

تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس حركية على

مستوى الأداء المهارى لناشئى الملاكمة

• د. سامى محب حافظ

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد أصبح التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام فى المجتمعات المعاصرة فصار مجالاً للتسابق بين مختلف الدول. للوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية فى جميع الرياضات ، ولعل الإهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى رياضة الملاكمة يعتبر دافعاً للإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والخططى والنفسى للناشئين عن طريق اتباع الأساليب العلمية فى بناء البرامج التدريبية لمسيرة التقدم الهائل لمستوى الملاكمين فى الدول المتقدمة ، كما أن الإهتمام بفرق الناشئين يرجع إلى إيمان المستولين بأنهم هم القاعدة الأساسية التى تمد الفرق الأعلى بالملاكمين المعدين بدنياً مهارياً وخططياً.

ويرى سعد السيد (١٩٨٩) أن الإدراك الحس حركى من أهم العمليات العقلية العيا التى يبنى عليها عمليات اكتساب وتنمية الأداء البدنى والمهارى للوصول لأعلى المستويات ، وأن العمليات العقلية العليا المتمثلة فى "الإحساس ، الإدراك ، التفكير ، التذكر ، التصور " يمكن النظر إليها باعتبارها محاور اساسية للتنظيم المعرفى للفرد الرياضى . (١٤ : ٣٩٠)

وفى ذلك يشير أدهم صالح (١٩٨٩) إلى أن فاعلية الحركة تنعدم فى غياب معلومات عن متغيراتها الأساسية (المسافة ، القوة ، الزمن) ، ونظر لأن أعضاء الإدراك الحسى هى المصادر الذاتية لتلك المعلومات ، لذا فإنه من الضرورى دراسة مختلف أنواع الإدراك الحس حركى المرتبطة بالأداء الرياضى. (٢ : ٥)

مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة.

ويشير يس حبيب وسامح محمود (١٩٩١) إلى أن الإدراكات الحس حركية تلعب درواً حيوياً في عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة ، التي تتطلب التمييز بين اجزائها المختلفة ، ودقة التحكم في ادائها مع الإحتفاظ بالأوضاع السليمة وهذا يتطلب درجة عالية من التحكم في اخراج الأداء الحركي من حيث قوة وسرعة حركة الجسم وأجزاءه (٢٠ : ١٧٠)

كما يشير كتاب الإتحاد الأمريكي للملاكمة للهواء United states amateur boxing book (١٩٩٥) إلى أنه تتوفر الإدراكات الحس حركية على العمليات الفسيولوجية لنشاط الجهاز العصبي ، وترسل المستقبلات الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل والأوتار إشارات عصبية إلى المخ عن أوضاع الملاكم ومنافسة ، وحركته وسرعتها على الحلقة وعليه يتحدد نوع المهارات التي يؤديها حسب كل موقف على الحلقة . (٢٦ : ٢٢٣)

ويتفق كل من محمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤) ، بيتر وكارل فوستر Peter & Carl foster (١٩٩٥) على أن المستقبل الحسي عبارة عن تركيب خاص يقوم بتحويل طاقة المثرات الخارجية إلى طاقة خاصة في صورة إشارات عصبية تنقل المعلومات إلى المراكز العصبية في المخ كما أنه تنقسم المستقبلات الحسية إلى مستقبلات حسية خارجية وداخلية وحسية حركية (١٩ : ٦٦) (٢٥ : ١٨٢)

ويشير كلاً من لامب Lamb (١٩٨٤) ، مكار دل وآخرون Meardl & al (١٩٨٦) إلى أن أعضاء الإحساس في العضلات الهيكلية هي التي تنبذ العضلة عندما تطول أو تقصر وتسمى بالمغازل العضلية Spindles Muscles وهي عبارة عن محفظة صغيرة ودقيقة توجد في الجزء اللحمي في العضلة قرب اتصالها بالوتر ، ومتوازية مع الألياف العضلية المنتظمة . (٢٢ : ٢٥٣) (٢٤ : ٣١٦)

كما يتفق كل من دفريز Devries (١٩٨٦) ، وكتاب الإتحاد الأمريكى للملاكمة للهواة (١٩٩٥) على أنه توجد أعضاء جواجى الوترية فى مراكز الإتصال بين العضلة والوتر التى تنتهى به لأنها تعمل على حماية العضلة من خطورة الوتر الشديد ، ولأنها المسئولة عن إرسال المعلومات الخاصة عن قوة الإنقباض العضلى إلى الجهاز العصبى (٢٣ : ٨٨) ، (٢٦ : ٣٣٥) .

ويذكر سامى حافظ نقلاً عن جنسن وفيشر Gensen and fisher أن نهايات روفينى وكبسولات باسنيان توجد فى النسيج العضلى والنسيج الضام فى العظام ، وفى كبسولة حول المفصل وهى المسئولة عن الضغط الشديد فى الأنسجة حول المفصل ، وتختص بنقل المعلومات عن الأوضاع حول المفصل. (١٣ : ٢٥)

بناء على ما سبق تعتبر المستقبلات الحسية الموجودة فى العضلات والمفاصل والأوتار هى المسئولة عن تغيير وتشكيل وتكيف وضع الجسم واتجاهه وعلاقته بأجزائه ، وفى ذلك يذكر السيد عبد المقصود (١٩٨٦) "أن عندما تسؤدى إلى مهارة حركية فإن الإدراكات الحس حركية تلعب دوراً هاماً فى أداء هذه المهارة" (٧ : ٧٢) .

ويؤكد جمال علاء الدين وآخرون (١٩٨٢) على أهمية ارتباط الإحساس بالزمن بالحالة التدريبية فى جميع الرياضات ، وأنه كلما ارتفع مستوى اللاعب تحسنت لديه القدرة على الإحساس بالزمن وصحة استيعاب التعليمات بدقة وموضوعية (٩ : ٢٢٨) ، كما يتفق كل من عصام عبد الخالق ومحمد طلعت (١٩٨٤) ، عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) ، كتاب الإتحاد الأمريكى للملاكمة للهواة (١٩٩٥) تشارلز روى Charles roy (١٩٩٦) على أنه هناك بعض الإدراكات الحس حركية التى يمكن أن تحدد كفاءة الملاكم وهى الإحساس بزمن الجولة أو المباراة ، والإحساس بالمسافة بمختلف أنواعها ، الإحساس بقوة اللكمات

والإحساس بدقة توجيه اللكمات والإحساس بالتوازن . (١٦ : ٦٩٥) ، (١٥ : ٢٧٤ - ٢٧٦) ، (٢٦ : ٣٢١) ، (٢١ : ٢٧٨)

ولما كانت رياضة الملاكمة واحدة من الرياضات التي تعتمد على اظهار القدرات المختلفة للملاكمة بصورة فعالة ، سواء كانت هذه القدرات بدنية أو مهارية أو خطئية أو فسيولوجية أو نفسية لأنها تتميز عن غيرها من الرياضات بأداء مهارات اللكم المختلفة والمستمرة ، واستخدام وسائل الدفاع المتنوعه في جميع لحظات المباراة بتركيز عال ، لتنفيذ خطط اللكم ، والقدرة على التصرف السريع والصحيح في أصعب المواقف على الحلقة ، لذا يتطلب من الملاكم أن يتمتع بقدر وافر من الإدراكات الحس حركية لأنها أحد العوامل التي قد تساهم في مواجهة التغيرات المتنوعة والمفاجئة ، والتي تتطلب استجابات سريعة ودقيقة خلال جولات المباراة خاصة بعد تعديل زمن الجولة من ثلاث دقائق إلى دقيقتان ، مما يسمح بقدر أكبر من الراحة وزيادة استيعاب تعليمات المدرب خلال فترات الراحة بين جولات المباراة .

