

٦/. المراجع

٦/١ - المراجع العربية.

٦/٢ - المراجع الأجنبية .

٦. المراجع

١/٦ - المراجع العربية:-

- ١- الإتحاد اللبناني والجمعية العالمية : للكيك بوكسنج - سافات - بيروت - ٢٠٠٢ م
- ٢- حازم منصور عبد الجواد : فعالية أداء الأساليب الخططية وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة ، ماجستير ، طنطا ، ٢٠٠٣ م
- ٣- ضياء الدين محمد أحمد العزب : دراسة تحليل النتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأطنطا ١٩٩٦ م - بحث منشور - جامعة أسيوط - ١٩٩٨ م
- ٤- _____ : دراسة تحليلية لنتائج المنتخب المصري للملاكمة في الدورة الأفريقية الخامسة للألعاب - جامعة المنيا - المجلد الرابع - بحث منشور - ١٩٩٤ م
- ٥- عادل صبري عبد الحميد : دراسة تحليلية لبطولة أفريقيا التكميلية المؤهلة لدورة سدني ٢٠٠٠ م وفق مدارس اللكم العالمية بحث منشور - المؤتمر العلمي الأول - الرياضة والعولمة المجلد الأول - ٢٠٠١ م
- ٦- _____ : دراسة تحليلية لتحركات القدمين الإيجابية والمهارات الخداعية لملاكمي الدورة العربية للشباب ٢٠٠٠ م - بحث منشور - المجلة العلمية - جامعة قناة السويس - ٢٠٠٢ م
- ٧- عادل محمود محمد غانم : دراسة تحليلية للمهارات الأكثر شيوعا وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي التايكوندو - ماجستير - غير منشور ١٩٩٧ م
- ٨- عبد الفتاح فتحي خضر : تحليل فاعلية التكتيك الهجومي لدى ملاكمة الدرجة الأولى - بحث منشور - المؤتمر العلمي الأول - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا - ١٩٨٦ م
- ٩- عمرو عبد العظيم إبراهيم : دراسة تحليلية للأساليب الفنية للكاتا كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوي الأداء لناشئ رياضة الكاراتيه - رسالة ماجستير - ٢٠٠٣ م

- ١٠- منير البعلبكي : قاموس المورد - دار العلم للملايين - بيروت ٢٠٠٢م
- ١١- محمد جابر بريقع - أحمد محمود إبراهيم : التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعب الكاراتيه خلال البطولات الدولية - بحث منشور - مجلة نظريات وتطبيقات - كلية التربية الرياضية للبنين - الإسكندرية - العدد الثاني عشر - ١٩٩١ م .
- ١٢- محمد جابر بريقع - عصام حلمي : التدريب الرياضي " أسس - مفاهيم - اتجاهات " منشأة المعارف - القاهرة ١٩٩٧ م
- ١٣- محمد عبد العزيز غنيم : دراسة تحليلية لفاعلية خطة للهجوم وال دفاع لملاكمة الدول العربية ١٩٩٥ م - مجلة التربية الرياضية - طنطا - ١٩٩٥ م
- ١٤- _____ : دراسة تحليلية للملاكمين المشاركين بالدورة العربية ١٩٩٢ م المجلة العلمية للتربية الرياضية - العدد ١٧ - كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة - يوليو ١٩٩٣ م
- ١٥- _____ : دراسة تحليلية للملاكمين المشتركين بدورة سول الأولمبية - المجلة العلمية - للتربية الرياضية - العدد الثاني - كلية التربية الرياضية بنين - القاهرة - ١٩٨٩ م
- ١٦- ناجي إسماعيل حامد : القواعد الأساسية للكيك بوكسينج - ٢٠٠١ م
- ١٧- وليد توفيق قصاص : قمة الكاراتيه في التلاحم الكامل وفنون الدفاع عن النفس - مكتبة الأيمان - لبنان ١٩٩٥ م

٢/٦ - المراجع الأجنبية

- ١٨- **Gartlands**, : Malik MH Lovell Me. Br J sport Med ٢٠٠١
oct : ٣٥ (٥) : ٣٠٨ - ١٣
- ١٩- **Lloyd Tw**, : Tyler Mp, Roberts AH ١٩٩٨ . Br J sport Med
١٩٩٨ tun : ٣٢ (٢) : ١٧٩ - ٨.
- ٢٠- **Parrot, - c** : Moes - R ; Devitene , - D; Perrin , - Perrin, -
pu Ada ptations post urales lors de gestuelles
specif iques aux sports de journal science
sports (paris) ١٣ (٢) , Mars/avril ١٩٩٠ , ٦٤ -
Refs : ٣٤
- ٢١- **Sidthlow,-s** : Kinetic and Kinematic analys is of thai boxing
roundhouse kicks Human performance univers
ity of Oregon , ١٩٩٧
- ٢٢- **Zabukovec -** : R, Mtiidus, -p- M,physiological and
thropometric prfile of elite kick boxers
“ Journal of stren gth and con ditioning
research (champoign - ١١١) ٩ (٤) , nov
١٩٩٥ , ٢٤٠ - ٢٤٢-Refs : ١٧ .
- ٢٣- (www.kickboxing.com)
- ٢٤- (www.Worldprofi.com)

المرفقات

- مرفق (١) أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء
- مرفق (٣) استمارة تحليل المباريات .
- مرفق (٤) مهارات لعبة الكيك بوكسنج .

