

الفصل الثاني

٠/٢ القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١/٢ القراءات النظرية .

١/١/٢ طبيعة الملاكمة .

٢/١/٢ خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة .

٣/١/٢ تعديلات القانون وعلاقتها باستراتيجيات الحلقة .

٤/١/٢ الثقة بالنفس .

٥/١/٢ خصائص المرحلة السنية من (١٤ : ١٧) سنة .

٦/١/٢ أسس وضع البرنامج التدريبي لناشئ الملاكمة .

٢/٢ الدراسات المرتبطة .

١/٢/٢ الدراسات العربية .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية .

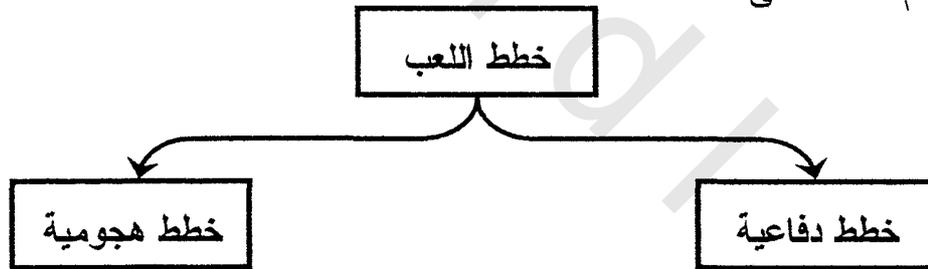
٣/٢/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة .

٤/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة .

رياضي هو تحقيق الفوز ببطولة العالم فإن السياسة العامة التي يجب أن يتبعها المدرب هو الفوز بأكبر عدد من المباريات ، ويتم ذلك من خلال الوصول لكل عناصر اللعبة (بدنية ومهارية وخطية ونفسية) الى أعلى مستوياتها بإتباع عدة إجراءات تتناسب وكل جانب من هذه الجوانب ، وهناك ما يسمى بالخطط ذات الاستعمال الواحد ويوضع مثل هذا النوع من الخطط لإنجاز مهام محددة في فترات زمنية محددة كأن يكون قصور في أداء لاعب ويتطلب استخدام مهام محددة في فترات زمنية محددة كأن يكون قصور في أداء لاعب ويتطلب استخدام مجموعة من الإجراءات ذات الصفة الخصوصية في علاج هذا القصور . (٣٧ : ٤٢-٤٣)

لذلك لابد من اختيار الخطط المناسبة للفريق والفرق المنافسة وأساليب تعلمها والتدريب عليها وانتقاء الوسائل المعينة على التعلم والتدريب ، وأيضاً الفترات المناسبة لتنفيذها وهي مرحلة غاية في الأهمية إذ أن اختيار خطط اللعب يجب أن يكون مناسباً للمراحل العمرية للاعبين حيث أن لكل مرحلة عمرية قدراتها البدنية والحركية والذهنية المناسبة لها . (٦٣ : ٣٠)

وتنقسم الخطط الى :



(٦٦ : ٣١)

وكذلك فإن اتقان أداء المهارات الأساسية يجعل اللاعب يصل الى تنفيذها بصورة آلية دون تفكير في جزئيات المهارة مما يتيح الفرصة لتركيز الجزء الأكبر من العمليات العقلية وتفرعها وتوجيهها نحو تنفيذ خطط اللعب ، وبالتالي فإن الإنتاجية العامة لأداء الخططي ستكون أفضل ، ويعتبر اختبار المهارة المناسبة لتنفيذ الموقف الخططي أمراً ضرورياً لنجاحه بالإضافة لعناصر أخرى كما أن اختيار التوقيت المناسب لتنفيذها يلعب دوراً حيوياً أيضاً في نجاحها . (٦٦ : ٣٨)

ولا يكفي ارتفاع مستوى كل من المهارات الأساسية واللياقة البدنية والإعداد الذهني وحده كي يستطيع اللاعبون تنفيذ الخطط بمستوى جيد خلال المباراة في أغلب الأحيان ، إذ أن

الكثير من المواقف تحمل في طياتها التعقيد لذلك فإن توافر الصفات الإدارية لدى اللاعبين بدرجة طيبة يؤدي الى نجاح العديد من الخطط اللعب في المواقف التي تحتاج الى مثل هذه الصفات . (٦٦ : ٤٠)

لذلك فإن الأداء خلال المباريات التجريبية هو المعيار قبل المباريات الرسمية الذي يستطيع المدرب من خلاله الوقوف على مستوى وقدرة لاعبيه على تنفيذ خطط اللعب والخطة التي تم تعليمها لهم قبل المباراة ، وبذلك يكون من واقع مستويات اللاعبين الحقيقية . (٦٦ : ٤٩)

والمهارات هي العنصر الفعال في تعامل اللاعب خلال المباراة ، ومن هنا كان يجب الارتقاء بمستوى أداءها لأكبر درجة ممكنة فإن الأمر يتطلب ضرورة تطويرها كي تصبح وسائل لتنفيذ خطط اللعب فخطط اللعب ما هي إلا تحركات تتجز وتنفذ من خلال عدد من المهارات ، وكي يتم تطوير المهارات حتى تصبح وسيلة لتنفيذ خطط اللعب فإن الأمر يحتم ضرورة التدريب عليها في ظل تلك الظروف التي تحدث في المباراة لا يتم مجرداً بعيداً عن الظروف المحيطة بالموقف بل يشارك في الأداء العنصر البدني ويستخدم اللاعب تفكيره للتغلب على صعاب الموقف ويؤثر في الأداء الحالة النفسية له وللمنافسين . (٦٦ : ٧٧)

أ- خطط اللعب :

تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة لاحقة للإعداد المهارى وتتمثل فيما يلي :

- أساليب اللعب ضد الملامك الأعسر .
- أساليب اللعب ضد الملامك القصير .
- أساليب اللعب ضد الملامك الطويل القامة .
- أساليب اللعب ضد الملامك المندفع .
- أساليب اللعب ضد الملامك الذي يعتمد على الهجوم المضاد .
- أساليب اللعب ضد الملامك ذو الجمل الحركية الثابتة .

(١٤ : ٣٤٩)

وخطط اللعب هي الخطط التي يعدها المدرب واللامك للوصول الى النصر فى ملاكمة معينة بعد دراسة نقاط الضعف والقوة وأسلوب المنافس فى اللكم فى حالة معرفته

السابقة لمنافس آخر خلال المباراة ، حيث يقوم الملامك باستكشاف المنافس في بداية الجولة الأولى ومعرفة اللكمات التي يفضلها والطرق الدفاعية والمسافات التي يستخدمها وسرعة رد الفعل لديه عن طريق اللكمات والحركات الخداعية مع الاحتراس من كلمات المنافس المفاجئة ، وخطط اللعب هي فن إدارة وقيادة المباراة للوصول الى الفوز مع استغلال الملامك لمهاراته ولياقته الشاملة سوء كانت البدنية أو الفنية . (٢٥ : ٣٤٤)

ب- مفهوم الإستراتيجية Strategy Definition :

يرى يوتشر **Bucher** (١٩٨٣) ، إسماعيل محمد السيد (١٩٩٠) أن كلمة استراتيجية تعرف بأنها خطة أو سبيل للعمل ، وأن الخطط الاستراتيجية تركز على أهداف تفصيلية معينة ومحددة والتي في مجموعها تساعد في بلوغ الأهداف العامة . (٨ : ١٧)

ويتفق كل من أحمد رشيد (١٩٨١) ، محمد عبد القادر أحمد (١٩٨٣) على تعريف الاستراتيجية بأنها مجموعة من الأفكار والمبادئ التي تتناول ميدان النشاط الانساني بصورة شاملة ومتكاملة وتكون ذات دلالة على وسائل العمل ومتطلباته واتجاهات مساراته بقصد تغييرات في هذا الميدان وصولاً الى أهداف محددة . (٨ : ١٧)

وقد اقتضى إطلاق عبارة استراتيجية الحلقة على بعض الوسائل التي تتبع أثناء المباراة كاستدراج المنافس لفتح ثغره في دفاعه أو إرهاقه بالهروب أو المناورة للاقتراب من جسم المنافس لاستعماله في اللكم الداخلي وهذه التطبيقات تستعمل للتغلب على الظروف الطارئة خلال المباراة والتغلب على تلك المآزق التي تواجه الملامك على الحلقة حتى يحقق النصر . (٢٥ : ٣٤٤)

والملامك في حاجة دائمة الى أن يستفيد من استمرار تدريبه مع مختلف المنافسين وخاصة لو اختلفت طرقهم في اللكم وتعدد المواقف التي تصادفه أثناء ذلك حيث يعتبر ذلك استراتيجية الحلقة وعندما نقول أن استراتيجية الحلقة هو خلاصة ما يحصل عليه الملامك من تدريب ومباريات-على الحلقة مع مختلف الملامكين ، واستراتيجية الحلقة مهارة يجب أن يتحلى بها الملامك حتى تتاح له فرصة الفوز في المباريات والوصول الى المستويات العليا ، وهذا لا يأتي إلا بالتدريب حيث أن الملامك يكسب استراتيجية الحلقة عن طريق اعتلاءه وملاكمته الكثيرة فوق الحلقة أكبر عدد من التدريبات والمباريات التدريبية والفعالية . (١٤ : ٣٥٠)

ج- إستراتيجية الحلقة :

عبارة عن كمية المعلومات اللازمة لتحقيق أهداف خطط اللعب بكفاءة عالية واقتدار ، لذلك فإن عملية التخطيط والتنفيذ للمنافسة تتوقف على مدى تحقيق الأهداف الاستراتيجية التي يعتمد عليها الإطار العام للتخطيط ، والظروف التي تحقق النجاح أو تعرقله ، وفي مباريات الملاكمة يجب على الملاكم معرفة طبيعة كل جزء من أرض الحلقة وكل ما يخطط بها من حبال وأركان ، وضرورة الإدراك الجيد للإحساس بالفراغات المحيطة باللاعب لحسن تقدير المسافة التي يجعلها تفصل بينه وبين الخصم أو يسد منها بضرباته ، كما أن الإحساس بالمسافة والزمن مرتبطين ببعضهما باعتبار أنهما مصدران رئيسيان للمعلومات عن العلاقات التبادلية بين المسافة الفراغية والإحساس بالزمن في كل ما يدور فوق الحلقة طوال جولات المباراة : (٦٤ : ١٠٠)

د- المهارات الخاصة بإستراتيجية الحلقة في الملاكمة :

مهارات إستراتيجية الحلقة في المرحلة التالية للإعداد المهاري وهي الإعداد الخطي الذي يعتمد على :

- إتقان اللاعب للحركات الهجومية
- إتقان اللاعب للحركات الدفاعية .
- إتقان اللاعب للحركات الهجومية المضادة .
- معرفة اللاعب بالأساليب الخطئية المناسبة لمسافات اللكم المختلفة (٤٧ : ٥٣) وتعرف إستراتيجية الحلقة (فن الحلقة) بأنها :
- فن الحلقة وهو قدرة الملاكم على التغلب على مختلف المواقف التي تواجهه على الحلقة أثناء المباراة .
- فن الحلقة هي الخطط التي يعدها المدرب والملاكم للوصول إلى الفوز في ملاكمة معينة بعد دراسة نقط الضعف والقوة وأسلوب المنافس في اللكم في حالة معرفة السابقة للمنافس أو في خلال المباراة . (٢٥ : ٣٤٤)
- والملاكم في حاجة دائمة إلى أن يستفيد من استمرار تدريبه مع مختلف المنافسين وخاصة لو اختلف طرقهم في اللعب وتعدد المواقف التي تصادفهم أثناء اللكم .
- وعندما نقول أن فن الحلقة هو خلاصة ما يحصل عليه الملاكم من تدريب ومباريات على الحلقة مع مختلف الملاكمين .

٤- وفن الحلقة مهارة يجب أن يتحلى بها الملامك حتى تتاح له فرصة الفوز فى المباريات والوصول إلى المستويات العليا وهذا لا يأتى إلا بالتدريب حيث أن الملامك يكتسب فن الحلقة عن طريق اعتلائه وملاكمته الكثيرة فوق الحلقة .

والمدرّب يكون موجها ومرشداً تاركاً للملامك استخدام مهاراته وتكييفها حسبما يترأى له الموقف ، وهنا تتكون شخصية الملامك وتنمو خبرته بفن الحلقة .

- ذلك يأتى بعد أن يتم تعلم الملامك لتلك المواقف والمرور بمراحل التعليم المختلفة حتى يصل بكل موقف من هذه المواقف إلى مرحلة الإتقان والتثبيت .
- كما أن فن الحلقة يتوقف بدرجة كبيرة على إمكانيات وقدرات الملامك نفسه .
- كما يتوقف فن الحلقة على طرق اللعب المختلفة التى يجدها الملامك وأيضاً إمكانيات وقدرات المنافس وطرق اللعب التى يتميز بها . (١٧ : ٣٥٠ ، ٣٥١)

وهناك بعض فنون الحلقة (إستراتيجية الحلقة) التى يمكن تعليمها للملامك والتدريب عليها ، مع ملاحظة أنه يجب عند تعليمها والتدريب عليه أن تتناسب مع الملامك نفسه وإمكانياته وهى كما يلى :

- ١- اللعب فى منتصف الحلقة .
- ٢- اللعب بجوار الاحبال .
- ٣- اللعب فى الأركان .

وتم اختيار بعض مواقف وطرق اللكم المنتشرة فى العالم من خلال رؤية الخبراء وهى :

- ١- اللكم بالنسبة لملاك عادى ضد ملاك مماثل له فى الوضع (عادى)
- ٢- اللكم بالنسبة لملاك أعسر ضد ملاك مماثل له فى الوضع (أعسر)
- ٣- اللكم بالنسبة لملاك عادى ضد ملاك أعسر .
- ٤- اللكم بالنسبة لملاك أعسر ضد ملاك عادى

وهذه الطرق والمواقف تم اختيارها من خلال رؤية بعض خبراء اللعبة مع تحليل مباريات دورة أثينا الاولمبية ٢٠٠٤ واختيار أفضل مجموعات لكم فى المباريات استطاع مكن خلالها الملامكين الفوز فى هذه المباريات .

- ٤- وبالنسبة للملاكم العادى تم اختيار أفضل المباريات وطرق اللعب التى استطاع من خلالها الملاكم الفوز فى المباراة مع ملاكم مماثل له فى الوضع (عادى)
- وبالنسبة للملاكم الأعرس تم اختيار أفضل المباريات وطرق اللعب التى استطاع من خلالها الملاكم الفوز فى المباراة مع ملاكم مماثل له فى الوضع (أعرس)
- وبالنسبة للملاكم العادى ضد الأعرس تم اختيار أفضل مباريات استطاع فيها الملاكم العادى الفوز على الملاكم الأعرس .

وبالنسبة للملاكم الأعرس تم اختيار مباريات استطاع فيها الملاكم الأعرس الفوز على الملاكم العادى .

هـ - مبادئ إستراتيجية الحلقة :

من أهم مبادئ إستراتيجية الحلقة ما يلى :

١- الإدراك المكانى :

المقصود بهذا العنصر هو القدرة على الإحساس بجميع المساحات الفراغية فوق الحلقة ومعرفة مدى القرب أو البعد عن الأركان والحبال بما فى ذلك أوضاع الجسم أثناء الأداء فى أى جزء أو اتجاه منها ليصبح الملاكم دارس الخصائص لكل جزئية من أرضية ومحتويات الحلقة ، وتظهر أهمية تنمية هذا العنصر فى قدرة الملاكم على السيطرة الكاملة لمواقف اللعب المتغيرة وحسن تقديره لمسافة الوصول الى وسط الحلقة ، أو الدخول والخروج من الأركان ومهارة اللعب بجوار الحبال بسهولة . (٦٤ : ١٠١)

٢- الإدراك الزمنى :

يعنى هذا العنصر قدرة الملاكم على تخمين الزمن للجولات أثناء اللعب ولو تقريبا ، مثل إحساسه باقتراب نهاية الدقيقتين أو الدقيقة الأولى وهكذا ، وتظهر أهمية تنمية هذا العنصر فى مساعدة الملاكم على القدرة على توزيع المساحات الزمنية لكل جولة والاستغلال الأمثل لها حتى يعرف متى يبذل الجهد وكثرة تنوع أوضاع اللكم ، ومتى يقوم بالهجوم ومتى يستريح للدفاع ، كما تظهر أهمية هذا العنصر فى قدرة الملاكم على إنهاء جولته قريبا من ركنه للاستفادة القصوى من فترة الراحة بين الجولات منذ أول ثانية فيها لأنه حينئذ بقرب خطوتين من مقعده على خلاف منافسة الذى يضيع عدد من ثوانى الوصول الى مقعده . (٦٤ : ١٠١ ، ١٠٢)

٢- الإدراك الحركى :

ويعنى هذا العنصر معرفة كل ما يتعلق بمقدار الجهد المبذول أثناء الأداء الحركى من كل لحظة من أجزاء الجولات ، فمن المعروف أن كل حركة تستلزم قدراً معيناً من القوة والطاقة ، بمعنى أنه ينبغى على الملائم الإدراك الجيد لتوزيع الجهد المبذول توزيعاً عادلاً على أجزاء جسمه بما يتناسب مع المواقف المتغيرة أثناء اللعب ، واستغلال مبدأ الاقتصاد فى الطاقة عن طريق عدم تحريك أى جزء لا ينبغى تحريكه للاستفادة منها فى الوقت المناسب لأداء مجموعات سريعة متنوعة بطريقة انسيابية دون انقطاع لخط سيرها منذ لحظة أدائها وحتى انتهاء آخر لكمة منها ، ويفيد فى نجاح ذلك أيضاً الإحساس الجيد لاتجاه وشكل هذه المجموعات اللكمية فى التوقيت المناسب وفقاً لأسلوب التعامل مع أنماط وأجسام المنافسين المختلفة . (٦٤ : ١٠٢)

هناك ثلاث مسافات مختلفة يستخدمها الملائمون وهى :

- اللكم من المسافات الطويلة :

يبعد الملائمان كل منهما عن الآخر بمقدار ذراع مفرودة مع خطوة للأمام ويعتمد الملائم الذى يستخدم اللكم من المسافة الطويلة على سرعة حركات القدمين سواء فى الهجوم أو فى الدفاع وسرعة التخلص من المواقف الصعبة مع سرعة تغيير اتجاه الجسم تبعاً لأوضاع المنافس .