يرى سامح محمود (١٩٨٩) أنه يجب استخدام الأساليب العلمية للوقوف على مستوى الإدراكات الحس حركية ووضع البرامج التدريبية لتنميتها لما لها من أثر فعال في مستوى الأداء . (١١ : ١٥٤)

كما توصلت دراسة سامي حافظ (١٩٩٩) إلى أن كل من الإدراك الحس حركي بدقة توجيه اللكم والإدراك الحس حركي بسرعة اللكمات ، والإدراك الحس حركي بقوة اللكمات ساهموا بنسبة (٤٨%) في فاعليه الأداء المهاري للاعبى الملاكمة . (١٢ : ٢٧٥)

بناء على ما سبق يتضح أهمية الإدراكات الحس حركية في الملاكمة وبعد تطبيق استخدام الحاسب الآلى في احتساب الدرجات للكمات ، التي تعتمد على سرعة

وقوة ودقة أدائها في المكان الصحيح ، مما يتطلب من الملائم أن يتمتع بقدر كبير من الإدراكات الحس حركية ، لكي يتمكن من توجيه اللكمات من مسافات اللكم المختلفة ، والإحفاظ بتوازنه والإدراك الكامل لزمان الجولة أو المباراة ، الأمر الذي يساعد على زيادة فرصة الفوز بالمباراة ، ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب وعمله يقسم التدريب الرياضي ، لاحظ انخفاض مستوى الأداء المهاري لبعض الناشئين خاصة في الجولات الأخيرة من المباراة وقد يرجع ذلك إلى انخفاض مستوى الإدراكات الحس حركية لديهم ، ومن خلال البحث المرجعي الذي قام به الباحث وجد دراسة واحدة في رياضة الملاكمة استهدفت وضع برنامج تدريبي لتنمية مستوى الإدراكات الحس حركية لناشئي الملاكمة (١٩) ، لكنها تناولت أثر ذلك على مستوى الأداء المهاري للملاكمين الناشئين ، لذي كانت هذه الدراسة محاولة للتعرف على تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداء المهاري للملاكمين الناشئين ، في محاولة لرفع مستوى الأداء المهاري للناشئين والتي قد تكون مرشداً هاماً للمدربين أثناء عملية التدريب ، واختيار أفضل الملاكمين للإشتراك في البطولات .

هدف البحث :

- التعرف على تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداء المهاري الناشئي الملاكمة .

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري لناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري لناشئ الملاكمة لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري لناشئ الملاكمة لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

- * اللكم الرأسى : هو توجيه اللكمات على الخط الوهمى الرأسى لمنتصف الجسم من أعلى الحجاب الحاجز إلى منتصف مقدم الرأس .
- * اللكم الأفقى : هو توجيه اللكمات على الخط الأفقى لمنطقة الصدر الأمامية (المنطقة المصرح فيها باللكم).

الدراسات السابقة :

أجرى سامح محمود دراسة (١٩٨٩) استهدفت التعرف على برنامج تدريبي على بعض المدركات الحس حركية في الملاكمة ، وتم استخدام المنهج التجريبي ، على عينه بلغ قوامها (٨٠ ملاكماً ناشئاً تحت ١٤ سنة) ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية) ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية في مستوى بعض الإدراكات الحس حركية (١١)

كما أجرى يس حبيب ، سامح محمود دراسة (١٩٩١) استهدفت التعرف على تأثير تمارين غرضية مقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحسى الإدراك الحس حركى على أداء مهارة القفزة المنحنية لناشئ الجمباز وتم استخدام المنهج التجريبي

*مصطلح اجرائى :

على عينه قوامها (٢٠ ناشئاً في الجمباز) ، وتوصلت الدراسة إلى أن التمرينات
الغرضية لها تأثيراً إيجابياً على أداء مهارة القفز المنحنية لناشئ الجمباز (٢٠ : ١٦٩
- ١٨٩)

بينما أجرى ايهاب شحاتة دراسة (١٩٩٣) استهدفت التعرف على تأثير
تمرينات مقترحة لتنمية الإدراك الحس حركي على دقة ضربات الإرسال في التنس
واستخدم المنهج التجريبي على عينه مكونة من (٦٠ طالباً) من طلاب الفرقة
الأولى بكلية التربية الرياضية ببور سعيد ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين
متساويتين ، وتوصلت الدراسة إلى فاعليه التمرينات المقترحة في تنمية مستغرات
الإدراك الحسي حركي ، وظهور تحسن في مستوى دقة الإرسال في التنس . (٨)

وقام على ربحان بدراسة (١٩٩٣) استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي
مقترح لتنمية الإدراك الحس حركي على فاعليه الأداء المهاري للمصارعين
للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة ، وتم استخدام المنهج التجريبي ، على عينه مكونه من
(٢٨) لاعباً ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين كل منها (١٤ لاعباً) وكانت
أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على مستوى الإدراكات الحس
حركية وفاعليه الأداء المهاري للمبتدئين في المصارعة . (١٧)

كما قام مسعد هدية بدراسة (١٩٩٦) استهدفت التعرف على أثر برنامج
تدريبي مقترح لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداء المهاري
للمصارعين ، واستخدم المنهج التجريبي على عينه بلغ قوامها (٢٦ ناشئاً) ، تم
تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج المقترح له
تأثير إيجابياً على كافة الإدراكات الحس حركية على مستوى الأداء المهاري لناشئ
المصارعة (١٩) .

بينما قام سامح طنطاوى بدراسة (١٩٩٨) استهدفت التعرف على تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشى الكاراتية من ١٠ - ١٢ استخدام المنهج التجريبي ، على عينه بلغت (٢٠ لاعباً) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين ، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المضاف إليه تمرينات الإدراك الحس حركي كان أكثر فاعليه منه بدون اضافة التمرينات حيث أدى إلى تحسن في مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) بنسبة أكبر من المجموعة الضابطة . (١٠)

وأجرى سامى حافظ دراسة (١٩٩٩) استهدفت التعرف على نسب مساهمة بعض الإدراكات الحس حركية في فاعليه الأداء المهارى للاعبى الملاكمة ، وقصدتم استخدام المنهج الوصفى على عينه بلغ قوامها (٥٠ ملاكماً) من ملاكسي الدرجة الأولى ، وتوصلت الدراسة إلى مساهمة بعض الإدراكات الحس حركية في فاعلية الأداء المهارى بنسبة (٤٨%) وهي (الإدراك الحس حركي بدقة توجيه اللكسم والإدراك الحس حركي بسرعة اللكسات ، والإدراك الحس حركي بقوة اللكسات). (١٢ : ٢٦١ - ٢٧٩).

إجراءات البحث :

١- منهج البحث :

- تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم تجريبي ذو المجموعتين (ضابطة ، تجريبية)

٢- عينة البحث :

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي نادي غزل الخلة ونسادي ٢٣ يوليو الرياضى بمدينة الخلة الكبرى ، تراوحت اعمارهم من (١٤ - ١٦ سنة) وقد بلغ عدد أفراد العينه الإجمالي (٤٤ ناشئاً) تم توزيعهم على النحو التالي :-
- ٢٤ ناشئاً الأساسية . - ٢٠ ناشئاً للدراسة الإستطلاعية .

- خصائص العينة .
- أن يكون الناشئ مسجل بسجلات الإتحاد المصرى للملاكمة للهواة موسم ٢٠٠٠ / ٢٠٠١ م .
- أن يكون قد مارس الملاكمة مدة لا تقل عن سنة ولا تزيد عن ستان .
- تم حساب تجانس عينه الدراسة الأساسية في المتغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية وبعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى من خلال حساب معامل الإلتواء كما يوضحة جدول رقم (١) .
- تم حساب تكافؤ عينة الدراسة الأساسية بعد تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة ، تجريبية) في متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية وبعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى كما يوضحه جدول رقم (٢) .

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية وبعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى لأفراد عينه الدراسة الأساسية .