obeyikahad.com

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

أ- أ

السادة الخبراء في مجال رياضة الكيك بوكسنج

الاسم	الصفة
١- ضياء الدين محمد عزب	: أستاذ طرق تدريس الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٢- سامى محب حافظ	: أستاذ الملاكمة المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .
٣- عادل صبرى عبد الحميد	: أستاذ الملاكمة بقسم التربية الرياضية - جامعة الأزهر
٤- شريف سليمان السعيد	: المدرب الفنى للمنتخب الوطنى للكيك بوكسنج
٥- وائل مصبح السيد	: بطل العالم فى الكيك بوكسنج ولاعب المنتخب الوطنى
٦- محمد عبده محمد	: بطل العالم فى الكيك بوكسنج ولاعب المنتخب الوطنى
٧- جمال غانم غانم	: بطل العالم فى الكيك بوكسنج ولاعب المنتخب الوطنى
٨- نصر محمد على	: بطل العالم فى الكيك بوكسنج ولاعب المنتخب الوطنى

* تم ترتيب السادة الخبراء حسب درجاتهم العلمية .

مرفق (٢)

استمارة إستطلاع رأى الخبراء



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى خبراء

مقدمه من الباحث / محمد صابر إبراهيم زلط ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية (تدريب رياضي ملاكمة).

وموضوع الدراسة هو:

دراسة تحليلية للمهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين الكيك بوكسينج

إشراف

دكتور

شريف فؤاد الجرواني

أستاذ طرق تدريس الملاكمة بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

محمد جابر بريقع

أستاذ الميكانيكا الحيوية ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

دكتور

أحمد على العطار

مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

٢- ب

السيد (الدكتور / المدرب)

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث : محمد صابر إبراهيم زلط بإجراء بحث بعنوان :
دراسة تحليلية للمهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج
المباريات للاعبين الكيك بوكسينج.

ويهدف هذه البحث الى التعرف على أهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين الكيك بوكسينج (Kick Boxing) كأساس لوضع البرنامج التدريبي ، ويتكون مجتمع البحث من ٤٨ لاعب من لاعبي الدرجة الأولى . وقد رأى الباحث أن مشكلة البحث تتطلب التعرف على أكثر المهارات استخداما في رياضة الكيك بوكسينج ، لذا يأمل الباحث الاستفادة من خبراتكم في التعرف على أكثر المهارات الهجومية والدفاعية والمركبة استخداما في تلك الرياضة ، وذلك إسهاماً منكم في معاونة الباحث مع خالص الشكر والتقدير لسيداتكم على إسهامكم في توجية الباحث .
وتفضلوا بقبول وافر الشكر والتقدير

الباحث

البيانات الشخصية للخبير

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

سنوات الخبرة :

العنوان :

التليفون :

٢- ج

أسلوب التعامل مع الاستمارة

تحتوي الاستمارة على ثلاثة محاور وهي:

المحور الأول : المهارات الهجومية

المحور الثاني : المهارات الدفاعية

المحور الثالث: المهارات المركبة

برجاء من سيادتكم إبداء الرأي حول نسب استخدام هذه المهارات بوضع علامة

(¥) أمام كل مهارة أسفل الدرجة التي تراها سيادتكم مناسبة من (١ : ١٠) ، وإضافة

أية تعديلات أو ملاحظات تري إضافتها لإثراء وتحقيق هدف البحث .

مع خالص الشكر والاحترام،

الباحث

المحور الأول : المهارات الهجومية

الدرجة										م	المهارات الهجومية	
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١			
											١	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس
											٢	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس
											٣	الركلة الدائرية اليمنى للرأس
											٤	الركلة الدائرية اليسرى للجذع
											٥	الركلة الجانبية اليسرى للجذع
											٦	الركلة الجانبية اليمنى للرأس
											٧	الركلة الجانبية اليسرى للرأس
											٨	الركلة الجانبية اليسرى للرأس
											٩	الركلة الأمامية اليسرى للجذع
											١٠	الركلة المستقيمة اليمنى للجذع
											١١	الركلة الدائرية اليسرى للرأس
											١٢	الإسقاط (الكنس)
											١٣	اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع
											١٤	الركلة الأمامية اليمنى للجذع
											١٥	الركلة الدائرية اليمنى للرأس
											١٦	اللكمة الجانبية اليسرى للجذع
											١٧	اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع
											١٨	اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس
											١٩	اللكمة الجانبية اليمنى للجذع
											٢٠	اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع
											٢١	الركلة العمودية اليمنى للرأس
											٢٢	الركلة الجانبية اليمنى للرأس

تابع المحور الأول : المهارات الهجومية

الدرجة										م	المهارات الهجومية
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
										٢٣	الركلة بباطن القدم اليمني للرأس
										٢٤	الركلة الهلالية اليمني للرأس
										٢٥	الركلة الهلالية اليسري للجذع
										٢٦	الركلة الأمامية اليسري للجذع
										٢٧	الركلة بباطن القدم اليسري للجذع
										٢٨	الركلة بباطن القدم اليمني للجذع
										٢٩	الركلة الهلالية اليسري للرأس
										٣٠	الركلة الطائرة اليمني للجذع
										٣١	الركلة الامامية اليمني للرأس
										٣٢	الركلة الهلالية اليمني للجذع
										٣٣	الركلة الطائرة اليمني للرأس
										٣٤	الركلة الجانبية اليمني للرأس
										٣٥	الركلة بباطن القدم اليسري للرأس
										٣٦	الركلة العمودية اليسري للرأس
										٣٧	الركلة الجانبية اليسري للجذع
										٣٨	الركلة العمودية اليسري للجذع
										٣٩	الركلة العمودية اليمني للجذع
										٤٠	الركلة الطائرة اليسري للجذع
										٤١	الركلة الطائرة اليسري للرأس

ملحوظة :

.....