- المكان المناسب له هو منتصف الحلقة .

- عند التلاكم مع ملاكم يستخدم المسافة المتوسطة أو الطويلة أو القصيرة يكون المكان المناسب عند منتصف الحبال ، حيث أن الملائم يستخدم اللكم من المسافة الطويلة يمكنه توصيل الضربات القوية للمنافس طالما أن المنافس ظهره للحبال ولا يستطيع استخدام كثير من الحركات الدفاعية بجانب إحساسه النفسى بموقفه الصعب ، أما بالنسبة للملائم الذى يستخدم المسافة الطويلة فى اللكم فيستطيع بمميزاته عند هجوم المنافس الرجوع للخلف .

- اللكم من المسافات المتوسطة :

يكون من الملائكين في مجال لكمت الأخر دون الحاجة لأخذ خطوة للأمام مع زيادة صعوبة الحركات الدفاعية من ميل وغطس وصد ودفع يمكنه من المحافظة على المسافة .

- اللكم من المسافات القصيرة :

يتصف اللكم الداخلى بالسرعة وعلى إحساس الجسم والفطرة والغريزة ولا يمكن فيها استخدام المخادعة مع ربط الدفاع بالجذع والذراعين مع تسديد اللكمات الصاعدة والجانبية واستخدام حركات القدمين للمحافظة على المسافة القصيرة والاحتفاظ بتوازن الجسم عند نقل الجسم من قدم إلى أخرى مع كل لكمة ، والمشكلة هنا هو كيفية الاقتراب من المنافس ويكون ذلك بالحركات الخداعية والحركات الدفاعية مع ربطها بالخطو للأمام للوصول الى وضع اللكم الداخلى وعند الخروج ملاحظة ذراعى المنافس مع تسديد اللكمات المناسبة . (٢٥ : ٣٤٥)

و - إستراتيجية الحلقة بناء على خطط اللعب السابقة :

١- اللكم ضد ملاكم طويل :

عندما يكون المنافس طويل القامة فإنه بالتالى يجيد استخدام اللكمات الطويلة والتحرك للخلف وعلى الأحيال ، وإستراتيجية الحلقة هنا تأتى عن طريق تدريب الملائم على إرغام المنافس طويل القامة على الاقتراب من الحبل أو الركن ويقوم بتسديد اللكمات الطويلة الى منطقة الصدر والبطن ، ويفضل استخدام اللكمات المستقيمة فى هذه الحالة فى حين أن الخطأ الشائع لكثير من المدربين أنهم يطلبون من ملاكمين قصار القامة عند اللعب مع ملاكم طويل القامة أداء اللكم من مسافات اللكم المتوسطة والقصيرة ويتطلب من الملائم قصير القامة أن يكون على درجة عالية من المهارات الدفاعية حتى يستطيع أن يمنع وصول لكمت الملائم الطويل حتى يرغمه على الاقتراب بظهره الى ركن الحلقة ، ومن هنا يكون الملائم قصير القامة مستخدماً وسط الحلقة . (١٥ : ١٩٢)

- اللكم ضد ملاكم قصير القامة :

عندما يكون المنافس قصير القامة فإنه يتميز بقوة البنيان ويعتمد على اللكمات القوية لمنطقة الصدر والبطن مستخدماً وسط الحلقة لإرغام الملائم على الاقتراب من الحبل أو الركن ، وإستراتيجية الحلقة هنا هى التحرك بالقدمين حركات سريعة مستخدماً اللكمات

المستقيمة للرأس مع الحذر الشديد من لكمات المنافس للصدر والبطن بالدفاعات المناسبة ،
لذلك سواء الصد بالمرفق أو الدفع أو التراجع للخلف . (١٥ : ١٩٣)

- اللكم ضد ملاكم يجيد استخدام المستقيمة اليسرى للرأس :

عندما يكون المنافس يجيد استخدام المستقيمة اليسرى للرأس فإنه بذلك يعتمد على
اللكم من مسافة اللكم الطويل ، ويجيد التحرك بالقدمين واللعب على الحبال وإستراتيجية الحلقة
هنا تدريب الملاكم على القدرة الدفاعية لهذه اللكمة ثم الاقتراب من المنافس حتى يرغمه على
اللعب من مسافات اللكم المتوسطة والقصيرة لحرمانه من المدى المناسب للأداء من مسافة
اللكم الطويل التي يجيدها . (١٥ : ١٩٣)

- اللكم ضد ملاكم يجيد الهجوم المضاد :

عندما يكون المنافس يجيد الهجوم المضاد وهو الأسلوب المفضل لتحقيق الفوز
بالمباريات فإن هذا المنافس لا يبدأ بالهجوم إلا نادراً وتحركاته على الحلقة تارة فى الوسط
وتارة أخرى بجوار الأحبال ، وإستراتيجية الحلقة هنا هي أن يكثر من المهارات الخداعية ثم
يقوم بالهجوم بعد هذه الحركات الخداعية المتنوعة . (١٤ : ٣٥٤) ، (١٥ : ١٩٤)

- اللكم ضد ملاكم مندفع :

عندما يكون المنافس مندفعاً فإنه يعتمد بالدرجة الأولى على الهجوم مباشرة فى لحظة
إعلان بدء المباراة أو توقعها لإشارات اللكم وتسديد لكماته بكل قوة معتمداً على مفاجأة الملاكم
عند البداية بقصد الفوز السريع ، ودائماً ما يكون الملاكمين المندفعين ملاكمين مبتدئين قليلى
الخبرة ، وإستراتيجية الحلقة الذى يتناسب مع هذا النوع من الملاكمين هو التحرك بالقدمين
على الأجناب مع تسديد لكمات مضادة قوية تعمل على إجهاد هذا المنافس . (١٥ : ١٩٤)

- اللكم ضد ملاكم يعتمد على اللكمات القوية :

عندما يعتمد المنافس على اللكمات القوية فإنه يتميز بالدقة والإتقان والقوة فى كلماته
، وغالباً ما يتحقق الفوز له كما أنه يتسم باللعب فى وسط الحلقة ونجد حركاته بطيئة ليجبر
الملاكم على الاقتراب من الحبل أو الركن حتى يؤدي اللكمات القوية التى يتميز بها ،
وإستراتيجية الحلقة هنا هي التحرك السريع بالقدمين والتغيير المفاجئ من تحركاته مع اللكمات
السريعة المتنوعة وألا يكون هناك لحظة توقف خلال التلاكم الأمر الذى يتطلب أن يكون

الملاكم لديه درجة عالية من اللياقة البدنية وتجنب التلاكم فى الركن أو التلاكم الداخلى بقدر المستطاع مع هذا النوع من الملاكمين . (١٥ : ١٩٥)

- اللكم ضد ملاكم يجيد اللكمات السريعة :

عندما يكون المنافس سريعاً فى أداء اللكمات وهو بالتالى يعتمد بالدرجة الأولى على اللكمات الطويلة ومن منتصف الحلقة عادة ، وإستراتيجية الحلقة هنا تدريب الملاكم على المهارات الدفاعية وإجادة الهجوم المضاد بما يتناسب مع اللكمة الهجومية ، وأيضاً قدرات الملاكم البدنية والمهارية كما يجب أن تكون اللكمات قوية وسريعة ليفقد المنافس ثقته فى نفسه ، كما يجب أن يعتمد على التحرك السريع بالقدمين على الأجناب ثم التوقف المفاجئ لأداء لكماته القوية . (١٤ : ٣٥٦)

- اللكم ضد ملاكم يجيد التحرك بالقدمين :

عندما يكون المنافس يجيد التحرك بالقدمين فإنه يتحرك بجوار الأجناب بصفة دائمة ولا يتوقف إلا عندما يؤدى لكماته الهجومية أو الهجومية المضادة ، وإستراتيجية الحلقة هنا تعليم ملاكمة بأن يتحرك ببطء للضغط ولإجبار المنافس على الاقتراب من الحبل أو التواجد داخل ركن الحلقة لتييح تنفيذ اللكمات المناسبة له (طويل ، قصير ، أعسر) . (١٤ : ٣٥٧)

- اللكم ضد ملاكم بعد حالة الكبو :

عندما يكون المنافس فى حالة كبو أى أنه فاقد الاتزان لمدة لا تزيد عن ٨ ثوانى فيجب على الملاكم أن يبتعد بأسرع ما يمكن الى أبعد ركن محايد حتى لا يكتسب هذا المنافس وقتاً أطول للراحة لإيقاف الحكم للعد والأمر بالاتجاه للركن المحايد ، وإستراتيجية الحلقة هنا تسديد نفس اللكمة للخصم أو مجموعة اللكمات التى أدت الى حالة الكبو للمنافس على أن تكون فى نفس المكان ويكرر ذلك حتى يقع المنافس مرة أخرى فى حالة كبو الأمر الذى ينهى المباراة لصالحه ، أما عندما يكون الملاكم هو الذى فى حالة كبو فإن إستراتيجية الحلقة هنا يجب أن يظل على أرض الحلقة حتى العدة السادسة ثم يقف فى العدة السابعة متخذاً وضع الاستعداد الصحيح وذلك ليستفيد بأكبر قدر ممكن من زمن الراحة الإجبارية (العدة الثمانية) ليستعيد توازنه . (١٤ : ٣٥٧)

- اللكم ضد ملاكم أعسر :

عندما يكون المنافس ملاكماً أعسراً أى قدمه اليمنى أماماً واليسرى خلفاً وذراعه اليمنى أماماً واليسرى خلفاً فإنه يعتمد على قبضته اليسرى فى اللكمات الأساسية القوية المؤثرة أكثر من اعتماده على قبضته اليمنى بعكس الملاكم العادى الذى " قدمه اليسرى أماماً واليمنى خلفاً وذراعه اليسرى أماماً واليمنى خلفاً " ، ولذلك نجد كثيراً من الملاكمين ذوى القبضة اليسرى هم أبطال العالم ، وهنا يجب على المدرب عندما يقوم بتدريب ملاكمه ذو القبضة اليمنى أى ذو الوضع العادى مع ملاكم أعسر فإنه يجب أن يضع فى الحسبان ما هى طرق اللعب المختلفة لهذا الملاكم :

- هل هو ملاكم أعسر مندفع ؟
- هل هو ملاكم أعسر يعتمد على اللكمات القوية ؟
- هل هو ملاكم أعسر قصير القامة ؟
- هل هو ملاكم أعسر طويل القامة ؟
- هل هو ملاكم أعسر يعتمد على الهجوم المضاد ؟
- هل هو ملاكم أعسر يعتمد على اللكمات السريعة ؟
- هل هو ملاكم أعسر يستخدم الذراع الأمامية جيداً فى اللكمات ؟
- هل هو ملاكم أعسر يجيد التحركات بالقدمين ؟

وإستراتيجية الحلقة تجاه المنافس الأعسر أن يتم التحرك من الاتجاه الأيسر وعلى يمين هذا الملاكم الأعسر ، وذلك ليقفل فرصة مواجهة المنطقة المصرح فيها باللكم بتأثير اللكمة اليسرى للملاكم الأعسر .

يكثر الملاكم العادى من المهارات الخداعية حتى يشنت انتباه الملاكم ويفتح الثغرات فى دفاع منافسه ليتيح لنفسه الفرصة فى تسديد اللكمة الأساسية له وهى الأداء باللكمات المختلفة بالذراع اليمنى ، ويجب أن تكون القدم الأمامية اليسرى للملاكم خارج القدم الأمامية اليمنى للمنافس الأعسر حتى تكون المنطقة المصرح بها للكم تحت تأثير اللكمات اليمنى للملاكم . (١٥ : ١٩٦)

ز- قيادة الحلقة (السيطرة على الحلقة) :

قيادة الحلقة من أهم تكتيكات الفوز في الملاكمة ، ويقصد بقيادة الحلقة قدرة الملاكم على التحكم في مسار المباراة ، وذلك عن طريق اتخاذ الأوضاع أو القيام بالحركات التي تمكن الملاكم على السيطرة على خصمه داخل الحلقة . (٨٣ : ١)

ومن الناحية الإستراتيجية فإن مركز الحلقة هو المكان المفضل للاعب حيث يمكنه الحفاظ على الحركة وتوجيهها من خلال إجبار الخصم على الدوران حوله وعندما يحتل اللاعب مركز الحلقة فإنه يكون أقل تعرضاً للضربات الدافعة له نحو الأحيال والأركان ، وحسب أسلوب لعب الملاكم فإن المركز هو المكان المفضل في حالة تمتع الخصم بمهارات إستراتيجية عالية . (٩٠ : ١) ، (٨٠ : ٤)

وحتى تتم السيطرة على الحلقة لابد من أن يعرف الملاكم موضعه في الحلقة والموضع الذي يرغب الخصم في التحرك إليه طوال الوقت بحيث يمكنه فرض إرادته عليه ، وعليه أن يقوم بتحديد مواطن قوة الخصم مع استغلال مواطن ضعفه في ذات الوقت وكذلك عليه التحكم في مسار إيقاع اللعب حتى يرهق خصمه بدنياً ويحبطه نفسياً . (٩٠ : ١)

وأيضاً لابد أن يتصف الملاكم قائد الحلقة بالهدوء والاسترخاء والثقة أياً كانت النتيجة وذلك من خلال التحكم في انفعالاته أثناء المباراة ومن السمات المهمة كذلك إظهار الثقة تحت كافة الظروف مع إظهار ملامح مختلفة لإرباك الخصم والمعرفة الكاملة بمهارات الغلق والتثبيت واستخدام الحبال لصالحه ، وكذلك دخول المباراة بخطين أو ثلاثة حتى تتمشي مع إمكانيات الخصم وحتى يمكنه تعديل الخطة بسرعة إذا دعت ظروف التنافس لذلك ، وكذلك بقدرة على التكيف والارتجال وتجاوز قدرات الخصم . (٨٦ : ١)

٢/١/٢ تعديلات القانون وعلاقتها باستراتيجيات الحلقة :

أولاً : تغيير زمن وعدد الجولات :

عقب البطولات العالمية ، والدورات الأولمبية تقدمت اللجنة الفنية بالاتحاد الدولي للملاكمة بتعديلات في قانون اللعبة ، وذلك بهدف تطوير اللعبة وقد حدث ذلك في زمن وعدد الجولات بعد الدورة الأولمبية بأطلنطا ١٩٩٦م ، حيث كانت المباراة ثلاث جولات كل منها

ثلاث دقائق بين كل جولة والأخرى دقيقة للراحة وغير مسموح بجولات إضافية ، فأصبحت بالدورة الأولمبية بسيدنى ٢٠٠٠م أربع جولات زمن كل منها دقيقتان فقط لا يجب فيها توقف المباراة لأى سبب من الأسباب أو الإنذار أو التحذير أو إصلاح الملابس ، ويكون بين كل جولة وأخرى فترة راحة مدتها دقيقة واحدة وغير مسموح بإضافة أى جولات أخرى . (٤٢ : ٥٠٢) ، (٩٢ : ١٥)

ثانيا: المراحل السنوية لسابقات رياضة الملاكمة :

- أ- مرحلة البراعم لا يقل عن ١٢ سنة ولا يزيد ١٤ سنة (محلى) .
- ب- مرحلة الناشئين لا تقل عن ١٤ سنة ولا تزيد عن ١٧ سنة .
- ج- مرحلة الشباب لا تقل عن ١٧ سنة ولا تزيد عن ١٩ سنة .
- د- مرحلة الدرجة الأولى لا تقل عن ١٩ سنة ولا تزيد عن ٣٣ سنة .