$$n = 42$$

٢	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	المتوسط الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن (لأرب سنة)	سنة	١٥,٦٥٤	١٥,٥٠٠	١,٤٤٤	١,٠٤٦
٢	الطول (لأرب سنتيمتر)	سم	١٦٥,٣٧٥	١٦٥,٠٠٠	١,٣٥١	٠,١٧٧
٣	الستورن (لأرب كيلوجرام)	كجم	٥٨,٣١٢	٥٧,٠٠٠	٧,٣٢٠	٠,٥٦٠
٤	الجرى الأمامى لمسافة ١٠٠م لمدة واحد دقيقة	دقيقة	١٠,٢٩٢	١٠,٠٠٠	٠,٩٥٥	٠,٩٦٧
٥	(وقوف) على الركبتين كمدل ثم قلب الرجلين خلفاً لخطا (٢ دقيقة)	دقيقة	٥١,٨٧٥	٥٢,٠٠٠	٤,٩١٤	٠,٣٦٧
٦	(وقوف) الوقوف الطويل من الخوات	سم	١١٨,٣٩٤	١٠٠,٠٠٠	١٨,٣٩٤	٠,٢٢٢
٧	(وقوف على) مكعب ١٠×١٠×١٠ سم	دقيقة	٣٥,٩١٧	٣٧,٠٠٠	٤,٨٨٤	٠,٢٦٥
٨	اصبار الاساسى بلفة ترحبه فلكم نظى طول	سم	٥,٥٥٦	٥,٥٦٥	٠,٣٥٦	٠,٠٧٧
٩	اصبار الوزن على عصا بطن يمين	دقيقة	١٢,١٣٥	١١,٦٣٥	١,٣٥٠	١,١٢٢
١٠	اصبار الاساسى بـ ٥٠٪ من نفس لكمة مستقيمة طول	كجم	١٥,٥٨٧	١٥,٢٥٠	١,٦٩٤	٠,٥٩٧
١١	اصبار الاساسى بوزن ١٠ ثلثه على كسب الكم	دقيقة	٦,٤٧٤	٦,٦٨٠	٠,٣٥٧	٠,٧٦٤
١٢	اصبار الاساسى بالتمرك الملتصق للقدم ٣٠سم يمين	سم	٥,٥١٣	٤,٩٨٠	١,٣٥٩	١,١٧٧
١٣	اصبار الاساسى بالمنطقة الجافية بالقدمين ٢٠سم يمين	سم	٧,٣٣٧	٧,٦٦٠	١,٤٧٦	٠,٦٥٨
١٤	اصبار الاساسى بـ ٧٥٪ من سرعة الكدمات وكسب يمين	دقيقة	٧,٦٢٩	٧,٦٠٥	١,١٢٨	٠,٠٩٠
١٥	اصبار السنوى المهارى لـ ١٠ مهارات	درجة	٥٥,٧٠٨	٥٥,٥٠٠	٧,٣٦٩	٠,١٨٥

يتضح من جدول رقم (١) اعتدالية توزيع متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية وبعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى لأفراد عينة البحث ، حيث تراوحت درجات معامل الألتواء ما بين (٣- ، ٣+) مما يدل على تجانس أفراد عينه الدراسة الأساسية .

جدول (٣) دلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية وبعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى .

$$٢٤ = ٢٥ + ١٥$$

رقم	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فروق	قيمة
		١٥		٢٥			
		م	ع	م	ع		
١	السن (لارب سنة)	١٥,٦٦٥	٠,٤٢٤	١٥,٨٥٨	٠,٥٠٩	٠,٢٢٩	١,٥٩٢
٢	الطول (لارب سنون)	١٦٤,٦١٧	٦,٧٠٦	١٦٩,٠٨٣	٦,١٨٦	١,٤٦٦	٠,٥٥٥
٣	الوزن (لارب كيلوجرام)	٥٨,٠٨٣	٨,٧١٢	٥٨,٥٤٢	٦,١١٨	٠,٤٥٨	٠,١٦٩
٤	الجرى (الزنادى لمسافة ١٠٠ م لمدة واحد دقيقة)	١٠,٥٨٣	١,١٦٥	١٠,٠٠٠	٠,٦٠٣	٠,٥٨٢	١,٢٤٢
٥	(وارف) من الركبتين كاملا لم ثلاث فرجين خلقا مسلال (٢ دقيقة)	٥٩,٢٢٣	٥,٩١٢	٥٧,٤١٧	٣,٨٧٢	١,٠٨٢	٠,٤٤٤
٦	(وارف) الورب الفطير من اليات	١٩٩,٤١٧	١٦,٢١٤	١٩٧,٥٠٠	٢١,٠٥٢	١,٦٦٧	٠,٢٦٥
٧	(وارف) حال [مكعب ١٠×١٠×١٠ سم	٣٧,١٦٧	٣,٨٨٠	٣٤,٦٦٧	٥,٦٦٤	٢,٥٠٠	١,٢٦٤
٨	اختبار الاحساس بقعة ترحبه الكرم على الحال	٥,٩٠٥	٠,٦٨٦	٥,٥٠٧	٠,٤٤٧	٠,١٩٨	٠,٧٢٨
٩	اختبار التوازن على حذاء بلاى كين	١٦,٥٣٧	١,٢٥٢	١٢,٢٢٢	١,٢١٦	١,١٩٦	١,٨٤٩
١٠	اختبار الاحساس بـ ٥٠ % من قصص لكلمة مستطبة مثال	١٥,٧٠٣	١,٥٦٦	١٥,٤٧٢	١,٨٨٦	٠,٢٢٦	٠,٢٤٩
١١	اختبار الاحساس بوزن ٢٠ ثمانية على كرس الكوم	٦,٢٣٨	١,٨٢٩	٦,٦١٧	٠,٦٧٠	٠,١٨٢	٠,٥٨٩
١٢	اختبار الاحساس بالتمرك الحاس للقدم ٣٠ سم كين	٥,٤٨٦	١,٢٧٥	٥,٥٤٤	١,٤٠٥	٠,٠٦٣	٠,٠٩٧
١٣	اختبار الاحساس بالمسافة الحاسبة بالمقدمين ٢٠ سم كين	٦,٩٦٦	١,٥٢٨	٧,٧٥٨	١,٢٢٤	٠,٨٤٢	١,٤٧٩
١٤	اختبار الاحساس بـ ٧٥ % من سرعة الكلمات رأس كين	٧,٤٤٣	١,٠٤٧	٧,٨٥٧	١,٢٠٨	٠,٤٢٤	١,٠٦٩
١٥	اختبار السرى المهارى لـ ١٠ مهارات	٥٦,٥٠٠	٧,٥٢٦	٥٤,٩١٧	٧,٤٥٢	٢,٤١٧	١,٠٧٠

يتضح من جدول رقم (٢) أن جميع معاملات قيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات السن والطول والوزن والمتغيرات البدنية وبعض الإدراكات الحس حركية قيد البحث ومستوى الأداء المهارى لأفراد عينة البحث أقل من قيمة (ت) الجدولسة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يشير الى أن الفروق لم تصل الى حد الدلالة الاحصائية ويؤكد على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

٣- أدوات البحث :

أ - استمارة تسجيل بيانات الملائكين في مستغيرات السنن والطول والوزن والمتغيرات البدنية وبعض الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى .
(مرفق ١)

ب - الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى :

تم اختيار الاختبارات البدنية للاعبى الملائكة ومستوى الأداء المهارى التى قام باعدادها د/ اسماعيل حامد عثمان (٢٠٠١م) ، لما لها من معاملات علمية عالية ومستويات معيارية ، ولأنها تم بنائها على نفس المرحلة السنية وهى :

١- الجرى الارتدادى لمسافة ١٠ متر لمدة واحد دقيقة .

٢- [وقوف] نثى الركبتين كاملاً ثم قذف الرجلين خلفاً خلال (٢ دقيقة) .

٣- [وقوف] الوثب الطويل من الثبات

٤- [وقوف عال] مكعب ١٠ × ١٠ × ١٠ سم .

٥- أداء مهارى لعدد ١٠ مهارات وهى :

١) ملاكمة خيالية (٦ دفاع بالجدع

٢) تحرك للأمام وللخلف (٧ تسديد لكمة يمين للرأس من الثبات

٣) تحرك للجانبين (٨ تسديد لكمة يمين للصدر من الثبات

٤) تحرك دائرى (٩ تسديد لكمة يمين للبطن من الثبات

٥) دفاع باليدين (١٠ تسديد لكمة شمال ويمين للرأس من

الحركة للأمام. (٤:٢٣) مرفق رقم (٢)

ج - اختبارات الادراك الحس حركى للاعبى الملائكة .

تم اختيار بطارية اختبارات الادراك الحس حركى للاعبى الملائكة التى توصل اليها الباحث فى دراسته التى أجراها (١٩٩٢) ولها معاملات علمية مرتفعة وتتكون من (٧ اختبارات) هى :

١- اختبار الاحساس بدقة توجيه اللكم افقى شمال .

٢- اختبار التوازن على عصا باس عرضياً يمين .

- ٣- اختبار الاحساس بـ ٥٠% من أقصى لكمة مستقيمة شمال .
 - ٤- اختبار الاحساس بزمن ٢٠ ثانية على كيس لكم .
 - ٥- اختبار ادراك التحرك الجانبي بالقدم ٣٠ سم يمين .
 - ٦- اختبار الاحساس بالمسافة الجانبية بالقدمين ٢٠ سم يمين .
 - ٧- اختبار الاحساس بـ ٧٥% من سرعة اللكمات رأسى ١٠ ث يمين .
- (١٣ : ٧٥ : ٧٦) ، مرفق رقم (٣)

٤- الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٦/٢٣ — ٢٠٠٩/٦/٢٩ وذلك بهدف التأكد من المعاملات العلمية لاختبارات بطارية الادراكات الحرس حركية على عينة بلغ قوامها (٢٠ ناشئاً) من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بفاصل زمني أسبوع ، وقد روعى أن يتم القياس وفق ترتيب اختبارات البطارية والجداول أرقام (٣) ، (٤) توضح المعاملات العلمية لاختبارات بطارية الادراكات الحرس حركية قيد البحث .