.....

.....

المحور الثاني : المهارات الدفاعية

م	المهارات الهجومية	الدرجة																		
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١									
١	الصد بحركات النقل للخلف																			
٢	الصد بالتغطية																			
٣	الصد بالتحضين																			
٤	الصد بالإعاقاة																			
٥	الصد بالميل خلفا																			
٦	الصد بحركات النقل للجانبين																			
٧	الصد بالكف																			
٨	الصد بالساعد																			
٩	الصد بالتمايل مع اللكمة																			
١٠	الصد بالزوغان																			
١١	الصد بالدفع المتقاطع																			
١٢	الصد بثني الرجلين (الغطس)																			
١٣	الصد بحركات رفع الركبة																			
١٤	الصد بالإيقاف																			
١٥	الصد بالتطويح																			
١٦	الصد بالدفع من الداخل																			
١٧	الصد بالمرفق																			
١٨	الصد بالدفع من الخارج																			
١٩	الصد بالإطاحة																			
٢٠	الصد بالكتف																			

ملحوظة :

.....

المحور الثالث: المهارات المركبة

م	المهارات الهجومية	الدرجة									
		١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	مستقيمة يسري للرأس × مستقيمة يمني للرأس										
٢	مستقيمة يسري للرأس × يمني للرأس × ركلة دائرية يمني الجذع										
٣	مستقيمة يمني للرأس × دائرية يسري للجذع										
٤	ركلة دائرية يسري للجذع × دائرية يمني للجذع										
٥	مستقيمة يسري للرأس × دائرية يمني للجذع										
٦	مستقيمة يمني للرأس × ركلة دائرية يمني للجذع										
٧	مستقيمة يسري للرأس × صاعدة يمني للرأس										
٨	مستقيمة يسري للرأس × يمني للرأس × دائرية يسري للجذع										
٩	إخلال توازن × مستقيمة يسري للرأس × يمني للرأس										
١٠	ركلة أمامية يسري للجذع × مستقيمة يمني للرأس										
١١	مستقيمة يسري للرأس × ركلة عمودية يمني للرأس										
١٢	إخلال توازن × مستقيمة يسري للرأس										
١٣	الخطو للخلف × ركلة دائرية يمني للجذع										
١٤	مستقيمة يسري للرأس × ركلة جانبية يمني للرأس										
١٥	إخلال توازن × ركلة جانبية يمني للجذع										
١٦	ركلة دائرية يسري للجذع × ركلة باطن القدم اليمنى للرأس										

ملحوظة :

.....

.....

.....

مرفق (٣)

استمارة تحليل المباريات

obeykhalid.com



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة تحليل المباريات

إعداد الباحث / محمد صابر إبراهيم زلط ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية (تدريب رياضي ملاكمة).

وموضوع الدراسة هو:

دراسة تحليلية للمهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين الكيك بوكسينج

إشراف

دكتور

شريف فؤاد الجرواني

أستاذ طرق تدريس الملاكمة بقسم المناهج
وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

محمد جابر بريقع

أستاذ الميكانيكا الحيوية ورئيس قسم علوم
الحركة الرياضية بكلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا

دكتور

أحمد علي العطار

مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية
الرياضية - جامعة طنطا

٣- ب

السيد (الحكم / المدرب)

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث : محمد صابر إبراهيم زلط بإجراء بحث بعنوان :
دراسة تحليلية للمهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج
المباريات للاعبين الكيك بوكسينج.

ويهدف هذه البحث الى التعرف على أهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين
الكيك بوكسينج (Kick Boxing) كأساس لوضع البرنامج التدريبي ، ويتكون مجتمع
البحث من ٤٨ لاعب من لاعبي الدرجة الأولى . وقد رأى الباحث الاستعانة بخبراتكم في
تحليل المباريات ، وذلك إسهاماً منكم في معونة الباحث مع تقديم خالص الشكر والتقدير
لسيادتكم على إسهامكم في توجيه الباحث .

وتفضلوا بقبول وافر الشكر والتقدير

الباحث

البيانات الشخصية للخبير

..... : الاسم
..... : الوظيفة
..... : سنوات الخبرة

أسلوب التعامل مع الاستمارة

تنقسم الاستمارة إلى ثلاثة محاور (استمارات) هي :

- استمارة (أ) : التكرارات والنسب المئوية للمجموع الكلي للأساليب الهجومية الأكثر شيوعا في البطولة
- استمارة (ب) : التكرارات والنسب المئوية لمدى إنتاجية الأساليب الهجومية للنقطة الكاملة ، نقطتين، ثلاث نقاط
- استمارة (جـ) : دلالة الفروق بين المحاولات (الناجحة - الفاشلة) للأساليب الأكثر شيوعا في البطولة في مباريات الفوز والهزيمة .

