساب و تطوير الاداء الفني و ما تحتويه مجموعات اللكم من اطار خططي وان تكرار تلك المهارات و استمراريه الاداء لتلك التدريبات يعمل على تطوير تكنيك الاداء و تحسن مستوى مهاره اللاعب و قدرته على تنفيذ المهارات مع مختلف المنافسين و في مختلف الظروف و قد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسته دارييسز و اخرون Dariusz et all (٢٠١٣) وكالاش روزديجا و اخرون Kalach Ruzdija et all (٢٠١٦) و زيولكواسكي و اخرون Ziolkowski et all (٢٠١٤) ، (٢٤ : ٢١١) ، (٢٩ : ٨٤) ، (٣٧ : ٤٢٥) .

ومن خلال العرض الجدولي لبيانات نتائج الدراسة و من خلال مناقشة تلك النتائج و استعراض المسح المرجعي المرتبط بموضوع الدراسة يتضح انه قد تحققت فروض الدراسة حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين متوسطي القياسات القبلية و البعديه لصالح القياسات البعديه قيد الدراسة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية و سرعه الاستجابة الحركية و هو ما يحقق الفرض الاول الخاص بالبحث كما اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالات احصائية بين متوسطي القياسات البعديه للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في قياسات فاعليه الاداء و الهجوم المضاد . و هو ما يحقق الفرض الثاني الخاص بالبحث .

كما حققت الدراسة اهدافها بالتعرف علي تأثير البرنامج المقترح و المطبق بالدراسة على تطوير الحالة التدريبية للملاكمين عينة الدراسة و كذا تطوير الاستجابة الحركية و فاعليه الهجوم المضاد .

#### الاستنتاجات

في حدود عينة الدراسة و المنهج المستخدم و الاختبارات و القياسات المطبقه امكن للباحث التوصل الى الاستنتاجات التاليه :

- ١- اظهر البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على المجموعه التجريبية تحسنا في متغير الاستجابة الحركية لدى عينة الدراسة .
- ٢- اظهر البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على المجموعه التجريبية تحسنا في متغيرات الهجوم المضاد الكمية .
- ٣- اظهر البرنامج التدريبي المقترح و المطبق على المجموعه التجريبية تحسنا في فاعليه الاداء من خلال ارتفاع معامل فاعليه الاداء الهجومي و معامل فاعليه الاداء الدفاعي و معامل فاعليه الهجوم المضاد .

٤- اثر البرنامج فى نتائج فريق الملاكمه بكلية التربية الرياضيه للبنين جامعه الاسكندريه بحصول الفريق على المركز الاول ببطوله الجامعه ٢٠١٥ / ٢٠١٦ .

#### التوصيات

فى حدود اجراءات البحث وخصائص عينته يوصى الباحث بما يلى

- ١- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح بما يشمله من محتوى تدريب نوعى وبنفس خصائص التنفيذ والاسلوب المطبق خلال اعداد الملاكمين
- ٢- الاهتمام بتدريبات الاستجابة الحركيه لما لها من اهميه بالغه وتوظيفها تبعا للهدف منها ببرامج التدريب
- ٣- الاهتمام بتوعيه المدربين بانسب الطرق لتوظيف تدريبات الهجوم المضاد .
- ٤- الاهتمام بتطبيق تدريبات الهجوم المضاد فى اطار خطى .

#### اولاً : المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحى حسانين
  - ٢- أسماء حكمه وفاء حسين
  - ٣- حسام رفقى محمود
  - ٤- سامى محب حافظ
  - ٥- صبرى قطب
  - ٦- عبد الباسط جميل عبد الفتاح
  - ٧- عبد الفتاح فتحى خضر
  - ٨- عبد الفتاح خضر ، يحيى اسماعيل الحاوى
  - ٩- عصام الدين عبد الخالق
- فسولوجيا وموفولوجيا الرياضة - طرق القياس والتقويم (دار الفكر العربى ١٩٩٧ .
- حدة الانتباه وعلاقتها بالاستجابة الحركية فى لعبتى السباحة والكرة الطائرة - مجلة التربية الرياضية - المجلد الرابع العدد الثانى العراق ٢٠٠٥
- الملاكمة بين النظرية والتطبيق - مكتبة النهضة المصرية القاهرة ١٩٩٣
- تأثير تنمية الرشاقة على مستوى اداء مهارات الملاكمه وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢ : ١٤ سنه ) - رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية .جامعة السويس اثر برنامج مقترح للتدريب بالانتقال على فاعلية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار . رسالة ماجستير غير منشوره .كلية التربية الرياضية بنين . جامعة الاسكندرية ١٩٩٧
- تطوير الإعداد البدنى الخاص لناشئى الملاكمة . رسالة دكتوراه غير منشوره .كلية التربية الرياضية بنين .جامعة الزقازيق ١٩٩٧
- المرجع فى الملاكمة - منشأة المعارف .اسكندرية ١٩٩٦
- تأثير الاحمال التدريبية المقترحة على فاعلية الاداء المهارى للملاكمين .بحث منشور بالمؤتمر الاول . كلية التربية الرياضية للبنين .جامعة الاسكندرية ١٩٨٦
- التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ط ١٢ منشأة المعارف .اسكندرية ٢٠٠٥