جدول رقم (٣) معامل صدق التمايز الإختيارات بطارية
الإدراكات الحس حركية للاعبى الملاكمة

$$20 = 25 + 15$$

رقم	المطويات	المجموعة العاطفة ١٥		المجموعة العصبية ٢٥		فرق المتوسطين (ت)	قيمة
		م	ع ±	م	ع ±		
١	القبض (لا قرب منه)	١٥,٦٢٩	٠,٤٢٤	١٥,٨٥٨	٠,٥٠٩	-٠,٢٢٩	١,٥٩٣
٢	القبض (لا قرب منجز)	١٦٤,٦٦٧	٦,٧٠٦	١٦٦,١٨٣	٦,١٨٦	١,٤٦٦	٠,٥٥٥
٣	القبض (لا قرب كإبراهيم)	٥٨,١٨٣	٨,٧٦٢	٥٨,٥٤٤	٦,٦٦٨	٠,٤٥٨	٠,١٦٩
٤	القبض الأبداني لمدة ١٠ م كفة واحد مقلبة	١٠,٥٨٣	١,١٦٤	١٠,٠٠٠	٠,٦٠٣	٠,٥٨٣	١,٣٤٣
٥	وقوف (في الركبتين كمنزلة لم لكافه الطرفين علا حلال ٢ مقلبة)	٥٩,٣٣٣	٥,٩١٣	٥٧,٤١٧	٧,٨٧٧	١,٠٨٣	٠,٤٤٤
٦	وقوف (لا قرب الطرفين من البيت)	١٩٩,١٦٧	١٦,٢١٤	١٩٧,٥٠٠	٢١,٠٥٢	١,٦٦٧	٠,٢١٥
٧	وقوف حال (مكعب ١٠٠×١٠٠×١٠٠ سم)	٣٧,١٦٧	٣,٨٨٠	٣٤,١٦٧	٥,١٦٤	٣,٥٠٠	١,٢٦٤
٨	إحصار الإحساس بقلة توجيه الكفم لظن حال	٥,٦٠٥	٠,٢٨١	٥,٥٠٧	٠,٤١٧	٠,٠٩٨	٠,٧٣٨
٩	إحصار الطرفين على عضا يمين	١١,٥٧٧	١,٢٥٢	١٢,٧٧٧	١,٢١١	١,٢١١	١,٨٤٤
١٠	إحصار الإحساس بـ ٥٠٪ من القسي لكفا مستقيمة حال	١٥,٧٠٣	١,٥٩١	١٥,٤٧٢	١,٨٨١	٠,٢٦١	٠,٣٤٩
١١	إحصار الإحساس بزمن ٢٠ ثانية على كفس الكفم	٦,٣٣٨	٠,٨٣٩	٦,٦١٧	٠,٦٧٠	٠,٢٨٧	٠,٩٨٩
١٢	إحصار الإحساس بالترك الحاسي للقدم ٣٠ سم بين	٥,٤٨١	١,٣٧٥	٥,٥٤٤	١,٤٠٥	٠,٠٦٣	١,٠٩٧
١٣	إحصار الإحساس بالساعة الحاضرة بالقدمين ٢٠ سم بين	٦,٩١٦	١,٥٣٨	٧,٧٥٨	١,٣٣٤	٠,٨٤٢	١,٤٧٩
١٤	إحصار الإحساس بـ ٧٥٪ من سرعة الكفيمات رأس بين	٧,٤٣٣	١,٠٤٧	٧,٨٥٧	١,٢٠٨	٠,٤٣٥	١,٠٦٩
١٥	إحصار المسوى الهادى لـ ١٠ مهارات	٥١,٥٠٠	٧,٥٢٦	٥٤,٦١٧	٧,٤٥٢	٣,٤١٧	١,٠٧٠

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٠١

يتضح من جدول رقم (٣) أن جميع معاملات قيمة (ت) الجدولية تراوحت ما
بين (٣,٠٤٩ الى ٧,٨٢٢) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٥) ، كما أن معاملات
صدق التمايز ذو دلالة معنوية عالية مما يؤكد على صدق اختيارات البطارية فيما
وضعت من أجله .

جدول (٤) معامل الثبات لاختبارات بطارية الإدراكات الحس حركية للاعبى الملاكمة

١٠ = ٥

م	اسم التمرين	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س	ع ±	س	ع ±
١	اختبار الاحساس بنقطة توجيه المكنم على الخال	٥,٩٢٠	١,٣٧٨	٥,٨١٧	٠,٢٩٧
٢	اختبار التوازن على حصا يأس بين	١٣,٥٧٢	٢,٩٤١	١٢,٧٨٨	٢,١٣٢
٣	اختبار الاحساس بـ ٥٠٪ من القوس كقوة مستقيمة شمال	١٦,٥١٧	٢,١٢٥	١٥,٧١٩	٢,٧٩٠
٤	اختبار الاحساس بوزن ٢٠ كغ على كس القنم	٨,٣٧٢	١,٣١١	٨,٠١٩	١,٧٩١
٥	اختبار الاحساس بالسرعة الحركية الجانبي للقنم ٣٠ سم بين	٧,٣١٨	١,٠١٧	٦,٩٧٢	١,٥٣٢
٦	اختبار الاحساس بالسرعة الحركية الجانبي للقنم ٢٠ سم بين	٧,٩١٧	١,١٣١	٦,٨٧١	١,٣٤٧
٧	اختبار الاحساس بـ ٧٥٪ من سرعة التكمات رأس بين	٧,١٢٠	١,٣٢٧	٦,٥٩١	١,٤٢٧

* قيمة (r) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول رقم (٤) أن معاملات الارتباط لاختبار بطارية الادراكات الحس حركية للاعبى الملاكمة تراوحت ما بين (٠,٦٧٨ الى ٠,٧٦٢) وأن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠٥) مما يؤكد على ثبات اختبارات البطارية

٥- برنامج تمرينات الادراكات الحس حركية المقترح :

أ - تحديد الهدف من التمرينات :

- وضع برنامج تمرينات لبعض الادراكات الحس حركية لرفع مستوى الأداء المهارى للناشئين فى الملاكمة

ب - محتوى برنامج التمرينات :

تضمن البرنامج مجموعة من التمرينات لتنمية بعض الادراكات الحس حركية من خلال مراحل الاعداد العام والخاص والاعداد المهارى بالنسبة للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد احتوى البرنامج على نفس تمرينات الاعداد البدنى العام والخاص والاعداد المهارى بدون تمرينات تنمية الادراكات الحس حركية ، لذا استعان الباحث بجدول التمرينات التى أعدها د/ عبد الفتاح خضمر (١٩٩٦) وفق مستويات الأحمال التدريبية والتي تم اختيارهم وفق لما يلى :

- أن تتشابه فى آدائها مع طبيعة الأداء الحركى فى الملاكمة
- التدرج بزيادة عدد مرات التكرار أو فترات الراحة البينية

- أن تتمشى مع مستوى الناشئين من حيث السن والمستوى المهارى .
- استطاعة الناشئين آداؤها بدون حاسة البصر .
- أن يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل الى الصعب .
- مراعاة مبدأ الخصوصية فى التمرين .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الناشئين . (١٦ : ٢٣٣ ، ٢٣٤)
- ج - تم تحديد مدة تطبيق البرنامج (بـ ١٢ أسبوع) (٦ : ٣٠٩)
- د - تم تحديد مراحل البرنامج بثلاث مراحل وفقاً لرأى كلا من السيد عبد المقصود (١٩٩٤) أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) وهى :
 - المرحلة الأولى : ثلاث أسابيع وهدفها الاعداد العام .
 - المرحلة الثانية : ستة اسابيع وهدفها الاعداد الخاص .
 - المرحلة الثالثة : ثلاث أسابيع وهدفها الاعداد للمباريات .
- (٦ : ٣٤٧) ، (١ : ٣١١)
- هـ - تم تحديد عدد وحدات التدريب بـ أربع وحدات فى الأسبوع (٦ : ١٩٠)
- و - زمن تطبيق تمارين الادراكات الحس حركية تتراوح ما بين (١٥ - ٢٥ دقيقة)
- ز - تم اختيار التمرينات وفق معدل النبض لتحديد شدة الحمل . (١٦ : ٢٣٣)
- (٢٣٤ :)
- م - تم توزيع الأحمال وفق مختلف الاتجاهات الفسيولوجية . (١٦ : ٣٦)
- الجدول رقم (٥) يوضح توزيع الأحمال وفق مختلف الاتجاهات الفسيولوجية والتوزيع الزمنى لتمرينات الادراكات الحس حركية مقارنة بالزمن الكلى .