برجاء من سيادتكم إبداء الرأي حول أهم المهارات ونسب استخدامها وذلك

على النحو التالي :

- بالنسبة للاستمارة (أ) : التكرارات والنسب المئوية للمجموع الكلي للأساليب الهجومية الأكثر شيوعا في البطولة يرجى تحديد أهم المهارات استخدامها وتكرارها ونسب استخدامها حتى يمكن ترتيبهم .
- بالنسبة للاستمارة (ب) : التكرارات والنسب المئوية لمدى إنتاجية الأساليب الهجومية للنقطة الكاملة ، نقطتين، ثلاث نقاط يرجى تحديد أهم المهارات استخدامها وتكرارها من حيث لمدى إنتاجية الأساليب الهجومية من حيث إذا كانت نقطة كاملة أو نقطتين أو ثلاث نقاط ونسب استخدامها حتى يمكن ترتيبهم .
- النسبة للإستمارة استمارة (جـ) : دلالة الفروق بين المحاولات (الناجحة - الفاشلة) للأساليب الأكثر شيوعا في البطولة في مباريات الفوز والهزيمة يرجى تحديد تكرارات المحاولات الناجحة وتكرارات المحاولات الفاشلة ونسب كل منهما .

وإضافة أية تعديلات أو ملاحظات تري إضافتها لإثراء وتحقيق هدف البحث .
مع خالص الشكر والاحترام،

استمارة (أ)

التكرارات والنسب المئوية للمجموع

الكلى للأساليب الهجومية الأكثر شيوعا في البطولة

م	المهارات	التكرار	النسبة المئوية %	الترتيب
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				
١٦				
١٧				
١٨				
١٩				
٢٠				

ملحوظة :

.....

.....

.....

استمارة (ب)

التكرارات والنسب المئوية لمدى

إنتاجية الأساليب الهجومية للنقطة الكاملة ، نقطتين ، ثلاث نقاط

م	المهارات	نقطة كاملة		نقطتين		ثلاث نقاط	
		%	رقم	%	رقم	%	رقم
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							
١٨							
١٩							
٢٠							

ملحوظة :

استمارة (جـ)
 دلالة الفروق بين المحاولات (الناجحة - الفاشلة) للأساليب
 الأكثر شيوعا في البطولة في مباريات الفوز والهزيمة .

م	المحاولات الناجحة		المحاولات الفاشلة	
	التكرار	%	التكرار	%
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				
١٦				
١٧				
١٨				
١٩				
٢٠				

ملحوظة :

.....

.....

.....

مرفق (٤)

المهارات المستخدمة في رياضة الكيك بوكسينج

اللكمات المستقيمة



اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس



اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس



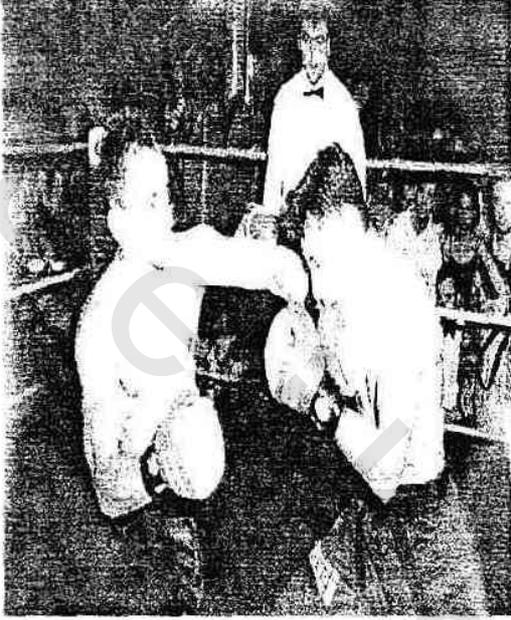
اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع



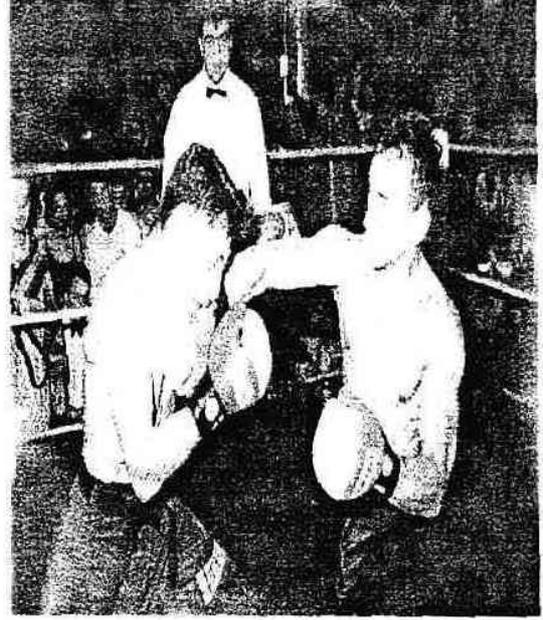
اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع

٤ - ب

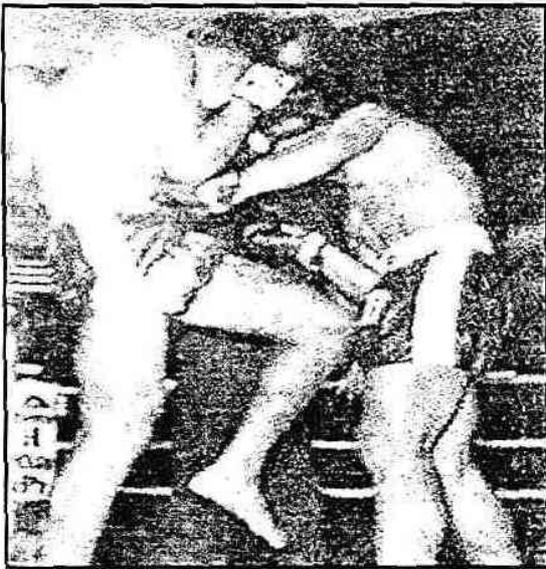
اللكمات الجانبية



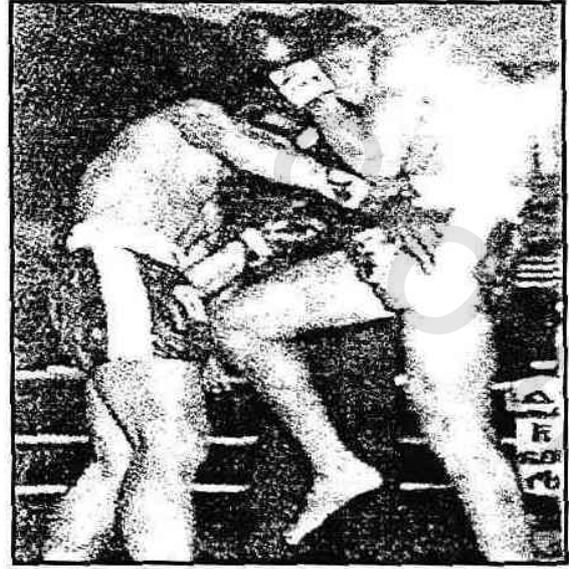
اللكمة الجانبية اليسرى للرأس



اللكمة الجانبية اليمنى للرأس



اللكمة الجانبية اليسرى للجذع



اللكمة الجانبية اليمنى للجذع

٤- ج

اللكمات الصاعدة



اللكمة الصاعدة اليسرى للرأس



اللكمة الصاعدة اليمنى للرأس



اللكمة الصاعدة اليسرى للجذع



اللكمة الصاعدة اليمنى للجذع

الركلات الدائرية



الركلة الدائرية اليسرى للرأس



الركلة الدائرية اليمنى للرأس

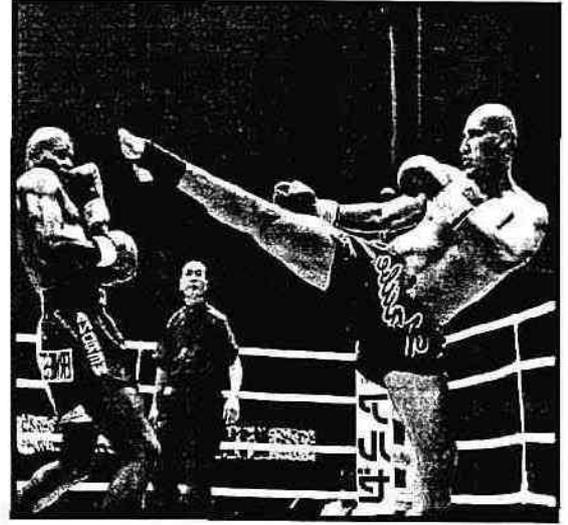


الركلة الدائرية اليسرى للجذع



الركلة الدائرية اليمنى للجذع

الركلات الجانبية



الركلة الجانبية اليسرى للرأس

الركلة الجانبية اليمنى للرأس



الركلة الجانبية اليسرى للجذع

الركلة الجانبية اليمنى للجذع

الركلات الطائرة



الركلة الطائرة اليسرى للرأس

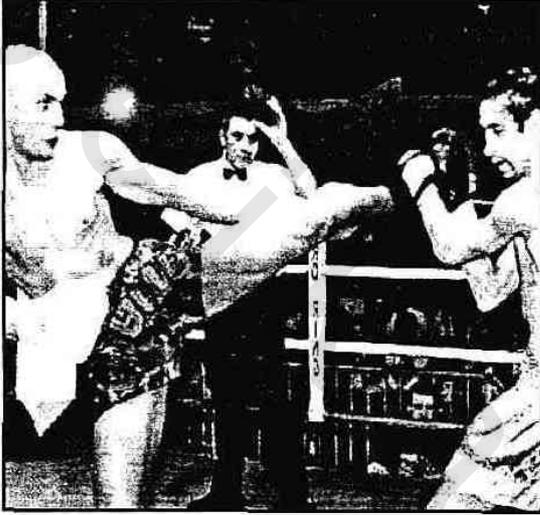
الركلة الطائرة اليمنى للرأس



الركلة الطائرة اليسرى للجذع

الركلة الطائرة اليمنى للجذع

الركلات الهلالية



الركلة الهلالية اليسرى للرأس



الركلة الهلالية اليمنى للرأس



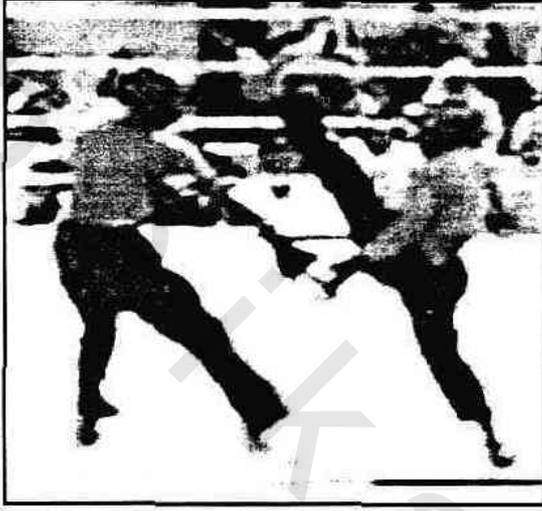
الركلة الهلالية اليسرى للجذع



الركلة الهلالية اليمنى للجذع

ط - ٤

الركلات العمودية



الركلة العمودية اليسرى للرأس

الركلة العمودية اليمنى للرأس



الركلة العمودية اليسرى للجذع

الركلة العمودية اليمنى للجذع

٤- ح

الركلات الأمامية



الركلة الأمامية اليسرى للرأس

الركلة الأمامية اليمنى للرأس



الركلة الأمامية اليسرى للجذع

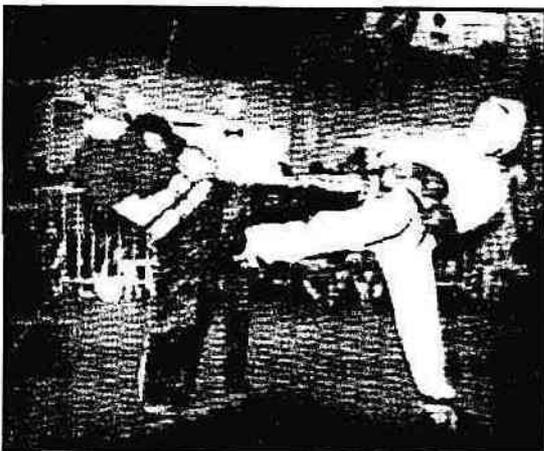
الركلة الأمامية اليمنى للجذع

الركلات بباطن القدم



الركلة بباطن القدم اليسرى للرأس

الركلة بباطن القدم اليمنى للرأس



الركلة بباطن القدم اليسرى للجذع

الركلة بباطن القدم اليمنى للجذع

ملخص البحث

دراسة تحليلية للمهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين الكيك بوكسينج

المقدمة ومشكلة البحث

انطلاقاً من أن الرياضة هي من الركائز الأولى لمجابهة تحديات التنمية والتقدم بشكل عام ولكونها عنصراً هاماً يرفع من كفاءة الإنسان وصحته ، وبالتالي التأثير على مستوى كفاءته وأدائه في كافة الميادين ، فقد أصبحت الرياضة من العلوم المختلفة ذات القواعد والأسس ينطلق منها إلى أفاق التقدم العلمي ، في جميع الميادين بما يكفل الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .

ورياضة الكيك بوكسينج (Kick Boxing) من الرياضات الحديثة العالمية والتي تتجلى فيها قدرة المدرب في إطلاق تلك الطاقات الكامنة داخل اللاعبين ، ويبدو للوهلة الأولى أن الاسم يصعب نطقه على البعض ، وبمنظرة أولية بسيطة نستطيع أن نفهم أن الكيك بوكسينج اسم حركي يتكون من مقطعين .

الأول : كيك (Kick) وهو الركل بالقدمين ، والثاني بوكسينج (Boxing) وهو اللكم باليدين و بدمجها معا تبدأ ملامح هذا الفن القتالي بالظهور ، والكيك بوكسينج (Kick Boxing) و الكيك بوكسينج (Kick Boxing) رياضة عالمية . جاءت محصلة لتطور الفنون القتالية المختلفة ثم أخذت هذه الرياضة استقلاليتها واستراتيجيتها وفلسفتها الخاصة بها حتى أصبحت من رياضات عصرنا الحديث وتمارس عبر قوانين وأساليب مختلفة ، ويرى الباحث أن مصر تعتبر في الوقت الحالي من الدول الرائدة والمتقدمة في رياضة الكيك بوكسينج وخاصة في أسلوب الفل كونتاكت Full contact على مستوى العالم .

كما يرى أن رياضة الكيك بوكسينج لم تتل حتى الآن الاهتمام والعناية المطلوبة من قبل الباحثين . ونظراً لأهمية الموضوع وجد الباحث أنه يجب التعرف على تلك المهارات الهجومية والدفاعية والتي أدت إلى الوصول إلى تلك المستوى المتقدم بين الدول الأخرى وأيضاً الاستفادة من ذلك في بناء النشئ الرياضي على أسس وقواعد علمية والذي يمكن من خلال عملية التحليل وضع البرامج التدريبية الصحيحة .

هدف البحث :

- التعرف على أهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعب الكيك بوكسينج (Kick Boxing) كأساس لوضع البرنامج التدريبي .

تساؤل البحث :-

- ما هي أهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعب الكيك بوكسينج (Kick Boxing) والنسب المئوية للاشتراك تلك المهارات في المباريات ؟

إجراءات البحث :

- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي .

- عينة البحث

اشتملت عينة الدراسة على نتائج مباريات عدد ٤٨ لاعب من اللاعبين المشاركين في بطولة الجمهورية للدرجة الأولى والمقامة في مصر بالمركز الاولمبي بالمعادي بالقاهرة في الفترة من ١٨ / ٦ / ٢٠٠٤ م إلى ١٩ / ٦ / ٢٠٠٤ م وهي عبارة عن نتائج مباريات ٤٨ ملاكم وهم الفائزين بالمركز الأول والثاني والثالث و الثالث مكرر في البطولة ، وقد تم استخدام النسب المئوية وفقا للمعالجات الإحصائية .

- أدوات جمع البيانات والأجهزة المساعدة

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقا لمتطلبات البحث استخدم الباحث بعض من الأجهزة والأدوات وهي كالآتي :-

١- استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (٢)

٢- استمارة تحليل المباريات مرفق (٣)

٣- جهاز فيديو لتسجيل وتصوير البطولة .

٤- جهاز تلفزيون ملون لعرض الصور .

٥- شرائط فيديو كاسيت لتسجيل البطولة .

