المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية
للنشاطات البدنية والرياضية
ISSN : 1112-4032
eISSN 2543-3776

المجلد 17/العدد: الأول (مكرر) جوان (2020)،
ص: 58-72

أثر برنامج حركي باستعمال طريقة الآيلاستيك لتصحيح مسار اللكمة الجانبية الخاطفة لدى أطفال (فئة 13 سنة) في رياضة الملاكمة.

The effect of a kinetic program using the Aelastic method to correct a light-side punchin children (13 years) in boxing.

ميسيوري رزقي.

[1]جامعة أمحمد بوقرة بومرداس missourirezki@gmail.com

ملخص:

هدفت الدراسة لمعرفة أثر برنامج حركي باستعمال طريقة الآيلاستيك لتصحيح مسار اللكمة الجانبية الخاطفة لدى أطفال (فئة 13 سنة) في رياضة الملاكمة، ولذلك اقترحنا برنامجا تدريبيا يعتمد على أداة الآيلاستيك كأداة تصحيح حسية حركية، من خلال اكتشاف أخطاء المسار الحركي بإستعمال نظام غولز الحركي لعينة مأخوذة من الأطفال الممارسين للملاكمة فئة 13 سنة من خلال اللكم على وجه دمية تدريبية أثناء استخدام اللكمة الجانبية الخاطفة لمدة زمنية وتكرار معين، بحيث أكدت النتائج فعالية أداة الآيلاستيك كأداة تدريب لتصحيح مساراللكمة الجانبية الخاطفة ذهنيا وحسيا وحركيا لدى أطفال الممارسين للملاكمة فئة 13 سنة، بعدما كانوا يعانون صعوبات كثيرة في التحكم التقني لهذا النوع من اللكمات.

معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2020/01/11

تاريخ القبول: 2020/03/30.

تاريخ النشر: 2020/06/13

الكلمات المفتاحية:

البرنامج الحركي، الآيلاستيك، التصحيح، المسار، اللكمة الجانبية الخاطفة، الطفولة، الملاكمة.

الباحث المرسل: ميسيوري رزقي

missourirezki@gmail.com

Abstract

The Object is the effect of a kinetic program using the Aelastic method to correct a light-side punchin children (13 years) in boxing.

Practitioners by punching on the face of a training puppet during the use of a light-side punch for a certain period of time and repetition, so the results confirmed the effectiveness of the AeLASTIC tool as a training tool to correct the kinetic performance of the side-flashing brain mentally, sensually and motorly among children of boxing practitioners of 13 years After they had experienced many difficulties in technical control of this type of punch.

Keywords: kinetic program; AeLASTIC; correction; Path; light-side punch; children boxing

I. مقدمة:

التدريب الرياضي هو مجموعة من التمارين أو المجهودات البدنية الموجهة، (محمد حسن، 2014، ص 56) والتي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية (أبو علاء، 2012، ص20)، لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي(أحمد ، 1998، ص 20)، وتعتبر الرياضة القتالية فن من فنون الدفاع عن النفس، تجمع مجموعة من تقنيات دفاعية بلا سلاح وبالسلاح (Bruno 2002, p 56)، وعرفت تاريخيا بأنها التدريب عن البعد الروحي والأخلاقي للسيطرة على الذات وضبط النفس، وهي كلمة لاتينية تعني فنون مارس رب الحرب الروماني (Clements ,2006 , P96)، وتعتبر الملاكمة من أقدم الرياضات التي عرفتها البشريةحيث ظهرت في الألف الثالث قبل الميلاد حسب آخر منحوتة سومرية، كما ظهرت في المنحوتات الفرعونية 2000 سنة قبلالميلاد خصمان يتصارعان بأيدي عارية (الموسوعة البريطانية، 2017)، ليكتشف بعدها عالم الآثارSpeiser لوح من الحجر في بغداد يعود لـ: 7000سنة يصور رجلان يستعدان لخوض نزال (قاسم، 2017، ص 29)، وتأسست أول مدرسة أهلية للملاكمة ما بين سنتي 1700-1730م من طرف جيمس فيج بإنجلترة (Dominique, 2006, p 23) ، ليقوم بعده تلميذه جاك بروتون بتطوير قوانين الملاكمة (محمد، 2007، ص 50)، ليتأسس بذلك أول اتحاد وطني بإنجلترة سنة 1880م، كما أقيمت أول بطولة رسمية سنة 1881م، لتصبح رياضة أولمبية سنة 1904م، وتلقب برياضة الفن النبيل.(**أحمد، 1998، ص 52**)، وهي رياضة قتالية فردية بـ: 12 وزن وبالكيلوغرام: 48،49،52،56،606469،71،75،81،91+91 (حسن، 1998، ص 80) وتتكون ضرباتها من ثلاثة أنواع أساسية، الضربة الأمامية المستقيمة، والصاعدة،والجانبية (محمد، 2010 ص 88)، وتعتمد هذه الرياضة القتالية على اللكم