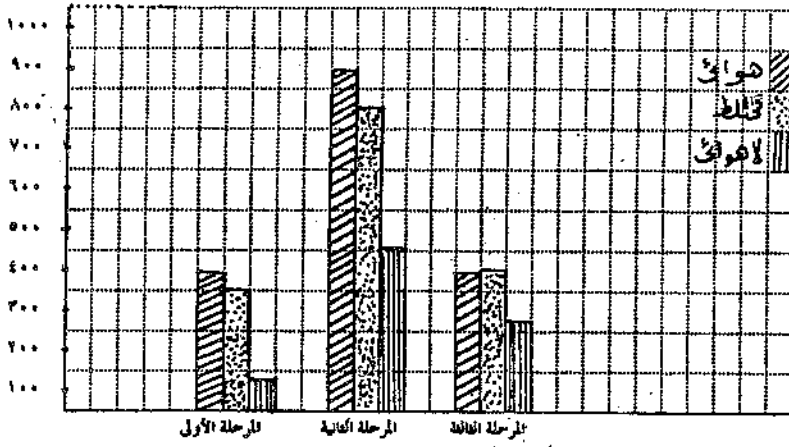
جدول (٥) يوضح التوزيع الزمني والتمرينات والادراكات الحس حركية مقارنة

بالزمن الكلي وتوزيع الحمل طبقاً لمختلف الاتجاهات الفسيولوجية

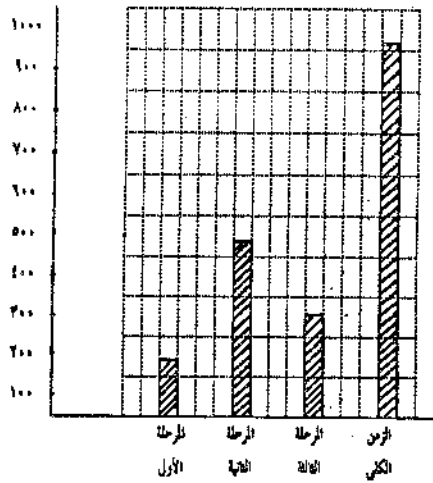
م	الادراكات والأحوال		المرحلة الأولى		الثانية		الثالثة		الإجمالي	
	حجم	%	حجم	%	حجم	%	حجم	%	حجم	%
١	٤١٠	٤٥,٦	٩٠٩	٤٢,١	٣٩٢	٣٦,٣	١٧١١	٤١,٣٣		
٢	٣٥٥	٣٩,٤	٧٩٥	٣٦,٨	٢٩٦	٢٦,٧	١٥٤٦	٣٧,٣٤		
٣	١٣٥	١٥,٠	٤٥٦	٢١,١	٢٩٢	٢٧,٠	٨٨٣	٢١,٣٣		
٤	٩٠٠	٢١,٧	٢١٦٠	٥٢,٢	١٠٨٠	٢٦,١	٤١٤٠	١٠٠		
٥	١٨٠	٢,٠	٤٨٠	٢٢,٢	٣٠٠	٢٧,٨	٩٦٠	٢٣,٢		

يتضح من الجدول رقم (٥) أن إجمالي التمرينات الهوائية خلال مراحل البرنامج الثلاث بلغ (١١٧١ دقيقة) وكانت النسبة مئوية ٤١,٣٣ % ، بينما بلغ إجمالي التمرينات المختلط (النظام الهوائي واللاهوائي) (١٥٤٦ دقيقة) بنسبة مئوية قدرها ٣٧,٣٤ % ، في حين كانت حجم التمرينات اللاهوائية (٤١٤٠ دقيقة) كما يتضح من نفس الجدول أن إجمالي تمرينات المرحلة الأولى للأنظمة الثلاث بلغ ٩٠٠ دقيقة بنسبة مئوية قدرها ٢١,٧ % وكان إجمالي تمرينات المرحلة الثانية (٢١٦٠ دقيقة) بنسبة مئوية قدرها ٥٢,٢ % في حين كان إجمالي تمرينات المرحلة الثانية للأنظمة الثلاث ١٠٨٠ دقيقة بنسبة مئوية قدرها ٢٦,١ % / كما يظهر نفس الجدول أن إجمالي تمرينات الادراكات الحس حركية للمرحلة الأولى بلغ ١٨٠ دقيقة بنسبة ٢,٠ % من زمن تلك المرحلة ، وكان زمن تمرينات الادراكات الحس حركية للمرحلة الثانية ٤٨٠ دقيقة بنسبة مئوية قدرها ٢٢,٢ % ، في حين كان زمن تمرينات الادراكات الحس حركية للمرحلة الثالثة ٣٠٠ دقيقة بنسبة مئوية قدرها ٢٧,٨ % ، وأخيراً يتضح من نفس الجدول أن إجمالي زمن تمرينات الادراكات الحس حركية خلال المراحل الثلاث ٩٦٠ دقيقة بنسبة ٢٣,٢ % من إجمالي زمن البرنامج الكلي .

- الشكل رقم (١) يوضح حجم الأحمال التدريبية وفق مختلف الاتجاهات
 الفسيولوجية لمراحل البرنامج الثلاث .



- الشكل رقم (٢) يوضح النسب المتوقعة لتمارين الادراكات الحس حركية
 لمراحل البرنامج الثلاث .



الجدول رقم (٦) يوضح نموذج لوحدة تدريبية من تمرينات الإدراكات الحس حركية من الأسبوع الخامس من المرحلة الثانية من البرنامج .

جدول (٦) يوضح نموذج لوحدة تدريبية من تمرينات الإدراكات الحس حركية من الأسبوع الخامس من المرحلة الثانية من البرنامج .

الهدف	المحتوى	التكرار عدد	زمن التكرار		زمن الراحة		الاجمالي	
			ث	ق	ث	ق	ث	ق
الاحساس بالذلة	[وقوف مواجهة كوس لكم مرقم] تسديد لكمات مستقيمة شمال	٤	١٠	-	١٠	-	٧٠	-
	راحة						٢٠	
	نفس التمرين السابق بدون حاسة شم	٤	١٠	-	١٠	-	٧٠	-
	راحة						٢٠	
الاحساس بالمسافة الجانبية	[وقوف مواجهة كوس لكم مرقم] تسديد لكمات مستقيمة يمين	٤	١٠	-	١٠	-	٧٠	-
	راحة						٢٠	
	[وقفة الاستعداد مواجهة مرآه] تحريكه القدمين لمسافة ٢٠سم يمين	٥	١٠	-	١٠	-	٣٠	١
	راحة						٣٠	
الاحساس بالمسافة الجانبية	نفس التمرين السابق بدون حاسة البصر	٥	١٠	-	١٠	-	٣٠	١
	راحة						٣٠	
	[وقفة الاستعداد مواجهة مرآه] تحريكه القدمين لمسافة ٢٠سم شمال	٥	١٠	-	١٠	-	٣٠	١
	راحة						٣٠	
الاحساس بـ ٧٥% من	نفس التمرين السابق بدون حاسة بصر	٥	١٠	-	١٠	-	٣٠	١
	راحة						٣٠	
	[وقوف مواجهة كوس لكم ثابت] تسديد لكمات مستقيمة شمال بـ ٧٥% من القسي سرعة خلال ١٠ ث	٦	١٠	-	١٠	-	٥٠	١
	راحة						٤٠	
لكمة مستقيمة	نفس التمرين السابق بالتراع الأيمن	٦	١٠	-	١٠	-	٥٠	١
	راحة						٤٠	
	نفس التمرين السابق بالتراع الأيمن والأيسر	٦	١٠	-	١٠	-	٥٠	١
	راحة						٤٠	
المجموع						٢٠		

- مرفق رقم (٤) نموذج لوحدة تدريبية من تمرينات الإدراكات الحس حركية من المرحلة الأولى والثالثة من البرنامج .
- مرفق رقم (٥) البرنامج التفصيلي للمجموعة التجريبية خلال مراحل البرنامج الثلاثة .