ثالثا: الأوزان فى الملاكمة :

أ- بالنسبة للبنات والناشئين وهى كالتالى :

وزن الورقة	تحت ٤٦ ك
وزن خفيف الذبابة	فوق ٤٦ ولا يزيد عن ٤٨ ك
وزن الذبابة	فوق ٤٨ ولا يزيد عن ٥٠ ك
وزن الديك	فوق ٥٠ ولا يزيد عن ٥٢ ك
وزن الريشة	فوق ٥٢ ولا يزيد عن ٥٤ ك
وزن الخفيف	فوق ٥٤ ولا يزيد عن ٥٧ ك
وزن خفيف الوسط	فوق ٥٧ ولا يزيد عن ٦٠ ك
وزن الوسط	فوق ٦٠ ولا يزيد عن ٦٣ ك
وزن خفيف المتوسط	فوق ٦٣ ولا يزيد عن ٦٦ ك
وزن المتوسط	فوق ٦٦ ولا يزيد عن ٧٠ ك
وزن خفيف الثقيل	فوق ٧٠ ولا يزيد عن ٧٥ ك
وزن الثقيل	فوق ٧٥ ولا يزيد عن ٨٠ ك
وزن فوق الثقيل	فوق ٨٠ ولا يزيد عن ٨٦ ك

ب- بالنسبة لمرحلة الشباب والكبار وهي كالتالي :

وزن خفيف الذبابة	تحت ٤٨ ك
وزن الذبابة	فوق ٤٨ ولا يزيد عن ٥١ ك
وزن الديك	فوق ٥١ ولا يزيد عن ٥٤ ك
وزن الريشة	فوق ٥٤ ولا يزيد عن ٥٧ ك
وزن الخفيف	فوق ٥٧ ولا يزيد عن ٦٠ ك
وزن خفيف الوسط	فوق ٦٠ ولا يزيد عن ٦٤ ك
وزن الوسط	فوق ٦٤ ولا يزيد عن ٦٩ ك
وزن خفيف المتوسط	فوق ٦٩ ولا يزيد عن ٧٥ ك
وزن المتوسط	فوق ٧٥ ولا يزيد عن ٨١ ك
وزن خفيف الثقيل	فوق ٨١ ولا يزيد عن ٩١ ك
وزن الثقيل	فوق ٩١ + ك

رابعاً: أحكام الفوز في القانون الدولي للملاكمة للهواة :

أ- الفوز بالنقط :

يعتبر الملاكم فائزاً إذا حصل على أغلبية أصوات القضاة عند نهاية المباراة وإذا حدث أن أصيب الملاكمان أو تلقيا ضربة قاضية في وقت واحد ولم يتمكنوا من مواصلة اللعب فعلى القضاة أن يسجلوا النقاط التي حصل عليها كل منهما حتى توقف اللعب ، ويعتبر الملاكم الحاصل على نقط أكثر حتى توقف اللعب أو نهاية المباراة فائزاً .

ب- الفوز بالانسحاب :

إذا انسحب الملاكم من تلقاء نفسه بسبب إصابته أو أى سبب آخر أو عجز عن استئناف المباراة عقب انتهاء فترة الراحة مباشرة اعتبر الملاكم المنافس فائزاً .

ج - الفوز بإيقاف الحكم المباراة :

خارج المستوى :

يستخدم حكم إيقاف الحكم للمباراة عندما يكون الملاكم غير قادر على الاستمرار في اللكم أو خارج المستوى فإذا رأى الحكم أن الملاكم خارج المستوى وأنه يتلقى لكمات مؤثرة فإنه يوقف المباراة ويعلن فوز المنافس .

في حالة الإصابة :

إذا رأى الحكم أن الملاكم غير لائق للاستمرار بسبب إصابته بلكمات صحيحة أو كان غير قادر لأية أسباب بدنية أخرى توقف المباراة ويكون المنافس فائزاً ويكون للحكم الحق في اتخاذ هذا القرار ، ويجوز له أن يستشير الطبيب ويأخذ بنصيحته .

في حالة الإصابة في المباراة النهائية بعد الجولة الأولى في بطولة الاتحاد الدولي للملاكمة أو الدورات الأولمبية أو أى دورة أو أى مباراة ثنائية يقوم كل قاضى بجمع النقاط حتى لحظة وقوع الإصابة العارضة ويكون الملاكم الحاصل على أكبر مجموع من النقاط حتى ذلك الوقت هو الفائز .

إذا استدعى الحكم الطبيب لفحص ملاكم داخل الحلقة فلا يجوز تواجد غيرهما على الحلقة كما لا يسمح للتابعين الصعود الى داخل الحلقة ، ويحق لرئيس لجنة المراقبة بعد استشارة أعضاء لجنة المراقبة إذا كان يعتقد أن فارق خمسة عشرة نقطة التي سجلها الحاسب الآلى لأحد الملاكمين تحتم إنهاء المباراة لإنقاذ الملاكم المهزوم من تلقى مزيداً من اللكمات غير الضرورية ، ويحق لرئيس لجنة المراقبة أن يوقف المباراة عن طريق إشارة بالجرس أو أية وسيلة أخرى متوفرة أمامه ويقوم بعد ذلك بإخطار الحكم بذلك وتعلن النتيجة بفوز الملاكم المتفوق بإيقاف الحكم للمباراة لأن المهزوم خارج المستوى .

د- الفوز بالشطب :

إذا شطب ملاكم اعتبر منافسه فائزاً وإذا شطب الملاكمان فيعلن قرار بشطبهما ولا يحق للملاكم المشطوب الحصول على أية جائزة أو ميدالية أو هدية تذكارية شرفية أو تقدير من المخصص لأي مرحلة من مراحل المسابقة التي تم شطبه منها بشرط أنه فى الحالات

الاستثنائية يكون الأمر متروكاً للجنة التنفيذية لتقرير غير ذلك ، وفي حالة غيابها يترك الأمر للجنة المراقبة أو اللجنة القائمة بعملها وفي حالة عدم وجودها ، وأيضاً يترك للشخص أو الأشخاص المسؤولين عن النظام في المسابقة التي تم فيها الشطب ولكن مثل هذه القرارات كلها التي لم تصدر عن اللجنة التنفيذية يتم مراجعتها وإقرارها من قبل اللجنة التنفيذية بعد أن تتسلم التقارير الموضوعة عن الحادث كلما يتطلب الأمر ذلك .

هـ- الفوز بالضربة القاضية :

إذا كان الملاكم في حالة كبو وعجز عن استئناف اللعب خلال عشر ثوانٍ يعتبر منافسه في هذه الحالة فائزاً بالضربة القاضية .

و- إلغاء المباراة :

للحكم أن ينهي المباراة قبل نهاية الوقت نظراً لظروف طارئة خارجة عن إرادة الملاكمين أو سلطة الحكم كحدوث تلف في الحلقة أو انقطاع التيار الكهربائي أو ظروف جوية طارئة وغيرها في هذه الأحوال يعلن إلغاء المباراة وإذا حدث مثل هذا في المباراة من مباريات البطولة فإن لجنة مراقبة الحكام ستتخذ الإجراءات اللازمة .

ز- عدم الصعود :

عندما يصعد ملاكم إلى الحلقة بملابسه الكاملة مستعداً للملاكمة ولا يظهر منافسه بعد إعلان اسمه بواسطة الميكروفون ويدق الجونج وتتم فترة ثلاثة دقائق على الأكثر عندئذ يعلن الحكم فوز الملاكم الأول لعدم الصعود ، وعليه أولاً أن يخطر القضاة لتسجيل ذلك في أوراقهم ثم يجمع هذه الورق ويستدعي الملاكم إلى وسط الحلقة وبعد إعلان القرار يرفع يده معلناً فوزه.

ح- التعادل في المباريات الثنائية فقط :

بالنسبة للمباراة الثنائية الودية بين ناديين أو بلديين يجوز لهذين الناديين أو البلديين الاتفاق على قرار التعادل إذا كانت تقديرات معظم القضاة لهذه المباراة متساوية ، وبالمثل فإن حدوث إصابة طارئة في الجولة الأولى في المباريات الثنائية يمكن أن يؤدي إلى التعادل في هذه المباريات .

ط- الفوز بإيقاف الحكم للمباراة للضربات في الرأس :

ويتم ذلك عند تلقى أحد الملاكمين ضربات عديدة وخطيرة في الرأس .

ي- أحداث داخل الحلقة خارجة عن إرادة الحكم :

إذا حدث شئ ما يمنع استمرار المباراة خلال دقيقة واحدة بعد دقة الجونج إعلاناً ببداية الجولة الأولى أو الثانية مثل انقطاع التيار الكهربى فسوف يتم إيقاف المباراة وإعادتها مرة ثانية فى نهاية برنامج الفترة فى نفس اليوم .

أما إذا حدث ذلك أثناء الجولة الثالثة والأخيرة من المباراة توقف المباراة ويطلب من القضاة إعطاء القرار لتحديد الفائز فى هذه المباراة ويعلن الفائز .

وإذا ما حدث الموقف وكانت المباراة المطلوب إعادتها ضمن المباريات الثلاثة الأخيرة فى البرنامج فيتم إبلاغ الملاكمين بإعادة المباراة فى أول برنامج اليوم التالى بعد إعادة الوزن والكشف الطبى على الملاكمين قبل المباراة . (١٤ : ١٤٤ - ١٤٨) ، (١٥ : ٣٠٢ - ٣٠٦)

٤/١/٢ الثقة بالنفس :

فى حياتنا اليومية نحكم على شخصيات الأفراد أحكاماً عامة ، ونخرج منها بمظاهر عامة ولكن علم النفس يحكم على الشخصية من زوايا متعددة مختلفة يقصد بتلك الزوايا أبعاد الشخصية أو سمات الشخصية فالسمات السلوكية هى خصائص للشخص تتصف بطابع الاستمرار ويجعل الآخرين يتوقعون صدور أنواع معينة من السلوك عن هذا السلوك .

(٢٠ : ٢٧٥)

لذا تعتبر الثقة حالة عقلية ، أكثر من كونها انفعالا واقعيا ، حيث يشير " أسامة كامل راتب " عن " ديفيد كايوس David Kayous " أن الرياضيين يفكرون عادة فى الثقة كجزء من مشاعرهم ، لذا فإنه يفضل أن يتعامل معها كأحد أوجه الانفعالات بدلا من الاقتصار على أنها سلسلة من الأفكار . (٥ : ٨)

ومن هنا يجب الإشارة إلى قيمة الثقة في مساعدة الفرد على التفكير الإيجابي المؤدي إلى النجاح والتفوق ، بدلاً من التفكير السلبي الذي يحاول تجنب الفشل ، فالواقع أن الثقة تجعل الفرد يركز عملياته العقلية في تطوير الأداء للأفضل . (٢٢ : ١٢٩)

ويرى كثيراً من الرياضيين أن الثقة بالنفس Self Confidence هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا اعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء المتوقعة التي يتوقع عملها ، وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة ، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج . (٩ : ٣٧)

ويعرف " قاموس تشامبرز Chambers Dictionary " الثقة بالنفس بأنها الاعتماد الثابت أو الراسخ خاصة بالنسبة لنتيجة شيء ما . (٧٥ : ٨٩)

كما يعرف " أسامة كامل راتب " الثقة بالنفس بأنها درجة اعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته على النجاح في مهمة معينة . (١٢ : ٣٣٧)

ويعرف " عادل عبد الله محمد " الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة . (٣٨ : ١٠)

ويعرف " عبد المطلب أمين القريطي ، وعبد العزيز السيد الشحضي " الثقة بالنفس بأنها إحساس الفرد بقيمته وأن لديه من الإمكانيات ما يجعله قادراً على العطاء ومواجهة الصعاب والتحديات والتغلب عليها دون الاعتماد على الآخرين بالإضافة إلى مقدرته على اتخاذ القرارات في الوقت المناسب وعدم الحساسية للنقد . (٤٥ : ٦٨٤)

أ- الثقة الرياضية :

الثقة الرياضية يمكن تعريفها بأنها درجة التأكد واليقينية بأن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة . (٥٢ : ٣٤٥)

والثقة الرياضية كما تشير إليها فيلي Vealy عبارة عن بعدين رئيسيين هما : الثقة الرياضية كسمة ، والثقة الرياضية كحالة .

والثقة الرياضية كسمة هي درجة التأكد واليقينية التي يمتلكها اللاعب عادة في مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة ، في حين نجد أن الثقة الرياضية كحالة هي :

يشير محمد يوسف نقلا عن بيلى أن الثقة الرياضية هي درجة التأكد واليقينية عند اللاعب في توقيت معين عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة . (٦٠ : ٨)

ويرى " محمود عبد الفتاح عنان " أن الثقة بالنفس تعني اعتقاد الرياضي وشعوره بقدراته والإيمان بها عند مواجهة المنافسة الرياضية . (٦١ : ٦٨٤)

كما يرى " محمد حسن علاوي " أن الثقة بالنفس تعني إيمان الرياضي بقدراته ومهاراته وقبوله التحديات التي تختبر صموده وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل نتائج . (٥١ : ٣٥)

ويعرف " عبد الحميد أحمد " الثقة بالنفس بأنها تظهر في عدم التكلف وحرية الأداء الحركي بالنسبة للاعب في التآني وعدم التهور والدقة في الأداء والاستخدام الأمثل للمهارات الفنية والطرق الخطئية في التوقيت المناسب . (٤٠ : ٣٠٦)

ويرى " محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان " أن الفرد الذي يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقاً جداً من نفسه ومن قدراته ومهاراته ولا يبدو عليه القلق والتردد في المواقف غير المتوقعة ويتقبل النقد . (٥٣ : ٤٥٦)

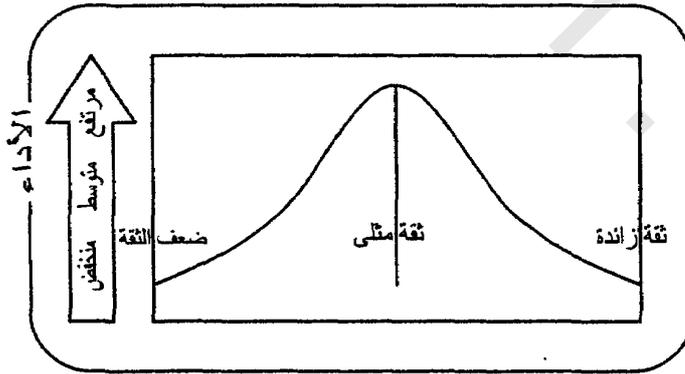
وتعتبر الثقة بالنفس كسمة من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكيدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال النشاط الرياضي . (٧٩ : ٢٢٣)

ويشير " أسامة كامل راتب " إلى أن هناك بعض المشكلات الكامنة التي تنتج عن المبالغة في استخدام التفكير واعتماد اللاعب عليه وأهم هذه المشكلات هي شعور اللاعب بالثقة الزائدة Over Confidence ومما هو جدير بالذكر أن كل من الثقة الزائدة ، وفقدان الثقة لهما آثارهما السلبية على الأداء ، لأنهما يعينان أن اعتقاد اللاعب لا يتأثر بالنتائج . (١٠ : ١٥٣)

ويلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم أي تعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس Over Confidence أو الثقة الزائفة False Confidence كما يوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة . (١١ : ٣٣٧)

ب- أنواع الثقة بالنفس :

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفة طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء في ضوء فهم منحنى (يو) المقلوب ، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى ، حيث أن الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء كالمبين بالشكل (٢-١) . (١٢ : ٣٣٧)



شكل (٢-١)

منحنى (يو) المقلوب ، يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء

ج- الثقة بالنفس المثلى :

إن الرياضيين الذين يتمتعون بسمعة الثقة بالنفس المثلى يضعوا لأنفسهم أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراتهم لأنهم يقدررون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون

إلى مستوى قدراتهم العليا ، ولا يحاولون تعدي مستوى قدراتهم العليا ، وتعتبر هذه الصفة ضرورية وهامة للرياضيين في إمتلاكها ، ولكن إمتلاك هذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يعتمدوا على التوقع الحقيقي للنجاح والذي يعتمد على الأداء الجيد للمهارات البدنية ولذلك من الضروري تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر ، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائدة . (١٢ : ٣٣٨)

د - الافتقاد إلى الثقة بالنفس :

يعتبر النجاح والفشل جزءاً من الرياضة ، فالرياضيون الذين يفتقدون الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ، ونتيجة لذلك فإن الرياضيين الذين يفتقدون الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل .

وممكن خطورة ضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين هي أن ذلك يقود إلى المزيد من الفشل وضعف الثقة يؤدي إلى ضعف كفاءة الأداء كما يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز وعدم التأكد من الهدف .

وكذلك فإن الرياضيين الذين فقدوا الثقة بالنفس يكون تركيزهم نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد .