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة وكذا المعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- ١- مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس هي أكثر المهارات الهجومية استخداما حيث بلغ نسبة استخدامها ٢٤ % تليها مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس بنسبة ٢٢% تليها مهارة الركلة الدائرية اليمنى للجذع بنسبة ١٢%.
- ٢- مهارة الركلة الجانبية اليسرى للرأس هي أقل المهارات استخداما .
- ٣- جميع الركلات (الطائرة - الهاللية - بباطن القدم) لم تحقق أي نقاط في البطولة.
- ٤- مهارة الصد بحركات النقل للخلف هي أكثر المهارات الدفاعية استخداما حيث بلغ نسبة استخدامها ١٧,٧ % تليها مهارة الصد بالتغطية بنسبة ١٦,٢ % تليها مهارة الصد بالتحضين بنسبة ١٤,٩ % .
- ٥ - مهارة الصد بالكتف والمرفق هي أقل المهارات الدفاعية استخداما .
- ٦- مهارة المستقيمة اليسرى للرأس × مستقيمة اليمنى للرأس هي أكثر المهارات المركبة استخدام وأكثرها تحقيقا للنقاط حيث بلغ نسبة استخدامها ٣٩,٥ %.

التوصيات :

استنادا إلى النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية وفي حدود العينة المستخدمة يقوم الباحث بالتوصيات التالية :

بالنسبة للمدربين :

- ١- التركيز على الطرق التكتيكية والتي تختلف من مباراة لأخرى حسب اللاعب والخصم وإمكانيات كل منهما في المباراة والخلفية المسبقة بتاريخ وطريقة لعب كل منهما ومستواه البدني والفني والمهاري وهذا يخضع لظروف اللاعب والفروق الفردية لكل لاعب دون الآخر .
- ٢- الاهتمام بالإعداد النفسي للفريق ولكل لاعب وخصائصه النفسية كل على حدة والتي لها أكبر الأثر في تحقيق النتائج المرجوة من البطولة .
- ٣- التركيز على العلاقة بين اللاعب والمدرّب والشحن المعنوي والتكامل في هذه العلاقة والتي لها أكبر الأثر في نتاج المباريات .
- ٤- التركيز في التدريب بطريقة و أساليب الفعالة على أسلوب رياضة الكيك بوكسنج في مصر فهو أسلوب full contact لأهميته في المباريات .
- ٥- التركيز على التأهيل الطبي الكامل لكل لاعب مصاب قبل دخوله أي مباراة بدعم النفس و وعدم خوف اللاعب من تكرار الإصابة إثناء المباراة .

٦- التركيز في التدريب على ما يسمى بالمهارات الخداعية والتي أهملت تماما في المباريات لتحسين مستوى النتائج وإحراز الأهداف المنشودة .

بالنسبة للاعبين والمدربين :

- ١- التركيز على تنفيذ تعليمات المدرب بدرجة كافية .
- ٢- تطبيق المدربين والباحثين برامج التدريب الخاصة بهم في ضوء نتائج هذه الدراسة .
- ٣- الاهتمام بدراسة رياضة الكيك بوكسينج من خلال الأبحاث العلمية الأخرى .

مستخلص البحث دراسة تحليلية للمهارات الهجومية والدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبي الكيك بوكسينج

- يهدف البحث إلى التعرف على أهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعب الكيك بوكسينج كأساس لوضع البرنامج التدريبي .
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي على عينة قوامها ٤٨ لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية واستخدم الباحث جهاز فيديو حديث وتلفزيون لتحليل المهارات . وتم استخدام النسب المئوية وكا ٢ للمعالجات الإحصائية . وكانت أهم النتائج :
- مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس هي أكثر المهارات الهجومية استخداما بنسبة ٢٤ % ومهارة الركلة الجانبية اليسرى للرأس هي أقل المهارات استخداما .
 - جميع الركلات (الطائرة - العمودية - الهلالية - بباطن القدم) لم تحقق أي نقاط في البطولة .
 - مهارة الصد بحركات النقل للخلف هي أكثر المهارات الدفاعية استخداما بنسبة ١٧,٧ % ومهارة الصد بالكف والمرفق هي أقل المهارات الدفاعية استخداما .
 - وأوصى الباحث بالآتي :
- تصميم برنامج تدريبي كامل على أساس تحليل هذه الدراسة ونتائجها . كما أوصى بالأبحاث الأخرى في رياضة الكيك بوكسينج .

Tanta university
Faculty of Physical education
Department of Athletic training



**Analytical study for attacking and defense skills
and its relation with match results of kick
boxing players .**

A research by

Mohammed Saber Ebrahim Zalat

From among the requirements of gaining the master degree
in physical education

Supervisors

Dr .Shref Foaad El-grwany

Professor of ways of education of boxing in the
department of courses and education
ways in the faculty of physical
education Tanta university

Dr . Mohammed Gaber Breaka

Professor of bio mechanics and chief of
sport motion sciences department in
the faculty of physical education
Tanta university

Dr. Ahmaed Aly El-atar

Teacher in the department of sportive education
in the faculty of physical education Tanta
university

2006M-1427H

Tanta university
Faculty of Physical education
Department of Athletic training

Research summary

Analytical study for attacking and defense skills and its relation with match results of kick boxing players .

Introduction and problem of the research

From the point of view that the sport is the base of facing the development and progress and it is a measure of human efficient and health . and also it affect his performance and efficiency in all fields , so the sport new has principals and basics to make it achieve scientific progress . to achieve good level in the sportive performance .