ط- تطبيق البرنامج :

- تم تطبيق القياسات القبليّة لمجموعتي البحث في الفترة من ٧/١ - ٧/٤/٢٠٠١
- تم تنفيذ البرنامج لكلتي المجموعتين من الفترة من ٧/٦ - ٧/٩/٢٠٠١
- تم اجراء القياسات البعديّة لمجموعتي البحث في الفترة من ٩/٣٠ -

٢٠٠١/١٠/٣

عرض ومناقشة النتائج :

اولاً : عرض النتائج :

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات
الاحركات الخمس حركية ومستوى الأداء المهاري

١٢ = ٥

رقم	اسم المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق المتوسط	قيمة (ت)
		متوسط	± ع	متوسط	± ع		
١	انحراف الاحساس بثقل توجه الكفم لكف عمل	٥,٦٠٥	٠,٢٨١	٥,٢٧٢	٠,٢٤١	٠,٣٣٨	* ٢,٨٣٧
٢	انحراف الوزن على صبا يمين يمين	١٠,٤٥٤	٠,٥١٧	١١,٥٢٧	٠,٢٥٢	١,٠٧٣	* ٢,٦١٣
٣	انحراف الاحساس بـ ٥٠ % من قفص لكفم مسطحة عمل	١٥,٧٠٢	١,٤٦١	١٤,٠٦٣	٠,٨٨٧	١,٦٤٠	* ٣,٠٢٠
٤	انحراف الاحساس بوزن ٢٠ ثقلية على كفم الكفم	٦,٣٣٨	٠,٨٢٩	٥,٤٦٥	٠,٢٧٧	٠,٨٦٦	* ٢,٦٠٢
٥	انحراف الاحساس بقلعة الحركة الجذبي للذم ٢٠ سم	٥,٤٨١	٠,٢٧٥	٤,١٦٤	٠,٨٠٢	١,٣١٧	* ٢,٧٤٤
٦	انحراف الاحساس بالنسبة الجذبية بالقلدين ٢٠ سم	٦,٤١٦	٠,٥٢٨	٥,٢٣٣	٠,٢٢٩	١,١٨٣	* ٢,٠٠١
٧	انحراف الاحساس بـ ٧٥ % من سرعة الكفمات رأسي يمين	٧,٤٢٣	١,٠١٧	٥,٧٤٤	١,٣٨٠	١,٦٧٩	* ٣,١١٦
٨	انحراف التسري المهاري لـ ١٠ مهارات	٥١,٥٠٠	٧,٥٢٦	٤٠,٥٨٢	٥,٢٥١	١٠,٠١٨	* ٣,٤١٧

* قيمة (ت) الجدولة عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٢٣

يتضح من الجدول رقم (٧) أن جميع قيم (ت) الحسوبة لإختبارات الإدراكات الخمس حركية ومستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي.

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضمنية في المهارات الإدراكية الحس حركية ومستوى الأداء المهاري

٩٧ = ن

رقم	اسم التمرين	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق	تفرستن
		± ع	س	± ع	س		
١	امتحان الاستدلال بدقّة توجيه التكم لقصّ حبل	٥,٥٠٧	٤,٤١٧	٤,٨٩٢	٥,٤١٧	-٠,٦٤٦	٢,٩٣٣
٢	امتحان التوازن على حبل مائل	٩,١٨٧	١,٠٢٢	١٢,٧٣٣	١,٠٢٢	٣,٥٤٦	٢,٧٧٢
٣	امتحان الاستدلال بدقّة ٥٠ من كعبس لكعب مستطيلة حبل	١٥,٤٧٧	١,٨٨١	١٦,٠٦٨	١,٨٨١	٢,٣٦٩	٢,٩٨٧
٤	امتحان الاستدلال بدقّة ٢٠ لعبة على كعب التكم	٦,٦١٧	٠,٩٧٠	٤,١٦١	٠,٩٧٠	-٠,٦٥٥	٢,٤٨٦
٥	امتحان الاستدلال بدقّة الحركة الحس للقيام ٣٠ سم حبل	٥,٥٤٤	١,٥٠٥	٢,٨١٧	١,٥٠٥	-٠,٧٢٢	٢,٧٢٧
٦	امتحان الاستدلال بدقّة اللعبة الحس بالقدمين ٢٠ سم حبل	٧,٧٥٨	١,٣٣٤	٣,١١٧	١,٣٣٤	-٠,٨٣٥	٤,٥٩١
٧	امتحان الاستدلال بدقّة ٢٧٥ من سرعة التكمات رأس حبل	٧,٨٨٧	١,٦٠٨	٤,٠١٢	١,٦٠٨	-٠,٧٥٧	٣,٨٤٥
٨	امتحان المستوى المهاري لـ ١٠ خطوات	٨٥,١١٧	٧,٤٥٧	٧٠,٣٣٣	٧,٤٥٧	٤,٤١٨	١٥,٤١٦

٠ قيمة (ت) المتوقعة عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,٧٣

يتضح من جدول رقم (٨) أن جميع قيم (ت) الخمسوية لإختبارات الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري للمجموعة التدريسية بين القياسين القبلي والبعدي ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي.

جدول (٩) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لإختبارات الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري

٢٤ = ٢٥ + ١٥

رقم المهمة	الفرق	السرعة البصرية		السرعة الحركية		اسم المهمة
		± ع	س	± ع	س	
١	١,٤١٠	٠,٤١٧	٤,٨٦٧	٠,٧٤١	٥,٢٧٢	اختبار الإحساس بمتى لرسمة للكلمة لقرن خلال
٢	٣,٥٤٦	١,٧١١	١٢,٧٣٣	١,٠٢٧	٥,١٨٧	اختبار الوزن على حساب يمين يمين
٣	١,٩٩٥	١,٢٦٥	١٢,٠١٨	٠,٨٨٧	١٤,٠٦٣	اختبار الإحساس بـ ٥٠٪ من نفس الكلمة مستطبة خلال
٤	١,٣٢٤	٠,٦٧٥	٤,١٧١	٠,٧١٧	٥,٤٦٥	اختبار الإحساس بوزن ٢٠ كلمة على كس اللكم
٥	١,٣٤٧	٠,٧٩٢	٧,٨١٧	١,٨٠٥	٤,١٦٤	اختبار الإحساس بالسرعة الحركية المقدم ٣٠ سم/ث
٦	٢,٠٦٦	١,٨٢٥	٣,١٦٧	١,٠٣٩	٥,٢٣٣	اختبار الإحساس بالسرعة الحركية المقدم ٢٠ سم/ث
٧	١,٧٤٢	٠,٧٥٧	٤,٠١٧	١,٣٨٠	٥,٧٥٤	اختبار الإحساس بـ ٢٧٥ من سرعة الكلمات رأس يمين
٨	١,٧٥٠	٤,٤١٨	٧,٠٣٣	٥,٢٥١	٦,٥٨٣	اختبار لتسوي المهاري لـ ١٠ ميزات

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٢,٠٧

ويتضح من جدول رقم (٩) أن جميع قيم (ت) الخمسوية لإختبارات الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٠) مدى تقدم كلاً من المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات

الإدراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري

رقم	اسم الفعور	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		متوسط القياس الحركي	فرق القياس الحركي	نسبة التقدم %	متوسط القياس الحركي	فرق القياس الحركي	نسبة التقدم %
١	اختبار الإحساس بالذلة توجيه اللكم لفرق الخلف	٥,٩٠٥	٥,٢٧٢	٠,٦٣٣	٥,٩٤١	٥,٥٠٨	٠,٤٣٣
٢	اختبار التوازن على حصى باس كين	٦٠,٤٥٤	١١,٥٧٧	٤٨,٨٧٧	٤٩,٣٩٥	٤٦,١٨٧	٣,٢٠٨
٣	اختبار الإحساس بالذلة % من القياس الحركي مستوية الخلف	١٥,٧٠٢	١٤,٠٦٣	١,٦٣٩	١٥,٤٤٣	١٤,١٧٧	١,٢٦٦
٤	اختبار الإحساس بالذلة ٦٠ ثانية على كعس اللكم	٩,٣٣٨	٥,٤٦٥	٣,٨٧٣	١٣,١٧٨	٦,٥١٧	٦,٦٦١
٥	اختبار الإحساس بالذلة بالحرف الحركي للقدم ٣٠ سم كين	٥,٤٨١	٤,١٦٤	١,٣١٧	٤,٠٢٨	٣,٥٤٤	٠,٤٨٤
٦	اختبار الإحساس بالذلة المهنية بالقدمين ١٠٠ سم كين	٩,٩١٦	٥,٤٣٣	٤,٤٨٣	١٤,٣٣٤	٧,٧٥٨	٦,٥٧٦
٧	اختبار الإحساس بالذلة ٧٥ % من مسطرة اللكمات راس كين	٧,٤٣٣	٥,٥٧٤	١,٨٥٩	١٧,٤٨٤	٧,٨٥٧	٩,٦٢٧
٨	اختبار التسوية المهاري ل ١٠ مهارات	٥١,٥٠٠	٦٠,٥٨٢	٩,٠٨٢	١٧,١٣٦	٥٤,٩١٧	٣٦,٧٨١