وإضافة إلى هذا فإن الرياضيين الذين يفتقدون هذه الصفة قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة . (١٢ : ٣٣٨ ، ٣٣٩)

هـ - الثقة الزائفة (الزائدة) :

إن مفهوم الثقة الزائدة ليس دقيقاً حيث أن الرياضيين لا يتميزون بالثقة الزائدة إذا ما تأسست الثقة على فهم قدراتهم وعندما نصف شخصاً بأنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة تمثل الثقة لدى الرياضيين في نمطين شائعين هما :

(١) بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة نتيجة التذليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء .

أو المدربين ، وهذا النوع من الثقة الزائدة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي .

(٢) بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة وهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة .

والرياضيون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور ، الغطرسة ، الخيلاء ، التكبر ، التهور .. ويظن بعض الرياضيين خطأ أن هذا هو الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الإدعاء من الثقة الزائدة ، وتزداد المشكلة تعقيدا . (١٢ : ٣٤٠ ، ٣٤١)

و- محددات الثقة بالنفس :

إن من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه ، فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته إيجابية السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة والأداء الجيد.

وإن إثبات الذات هو عملية توجيه لحديث النفس لتأكيد قدرات الرياضي ومهاراته الإيجابية إضافة إلى ما حصل عليه من تدريب مناسب ، وتكرار تلك التأكيدات يؤدي إلى ترسيخها في اللاشعور وهذا التعزيز الإدراكي يزيد من ثقة الرياضي بنفسه قبل المنافسة وأثنائها وفي النهاية يتحسن أدائه . (٦٥ : ٣٠)

ز- التفكير بثقة :

تتأثر درجة الثقة لحد كبير بالعملية العقلية وأسلوب التفكير ، فاللاعب الذي يفكر أن في استطاعته إنجاز عمل معين وأنه سوف يحققه أي أنه يملك مقومات النجاح ، فإن ممارسة التفكير على النحو السابق يعكس نوعاً من الثقة لدى اللاعب ، وفي الواقع كلما زادت ممارسة اللاعب لهذا النوع من التفكير الذي يتسم بالثقة ، كلما سهل له ذلك استدعاء الأفكار والمشاعر العامة للثقة في مواقف الأداء الفعلي ، ومن ثم التأثير الإيجابي على أدائه . (١٠ : ١٥٢)

ح- بناء وتنمية الثقة :

إن بناء وتنمية الثقة لدى اللاعب يعتمد إلى حد كبير على خبرات اللاعب السابقة ، وبقدر ما تكون هذه الخبرات ناجحة وذات طابع إيجابي ، بقدر ما يكتسب اللاعب شعوراً عاماً بإمكانية النجاح في المستقبل ، ومن ثم فمن المأمول أن تزداد ثقته في الأداء .

وهنا يلعب تصميم الأهداف بشكل واقعي دوراً هاماً لتحقيق التقدم المستمر لخبرات النجاح ، بينما التركيز على الأهداف النهائية التي تتسم بالمستوى العالي من الطموح الذي يفوق قدرة اللاعب لا تضمن توفير خبرات النجاح ، لكن ما نؤكد عليه هو ألا يرى اللاعب في هذا المستوى العالي من الطموح أنه الشيء الأوحى المتوقع حدوثه وأنه المعيار الوحيد لتقييم نجاحه .

وكذلك من أفضل الطرق لبناء الثقة وتأصيلها هو الإعداد الجيد والمتكامل لدى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والخطوية .

ونشير إلى إكتساب اللاعب لخبرة الأداء المطلوب منه تنفيذها في المسابقة أثناء التدريب تساعد على إكتساب الثقة ، بل نتوقع أن تزداد الثقة كلما زادت مرات تكرار اللاعب لهذه الواجبات خلال عملية التدريب ، فمن السهولة أن يشعر اللاعب بالثقة في تسجيل رقم قياسي جديد سواء كان محلياً أو عالمياً إذا استطاع هذا اللاعب فعلاً تحقيق هذا المستوى خلال عملية التدريب ، وجدير بالذكر أنه كلما زادت درجة الألفة بين اللاعب وظروف المنافسة كلما ساعد ذلك على تنمية الثقة . (١٠ : ١٤٨ ، ١٤٩)

ط- الشعور بالثقة :

في مجال الأداء الرياضي يمكن أن ننظر للثقة باعتبار أنها حالة عقلية يمكن للاعب أن يستحضرها أو يستدعيها عندما يريد ذلك ، كما يمكن تنمية هذا الشعور بالثقة وتنمية مقدرة اللاعب على استدعائه عند مواجهة المواقف التي تتطلب ذلك مثل المنافسة الرياضية ، وربما يكون من النواحي المفيدة لتأصيل الشعور بالثقة لدى اللاعب هو محاولته إعادة تمثيل أدائه الناجح الذي سبق أن حققه ، وفي نفس الوقت يتذكر ذلك الشعور المصاحب لأدائه قبل النجاح ثم يستحضر هذا الشعور عند المنافسة ، ولا شك أنه كلما زادت مقدرة اللاعب على المعاشة واستحضار الألفة بهذا الشعور بالثقة الذي يسبق الفوز أو المكسب أو الأداء الناجح كلما ساعده ذلك على استدعاء هذا الشعور بالثقة عندما يتطلب الأمر ذلك . (١٠ : ١٥١)

١- العمل بثقة :

يعتبر الإنسان وحدة متكاملة من الناحية الانفعالية والعقلية والسلوك ، حيث أن السلوك الذي يتضح من خلال أفعال وتصرفات اللاعب التي يمكن ملاحظتها ، فنقرر أن هذا اللاعب واثق من نفسه أم أنه غير واثق من نفسه ، ومن المنطقي أنه كلما أثر ذلك على الجانب الانفعالي أو شعور اللاعب بالثقة ، فسوف يترجم ذلك في أفعال اللاعب التي تتسم بالثقة . (١٠ : ١٥٦)

- خصائص الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الفرد بالثقة فإن ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة أهمها :

(١) الثقة تثير الانفعالات الإيجابية :

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي ، فهي تبعث فيه الشعور بالحوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والاسترخاء ، ويؤثر ذلك على حركات الرياضي فتتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة ، إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة .

(٢) الثقة تساعد على تركيز الانتباه :

تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة ويصبح موجهاً للاهتمام نحو الأداء ، فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر مما يهتم بالأداء ذاته .

(٣) الثقة تؤثر في بناء الأهداف :

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافاً ذات صعوبة ملائمة ويستثير التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها ، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي ، بينما الرياضي الذي يفتقد الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقاته.

(٤) الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد :

مما لا شك فيه توقع الرياضي لنتائج أدائه ، ويعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء ، بمعنى أنه يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء .

وتجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء ، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضي أكثر ثقة ، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله ، أو المشكلات التي تعترضه ، ويصبح من الصعوبة عليه أن يستسلم للهزيمة أو الفشل أو يفقد الأمل .

(٥) الثقة لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية :

إن الثقة وحدها لا تخلق بطلاً ، فلا بد على اللاعب الرياضي أن يتقن المهارات الرياضية واللياقة البدنية فإن الثقة بالنفس هي حقاً بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي ، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها .

إن تحقيق الثقة لدى الرياضيين يعتمد بدرجة أساسية على تطوير أو تحسين الأداء وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد الضروري لتحقيق هذه الأهداف . (١١ : ٣٤٢ ، ٣٤٣)

(٦) الثقة بالنفس والأداء :

أن التدريب لا يقتصر على الإعداد الفني للفرد أي تزويده بمعلومات جديدة وتحسين طريقته في الأداء فحسب ، بل يتجاوز ذلك إلى الإعداد النفسي إذ أصبح استخدام الخبرات التعليمية من أجل استكمال مفاهيم التدريب والتربية أمراً زاد انتشاره في المجال التربوي حيث يساعد التدريب الفرد على التكيف النفسي كعضو في المجتمع ، ويعمل على تحسين الحالة

الصحية للفرد وبالتالي المستوى الصحي للمجتمع ويعمل على تحسين مستوى أداء الفرد مما قد ينعكس على ثقته بنفسه . (٩ : ٣٢)

يشير محمد حسن علاوى أن الثقة بالنفس تعتبر مدخل أساسى لممارسة الألعاب الرياضية لاسيما وأن بعض الألعاب تتطلب قدرات عالية ، وضبطاً للنفس ، وثقة بالنفس ، ويقصد بمصطلح الثقة بالنفس فى المجال الرياضى Sport Confidence تأكد الرياضى واعتقاده بأن لديه القدرة والمهارة لأداء وممارسة رياضة معينة (٥١ : ١٧٨)

ويشير العادل علام أن النجاح المتكرر يكون عند الفرد مفهوماً إيجابياً عن نفسه ويدعم فيه ثقته بنفسه وينمى فيه الشعور بالكفاية والاعتماد على النفس ، بينما يؤدي الفشل إلى ضعف الثقة بالنفس والشعور بعدم الكفاية وفقدان احترام الذات . (٢٢ : ٣٥)

يشير حاتم الدرينى ، ونبيل الشوربجى إلى أن هذا يعنى أن الفروق الفردية فى الثقة بالنفس يمكن أن تتبى بتأثير كيفية إدراك اللاعبين للعوامل الداخلة فى الموقف الرياضى وبالتالي أدائهم بمستويات معينة من الثقة بالنفس ، ويرجع ذلك إلى أن الثقة بالنفس كسمة من أهم المظاهر النفسية التى تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف فى مجال نشاطهم الرياضى لتأكدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح ، أو بصورة سلبية تسهم فى إعاقة الأداء لعدم ثقتهم فى قدرتهم على تحقيق النجاح ، فى مجال النشاط الرياضى ، أن الشخص الذى يحصل على درجة مرتفعة فى تلك السمة يكون واثقاً من نفسه ومن قدراته وإمكاناته لكيفية التعامل مع المواقف ، ويمكن أن يحسن التعامل مع المواقف غير المتوقعة كما يتميز بالقدرة على اتخاذ القرار بثبات وعدم التردد ، وكذلك فإن الشخص الذى يسجل درجة مرتفعة على مقياس الثقة بالنفس يتسم بالقدرة على التعبير عن أفكاره وآرائه بجرأة سواء للمدرب أو لزملائه اللاعبين . (٢٤ : ٢)

تساعد الثقة بالنفس على :

- كسر حاجز الشك لدى اللاعب فى قدراته .
- كسر حاجز المشاعر السلبية تجاه عدم القدرة على مجاراة أحداث المنافسة .
- إتاحة الفرصة الجيدة لاتخاذ القرار .
- خلق فرصة جيدة لتحقيق التحسن المستقبلى فى الأداء .
- خلق توالى وتتابع النجاح الذى يؤدي بدوره الى النجاح .

إن الفارق بين النجاح والفشل فى المجال الرياضى هو هامش بسيط ويتحدد الفائز غالباً بالفرد الأقوى عقلياً والأكثر ثقة فى نفسه وفى الفوز والأفضل إعداداً فى مختلف النواحي البدنية والنفسية والعقلية .

وهناك أسباب عديدة لفقدان الثقة أثناء الأداء من أهمها :

- الخوف من الفشل أو من النجاح .
- النقد المستمر من الذات أو الآخرين .
- النزعة الى الكمال .
- النظرة السلبية والشك بالذات .
- الافتقار للإعداد العقلى .

ويرى الباحث أن هناك ارتباط وثيق بين الثقة ومستوى الأداء ، فحتى اللاعب ذو الفنيات البسيطة غير العالية يمكنه الفوز من هلال ثقته بنفسه وعلى العكس من ذلك نجد اللاعب الذى يتمتع بمستوى عال من اللياقة البدنية والمستوى المهارى يتعرض لخسارة مفاجئة فى حالة اهتزاز ثقته بنفسه .

ويشير عبد الحميد أحمد أنه كلما حقق اللاعب الفوز أثناء المباريات كلما كسبت عامل الثقة الذى يساعده على تحقيق المزيد من الانتصارات . (٤٠ : ٣٠٦)

ويشير حاتم الدرينى ، نبيل الشوربجى أن الثقة بالنفس تتأثر بعوامل متعددة منها خبرات الأفراد وفى حالتهم السابقة واستعداداتهم السلوكية المكتسبة وإدراكهم للعوامل الداخلية فى الموقف الرياضى ، ويعتبر التدريب الرياضى من العوامل المؤثرة فى ثقة الفرد بنفسه ، قد أصبح للتدريب دوراً هاماً فى المجتمعات المعاصرة فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميدانياً للتنافس بين مختلف الدول . (٢٤ : ٢)

كما يشير حاتم الدرينى ونبيل الشوربجى إلى التأثير الإيجابى المتبادل بين الثقة بالنفس واستراتيجيات اللعب حيث يوضح إلى ارتباط الممارسة الرياضية بمفهوم اللعب للفوز أو تجنب الهزيمة وبالرغم من التشابه بين المصطلحين إلا أنهم يؤيدان إلى أسلوبين مختلفين من اللعب كاللاعبون الذين يمتلكون الثقة فى إمكانياتهم وبالتالي ثقتهم فى أنفسهم يميلون للعب من أجل الفوز وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبدئة والمبادرة بالهجوم ويستفيدون من ظروف المنافسة ، أما اللاعب الذى لا يمتلك الثقة فى قدراته بأنه يميل للعب لتجنب الخارج ويخافون من الفشل ويكون متردد ويحاول تجنب حدوث الخطأ . (٢٤ : ٧)

وعلى هذا يرى الباحث أن عامل الثقة بالنفس يظهر في عدم التردد والتمكن من أداء وحرية الأداء الحركي بالنسبة للملاكم على الحلقة والتأني وعدم التهور ودقة الأداء واستخدام المهارات الفنية الطرق الخطئية في التوقيت المناسب وبالتالي فالارتباط بين الثقة واستراتيجيات الحلقة التي يكتسبها من تكرار ارتقاء الحلقة وتكرار خبرات النجاح والاستفادة من الخبرات الفاشلة ارتباطاً دقيقاً ومتبادل .

ومن أهم أساليب استعادة الثقة :

- بذل أقصى جهد في التدريب لتحقيق مستوى بدني ومهاري عالي وفني .
- الحديث الايجابي عن الذات .
- مراجعة الانتصارات والهزائم السابقة وإعزائها موضوعياً لأسبابها .
- الدعم النفسي من المدرب .

(٨٧ : ١)

(٨) انخفاض الثقة :

نشير إلى أن الأداء الرياضي يتحسن مع ارتفاع درجة الثقة إلى نقطة معينة ، ثم يحدث بعد ذلك إن زادت درجة الثقة عن حد معين يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى الأداء ، أي أن زيادة الثقة لدى اللاعب عن مستوى معين تمثل إحدى المشكلات ، لذا فإن أفضل أسلوب لانخفاض الثقة الزائدة لدى اللاعب يجب أن يعتمد على الممارسة الفعلية وليس الشرح والمناقشة ، ومن الممارسات التي أظهرت فعاليتها تقديم نماذج من الأداء الرياضي تفضل مستوى اللاعب ويتولى المدرب توضيح نقاط القوى والضعف في هذا الأداء ، حيث يساعد اللاعب على الاقتناع أنه لم يصل إلى الإتقان في الأداء بعد . (١٠ : ١٥٧)

ولقد ميز " محمد حسن علاوي " تمييزاً بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة المنخفضة على النحو التالي :

جدول (٢-١)

تمييز بين اللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة العالية واللاعب الرياضي الذي يتسم بالثقة المنخفضة

خصائص الثقة المنخفضة	خصائص الثقة العالية
متوتر وقلق	مسترخ ورابط الجأش
يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة	منتبه ويستطيع التركيز على نفسه وعلى المهمة الموكلة إليه
منزعج ولديه شكوك وعدم يقينية بالنسبة لقدراته واستطاعته	يعرف جيداً ما الذي ينبغي عليه أن يفعله أو يؤديه
يخشى المنافسين	هادئ وغير مشغول البال
يفكر كثيراً في نتائج المنافسة	لا ينشغل كثيراً في التفكير في نتائج المنافسة وخاصة في الجوانب السلبية
يخشى الفشل بصورة مبالغ فيها	أهدافه محددة وواقعية تتناسب مع قدراته واستطاعته ، كما أنها تتصدى هذه القدرات والاستطاعات
أهدافه غير محدودة بصورة واضحة	قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية
يشك في كفاءته وفعاليتته	يثق تماماً في كفاءته وفعاليتته

وقد قامت " روبين فيالي Robin Vealey " ببناء نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس يقوم على الإقناع الداخلي ونوع النشاط الرياضي والتميز بين سمات وحالات الشخصية والعلاقة المتبادلة بين السلوك والاختلافات الفردية ولأن المفهوم الذي تمت صياغته ليس الثقة بالنفس في المجال العام .