بقبضات الأيدي الموجهة لوجه وجسد الخصم، يستعمل فيها الملاكمون قفازات من الجلد محشوة بالإسفنج و واقي للرأس وآخر للأسنان ويلفون أربطة وافية من التيل حول قبضاتهم قبل أن يلبسوا قفازاته (حامد، 1995، ص 65)، وقد تنتهي المنازلة قبل نهاية الجولات بالضربة القاضية أو بتوقيف من الحكم أو بقرار مدرب الملاكم برمي المنشفة أو بسبب الإصابة أو بسبب تباعد النقاط، أو بسبب الشطب، أو بسبب الانسحاب(محمود، 2018، ص 59)، وتعتبر اللكمة الجانبية الخاطفة من أقوى وأصعب هذه التقنيات في تعليمها وتنفيذها بالطريقة الصحيحة خاصة عند الأطفال(بلوغر، 2014، ص 25)، إن اللكمة الجانبية الخاطفة حركة يدوية تنطلق من كتف الملاكم برفع العضد إلى الجنب بزاوية 80° .90°عند المرفق تكون في اتجاه الفراغ الأيمن أو الأيسرلتملأ الحيز ما بين مسافة كتف المنفذ متجهة إلى جهة الفك الأيمن أو الأيسر من وجه الملاكم الخصم (محمد، 2004، ص 19)، وهي حركة ذراع سريعة وخاطفة تنفذ عند فقدان وضعية الدفاع بالأيدي من أحد الجهتين اليمنى أو اليسرى من طرف الملاكم الخصم. (محمد، 2014، ص 98)، وتعتبرالآيلاستيك طريقة تأهيل حركي أخترعت من طرف الإيطالية سيلفيا بورزي (Porzi, 2018, p 02)، تعتمد على أداة بلاستيكية مطاطية على شكل حزام بأطراف خارجية بقياسات محددة، تعمل بشكل تمددي(Porzi, 2013,P96)، بحيث يتم تحزيمها في أماكن معينة كالصدر والحوض والأرجل وتلبس بالأيدي أو بالأرجل على حسب حاجة المستعمل ويتم تحريك الأحزمة المطاطية باتجاهات معينة وببطئ (Claudia, 2018,p 20)، تهدف هذه الأداة إلى زيادة فعالية استقراروتزان الحركة المطلوبة وتصحيح مسارها والتحكم فيها بالشكل المطلوب ذهنيا وحركيا(Nicolò, 2016, p50)، والبرنامجخطة عمل شاملة وهادفة مضبوطة في كل الجوانب. (إبراهيم، 2016، ص 36)، بعد تصفحنا للعديد من المكتبات وبما أن طريقة الآيلاستيك مبتكرة حديثا سنة 2010م (Matteo, 2016, p 32)،

توصلنا لوضع ستة دراسات أجنبية إيطالية فقط وجدناها على مستوى مكتبة جامعة بيروجيا الإيطالية وثمانية دراسات جزائرية تناولت متغيرا واحدا من الموضوع، حيث تناولت الدراسات الإيطالية استعمالات طريقة الآيلاستيك في بعض الأنشطة البدنية والرياضية وهي:

1- **لوريانو إيليونورة مارزولي، ليونيلا باسكاليني 2018-2019:** تمرين رمي كنشاط حركي للمسنين منظم مع نظام الثبات المستقيم بطريقة الآيلاستيك.

2- **كلوديا فونتانا، فرانتيسكو كوشيا 2017-2018:** برنامج تدريب على وزن الجسم للراقص مع إدخال نظام التحكم الآيلاستيك، تحليل وتقييم.

3- **ماتياكا نابيني، فرانتيسكو كوشيا 2016-2017:** التمدد في منع إصابة لاعب كرة القدم، قابلية تطبيق نظام الـ: PNF من خلال منهجية الآيلاستيك

4- **ماتيو لوكاروني، آندريا بيسكاريني 2015-2016:** جذب القوس تاريخيا من القواعد القديمة إلى التحليلات العلمية الحديثة لاقتراح الجديد رياضيا.