يتضح من جدول رقم (١٠) أن نسب تقدم المجموعة التجريبية أفضل من نسب تقدم المجموعة الضابطة حيث بلغ أعلى نسبة تقدم للمجموعة التجريبية (٥٩,١٧٧%) في اختبار الإحساس بالتحرك الجانبي للمقدم (٢٠ سم) يمين لإعتماد الناشئين دائماً على استخدام الرجلين للتحرك بعيداً عن لكومات المنافس ، أما أقل نسبة تقدم هم اختبار دقة توجيه اللكم أفقي شمال حيث بلغت (١١,٧٢٨%) لأن عامل الدقة يحتاج إلى مزيد من التدريب ولفترات طويلة بينما كانت أعلى نسبة تقدم للمجموعة الضابطة في اختبار الإحساس بالمسافة الجانبية يمين (٣٠ سم) بلغت (٢٤,٣٣٤%) وكانت أقل نسبة تقدم في اختبار دقة توجيه اللكم حيث بلغت (٥,٩٤١%).

ثانياً : مناقشة النتائج :

١- مناقشة نتائج الفرض الأول :

بدراسة الجدولين رقمي (٧ ، ١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٦١٣ ، ٣,٦٠٢) ، في حين كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي (٢,٢٣) ، وكان هناك زيادة في نسب تقدم المجموعة الضابطة تراوح ما بين (٥,٩٤١% الى ٢٤,٣٣٤%) ، مما يدل على تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في اختبارات الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري ، وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى تأثير البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة الذي يعتمد على الانتظام في التدريب خلال مراحل البرنامج كما تشير تلك الزيادة الى أثر التدريب والتصحيح الأخطاء وتكرار التدريب على أجهزة وأدوات اللكم المختلفة واللكم المشروط مع الزميل ومنافسة الزملاء على الحلقة أثناء التدريب مما أدى الى احداث تلك التقدم .

ويتفق ذلك مع ما أشار اليه السماعيل حامد وآخرون (١٩٩٧) الى أن أول ما يتعلمه الملاكم الناشئ ويتدرج عليه وضع القبضة ووقفة الاستعداد والتحركات منها في جميع الاتجاهات ثم تسديد اللكمات المستقيمة بالذراعين الأيسر والأيمن لأنها سهلة وتؤدي من مسافات اللكم الطويلة وتعمل على جمع أكبر عدد من النقاط مما يؤدي الى تحقيق الفوز . (٥ : ٩٥)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من إيهاب شحاته (١٩٩٣) (٨) مسعد هدية (١٩٩٦) (١٩) ، سامح الشبراوي (١٩٩٨) (١٠) على أن التدريب المنتظم أدى الى تحسين مستوى دقة الإرسال في التنس ، ومستوى الأداء المهاري في المصارعة والكاراتيه .

بناءً على ما سبق يتضح أن الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى لناشئ الملاكمة لصالح القياس البعدي " .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

بدراسة الجدولين رقمي (٨ ، ١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٢٧٢ الى ٩,٦٨٠) في حين كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي (٢,٢٣) ، وكان هناك زيادة في نسب تقدم المجموعة التجريبية تراوح ما بين (١١,٧٢٨ الى ٥٩,١٧٧) ، مما يدل على تقدم لاعبي المجموعة التجريبية في اختبارات الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى .

وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج تمارين البدنية والمهارية بجانب تمارين الادراكات الحس حركية بما تحتويه من تمارين تنمية الاحساس بدقة توجيه اللكم والتوازن والقوة والاحساس بزمن الجولة والمباراة وادراك أداء اللكمات بسرعتها المختلفة وتحركات الملاكم في جميع الاتجاهات لعمل الدفاعات أو الهجوم على المنافس بما يتيح للملاكم فرصة التدريب على استخدام الحواس الموجودة في العضلات والمفاصل والأوتار لتنظيم الأداء المهارى وحسن التصرف في استخدام المهارات المناسبة في التوقيت الصحيح واتباع تعليمات المدرب خلال فترات الراحة بين جولات المباراة مما أدى الى زيادة المستوى المهارى لتلك المجموعة .

ويتفق هذا مع رأى يس حبيب وسامح محمود (١٩٩١) على أن الإدراكات الحس حركية لها دوراً هاماً في عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة التي تتطلب دقة التحكم في أداؤها • (٢٠ : ١٧٠)

كما يتفق رأى اسامة راتب (١٩٩٥) على أنه لا يكفي أن يتعرف الفرد على الحواس المختلفة المشاركة في الأداء ، ولكنه مطالب بأن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء • (٣ : ٣٢٧)

ويتفق ذلك مع ما أكد عليه جمال علاء الدين وأخرون (١٩٨٢) على أهمية الاحساس بالزمن لجميع الرياضيات وأنه كلما ارتفع مستوى اللاعب تحسنت لديه القدرة على الاحساس بالزمن (٩ : ٢٢٨) ، كما يتفق عصام عبد الخالق ومحمد طلعت (١٩٨٤) ، عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) ، كتاب الاتحاد الأمريكي للملاكمة للهواة (١٩٩٥) ، تشارلز روى (١٩٩٦) على أنه هناك بعض الإدراكات التي يمكن أن تحدد كفاءة الملاكم وهي الاحساس بزمن الجولة أو المباراة أو الاحساس بالمسافة بمختلف أنواعها والاحساس بقوة اللكمات والتحكم في دقة توجيه اللكمات والاحساس بالتوازن • (١٦:٦٩٥) ، (١٥ : ٢٧٤-٢٧٦) (٢٦ : ٣٢١) ، (٢١ : ٢٧٨)

وتتفق هذه الدراسة مع نتيجة دراسة سامح محمود (١٩٨٩) (١١) على أن البرنامج التدريبي قد اثر ايجابياً على مستوى الادراكات الحس حركية للاعبى الملاكمة ، وكما تتفق من نتائج دراسة يس حبيب ، سامح محمود (١٩٩١) (٢٠ : ١٦٩-١٨٩) ، إيهاب شحاته (١٩٩٣) (٨) ، مسعد هديه (١٩٩٦) (١٩) سامح الشبراوي (١٩٩٨) (١٠) على أن التمرينات الفرضية أدت الى زيادة في مستوى الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى بجانب التمرينات البدنية والمهارية •

بناءً على ما سبق يتضح أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسى والقبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض

الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى لناشى الملاكمة لصالح القياس
البعدي

٣- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

بدراسة الجدولين أرقام (٩ ، ١٠) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية
بين متوسطى القياسات البعدية لكلا من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى نتائج
اختبارات الادراكات الحس حركية ومستوى الاداء المهارى لصالح المجموعة
التجريبية ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢,٥٢٤ الى ٥,١٤١) ،
فى حين كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٥,٠٥) تساوى (٢,٠٧) ،
كما يتضح أن نسب تقدم المجموعة التجريبية أفضل من نسب تقدم المجموعة
الضابطة حيث تراوحت نسب تقدم المجموعة التجريبية ما بين (١١,٧٢٨ % الى
٥٩,١٧٧ %) بينما تراوحت نسب تقدم المجموعة الضابطة ما بين (٥,٩٤١ %
الى ٢٤,٣٣٤ %) .