ولأن الثقة بالنفس في المجال الرياضي فقد تم تبني مفهوم الثقة الرياضية Sport Confidence وهي كما تشير إليها " روبين فيالي " عبارة عن بعدين رئيسيين هما الثقة الرياضية كسمة ، الثقة الرياضية كحالة ، الثقة الرياضية كسمة هي درجة التأكد واليقينية التي يمتلكها اللاعب عادة في قدراته على تحقيق النجاح في الرياضة ، في حين أن الثقة الرياضية كحالة هي درجة التأكد واليقينية عند اللاعب في توقيت معين عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة . (٩٦ : ٢٢١)

٥/١/٢ خصائص المرحلة السنية من (١٤ : ١٧) سنة :

لكل مرحلة من مراحل النمو خصائص وسمات تميزها عن غيرها من المراحل وترجع أهمية دراسة هذه المراحل لدورها الكبير سواء في العملية التعليمية أو التدريبية وذلك لما تتمتع به هذه المراحل من متغيرات بدنية وحركية ،عضلية ،نفسية ،اجتماعية . وسيحاول الباحث عرض الخصائص المميزة لهذه المرحلة السنية من حيث أهميتها كحينة قيد البحث وذلك من خلال :

أ- النمو الحركي والبدني :

تتسم هذه المرحلة بالزيادة الكبيرة في الطول وأحياناً في الوزن ويكون للقلب في ذلك الوقت أحياناً واجبات وظيفية كبيرة بسبب حدوث النمو الكبير في الطول والتغيرات الكبيرة التي تطرأ على سائر أعضاء الجسم في هذه المرحلة نظراً لطول الأطراف في هذه المرحلة ولذلك فإن خطوات الناشئين تطول وتقصر من حيث سرعتها ، ولكن رغم ذلك يحتاجون لكثير من النشاط والقوة لتحريك أطرافهم ويلاحظ أيضاً أن القدرة على الأداء تنخفض نسبياً حيث يرجع ذلك إلى عدم التوافق الذي يتضح في أثر رقة جدران القلب واتساع تجاويفه لذا فإننا ننصح بتجنب فترات التحميل المستمر دون فترات من الراحة ويراعى أثناء اللعب ألا يتعدى اللاعب الوقت المحدد للمباريات .(١١ : ٦٠)

ونظراً لما تتميز به هذه المرحلة من النمو السريع غير المنتظم لذا كان التوافق البدني مضطرباً وتكون حركات الناشئين في ذلك الوقت تتصف بعدم الانهياوية وينقصها الإجادة والرشاقة والخفة كما يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي بينما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة كما نعتبره ذروة النمو الحركي والبدني .(١ : ٢٦٠)

ب- النمو العضلي :

من أهم مظاهر النمو العضلي الذي يميز هذه المرحلة أن يصل الذكاء الطبيعي فيها إلى درجة عالية كما تتميز بالقوى العضلية كالحلم والفهم وازدياد الميل لاكتشاف البيئة كما تتكشف الاستعدادات الفنية والثقافية ، وفيها تتضح المهارات اليدوية وتظهر الفروق الفردية وتتضح القدرات العضلية المختلفة .(١ : ٣٠)

ويتفق كل من أسامة راتب ، ومفتى إبراهيم ، أبو العلا عبد الفتاح على أن المرحلة السنية من (١٤ : ١٧) سنة تعد من أفضل المراحل لتنمية الصفات البدنية بجانب الصفات مهارية من خلال الارتقاء التدريجي بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب باستخدام المقاومات المختلفة . (١١ : ٤١) ، (٨٢ : ٢١٢)

لذلك يرى الباحث أن هذه المرحلة السنية مناسبة كعينة للبحث حيث أن معدل نموها يزداد بصورة أسرع من غيرها حيث أن الناشئ في هذه المرحلة يتميز بمدى إدراكه واستيعابه لصعوبة الأحمال التدريبية وتكيفه معها بسرعة وسهولة كما يتميز بنمو صفاته البدنية التي تكسبه التوافق العضلي العصبي المرتبط بالمهارات الحركية الخاصة برياضة الملاكمة والناشئ في هذه المرحلة يحاول أداء أقصى قدراته واستعداداته أثناء التدريب والمنافسة .

٦/١/٢ أسس وضع البرنامج التدريبي لناشئ الملاكمة :

اتفق كل من حنفي مختار ، وعبد الحميد شرف ، وعلى البيك على أن هناك عدة مبادئ يجب مراعاتها عند وضع أى برنامج تدريبي تتمثل في الآتي :

- الوقوف على مستوى الصفات البدنية لأفراد العينة .
- الوقوف على المستوى المهارى لأفراد العينة .
- اختيار مجموعة من التمرينات من شأنها تحقيق واجبات البرنامج .
- الارتفاع التدريجي بشدة الحمل .
- مراعاة الطريقة الصحيحة للأداء أثناء التدريب .
- تعليم أفراد العينة قياس معدل ضربات القلب في فترات الراحة بين التمرين و الآخر للتحقق من فاعلية التدريب .

ويشير كل من لارسون وهربت **Larson and Herbert** إلى أنه عند وضع برنامج تدريب للناشئين يجب مراعاة الآتي :

- ١- الفحص الطبى الشامل قبل تنفيذ البرنامج ، ويتم ذلك على فترات منتظمة للتعرف على الحالة الصحية للناشئين .
- ٢- يجب الاهتمام بتهيئة العضلات قبل تنفيذ الجزء الرئيسى من التدريب والاهتمام بالتدرج فى رفع مستوى الحمل التدريبي .

- ٣- يجب التنوع فى استخدام درجات الحمل التدريبيى (خفيف ، متوسط ، عالى) حسب الحالة التدريبية للاعبين .
- ٤- يجب الاهتمام باختيار التدريبات المناسبة لخصائص هذه المرحلة السنية والعمل على تقنينها من حيث شدتها وعدد مرات تكرارها، وفترات الراحة البينية بين كل تمرين والآخر لكل لاعب على حدة .
- ٥- مراعاة الفروق الفردية والاهتمام بها .
- ٦- إدخال عامل السرور والتشويق عند تدريب الناشئين والابتعاد عن التدريبات المرهقة.
- ٧- استمرارية التدريب دون انقطاع .
- ٨- التقييم المستمر للنواحي الحركية والوظيفية المصاحبة للنشاط والحركة والتعرف على مدى فاعلية التدريب عليها .

- الوحدة التدريبية :

يذكر عصام عبد الخالق أن الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التخطيط للتدريب ،ومن خلالها تتحقق الواجبات الرئيسية التربوية و التعليمية للوصول إلى الهدف من التدريب وتتكون الوحدة من الأجزاء التالية :

- الجزء الإعدادي (التمهيدى) .
- الجزء الأساسي (الرئيسى) .
- الجزء الختامي . (٤٦ : ٢١٨)

ويشير يحيى الحاوى إلى أن الوحدة التدريبية هي " أساس عملية التخطيط للتدريب ،ومن خلالها يتم تنفيذ الواجبات لتحقيق الأغراض وصولاً إلى الهدف الأسمى لذا يجب أن تشمل الوحدة التدريبية على مايلى :

- ١- الغرض من الوحدة التدريبية (تربوى - تعليمى) .
- ٢- طريقة وكيفية التهيئة البدنية .
- ٣- الترتيب الدقيق لأجزاء البرنامج التدريبيى .
- ٤- تحديد درجات الحمل وكيفية تشكيله .
- ٥- تحديد طريقة تنفيذ التمرين . (٧٢ : ١٠١)

يتفق كل من عصام عبد الخالق ، ومفتى إبراهيم ، وعلى البيك ، وأبو العلا عبد الفتاح على أن محتوى الوحدة التدريبية كالاتى :

أ - الجزء التمهيدي (الإعدادى) ويشتمل على :

١- الإحماء :

يتراوح زمنه ما بين ١٠-١٥ دقيقة بشدة تتراوح ما بين ٣٠٪ إلى ٥٠٪ من أقصى قدرة للاعب وتؤدى مجموعة التمرينات لمرة واحدة فقط .

٢- الإعداد البدنى الخاص .

يتراوح زمنه من ١٠ : ٢٠ دقيقة للناشئين وشدة ما بين ٥٠٪ إلى ٧٠٪ من الحد الأقصى لتكرار الأداء مع ثبات الزمن .

ب- الجزء الأساسى (الرئيسى) :

ويشتمل هذا الجزء على الآتى :

١- التدريب على الأداء المهارى : ويتراوح زمنه ما بين ٣٠ : ٤٥ دقيقة للناشئين

وشدة ما بين ٧٠ : ٨٠٪ من الحد الأقصى لمعدل تكرار الأداء مع ثبات الزمن .

٢- التدريب المبارائى : زمنه من ١٠ : ٢٥ دقيقة للناشئين وشدة ما بين ٨٠ : ٨٥٪ من

الحد الأقصى لمعدل زمن المباراة مع ثبات التكرار لكل لاعب على حده .

ج- الجزء الختامى :

يتراوح زمنه ما بين ٥ : ١٠ دقائق للناشئين وشدة ما بين ٣٠ : ٥٠٪ وتؤدى

مجموعة التمرينات التى تساعد فى عملية الاستشفاء من الحمل التدريبي ليصل معدل ضربات

القلب إلى معدل من (١٢٠-١٣٠) ن /ق . (٢٦٨:٢٧١)

- عدد مرات التدريب فى الأسبوع :

يذكر السيد عبد المقصود أنه بالنسبة للناشئين المتقدمين فى ألمانيا الغربية يصل عدد مرات تدريبهم الأسبوعى من (٥-٦) مرات ويضيف عصام عبد الخالق أنه من الأفضل تدريب الناشئين يومياً دون انقطاع بحيث يراعى المدرب حالة اللاعبين التدريبية وقدراتهم وشدة التمرينات المعطاة لهم والفترة الزمنية للتدريب . (٤٦ : ٢٨)

ويذكر إسماعيل حامد عثمان أن الوحدة التدريبية بالنسبة لناشئين الملائمة لابد أن تشمل الآتى :

١- الإحماء :

تعطى تمرينات عامة ثم تمرينات بنائية خاصة (لكم تخيلى ، دفع الزميل ...) على شكل لعبة ويكون زمن ٢٠ ق .

٢- الجزء الرئيسى :

ويشمل هذا الجزء تعليم مهارى وخطى ويكون على النحو التالى :

أ- مراجعة لتثبيت ما سبق أن تعلمه اللاعب بالتطبيق على الأدوات والتلاكم مع الزميل (لكم مشروط أ، محدد) ويكون زمن هذا الجزء ٢٠ دقيقة .

ب- تعليم المهارة الجديدة (اللكمات - الدفاعات - الهجوم المضاد) ومحاولة إتقانها على الأجهزة أو بالأدوات ومن خلال اللكم التخيلى وزمن هذا الجزء ٣٠ دقيقة .

ج- التلاكم التدريبى لتطبيق المهارة وتمييزها وذلك فى صورة المباراة التلاكم مع زميل ، تلاكم مقيد بواجب محدد ، تلاكم حر وزمن هذا الجزء ٣٠ دقيقة .

٣- الجزء الختامى :

وهذا الجزء للتهدة وذلك عن طريق لعبة بسيطة مناسبة أو تمرينات تهدة واسترخاء وذلك لمدة ١٠ دقائق وبذلك يمكن إدخال عامل السرور فى ختام الوحدة . (١٥ : ١٨)

٢/٢ الدراسات المرتبطة :

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية ، حيث توصل إلى دراسات عربية و أجنبية ، وسوف يقوم الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجرائها من الأقدم للأحدث .

١/٢/٢ الدراسات العربية :

أ- الدراسات العربية المرتبطة بالملاكمة :

- دراسة عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٨٦) (٤٣) :

- عنوان البحث : " تحليل فعالية التكتيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الأولى "
- هدف البحث : تحليل فعالية التكتيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الأولى .
- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .
- عينة البحث: واشتملت عينة البحث على (٣٨) ملاكماً من ملاكمى الدرجة الأولى
- أهم النتائج: أن أعلى نسبة استخدام للكلمات كانت لصالح الكلمات الفاعلية تليها الكلمات الجوابية أعلى نسبة مخادعة لصالح المناورة بالذراعين .

- دراسة عبد الفتاح خضر و يحيى الحاوى (١٩٨٧) (٤٤) :

- عنوان البحث : " دراسة تحليلية لبعض التكتيكات الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى "
- هدف البحث : التعرف على أنواع الكلمات والتكتيكات الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى و التعرف على مدى فاعلية كل نوع من أنواع التكتيكات الدفاعية المستخدمة .
- منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفى بالطريقة المسحية لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .
- عينة البحث : اشتملت العينة على ٧٢ ملاكماً من ملاكمى الدرجة الأولى. واختيرت العينة بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين طبقاً لمستوى نتائجهم فى المباريات .
- أهم النتائج ارتفاع مستوى نجاح فاعلية تكتيك الدفاع المستخدم فى المباريات وكان له تأثير إيجابى على نتائج المباريات .

- دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٩) (٥٦) :

- عنوان البحث : " تحليل فاعلية خطط الهجوم لدى ملاكمى الدرجة الأولى"
- هدف البحث : محاولة دراسة وتحليل فاعلية خطط الهجوم للملاكمين فى بطولة الجمهورية للملاكمة
- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى بالطريقة المسحية لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .
- عينة البحث : اشتملت عينة البحث على ٤٨ ملاكماً من بطولة الجمهورية للدرجة الأولى واختيرت العينة بالطريقة العمدية .
- أهم النتائج أن المهارات الفنية الهجومية المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى كانت للكلمات بمختلف أنواعها (المستقيمات - الجانبيات - الصاعدات) بينما احتلت المهارات الفنية الخاصة بالدفاع المرتبة الثانية .

- دراسة محمد طلعت إبراهيم (١٩٨٩) (٥٤) :

- عنوان البحث : " تحديد أكثر مجموعات الكلمات استخداماً من مسافات اللكم المختلفة لدى ملاكمى الدرجة الأولى"
- هدف البحث : التعرف على أكثر أنواع اللكمات أو مجموعات اللكم استخداماً من مسافات اللكم المختلفة .
- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى متبعاً الأسلوب المسحى لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .
- عينة البحث : اشتملت العينة على ٩٣ ملاكماً فى ٨١ مباراة من بطولة الجمهورية للدرجة الأولى واختيرت العينة بالطريقة العمدية .
- أهم النتائج : هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح مجموعات اللكم المستقيمة الزوجية والبسيطة والمركبة من مسافات اللكم المختلفة .

- دراسة عبد الرحمن عبد العظيم سيف (١٩٩٠) (٤١) :

- عنوان البحث : " دراسة مقارنة لمجموعات اللكم من مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات "
- هدف البحث : التعرف على مجموعات اللكم من مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات.

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.
- عينة البحث: اشتملت عينة البحث على ٥٦ ملاكماً من بطولة المناطق واختيرت العينة بالطريقة العمدية .
- أهم النتائج : تفوق ملاكمنى منطقة الإسكندرية من إجمالي مجموعات اللكم من المسافات المختلفة مقارنة بملاكمنى منطقة الجيزة ووسط الدلتا وجنوب الدلتا .
- دراسة محسن رمضان على (١٩٩٠م) (٥٠)
 - عنوان الدراسة " الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات فى الملاكمة " ،
 - هدف البحث : التعرف على أنواع الدفاعات الأكثر استخداماً .
 - منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى .
 - عينة البحث: قوامها (٢٤) ملاكمن المشتركين فى بطولة الجمهورية فى الدرجة الأولى
 - أهم النتائج : أن أكثر أنواع الدفاعات استخداماً هى الدفاعات بالرجلين .
- دراسة محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاورى (١٩٩١م) (٥٩)
 - عنوان البحث " دراسة تحليلية لبعض الخطط الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمنى الفريق القومى " .
 - هدف البحث : التعرف على أكثر أنواع الخط الدفاعية استخداماً لملاكمنى الفريق القومى المصرى وكذلك فاعلية كل منها .
 - منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفى
 - عينة البحث :الفريق القومى بلغ قوامها (٣٦) ملاكماً .
 - أهم النتائج :أن أكثر أنواع الخطط الدفاعية استخداماً دفع اللكمة وصددها وإعاقتها للذراعين واستخدام حلقات النقل بالقدمين وميل الجذع للجانبين وللخلف ، كما أوضحت وجود ارتباط بين مستوى الأداء ونجاح الخطط الدفاعية المستخدمة وبالتالي نتيجة المباراة.

- دراسة ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٣ م) (٣٦)

- عنوان البحث : " دراسة تحليلية لنتائج الملاكمين المصريين فى الدورة الأفريقية الخامسة للألعاب " .

- هدف البحث : تهدف الدراسة إلى تقييم مستوى الفريق المصرى المشارك فى البطولة الإفريقية الخامسة المقامة فى القاهرة ١٩٩١ ، وذلك لمقارنته بالدول الفائزة بالمركز الأول .