5- **نيكولو أغونيلي، فرانتيسكو كوشيا 2015-2016:** أهمية تبادل الغازات داخل الحويصلات الهوائية في البيئة، مقارنات تعليمية بين ركوب الدراجات في الجبال والمشي الشمالي بإستعمال الآيلاستيك، دراسة وتحليل للأنشطة البدنية.

6- **بينيديتا دي ماتييس، فرانتشيسكو كوشيا 2015-2016:** نظام الاستقرار المستقيم: أمثلة للتحليل والمراقبة والتقييم والتطبيق.

توصلت الدراسة الأولى إلى تأكيد الدور الفعال لطريقة الآيلاستيك للتنشيط الحركي لاستقرار حركات الجسم من خلال برنامج بدني لدى كبار السن، أما الدراسة الثانية فطبقت على راقصات من خلال برنامج تدريبي لضبط حركة الرقص بالاعتماد على طريقة الآيلاستيك، أما الدراسة الثالثة أكدت قابلية تطبيق نظام PNF من خلال طريقة الآيلاستيك ومن خلال تمارين الإطالة للوقاية من إصابة لاعبي كرة القدم، أما الدراسة

الرابعة فطبقت طريقة الآيلاستيك على رياضيي رمي القوس بتوصيات حديثة خاصة في عملية سحب القوس قبل إطلاقه، أما الدراسة الخامسة فأكدت على أهمية المبادلات الغازية في الحويصلات الرئوية من خلال دراسة مقارنة بين رياضيي الدراجة الجبلية ورياضة المشي الجبلية بإستعمال طريقة الآيلاستيك، أما الدراسة السادسة وهي دراسة تحليلية وتحكمية وتقييميه وتطبيقية لنظام الاستقرار المستقيم لجسم الإنسان، طبقت كل الدراسات السابقة المنهج التجريبي من خلال استعمال مبدأ المقارنة في غالبية الدراسات، مع وضع برنامج مكون من مجموعة من التمارين المنتقاة بعناية حسب تقنية الأداء وبإستعمال أداة الآيلاستيك وهما الأداتان اللذان استعملتا في هذه الدراسات الستة، مع تنوع في توظيف العينات بين كبار السن فوق 50 سنة و وراقصات الباليه (−15سنة) ولاعبي كرة القدم (−19 سنة) ورامي القوس (+ 21 سنة) ومتسابقي الدراجات الجبلية (+20 سنة) والرياضيين وهاويي المشي في الجبال (+30 سنة)، وبذلك تأكد أن طريقة الآيلاستيك تستهدف كل الفئات ومن الجنسين، كل الدراسات الستة كانت إيطالية المجتمع والعينة، وكلها منجزة على مستوى مخابر قسم الرياضة والطب الرياضي لجامعة بيروجيا، وتبنتها شركة أديتاك لتسويقها، طبقت كل الدراسات قواعد العمل بإستعمال تقنية الآيلاستيك وأثبتت وجود نتائج إيجابية على مختلف العينات، خاصة أنها تتعامل مع نظام الاستقرار والتوازن للجسم، وفي تصحيح الحركة وفق الطريقة الصحيحة.

تكمن مشكلة الدراسة في صعوبة التعلم والتحكم في توجيه مسار اللكمة الجانبية الخاطفة عند الأطفال في مدارس الملاكمة، هذا ما اكتشفه العديد من مدربي الفئات الصغرى(**زيد، 2018، ص 14**)، لذلك طرحنا التساؤل التالي: هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مسار اللكمة الجانبية الخاطفة للمجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج الآيلاستيك على الأطفال الممارسين لرياضة الملاكمة ؟ولقد اعتمدنا على فرضية مفادها أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مسار اللكمة الجانبية الخاطفة

للمجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق برنامج الآيلاستيك على الأطفال الممارسين لرياضة الملاكمة، وهدفنا كان تصحيح مسار هذه اللكمة.

II. الطريقة والأدوات:

1- العينة وطرق اختيارها:

الجدول رقم1: يمثل توزيع العينة المأخوذة للدراسة.

مدرسة الملاكمة	بوفاريك	القبة	بودواو
عدد عينة الدراسة	16	16	16
الفئة العمرية	13 سنة		
المجموع الكلي	48 طفل ملاكم		

إجراءات البحث: انطلق البرنامج بإجراء الإختبار القبلي على العينتين الضابطة والتجريبية يوم 2018/01/12، بعدها بدأنا في تطبيق برنامج الآيلاستيك الحركي على العينة التجريبية فقط بمعدل 4 مرات أسبوعيا تتخلله فترات راحة بينية وبمجموع 48 حصة وانتهينا منه يوم 2018/04/12 وبعدها قمنا بنفس الإختبار على نفس العينتين.