وقد يرجع الباحث هذا التقدم الى أن برنامج تمارينات الادراكات الحس حركية
وما يحتوى على تمارينات لتسمية دقة توجيه اللكم من خلال أكياس اللكم المختلفة
والمرقمة ووسائل المدرب والشاخص ، وتمرينات التوازن الثابت والمتحرك وتمرينات
الاحساس بالزمن ، وتمرينات الاحساس بالمسافة بالقدمين والقدم الواحدة ،
وتمرينات الاحساس بقوة وسرعة تسديد اللكمات بالنسب المختلفة فى المناطق
المصرح فيها باللكم على المستوى الأفقى والرأسى أدى الى مساعدة الجهاز العصى
على القيام بدوره بكفاءة أفضل من حيث ارسال الاشارات العصبية الى العضلات
العاملة ، مما ساعد على زيادة معدل نمو الادراكات الحس حركية قيد البحث ، كما
ساعدت التمارينات البدنية والمهارية على أجهزة اللكم المختلفة والتمارين
المشروطة مع الزميل بواجب حركى وتمرينات اللكم مع الزميل فى صورة شبة
مباراة مثل اللعب مع الزميل الذى يتمتع بالطول أو القوة البدنية أو الزميل الأعرس
أو الذى يتمتع بالرشاقة وخفة الحركة على الحلقة ، كل ذلك أدى الى تهيئة شروط

قد تكون ماثلة للأداء الحركي على الحلقة ، مما ساعد على تحسن مستوى الأداء المهاري .

كما يتفق ذلك رأى عصام عبد الخالق ومحمد طلعت (١٩٨٤) ، عبد الحميد أحمد (١٩٨٩) كتاب الاتحاد الامريكى للملاكمة للهواة (١٩٩٥) ، تشارلز روى (١٩٩٦) على أنه هناك بعض الادراكات التى يمكن أن تحدد كفاءة الملاكم وهى الاحساس بزمن الجولة أو المباراة والاحساس بالمسافة بمختلف أنواعها الاحساس بقوة ودقة توجيه اللكمات ، والاحساس بالتوازن . (١٦ : ٦٩٥) (١٥ : ٢٧٤-٢٧٦) ، (٢٦ : ٣٢١) ، (٢١ : ٢٧٨) .

كما تتفق مع نتائج دراسة يس حبيب ، سامح محمود (١٩٩١) (٢٠ : ١٦٩-١٨٩) ، إيهاب شحاتة (١٩٩٣) (٨) مسعد هديّة (١٩٩٦) (١٩) ، سامح طنطاوى (١٩٩٨) (١٠) على أن التمرينات الغرضية أدت الى زيادة فى مستوى الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري بجانب التمرينات البدنية والمهارية .

الاستخلاصات :

- ١- البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة أثر إيجابياً على نتائج اختبارات الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري .
- ٢- برنامج تمرينات الادراكات الحس حركية أثر إيجابياً على نتائج اختبارات الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري بجانب تمرينات الاعداد البدني والمهارى بصورة أفضل من المجموعة الضابطة .
- ٣- تطبيق برنامج تمرينات الادراكات الحس حركية بنسبة (١٨٨ ، ٢٣%) مستقطعاً من اجمالى زمن البرنامج أدى الى تحسن مستوى الادراكات الحس حركية ومستوى الأداء المهاري لناشئ الملاكمة .

التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج تمارين الادراكات الحس حركية بجانب تمارين الاعداد البدن والمهارى للناشئين فى الملاكمة .
- ٢- الاهتمام بتنمية الادراكات الحس حركية لناشئ الملاكمة .
- ٣- اجراء دراسات مماثلة فى مراحل سنية اخرى فى رياضة الملاكمة والرياضات الأخرى .

المراجع :

أولاً : المراجع العربيّة

- ١- ابو العلا أحمد عبد الفتاح : " التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة (١٩٩٧) .
- ٢- أدهم ابراهيم أحمد صالح : " دراسة بعض القدرات الحس - حركية للسباحين وعلاقتها بالمستوى الرقمى " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، (١٩٨٩)
- ٣- اسامة كامل راتب : " علم نفس الرياضة " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٥)
- ٤- اسماعيل حامد عثمان : " مشروع مراكز التحمل " ، وزارة الشباب جهاز الرياضة ، قطاع البطولة ، الادارة العامة لأعداد الأبطال ادارة صناعة البطل ، القاهرة (٢٠٠١)

- ٤- اسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد العزب
عاطف مفاورى شعلان : " تعليم وتدريب الملاكمة " مطبعة دار السعادة ،
القاهرة ، (١٩٩٧)
- ٦- السيد عبد المقصود : " نظريات التدريب الرياضى ، الجوانب
الأساسية للعملية التدريبية " وحدة الكمبيوتر مكتبة
الحسنة ، القاهرة ، (١٩٩٤)
- ٧- _____ : " نظريات الحركة " ، مطبعة الشباب الحر ومكتباتها
، الإسكندرية (١٩٨٦)
- ٨- إيهاب عبدالفتاح علي شحاته : " تأثير تمرينات مقترحة لتنمية الادراك الحس
: - حركى على دقة ضربات الارسال فى التنس " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، (١٩٩٣)
- ٨- جمال علاء الدين ، ناهد أحمد الصباغ ، محمد مصطفى طه ، صديق محمد
طولان : " دراسة ممارسة بعض الأنشطة الرياضية
على الديناميكية العمرية لنمو الاحساس العضلى
لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية من (١٢ : ١٦ سنة)
، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات
وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية الرياضية فى
المرحلة السنية من (١٢ : ١٦ سنة) ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، مارس
(١٩٨٢)

- ١٠- سامح الشيراوى طنطاوى سلامة : " تأثير تنمية بعض الادراكات الحس حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشى الكاراتيه من ١٠ : ١٢ سنة " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، (١٩٩٨)
- ١١- سامح عبد الرؤف محمود : أثر برنامج تدريبي على بعض المدركات الحس - حركية فى الملاكمة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنيا ، جامعة المنيا ، (١٩٨٩)
- ١٢- سامى محب حافظ : " دلالة مساهمة بعض الادراكات الحس حركية فى فاعلية الأداء المهارى للاعبى الملاكمة " ، بحث منشور ، المؤتمر الثانى والأربعون ، المجلس الدولى للصحة والتربية الرياضية والترويح والرياضة والمجلد الثانى ، جامعة المنيا ، يوليو (١٩٩٩)
- ١٣- " وضع بطارية لقياس المدركات الحس - حركية لدى لاعبى الملاكمة فى مصر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد جامعة قناة السويس ، (١٩٩٢) .
- ١٤- سعد محمد قطب السيد : " علاقة أنواع الادراك الحس - حركى بمستوى الانجاز فى مسابقة الوثب العالى فوسبرى فلوب ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، (١٩٨٩) .
- ١٥- عبد الحميد أحمد : " الملاكمة " ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة (١٩٨٩)

١٦- عبد الفتاح فتحى خضر : " المرجع فى الملاكمة " ، منشأة المعارف الإسكندرية ، (١٩٩٦) ، ٠

١٧- عصام عبد الخالق ، محمد طلعت ابراهيم : " دراسة مقارنة لبعض الصفات النفس فسيولوجية لملاكمى الدرجة الأولى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، " ترشيد التربية البدنية والرياضية فى المرحلة السنية (٢٥ : ٣٠ سنة) " ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ابريل (١٩٨٤) ، ٠

١٨- على السعيد ريمان : " تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية الادراك الحس حركى على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من (١٠ : ١٢ سنة) فى رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق (١٩٩٣) ، ٠

١٩- محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٨٤)

٢٠- مسعد حسن محمد أحمد هدية : " أثر برنامج تدريبى لتنمية بعض الادراكات الحس - حركية على مستوى الأداء المهارى للمصارعين " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، (١٩٩٦) ، ٠

٢١- يس كامل حبيب ، سامح عبد الرؤوف محمود : "تأثير تمارين غرضية لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركى على أداء مهارة القفزة المنحنية لناشى الجمباز" بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، الجزء الخامس ، العدد الثامن كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه المنيا ، ديسمبر (١٩٩١)

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 22- Charles Roy : " Boxing skills for fun and fitness " ,Regmae publishing company, Sant Louis, Missouri, (1996).
- 23- Lamb D.R. "Physiology of exercise "second Edition, Macmillan publishing, New York, (1984).
- 24- Dvries H. A., " physiology of exercise for physical education and athletes ", Fourth Edition, Brown publishers Dubuque, Iowa, (1986) .
- 25- Mcardi, W.D. & Katen F.I. and Katch V.L.: " Exercise physiology energy, nutrition and human performance ", scound Edition Lea Febiger publishing, Philadelphia. (1986)
- 26- Peter J. & Carl Foster : " Physiological assessment of human of fitness " , Human Kinetics, New York, U.S.A. (1995) .
- 27- United states amateur boxing book: ^ Coaching Olympic style" , I. L. Cooper publishing, (1995) .