- ١٠- ماجد على موسى  
التدريب الرياضى الحديث ط١ . مطبعة النخيل . بغداد  
٢٠٠٩
- ١١- محمد حسن علاوى  
علم النفس الرياضى ط٥ . دار المعارف القاهرة ١٩٩٥
- ١٢- محمد صبحى حسانين  
القياس والتقويم فى التربية الرياضية ط٦ . دار الفكر  
العربى . القاهرة ٢٠٠٤
- ١٣- مصطفى محمد نصر  
تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة  
والرقد على فاعلية الاداء المهارى للملاكمين . رسالة  
ماجستير غير منشوره .كلية التربية الرياضية جامعة  
المنصورة ٢٠٠٢
- ١٤-  
تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة على بعض  
المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الاداء المهارى للملاكمين  
الشباب .رسالة دكتوراه .كلية التربية الرياضية . جامعة  
المنصورة ٢٠٠٧
- ١٥- مفتى ابراهيم حماد  
التدريب الرياضى الحديث . تخطيط . تطبيق . قيادة . دار  
الفكر العربى . القاهرة ١٩٩٨
- ١٦- وائل فوزى ابراهيم  
اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس  
حركية على نتائج المباريات لناشئى الكاراتية . رسالة  
ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية . جامعة  
الاسكندرية ١٩٩٨
- ١٧- يس احمد يس  
برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاص لدى لاعب  
الملاكمة فى ضوء الاهداف المتوقعة . رسالة دكتوراه غير  
منشوره . كلية التربية الرياضية . جامعة حلوان ٢٠٠٢
- ١٨- يس كامل حبيب ، سامى  
عبد الحافظ  
دراسة تنبؤية لفاعلية الاداء المهارى بدلالة مكونات اللياقة  
البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجيه لناشئى الملاكمة .  
بحث منشور بالمؤتمر العالمى الدولى . الرياضة المصرية  
و العربية نحو افاق العالمية . المجلد الاول كلية التربية  
الرياضية للبنين . جامعة حلوان ١٩٩٨

- 19- Bianco, M., et al., : Baseline simple and complex reaction times in female compared to male boxers. The Journal Of Sports Medicine And Physical 2012 Fitness, 2012. 51(2): p. 292-298.
- 20- Br. Al Goty : Boxing Basics The Techniques and Knowledge Needed to Excel in the Sport of Boxing Paperback July 22, 2008
- 21- Christian Delcourta and Don King :Boxing .Universe Publishing , New York. 1997.
- 22- Christy Halbert : The Ultimate Boxer: Understanding the Sport and Skills of Boxing . Paperback – June, 2003
- 23- Danna Scott : Boxing The Complete Guide to training and fitness . Barkley Publishing Group New York 2000
- 24- Dariusz Gierczuk : Speed of Reaction and Fighting Effectiveness in Elite Greco-Roman Wrestlers. Conference Vladimir Lyakh Perceptual and Motor Skills 124(1):200-213 . Jerzy Sadowski Zbigniew Bujak February 2016
- 25- D Darby , J Moriarity , R Pietrzak , Paul McCrory : Prediction of winning amateur boxers using pretournament reaction times. The Journal of sports medicine and physical fitness 54(3):340-6 · June 2014
- 26- Dorothee Alfermann , Natalia Stambulova : Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. Psychology of Sport and Exercise 5(1):61-75 · January 2004.
- 27- Espen Tønnessen : Reaction Time Aspects of Elite Sprinters In , Thomas Haugen , Strength and Conditioning Research Shaher A.I.Shalfawi 27(4):885–892 · April 2013
- 28- Ian Oliver : Boxing Fitness. Snow Books 1td. London 2005 .

- 29- Kalach Ruzdija , Seryozha Gontarev Branko Krstevski . Differences of Some Specific Motor Skills for Boxers in Different Level of Compleitive Success. Second International Scientific Conference, At Skopje . - January 2016.
- 30- Lisa M Renzi . Emily R Bovier . Billy R Hammond . : A role for the macular carotenoids in visual motor response. Nutritional Neuroscience 16(6):262-8 · November 2013
- 31- Ming-Yang Cheng, Jian-Tin Wu , Tsung-Min Hung. : The relationship between reaction time and EEG activity in a cued reaction time. North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity Conference, At Tucson, AZ. July 2010
- 32- Philip Davis , Anna L Wittekind ,Ralph Beneke : Amateur Boxing: Activity Profile of Winners and Losers International journal of sports physiology and performance 8(1):84-91 · November 2013
- 33- Thomson, E., K. Lamb, and C. Nicholas : The development of a reliable amateur boxing performance analysis template. J 2013 Sports Sci, 2013. 31(5): p. 516-28.
- 34- Tulin Atan , Pelin Akyol . Reaction Times of Different Branch Athletes and Correlation between Reaction Time Parameters. Procedia - Social and Behavioral Sciences 116:2886-2889 · February 2014
- 35- Vasilica Grigore , Georgeta Mitrache, Mihaela Paunescu , Radu Predoiu . : The Decision Time, the Simple and the Discrimination Reaction Time in Elite Romanian Junior Tennis Players. Procedia - Social and Behavioral Sciences 190:539-544 · May 2015
- 36- Watson .W Physical Fitness and Athletic Performance. Longman. London 1982
- 37- Ziolkowski, A., et al., : EEG Correlates of Attention Concentration in Successful Amateur Boxers. Neurophysiology, 2014. 46(5): p. 422-427 2014