- منهج البحث : المنهج الوصفى

- عينة البحث : على تحليل نتائج مباريات (٥٤) ملاكم منهم (٤٨) ملاكماً حائزين على ميداليات و (٦) مصريين لم يحققوا أى مراكز .

- أهم النتائج : هبوط مستوى الأداء الفنى للملاكمين المصريين بمقارنتهم بالملاكمين الحاصلين على الميداليات فى البطولة ، وكذلك انخفاض مستوى اللكمات المؤثرة فى الفريق المصرى .

- دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٣ م) (٥٧) .

- عنوان البحث : " دراسة تحليلية للملاكمين المشاركين بالدورة العربية (١٩٩٢) .

- هدف البحث : وتهدف الدراسة إلى تحليل كل من الوزن والطول والسن للملاكمين بالدورة العربية .

- منهج البحث : المنهج الوصفى

- عينة البحث : (٧٨) ملاكم هم كل المشاركين بالدورة .

- أهم النتائج : أن وزن الملاكم الطبيعي مؤشر لوزنه فى الملاكمة وأن السن المناسب للاشتراك فى البطولات العربية بالنسبة للأوزان الخفيفة والمتوسطة (٢٢) سنة والأوزان الثقيلة (٢٥) سنة .

- دراسة أحمد أمين محمد أحمد (١٩٩٥) (٤) :

- عنوان البحث : " برنامج تدريبي فى الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الالى فى التحكيم " .

- هدف البحث : يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي (بدنى - مهارى) لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لملاكمى الدرجة الثانية فى ضوء استخدام الحاسب

الآلى فى التحكيم ومعرفة مدى تأثيره على مكونات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث.

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .

- عينة البحث: اشتملت عينة البحث على عدد ١٥ ملاكماً من ملاكمى الدرجة الثانية لأندية الملاكمة بمحافظة الإسماعيلية فى الموسم الرياضى (١٩٩٤) .

- أهم النتائج:

١- البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابى على مكونات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية .

٢- البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابى بدلالة معنوية على تحسن مستوى مكونات عناصر اللياقة البدنية للملاكمين وذلك فى ضوء الترتيب الحديث لاستخدام هذه المكونات لمواجهة استخدام الحاسب الآلى فى التحكيم .

٣- برغم اختلاف المستويات الفنية للملاكمين واختلاف مجموعات الأوزان إلا أنهم اتفقوا على التمرکز حول تسديد اللكمات المستقيمة لمسيرة التغير الحادث فى التحكيم بالحاسب الآلى مما أدى لتغيير خطط اللعب .

- دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥) (٥٨) :

- عنوان البحث: " دراسة تحليلية لفاعلية خطة الهجوم والدفاع لملاكمى الدول العربية "

- هدف البحث: التعرف على فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات .

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى متبعاً الأسلوب المسحى لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة

- عينة البحث: اشتملت عينة البحث على ٦٥ ملاكماً هم جميع الملاكمين المشتركين فى الدورة العربية بدولة تونس .

- أهم النتائج: استخدام الملاكمين الفائزين بالمهارات الهجومية أكثر من المهارات الدفاعية فى الجولة الأولى والثانية لإحراز أكبر عدد من النقاط ، استخدام المهارات الدفاعية أكثر من الهجومية فى الجولة الثالثة للحفاظ على فارق النقاط وان مجموع ملاكمى الدور النهائى حقق مستوى خطط الهجوم أكثر من مجموعة ملاكمى الدور الأول .

- دراسة محى الدين السعيد عابد (١٩٩٦) (٦٣) :

- عنوان البحث: " التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية فى ضوء إستخدام الحاسب الآلى فى التحكيم "

- هدف البحث :

١- تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية والخطوية كذا السمات الشخصية والمقاييس الجسمية والفسولوجية الخاصة بالملاكم فى ضوء إستخدام الحاسب الآلى فى التحكيم.

٢- وضع تخطيط لتدريب الملاكمة فى مصر بناءً على إستخراج كافة المتغيرات التي تتمشى مع استخدام الحاسب الآلى فى التحكيم .

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى (الدراسات المسحية) نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة

- عينة البحث: تم تقسيم العينة طبقاً لنوعيتها إلى فئتين :

الأولى : عينة استطلاع رأى الخبراء فى المجال الأكاديمى وعددهم (٥) فى مجال التدريب ، (٢) فى مجال الإدارة ، (١) فى مجال التحكيم ، (١٤) ملاكماً فى المستوى الدولى .

الثانية : عينة تحليل المباريات فى البطولات ذات المستوى الرفيع والمساعدىين المعاوينين للباحث فى تحليل هذه المباريات .

- أهم النتائج: تم تحديد الصفات البدنية للملاكم طبقاً لدرجة الأهمية ، تم تحديد المهارات الهجومية والدفاعية الخاصة بالملاكم التي تساعده على الفوز بالمباريات التي تحكم باستخدام الحاسب الآلى طبقاً لدرجة الأهمية ، تم تحديد الطرق الخطوية الخاصة بالملاكم التي تساعده على الفوز بالمباريات التي تحكم باستخدام الحاسب الآلى بناء على الآتى :

أ- طبقاً للصفات البدنية والمهارية للمنافس .

ب- طبقاً لموقف اللاعب فى عدد النقاط فى الجولة .

- تم تحديد القياسات الجسمية الخاصة بالملاكم طبقاً لأهميتها ، تم تحديد السمات الشخصية الخاصة بالملاكم طبقاً لأهميتها ، تم تحديد القياسات الفسولوجية للملاكم طبقاً لأهميتها .

- دراسة ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨) (٣٥) :

- عنوان البحث: " دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية باتلاننا (١٩٩٦) "

- هدف البحث : التعرف على نوع مدرسة اللكم التي ينتمى إليها الملاكمون المشتركون في الدورة الأولمبية باتلاننا وكذلك التعرف على نتائج ملاكمي مدارس اللكم المختلفة (الكوبية - الأمريكية- الأوربية- الروسية) في وقفة الاستعداد ومسافات اللكم ومهارات الخداع والمهارات الهجومية والمهارات الهجومية المضادة والمهارات الدفاعية وتحديد أفضل مدرسة لكم .

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة .

- عينة البحث: وقد اشتملت عينة البحث على تحليل النتائج المباريات لعدد ٣٥٥ ملاكماً من الملاكمين المشاركين في الدورة الأولمبية باتلاننا بإجمالي ٥٨٠ مباراة في الدورة الأولمبية.

- أهم النتائج: تحديد الأداء المميز لكل مدرسة لكم وكذلك تفوق المدرسة الكوبية تلاها المدرسة الروسية ثم الأوربية ثم الأمريكية في إجمالي مباريات اللعب وأيضاً وضوح عدم انتماء الملاكمين المصريين لأى من مدارس اللكم مع ضعف المستوى الفني للملاكمين (المهارى والخططى) .

- دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٢ م) (٧٠)

- عنوان البحث " دراسة تحليلية لخط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم فى ضوء تغيير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات " .

- هدف البحث : ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير زمن وعدد الجولات على خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم المختلفة ونتائج المباريات

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي

- عينة البحث :اشتملت (٣٦٠) مباراة اعتباراً من دور (١٦) فى الدوريتين أطلنطا (١٩٩٦) - سيدنى (٢٠٠٠) .

- أهم النتائج : أكدت الدراسة اختلاف أساليب وخط اللعب واستراتيجيات الحلقة سببين الدوريتين الأولمبيتين نتيجة لتغير زمن وعدد الجولات

- دراسة أحمد سعيد أمين (٢٠٠٤ م) (٦)
- عنوان البحث : " تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين " .
- هدف البحث : وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالقدرات اللاهوائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية البدنية ومستوى الأداء المهارى .
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .
- عينة البحث : قوامها (٣٠) ملاكم .
- أهم النتائج : وقد أسفرت أهم النتائج عد وجود تحسن فى مستوى القدرات اللاهوائية والأداء المهارى كما أوضحت وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى فى متغيرات البحث .
- دراسة سامى محب ، ناجى إسماعيل (٢٠٠٥ م) (٢٩)
- عنوان البحث : " دراسة تحليلية لمستوى الأداء الكمى لأبطال الملاكمة فى الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤) " .
- هدف البحث : هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الأداء الكمى للملاكمين الحاصلين على المراكز الأولى فى الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤) وكذلك مقارنة الملاكمين المصريين الحائزين على الميداليات بنظرائهم الحائزين على المراكز الأولى .
- منهج البحث : وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفى .
- عينة البحث : بلغ قوامها (٤٠) مباراة من الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤) موزعين على الأدوار المختلفة .
- أهم النتائج : وقد توصلت الدراسة إلى أن متوسط عدد اللكمات فى المباريات النهائية بالنسبة للاعب الحائز على المركز الأول (١٤٦) لكمة وبلغ متوسط عدد اللكمات بالنسبة للاعبين المصريين (٨٥) وبالتالي وجود فروق بين الملاكمين المصريين وأصحاب المراكز الأولى فى الدورة الأولمبية بأثينا .
- وقد أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين للوصول إلى تحقيق المتوسطات فى عدد اللكمات حتى تستطيع الملاكمة المصرية المحافظة على مكانتها أو تحسينها .

- دراسة عماد حمدي (٢٠٠٦ م) (٤٧)

- عنوان البحث " تأثير استخدام الوسائط المتعددة على تعلم استراتيجيات الحلقة فى الملاكمة " .

- هدف البحث : وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمى باستخدام الوسائط المتعددة ومعرفة أثره على تعلم وإتقان استراتيجيات الحلقة .

- منهج البحث: واستخدم البحث المنهج التجريبي على ثلاث مجموعات تجريبية على عينة قوامها (٤٥) لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (٩ - ١٢) سنة ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية .

- أهم النتائج : وقد كانت أهم النتائج تحسن فى مستوى أداء المجموعات التجريبية الثلاث وتحسن مستوى المجموعة التجريبية الأولى والثانية على المجموعة الضابطة وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير استراتيجيات الحلقة وخاصة فى المراحل المبكرة والناشئين .

- دراسة سامى محب حافظ (٢٠٠٦ م) (٢٧)

- عنوان البحث : " بناء مقياس للتفكير الخططى فى رياضة الملاكمة " .

- هدف البحث : وتهدف الدراسة لبناء مقياس للتفكير الخططى فى رياضة الملاكمة ، ووضع مستويات معيارية لمقياس التفكير الخططى .

- منهج البحث واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة عمدية (١٨٦) ملاكماً وملاكمة .

- أهم النتائج: وكانت أهم النتائج التوصل إلى عشرة مواقف تمثل مقياس للتفكير الخططى وتم وضع ثلاثة حلول لكل موقف وتم حساب زمن أداء المقياس وتم التوصل فى المقياس المقترح يستطيع أى يميز بين الملاكمين والملاكمات فى مستوى الأداء الخططى .

وقد أوصت الدراسة إلى ضرورة الاهتمام بمتابعة وتعميم مستوى الأداء الخططى لما له من دور فعال فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للملاكمين .

- دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٦م) (٧١)

- عنوان البحث : " برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابى وتأثيره على فاعلية أداء الملاكمين "

- هدف البحث : ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية أداء الملاكمين وقام الباحث بتصميم البرنامج وفقاً لتحليل الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤) .

- عينة البحث : وقام بتطبيق البرنامج على عينة قوامها (١٢) ملاكماً من لاعبي منتخب جامعة المنوفية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية .

- أهم النتائج : تنوع مجموعات الهجوم المضاد الجوابى وفقاً لأسلوب الدفاع المستخدم ، تحسن في فاعلية الأداء المهارى للملاكمين عينة البحث وأرجع الباحث هذا التحسن للبرنامج التدريبي المقترح ، الاهتمام بتدريب الناشئين على مجموعات الهجوم المضاد والجوابى .

ب- الدراسات العربية التي تناولت الثقة بالنفس والاداء :

- دراسة " صدقي نور الدين محمد " (١٩٩١م) (٣١)

- عنوان البحث : " اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى "

- هدف البحث : التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى ، التعرف على الفروق في الثقة الرياضية كحالة تبعاً لمستويات الثقة الرياضية كسمة لدى ملاكمي الدرجة الأولى ، تقنين كل من مقياس الثقة الرياضية كسمة ومقياس الثقة الرياضية كحالة في البيئة المصرية على ملاكمي الدرجة الأولى ، اختبار الصدمة لنموذج الثقة الرياضي كسمة وكحالة في البيئة المصرية في نشاط الملاكمة .

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- عينة البحث : وقد اشتملت عينة البحث على ٤٧ ملاكماً اختيروا بطريقة عشوائية من ملاكمي الدرجة الأولى ، وقد استخدم الباحث مقياس الثقة الرياضية كسمة ، ومقياس الثقة الرياضية كحالة وكلا المقياسين قامت بوضعهما " روبين فيالي

Robin Vealey " (١٩٨٦م) .

- أهم النتائج : توجد علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى عينة البحث ، يختلف مستوى الثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى بفروق دالة إحصائياً تبعاً لاختلاف مستوى الثقة الرياضية كسمة (عالي- منخفض) لصالح ملاكمي مستوى الثقة الرياضية كسمة عالية .

- دراسة " صدقي نور الدين محمد " (١٩٩٤م) (٣٢)

- عنوان البحث : " العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين "

- هدف البحث : التعرف على العلاقة بين الاتجاه التنافسي (اتجاه الأداء- اتجاه النتيجة) والثقة الرياضية كحالة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ، التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين ، التعرف على الفروق في الثقة الرياضية كحالة بين لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه الأداء العالي للثقة الرياضية كسمة العالية (وكل من اللاعبين أصحاب اتجاه النتيجة العالية للثقة الرياضية كسمة العالية ، وأصحاب اتجاه النتيجة المنخفضة للثقة الرياضية كسمة المنخفضة ، وأصحاب اتجاه الأداء المنخفض للثقة الرياضية كسمة المنخفضة) ، التعرف على الفروق في الثقة الرياضية كحالة بين لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه النتيجة العالية للثقة الرياضية كسمة العالية (وكل من اللاعبين أصحاب اتجاه الأداء المنخفض للثقة الرياضية كسمة المنخفضة ، وأصحاب اتجاه النتيجة المنخفضة للثقة الرياضية كسمة المنخفضة) .

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة عشوائية من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت ١٧ سنة بلغ قوامها ٤٥ لاعباً ، وقد استخدم الباحث مقياس الاتجاه التنافسي الرياضي " لجيل وآخرون Gill et al " (١٩٩١م) ، ومقياسي الثقة الرياضية كسمة وكحالة " لروبين فيالي Robin Vealey " (١٩٨٦م) .

- أهم النتائج : ارتباط الثقة الرياضية كحالة إيجابياً وبدلالة إحصائية مع اتجاه الأداء التنافسي ، والثقة الرياضية كسمة سلبياً مع اتجاه النتيجة التنافسي ، إن لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه الأداء العالي للثقة الرياضية كسمة العالية يكونون أعلى في الثقة الرياضية كحالة من لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه (النتيجة العالية للثقة الرياضية كسمة العالية ، والنتيجة المنخفضة للثقة الرياضية

كسمة المنخفضة ، والأداء المنخفض للثقة الرياضية كسمة المنخفضة) ، إن لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه النتيجة العالية للثقة الرياضية كسمة العالية يكونون أعلى في الثقة الرياضية كحالة من لاعبي كرة القدم الناشئين أصحاب اتجاه (الأداء المنخفض للثقة الرياضية كسمة المنخفضة ، والنتيجة المنخفضة للثقة الرياضية كسمة المنخفضة) .

- دراسة " محمد يوسف حجاج " (٢٠٠٠م) (٦٠)

- عنوان البحث : " الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجيه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية المختارة "

- هدف البحث : التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة ، والثقة الرياضية كحالة لدى مجموعات الأنشطة الرياضية المختارة ، التعرف على طبيعة العلاقة بين نموذج الثقة الرياضية والتوجيه التنافسي وكل من قلق المنافسة والسن والخبرة لدى مجموعات الأنشطة الرياضية المختارة ، التعرف على مدى التنبؤ بحالة الثقة الرياضية من خلال الثقة الرياضية كسمة والتوجيه التنافسي لعينة البحث الكلية المختارة ، التعرف على الفروق الفردية في الثقة الرياضية كحالة تبعاً لمستويات الثقة الرياضية كسمة (عالي-منخفض) لدى مجموعات الأنشطة الرياضية المختارة ، التعرف على الفروق في الثقة الرياضية والتوجيه التنافسي لدى مجموعات الأنشطة الرياضية المختارة .