The kick boxing sport is a new universal sport which showing the ability of the coach to release the stored energy in side the players .

The name is look strange for the first time for some people . and with a simple look we can under stand the name if we split the name in to two parts the first is kick with two legs and the second is boxing with two hands and by mixing the two parts we can wader stand that art of fighting the kick boxing is a universal sport came as result of development of different arts of fighting then that sport take it is own way and strategy and philosophy until it became our age sport with it is awn laws .

The researchers see that Egypt now become from the best countries in the kick boxing specially in full contact made , also that the researches until now

Regarding the importance of that subject the researcher found that he must know the attacking and defense skills which achieve that progressive level between the other countries .

The aims of the research

1- recognizing the attacking and defending skills for kick boxing players to make

a training program research questions :

1- what is the important attacking and defending skills for the kick boxing players – and the percentages and the importance of playing this skills in the matches .

research processes :

1- research approach

the researcher use the ultimate approach to match the student nature .

2- research sample .

the study sample consists of match results of 48 players of republic champion ship first grade which was from 18 / 6 / 2004 to 19 / 6 / 2004 and it is a results of 48 boxer and there are the winners of the first and second and third and repeated third places in this championship .

tools of collecting data

1- application form of players results .

2- application form of attacking and defending technique .

3- video device .

4- colored television .

5- champion ship tapes .

Tanta university
Faculty of Physical education
Department of Athletic training

Research summary

Analytical study for attacking and defense skills and its relation with match results of kick boxing players .

Introduction and problem of the research

From the point of view that the sport is the base of facing the development and progress and it is a measure of human efficient and health . and also it affect his performance and efficiency in all fields , so the sport new has principals and basics to make it achieve scientific progress . to achieve good level in the sportive performance .

The kick boxing sport is a new universal sport which showing the ability of the coach to release the stored energy in side the players .

The name is look strange for the first time for some people . and with a simple look we can understand the name if we split the name in to two parts the first is kick with two legs and the second is boxing with two hands and by mixing the two parts we can understand that art of fighting the kick boxing is a universal sport came as result of development of different arts of fighting then that sport take it is own way and strategy and philosophy until it became our age sport with it is own laws .

The researchers see that Egypt now become from the best countries in the kick boxing specially in full contact made , also that the researches until now

Regarding the importance of that subject the researcher found that he must know the attacking and defense skills which achieve that progressive level between the other countries .

The aims of the research

1- recognizing the attacking and defending skills for kick boxing players to make

a training program research questions :

1- what is the important attacking and defending skills for the kick boxing players – and the percentages and the importance of playing this skills in the matches .

research processes :

1- research approach

the researcher use the ultimate approach to match the student nature .

2- research sample .

the study sample consists of match results of 48 players of republic champion ship first grade which was from 18 / 6 / 2004 to 19 / 6 / 2004 and it is a results of 48 boxer and there are the winners of the first and second and third and repeated third places in this championship .

tools of collecting data

1- application form of players results .

2- application form of attacking and defending technique .

3- video device .

4- colored television .

5- champion ship tapes .

statistical processing techniques

the researcher use in his analysis of results the following statistical processes

- 1-the percent (%)
- 2- CH 1 – square test

results archival :-

from the research results and in the sample limitations also the static's processes there searcher fawnd the following results :

- 1- the straight hit with the right hand to the hand skill is the large used skill in the stack it is percent in use is 24 % and the following is the straight hit with the left hand to the heads kill which make 22 % following it the right leg hit to the trunk with 12 % .
- 2- the less skill in use is the left leg hit to the head .
- 3- all leg hits (flying – vertical) didn't achieve any points in the champion ship
- 4- the skill of defense with back trans port movements is the largest skill in use in defense which make 17.7% following it defense with make 17.7% following it deference with covering 16.2 % following it defense with narrowing 14.9 % .
- 5- Defense with the upper arm is the less one in use .
- 6- The straight left to herd **** straight right to head skill is the largest combined skill in use and also the largest skill in a chiring points 39.5 % .

Recommendations : -

From the results a chived from this study and also in the sample limitations the researcher present this recommendations :

- 1- using the straight hit specially the right one also he recommended that in creasing the time and technique of that skill in the training unit .
- 2- using the skill of defense with back trans porting also skill of defense with sides trans porting to avoid the direct contact with the anther player while defining .
- 3- using skill of straight left hand hit to head **** straight right hand hit to the head as a combined skill with high result .
- 4- in crease the interest in the legs skills also consent rating on the ready standing while doing this skill .
- 5- the researcher recommending in creasing the scientific searches in the kick boxing.
- 6- using the side and for ward leg hits as a principal skills .
- 7- in crease the training of flying and vertical leg hits also inside leg hit .

Research summary

Analytical study for attacking and defense skills and its relation with match results of kick boxing players .

The research aim to recognizing the jumper tent attacking and defense skills for the kick boxing players as a base to make a training program .

There sear cheer use an utter ate approached by using skills an a lyrical technique for a 48 players as a sample has chaser specially .

There searcher used advanced video device and television to an analysis the skills and used the percentages to the statistical processes and the important results was .

the straight hit with the right hand to the hand skill is the large used skill in the stack it is percent in use is 24 % and the following is the straight hit with the left hand to the heads kill which make.

all leg hits (flying – vertical- inside – leg ****) didn't achieve any points in the champion ship.

the skill of defense with back trans port movements is the largest skill in use in defense which make 17.7% and the upper arm defending skills the less skill in use .