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي المنتخبات القومية في الأنشطة الرياضية المختلفة (ألعاب القوى- الدراجات- التايكوندو- السلاح- الملاكمة- الجودو- المصارعة- كرة القدم- كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة) وكان عدد أفراد العينة الأساسية ١٤٦ لاعباً ، وقد استخدم الباحث أربعة مقاييس لقياس الثقة الرياضية والتوجه التنافسي في المجال الرياضي وهي كالتالي ، قائمة سمة الثقة الرياضية ، وقائمة حالة الثقة الرياضية من تقييم " روبين فيسالي Vealey " (١٩٨٦م) وتعريب " محمد حسن علاوي " (١٩٩٨م) ، واختبار التوجه التنافسي من تقييم " ديانا جيل Gill " (١٩٩١م) وتعريب " محمد حسن علاوي " (١٩٩٨م) ، واختبار التوجه الرياضي من تقييم " ديانا جيل Gill " (١٩٩١م) وتعريب " راينر مارتنز Martins " وتعريب " محمد حسن علاوي " (١٩٩٨م) .

- أهم النتائج : توجد علاقة تنبؤية للثقة الرياضية كحالة من خلال الثقة الرياضية كسمة والتوجه التنافسي لدى عينة البحث الكلية ، توجد علاقة موجبة (طردية) دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى مجموعات البحث ، توجد علاقة سالبة (عكسية) دالة إحصائياً بين قلق المنافسة ، وحالة الثقة الرياضية لدى لاعبي الأنشطة الجماعية .

- دراسة " هويدا حسين ، وفاء عادل " (٢٠٠١م) (٦٩)

- عنوان البحث : " التوجه نحو المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري العالي لدى لاعبات السباحة التوقعية "

- هدف البحث : التعرف على الفروق بين نوعية المتسابقات الثلاثة في كل من التوجه نحو المنافسة والثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبات السباحة التوقعية ، التعرف على العلاقة بين التوجه نحو المنافسة والثقة بالنفس ومستوى الأداء .

- عينة البحث : وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بالفرق المشتركة في بطولة العالم (ب) للسباحة التوقعية التي أقيمت بحمام نادي الأهلي بمدينة نصر وعدد اللاعبات المشتركات ٦٥ لاعبة ، وقد تم استخدام اختبار التوجه نحو المنافسة الرياضية من إعداد " محمد حسن علاوي " (١٩٩٨م) ، واختبار الثقة بالنفس من إعداد " بل وجون البنسون " (١٩٩٦م) وتعريب " محمد حسن علاوي " .

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- أهم النتائج : وجود علاقة بين نوعية المتسابقات الثلاثة في كل من التوجه نحو الأداء الجماعي للفريق مقارنة بالأداء الفردي والزوجي ، وجود علاقة بين التوجه نحو المنافسة والثقة بالنفس والأداء المهاري لدى لاعبات السباحة التوقعية العالميين .

- دراسة " نجلاء البدري نور الدين محمد " (٢٠٠٢م) (٦٧)

- عنوان البحث : " الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز " .

- هدف البحث : التعرف على العلاقة بين كل من الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وبين المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز ، اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان .

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة بلغ أعمارهم ما بين (٢٠-٢٢) سنة وبلغ قوامها ٢٠٠ طالبة ، وقد استخدمت الباحثة مقياس " روبين فيالي Vealey " للثقة الرياضية كسمة وكحالة ، واختبار الدافعية للإنجاز .

- أهم النتائج : توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة والدافعية للإنجاز والمستوى الرقمي ، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة ، توجد فروق دالة إحصائياً بين الثقة الرياضية كسمة عالية والثقة الرياضية كسمة منخفضة في المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز لصالح الثقة الرياضية كسمة عالية .

- دراسة " نجلاء فتحي مهدي عبد الله " (٢٠٠٢م) (٦٨)

- عنوان البحث : " فعالية استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية- جامعة المنوفية "

- هدف البحث : التعرف على استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية وذلك من خلال وضع برنامج لاستراتيجيات التفكير باستخدام إستراتيجية التفكير في الواجب المهاري وإستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي .

- منهج البحث : وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالاستعانة بأحد تصميماته التجريبية ذي الثلاث مجموعات ، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة .

- عينة البحث : ويتمثل مجتمع البحث في طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية- جامعة المنوفية للعام الجامعي (٢٠٠٠م-٢٠٠١م) مجتمع البحث وبلغ عددهن ٧٢ طالبة ، تم اختيارهن بطريقة عمدية من الحاصلات على تقدير جيد على الأقل في الامتحان العملي لمادة التمرينات في العام السابق وقد بلغ قوامها ٤٥ طالبة .

- أهم النتائج : أن استخدام استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري والحديث الذاتي من حين إلى حين مع البرنامج التقليدي المستخدم في كليات التربية الرياضية للبنات في محاضرات التمرينات الإيقاعية ، حيث أوضحت نتائج البحث وكذلك مجموعة من الدراسات والبحوث وأهمية هذه الاستراتيجيات في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري ، وكما أسفرت أيضاً أن الاهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه لما له من دور بالغ الأهمية في زيادة فعالية استراتيجيات التفكير وتحقيق أكبر عائد من تطوير الأداء المهاري .

- دراسة " مجدي عبد الستار مصيلحي سليمان " (٢٠٠٣م) (٤٩)

- عنوان البحث : " الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب الفرق في الدوري الممتاز لكرة القدم "

- هدف البحث : التعرف على الفروق بين فرق المقدمة و فرق الوسط و فرق المؤخرة و مراكز اللاعبين في كل من الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية في الدوري الممتاز لموسم عام ٢٠٠٠م في رياضة كرة القدم .

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وهي تشمل جميع لاعبي أندية الدوري الممتاز لكرة القدم موسم عام ٢٠٠٢م ، وتتألف عينة الدراسة من ٢٢٤ لاعباً ، وقد استخدم الباحث قائمة سمة الثقة الرياضية ، وقائمة حالة الثقة الرياضية ، واختبار التوجه التنافسي .

- أهم النتائج :توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق المقدمة و فرق المؤخرة في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه الكلي ، توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق المقدمة وكل من فرق الوسط و فرق المؤخرة في كل من (سمة- حالة) الثقة الرياضية وكذلك توجيه النتيجة ، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق الوسط و فرق المؤخرة في كل من سمة الثقة الرياضية وتوجه الأداء وتوجه النتيجة والتوجه الكلي ، توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق الوسط و فرق المؤخرة في حالة الثقة الرياضية ، توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي (الدفاع- الوسط- الهجوم) في حالة الثقة الرياضية ، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي (الدفاع- الوسط- الهجوم) في كل من سمة الثقة الرياضية وتوجه الأداء وتوجه النتيجة والتوجه الكلي.

- دراسة " أسامة عبد الظاهر الأصفر " (٢٠٠٤م) (٩)

- عنوان البحث : " ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو (دراسة تحليلية- مقارنة) "

- هدف البحث : التعرف على ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو عمومي رجال ، المقارنة بين لاعبي الجودو عمومي رجال في الثقة بالنفس وفقاً لعدد سنوات الممارسة (الخبرة) ، ولعدد سنوات التنافس ، وتحقيق النتائج وتحقيق المراكز ، العلاقة بين كل من ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه التنافسي لدى لاعبي الجودو عمومي رجال .

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- عينة البحث :وقد تم اختيار عينة عشوائية من لاعبي الجودو عمومي رجال على مستوى الجمهورية بلغ قوامها ٢٤٩ لاعباً ، كما تم بناء مقياس ضغوط المنافسة ، ومقياس

الثقة بالنفس لدى لاعبي الجودو عمومي رجال ، بالإضافة إلى استخدام مقياس دافعية الإنجاز إعداد " ليلي عبد العزيز زهران ، أسامة كامل راتب ، منى مختار المرسي " (١٩٩٩م) .

- أهم النتائج : تم بناء مقياس نفسي يسمح بالتعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الجودو عمومي رجال ، يتميز لاعبو الجودو عمومي رجال ذو سنوات الممارسة الأكثر بزيادة مستوى الثقة بالنفس (الثقة المثلى) مقارنة بلاعبي الجودو ذوى سنوات الممارسة الأقل ، يتميز لاعبو الجودو عمومي رجال ذو سنوات الاشتراك في المنافسات الأكثر بزيادة مستوى الثقة بالنفس (الثقة المثلى) مقارنة بلاعبي الجودو ذوى سنوات الاشتراك في المنافسات الأقل ، يتميز لاعبو الجودو عمومي رجال ذوى المراكز المحققة الأفضل بزيادة مستوى الثقة بالنفس (الثقة المثلى) مقارنة بلاعبي الجودو ذوى المراكز المحققة الأقل .

- دراسة حاتم الدرينى ونبيل الشوربجي (٢٠٠٥م) (٢٤)

- عنوان البحث : " أثر مستويات متفاوتة من الخبرة المستمدة من التدريب على الثقة بالنفس لدى عينة من لاعبي المصارعة والسباحة " .
- هدف البحث : وتهدف إلى الوقوف على أثر مستويات مختلفة من الخبرة المستمدة من التدريب على الثقة بالنفس والوقوف على أثر التفاعل بين نوع اللعبة الممارسة ومستوى الخبرة المستمدة من التدريب على الثقة بالنفس .
- منهج البحث : واستخدم الباحثان المنهج الوصفي .
- عينة البحث : مكونة من (١٢٠) لاعب من لاعبي المصارعة والسباحة .
- أهم النتائج : وكانت أهم النتائج أن التدريب الرياضى يؤدي على زيادة الثقة بالنفس وكلما زادت الخبرة المكتسبة من التدريب زادت الثقة بالنفس .

- دراسة أحمد رأفت (٢٠٠٧م) (٥) .

- عنوان البحث : " بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية " .
- هدف البحث : ويهدف البحث إلى بناء مقياس للثقة بالنفس كسمة وكحالة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (كرة القدم - السباحة) .
- منهج البحث : وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : قوامها (٢٥٠) لاعب من لاعبي كرة القدم بالدورى الممتاز والسباحة .
- أهم النتائج : أسفرت الدراسة عن تصميم مقياس للثقة بالنفس يستطيع الباحث من خلاله المقارنة بين مستويات مختلفة من الثقة بالنفس .

٢/٢/ الدراسات الأجنبية :

أ - الدراسات الأجنبية التي تناولت الملاكمة :

- دراسة كريستوفر Christopher (١٩٩٧ م) (٧٦) .

- عنوان البحث : " دراسة تحليلية لمباراة الملاكمة باستخدام تحليل التباين (لوجستيك) " .
- هدف البحث : التنبؤ بمباراة الملاكمة من خلال تطور نموذج (لوجستيك) .
- منهج البحث : واستخدام الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : قوامها (٣٠٠) استمارة استبيان للمدربين والحكام واللاعبين ، وذلك لاستكشاف العوامل المؤثرة في نتائج مباريات الملاكمة ، كما استخدم الباحث استمارة التسجيل كوسائل وأدوات جمع البيانات .
- أهم النتائج : التي توصل إليها الباحث سوف يساعد في اختيار الإتجاه الصحيح لنموذج التحليل وفي النهاية يمكنك الخروج بتحديد المباراة وتقدير مكسب أو خسارة المباراة .

- دراسة توماز نوهك Thomasz Nowak (٢٠٠١ م) (٩٥) .

- عنوان البحث : " تحديد أفضل أساليب الهجوم للملاكمين الهواه في العالم وأوروبا " .
- هدف البحث : وتهدف الدراسة إلى تحديد أفضل الأساليب التي يستخدمها الملاكمين في بطولات العالم والدورات الأولمبية للهواه وعلاقتها بالنتائج المحققة .
- منهج البحث : واستخدام الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : على عينة من مباريات الأدوار النهائية في بطولات العالم والدورات الأولمبية .
- أهم النتائج :

- تطور أسلوب اللعب والهجوم من بطولة إلى أخرى .
- قل عدد اللكمات داخل مجموعات اللكم والأداء من مسافات اللكم الطويل والقصير من بطولة إلى أخرى .

- دراسة بوهدان كاربن Bohdan Karpi (١٩٩٩ م) (٧٣) .

- عنوان البحث : " تصميم جهاز لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الملاكمة "

- هدف البحث : تهدف إلى تصميم جهاز لقياس بعض العناصر الخاصة برياضة الملاكمة والأداء عليها كما لو كان في التدريب الفعلى .

- منهج البحث: استخدام الباحث المنهج الوصفى .

- أهم النتائج: وقد توصلت الدراسة أن الجهازان المقترحان يستطيعان قياس قوة تأثير اللكمة وزمن رد الفعل البسيط والمركب للملاكمين والقيمة الكلية للتأثيرات .

- دراسة أيمن رشاد Ayman Rashad (٢٠٠٤ م) (٨١)

- عنوان البحث : " أساليب الخداع المستخدمة فى الدورة الأولمبية بسيدنى ٢٠٠٠ " .

- هدف البحث : وتهدف الدراسة إلى التعرف على أكثر أساليب الخداع والتمويه استخداماً بالنسبة للاعبين الحائزين على الميداليات فى الدورة الأولمبية بسيدنى ٢٠٠٠ .

- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفى .

- عينة البحث: بلغت جميع مباريات دور الأربعة بالدورة الأولمبية بسيدنى .

- أهم النتائج: وقد توصل الباحث إلى (١٩) أسلوب للخداع بالذراعين والجذع والرجلين ، واختلاف توقيت استخدام بعض أساليب الخداع وفقاً لتوقيتها فى المباراة ونتيجة المباراة بالنسبة للاعب .

ب- الدراسات الأجنبية التي تناولت الثقة بالنفس:

- دراسة " جونز وآخرون " Jenes, J.G. et al " (١٩٩٠م) (٨٢)

- عنوان البحث : " دراسة قلق الحالة التنافسية المتعددة الأبعاد والثقة بالنفس لدى عدائي المسافات المتوسطة للجامعيين الممتازين " .
- هدف البحث : التعرف على العلاقة بين القلق والثقة بالنفس والحالة التنافسية المتعددة الأبعاد.
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة من عدائين للمسافات المتوسطة للجامعيين الممتازين وقوامها ١٢٥ عداءً .
- أهم النتائج : التعرف على أن القلق المعرفي والثقة بالنفس يسهمان في بعض المسابقات .

- دراسة " مارتينز وجل Martins & Gill " (١٩٩١م) (٨٨)

- عنوان البحث : " العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي والكفاءة الذاتية وقلق الأداء " .
- هدف البحث : التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي والكفاءة الذاتية وقلق الأداء .
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة عشوائية من طلاب المدارس الثانوية الرياضية قوامها ٣٢٠ طالباً ، وقد تم استخدام كل من قائمة الثقة الرياضية كسمة ، وقائمة الثقة الرياضية كحالة ، ومقياس الكفاءة الذاتية ، وقائمة القلق التنافسي .
- أهم النتائج : وجود الناشئين من العدائين الذين لم يكن لديهم خبرة في سباقات المضمار قد منعهم ذلك من تشكيل تقديرات ذاتية ، وجود العدائين ذوي الخبرة والممارسة كانوا أكثر ثقة وأقل قلقاً .

- دراسة " مانزو Manzo " (١٩٩٥م) (٨٦)

- عنوان البحث : " التقدير المتعلق بالقياس السيكولوجي لرياضات الثقة بالنفس " .
- هدف البحث : التعرف على بعدي قائمة كارولينا للثقة الرياضية (البعد التنافسي - البعد التفاؤلي)
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- عنوان البحث : وقد تم اختيار عينة عشوائية من طلاب المدارس الثانوية قوامها ٢٩٣ طالبا ، وقد تم تطبيق قائمة كارولينا للثقة الرياضية عليهم .
- أهم النتائج : تم تقييم البعد التنافسي والبعد التفاؤلي ، حيث بلغ مجموع عامل البعد التنافسي ٩٢٪ كما بلغ مجموع البعد التفاؤلي ٨٦٪ .

- دراسة " مان وآخرون Man, F. et al " (١٩٩٥م) (٨٥)

- عنوان البحث : " دراسة قلق الحالة والسمة وعلاقتها بالعاطفة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم "
- هدف البحث : التعرف على العلاقة كسمة وكحالة وكذلك على علاقة القلق بالعاطفة والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : وقد تم إجراء الدراسة على عينة مكونة من ٤٥ لاعبا .
- أهم النتائج : وجود دلالة إحصائية للتفاعل بين الشخص والموقف في الثقة بالنفس .

- دراسة " إدواردز وهاردي Edwards & Hardy " (١٩٩٦م) (٧٧)

- عنوان البحث : " التأثيرات التفاعلية للشد والتوتر ووجهة الإدراك والقلق والثقة بالنفس على الأداء " .
- هدف البحث : التعرف على مدى التنبؤ بالثقة بالنفس عن طريق شدة واتجاه القلق البدني والمعرفي .
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة عمدية من المشاركات في دوري الجامعات في كرة الشبكة Net Ball قوامها ٤٥ لاعبة ، وقد تم استخدام قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية من خلال الأبعاد الثلاثة (القلق المعرفي - القلق البدني - الثقة بالنفس) .
- أهم النتائج : وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين كل من الثقة الزائدة بالنفس وشدة القلق المعرفي والبدني .

- دراسة " فاتجي Fangyi " (١٩٩٧م) (٧٨)

- عنوان البحث : " إقامة وحماية ألعاب القوى والثقة بالنفس وبحوث العلوم الرياضية " .
- هدف البحث : التعرف على تأثير برنامج تدريبي على الثقة بالنفس .
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة عشوائية قوامها ٣٥ لاعباً من بعض الفرق الرياضية الجماعية ، وقد تم استخدام الاختبارات الورقية للتعرف على بداية المستوى وتتبع مستوى الثقة لديهم وذلك كأداة للبحث .
- أهم النتائج : إن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على تحسين مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي أفراد العينة .

- دراسة " زيو وتانج Zhu & Tang " (١٩٩٧م) (٩٧)

- عنوان البحث: " العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى مجموعة من الرياضيين " .
- هدف البحث : التعرف على العلاقة بين القلق التنافسي والثقة بالنفس لدى الرياضيين من لاعبي كرة السلة .
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة عمدية قوامها ٢٣٥ رياضياً من لاعبي كرة السلة ، من إعداد " مارتينز وبيرتون وفيالي وبمب وسميث " ، وقد تم استخدام قائمة حالة قلق المنافسة 1-2 CSA من تقسيم " مارتينز وبيرتون وفيالي وبمب وسميث Martins, Burton, Vealey, Bump, Smith " (١٩٩٠م) ، ومقياس قوة الثقة بالنفس كوسائل لجمع البيانات من عينة البحث .
- أهم النتائج : وجود علاقة دالة إحصائياً بين استجابة القلق التنافسي وقوة الثقة بالنفس لدى الرياضيين عينة البحث ، أن هناك فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين ذوي المستوى العالي والمستوى العادي في الاستجابة المناسبة للقلق التنافسي والثقة بالنفس وذلك لصالح الرياضيين ذوي المستوى العالي .

- دراسة " بوريلي Borrelli " (١٩٩٧م) (٧٤)

- عنوان البحث : " العلاقة بين كل من مستدعيات حالة وسمة القلق والثقة بالنفس والاستثارة وأداء لاعبي الهوكي الصفوة أثناء المنافسة ."
- هدف البحث : التعرف على العلاقة بين كل من مستوى حالة القلق والثقة بالنفس والاستثارة وأداء لاعبي الهوكي أثناء المنافسة ، التعرف على العلاقة بين كل من مستوى سمة القلق والثقة بالنفس والاستثارة وأداء لاعبي الهوكي أثناء المنافسة .
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .
- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة عمدية قوامها ١٣٠ لاعباً بلغ أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٢) سنة ، وقد استخدم الباحث كل من اختبار قلق المنافسة الرياضية إعداد "مارتينز Martins" ، وقائمة حالة الثقة الرياضية كأداة للبحث .
- أهم النتائج : ارتفاع مستويات حالة القلق المعرفي والجسمي وذلك في المنافسات الأكثر أهمية مقارنة بالمنافسات الأقل أهمية ، انخفاض مستوى الثقة بالنفس في المنافسات الأكثر أهمية ، مقارنة بالمنافسات الأقل أهمية .

- دراسة " سافوي وبيتل Saveoy & Beitel " (١٩٩٧م) (٩٣)

- عنوان البحث : " تأثير برنامج التدريب العقلي على حالة القلق والثقة بالنفس " .
- هدف البحث : التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على حالة القلق والثقة بالنفس لدى مجموعات من لاعبي كرة السلة .
- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .
- عينة البحث : وقد تم اختيار عينة عمدية قوامها ٢٠ لاعباً ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما ١٠ لاعبين ، إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بلغ أعمارهم ما بين (١٨ - ٢١) سنة ، وقد تم استخدام قائمة حالة قلق المنافسة CSA 1-2 من إعداد "مارتينز وآخرون Martins et al" ، ومقياس حالة الثقة بالنفس من إعداد " سافوي وبيتل Saveoy & Beitel " كأدوات لجمع البيانات .
- أهم النتائج : أن هناك فروق دالة إحصائية في حالة القلق الجسماني والمعرفي بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، أن هناك فروق دالة إحصائية في حالة الثقة بالنفس بين كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

٢/٢/٢ التعليق على الدراسات المرتبطة :

أولاً: الدراسات المرتبطة بالملكمة :

- من حيث العينة :

اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لعينة البحث حيث كانت عينة البحث في دراسة عبد الفتاح خضر (١٩٨٦) (٣٨) ملاكماً من ملاكمي الدرجة الأولى ، واشتملت دراسة عبد الفتاح خضر ويحيى الحاوي (١٩٨٧) على عينة قوامها (٧٢) ملاكماً من ملاكمي الدرجة الأولى . بينما اشتملت دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٩) على (٤٨) ملاكماً من ملاكمي الدرجة الأولى واشتملت دراسة محمد طلعت (١٩٨٩) على (٩٣) ملاكماً في (٨١) مباراة .

ودراسة عبد الرحمن عبد العظيم (١٩٩٠) اشتملت على (٥٦) ملاكماً من ملاكمي الدرجة الأولى واشتملت دراسة أحمد أمين (١٩٩٥) على (١٥) ملاكماً من ملاكمي الدرجة الثانية ، واشتملت دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥) على (٦٥) ملاكماً هم جميع الملاكمين العرب المشاركين في الدورة العربية بتونس .بينما تنوعت عينة البحث في دراسة محي الدين عابد (١٩٩٦) حيث اشتملت على (٥) خبراء في مجال التدريب ، (٢) في مجال الإدارة ، (١) في مجال التحكيم ، (١٤) ملاكماً في المستوى الدولي . واشتملت دراسة ضياء الدين العزب (١٩٩٨) على (٣٥٥) ملاكماً من الملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية بأتلانتا لعدد (٥٨٠) مباراة ، دراسة عماد حمدي (٢٠٠٦) على (٤٥) ناشئ على ثلاث مجموعات، دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٢ م) (٣٦٠) مباراه ، دراسة أحمد منعيد أمين (٢٠٠٤) (٣٠) ملاكم ، دراسة سامي محب ، ناجي إسماعيل (٢٠٠٥) (٤٠) مباراه ، دراسة سامي محب حافظ (٢٠٠٦ م) (١٨٦) ملاكم وملكمة ، دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٦) (١٢) ملاكم ، دراسة كريستوفر **Cheristopher** (١٩٩٧ م) قوامها (٣٠٠) استمارة استبيان للمدربين والحكام واللاعبين ، دراسة توماز نوهك **Thomasz Nowak** (٢٠٠١) على عينة من مباريات الأدوار النهائية في بطولات العالم والدورات الأولمبية ، دراسة بوهدان كاربن **Bohdan Karpi** (١٩٩٩) تصميم جهاز لقياس بعض العناصر

الخاصة برياضة الملاكمة والأداء عليها كما لو كان في التدريب الفعلى ، دراسة أيمن رشاد Ayman Rashad (٢٠٠٤) بلغت جميع مباريات دور الأربعة بالدورة الأولمبية بسيدنى .

وقد استخدم الباحث فى الدراسة الحالية عدد (١٦) ملاكماً من الملاكمين الناشئين بمركز التحمل بمنطقة الغربية للملاكمة والتابعة للاتحاد المصرى لملاكمة الهواة واختار الباحث هذه العينة نظراً لملاءمتها لطبيعة هذه الدراسة .

من حيث الهدف :

نجد أن أغلب الدراسات اختلفت فى أهدافها فنجد أن دراسة عبد الفتاح خضر (١٩٨٦) تحليل فعالية التكتيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الأولى ، دراسة عبد الفتاح خضر و يحيى الحاوى (١٩٨٧) التعرف على أنواع اللكمات والتكتيكات الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى و التعرف على مدى فاعلية كل نوع من أنواع التكتيكات الدفاعية المستخدمة ، دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٩) محاولة دراسة وتحليل فاعلية خطط الهجوم للملاكمين فى بطولة الجمهورية للملاكمة ، دراسة محمد طلعت إبراهيم (١٩٨٩) التعرف على أكثر أنواع اللكمات أو مجموعات اللكم استخداماً من مسافات اللكم المختلفة ، دراسة عبد الرحمن عبد العظيم سيف (١٩٩٠) التعرف على مجموعات اللكم من مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات، دراسة محسن رمضان على (١٩٩٠) التعرف على أنواع الدفاعات الأكثر استخداماً، دراسة محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوى (١٩٩١) التعرف على أكثر أنواع الخط الدفاعية استخداماً لملاكمى الفريق القومى المصرى وكذلك فاعلية كل منها، دراسة ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٣) تهدف الدراسة إلى تقييم مستوى الفريق المصرى المشارك فى البطولة الإفريقية الخامسة المقامة فى القاهرة ١٩٩١م، وذلك لمقارنته بالدول الفائزة بالمركز الأول، دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٣ م) وتهدف الدراسة إلى تحليل كل من الوزن والطول والسن للملاكمين بالدورة العربية ، دراسة أحمد أمين محمد أحمد (١٩٩٥) يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى (بدنى - مهارى) لتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لملاكمى الدرجة الثانية فى ضوء استخدام الحاسب الالى فى التحكيم ومعرفة مدى تأثيره على مكونات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث، دراسة محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥) التعرف على فاعلية خطط الهجوم والدفاع خلال جولات المباراة ونتائج المباريات ، دراسة محى الدين السعيد عابد (١٩٩٦) تحديد أهم الصفات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية والخطية كذا السمات الشخصية والمقاييس الجسمية والفسولوجية الخاصة بالملاكم فى ضوء استخدام الحاسب الالى

فى التّحكيم ، وضع تخطيط لتدريب الملاكمة فى مصر بناءً على استخراج كافة المتغيرات التى تتمشى مع استخدام الحاسب الالى فى التّحكيم ، دراسة ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨) التعرف على نوع مدرسة اللكم التى ينتمى إليها الملاكمون المشتركون فى الدورة الأولمبية باتلانتا وكذلك التعرف على نتائج ملاكمى مدارس اللكم المختلفة (الكويبة - الأمريكية- الأوربية- الروسية) فى وقفة الاستعداد ومسافات اللكم ومهارات الخداع والمهارات الهجومية والمهارات الهجومية المضادة والمهارات الدفاعية وتحديد افضل مدرسة لكم ، دراسة عماد حمدى (٢٠٠٦) وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمى باستخدام الوسائط المتعددة ومعرفة أثره على تعلم وإتقان استراتيجيات الحلقة ، دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٢) ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير زمن وعدد الجولات على خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم المختلفة ونتائج المباريات ، دراسة أحمد سعيد أمين (٢٠٠٤) وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالقدرات اللاهوائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية البدنية ومستوى الأداء المهارى ، دراسة سامى محب ، ناجى إسماعيل (٢٠٠٥) هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الأداء الكمى للملاكمين الحاصلين على المراكز الأولى فى الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤) وكذلك مقارنة الملاكمين المصريين الحائزين على الميداليات بنظرائهم الحائزين على المراكز الأولى ، دراسة سامى محب حافظ (٢٠٠٦) وتهدف الدراسة لبناء مقياس للتفكير الخطى فى رياضة الملاكمة ، ووضع مستويات معيارية لمقياس التفكير الخطى، دراسة ياسر الوراقى (٢٠٠٦) ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على فاعلية أداء الملاكمين وقام الباحث بتصميم البرنامج وفقاً لتحليل الدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤) ، دراسة كريستوفر Cheristopher (١٩٩٧ م) التنبؤ بمباراة الملاكمة من خلال تطور نموذج (لوجستيك)، دراسة توماز نوهك **Thomasz Nowak** (٢٠٠١) وتهدف الدراسة إلى تحديد أفضل الأساليب التى يستخدمها الملاكمين فى بطولات العالم والدورات الأولمبية للهواه وعلاقتها بالنتائج المحققة ،دراسة بوهدان كارين **Bohdan Karpi** (١٩٩٩) تهدف إلى تصميم جهاز لقياس بعض العناصر الخاصة برياضة الملاكمة والأداء عليها كما لو كان فى التدريب الفعلى ، دراسة أيمن رشاد **Ayman Rashad** (٢٠٠٤) وتهدف الدراسة إلى التعرف على أكثر أساليب الخداع والتمويه استخداماً بالنسبة للاعبين الحائزين على الميداليات فى الدورة الأولمبية بسيدنى ٢٠٠٠م.

من حيث المنهج:

نجد أن أغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٨٦)، عبد الفتاح خضر و يحيى الحاوى (١٩٨٧)، محمد عبد العزيز غنيم (١٩٨٩)، محمد طلعت إبراهيم (١٩٨٩)، عبد الرحمن عبد العظيم سيف (١٩٩٠)، محسن رمضان على (١٩٩٠)، محمد عبد العزيز غنيم وعاطف مغاوى (١٩٩١)، ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٣)، محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٣)، محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥)، محى الدين السعيد عابد (١٩٩٦)، ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨)، ياسر الوراقى (٢٠٠٢)، سامى محب، ناجى إسماعيل (٢٠٠٥)، كريستوفر Christopher (١٩٩٧)، توماز نوهك Thomasz Nowak (٢٠٠١)، بوهدان كارين Bohdan Karpi (١٩٩٩)، أيمن رشاد Ayman Rashad (٢٠٠٤).

أما بعض الدراسات الأخرى قد استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة أحمد أمين محمد أحمد (١٩٩٥)، أحمد سعيد أمين (٢٠٠٤ م)، سامى محب حافظ (٢٠٠٦)، ياسر الوراقى (٢٠٠٦)، عماد حمدى (٢٠٠٦).

ولقد استخدم الباحث فى دراسته الحالية المنهج التجريبي مستعينا بأحد تصميماته وهو القياس القبلى البعدى لمجموعة تجريبية واحدة .

ثانياً: التعليق على الدراسات المرتبطة بالثقة بالنفس:

من حيث المنهج:

لاحظ الباحث أن الدراسات المرتبطة أغلبها استخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث مثل دراسة " صدقي نور الدين محمد " (١٩٩١م)، " صدقي نور الدين محمد " (١٩٩٤م)، " محمد يوسف حجاج " (٢٠٠٠م)، " هويدا حسين ، وفاء عادل " (٢٠٠١م)، " نجلاء البدرى نور الدين محمد " (٢٠٠٢م)، " نجلاء فتحى مهدي عبد الله " (٢٠٠٢م)، " مجدى عبد الستار مصيلحي سليمان " (٢٠٠٣م)، " أسامة عبد الظاهر الأصفر " (٢٠٠٤م)، حاتم الدربنى ونبيل الشورىجى (٢٠٠٥ م)، أحمد رافنت (٢٠٠٧ م)، " جونز وآخرون Jenes, J.G. et al " (١٩٩٠م)، " مارتينز وجل Martins & Gill " (١٩٩١م)،

مانزو Manzo " (١٩٩٥م)، " مان وآخرون Man, F. et al " (١٩٩٥م)، " إدواردز وهاردي Edwards & Hardy " (١٩٩٦م)، دراسة " فانجي Fangyi " (١٩٩٧م)، " زيو وتانج Zhu & Tang " (١٩٩٧م)، " بوريلي Borrelli " (١٩٩٧م)، " سافوي وبيتل Saveoy & Beitel " (١٩٩٧م)

ماعدا دراسة قد استخدمت المنهج التجريبي دراسة "سافوي وبيتل Saveoy & Beitel"، " نجلاء فتحي مهدي عبد الله " (٢٠٠٢م)

ولقد استخدم الباحث في دراسته الحالية المنهج التجريبي مستعينا بأحد تصميماته وهو القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

من حيث العينة :

بالنسبة لحجم العينة فقد اختلف الباحثون في حجم العينة حيث تراوحت ما بين (٢٠ - ٦٦٦) فرداً وذلك حسب طبيعة الدراسة ، كما اختلف الباحثون أيضاً في نوع النشاط فهناك أنشطة فردية ومنها (الملاكمة- المصارعة- ألعاب القوى- التايكوندو- الجودو) ، وأنشطة جماعية ومنها (كرة القدم- كرة السلة- كرة الطائرة- الهوكي) ، واختلفت أيضاً في بيئة الممارسة فمنها ما يتم بين طلاب المدارس أو الجامعات أو لاعبي الأندية أو لاعبي المنتخبات أو الممارسين وغير الممارسين .

٤/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

يرى الباحث أن هذه الدراسات في مجملها قد ساهمت في إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة مثل :

- صياغة الأهداف والفروض .
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية .
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها .
- تحديد مدة البرنامج .
- تحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع .
- تحديد شدة التدريب وطرق التدريب وديناميكية العمل والراحة في البرنامج .
- التعرف على الطريقة المثلى لتطبيق المقياس على العينة .
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة هذا البحث .
- الاستفادة من كيفية مناقشة نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج البحث الحالي .