2-1 – المنهج: استخدمنا المنهج التجريبي بقياس قبلي وبعدي وتطبيق برنامج عملي.

2-2 – تحديد المتغيرات وكيفية قياسها: المتغير المستقل هو برنامج الآيلاستيك أما المتغير التابع فهو مسار اللكمة الجانبية الخاطفة، أما القياس فهو كمي.

2-3- الأداة: استخدمنا **إختبار لكم الدمية** وهو إختبار مدته دقيقة بحيث يكون الطفل في وضعية وقوف وعند التصفير ينطلق بضرب الدمية ويتم تسجيل اللكمات(محمد،2004، ص 72)، كذلك نظام غولز وهو عبارة عن نظام برمجي ثلاثي الأبعاد يتكون من كاميرات رصد الحركة معلقة في السطح مشكلة غرفة رباعية يتوسطها الممتحن الذي تلصق في جسده مضيئات كروية صغيرة في أماكن معينة من الجسد

والذراع عند تنفيذ الحركة المطلوبة، تقابله من الوراء كاميرا رصد مستطيلة مركزية الشكل تعمل على تسجيل الحركة وتحليلها مع كشف مواقع الضعف والخطأ في إنجاز الحركة (**Moreno,2019,p 11**)، إضافة إلى **برنامج الآيلاستيك** وهو برنامج تدريبي يتكون من 48 حصة تطبيقية، يحوي ثلاثة مراحل، مرحلة التسخين العام والموضعي (10د)، ومرحلة الإنجاز وتطبيق التمارين المنتقاة بعناية (64 د)وهي تمارين حركية ثابتة وأخرى بطيئة مقسمة إلى ثلاثة أقسام تمارين التوازن (الذراعين والرجلين)وتمارين الاستقامة (الجسد) وتمارين التنفيذ (التقنية)، وكلها تنفذ بدون و بأداة الآيلاستيك وهي حزام مطاطي يحزم على الصدر ويلبس في اليدين.(**Laureando,2019, p 35**) في كل حصة تطبيقية يتم اختيار تمرين واحد من كل قسم بمجموع ثلاثة تمارين تنفذ لمدة 10 د وراحة بينية مدتها 2 د بتكرارين، تهدف هذه التمارين لخلق انسجام حركي (وضعية الوقوف والاستعداد، وقت انطلاق اللكمة، مسار اللكمة، إصابة الهدف).

الجدول رقم (2): يمثل معيار إختبار ضرب الدمية باللكمة الجانبية الخاطفة:

ضعيف جدا	ضعيف	تحت المتوسط	متوسط	حسن	جيد	ممتاز
5-0	11-6	16-11	20-16	27-21	33-27	34+

الأدوات الإحصائية: قيم التكرارات، مجموع القيم، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، التباين، التجانس، قانونT.

III.النتائج: توصلنا إلى النتائج التالية: **الإختبار القبلي:**

الجدول رقم3: يمثل تصنيف مستويات العينتين قبل تطبيق البرنامج.

المستوى	ضعيف جدا	ضعيف	تحت المتوسط	متوسط	حسن	جيد	ممتاز

التجريبية	03	20	01	00	00	00	00
الضابطة	06	18	00	00	00	00	00

الإختبار البعدي: الجدول رقم4 يمثل تصنيف مستويات العينتين بعد تطبيق البرنامج.

المستوى	ضعيف جدا	ضعيف	تحت المتوسط	متوسط	حسن	جيد	ممتاز
التجريبية	00	00	00	00	19	05	00
الضابطة	07	17	00	00	00	00	00

المجموعة التجريبية: الجدول رقم5يمثل القياس قبلي بعدي للعينة التجريبية.

العينة التجريبية	مجموع القيم	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة تا المحسوبة	قيمة تا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قبلي	186	7.75	3.58					دالة
بعدي	604	25.16	4.84	30.85	3.20	0.05	23	

النتيجة: توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبة.

المجموعة الضابطة: الجدول رقم6 يمثل القياس قبلي بعدي للعينة الضابطة.

العينة الضابطة	مجموع القيم	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة تا المحسوبة	قيمة تا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قبلي	178	7.41	4.44					غير
بعدي	167	6.95	3.18	1.00	0.32	0.05	23	دالة

النتيجة: لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة.

المجموعة الضابطة التجريبية: الجدول رقم7 يمثل القياس بعدي بعدي للعينتين.

الضابطة التجريبية	مجموع القيم	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة تا المحسوبة	قيمة تا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
بعدي	604	25.16	3.18					دالة
بعدي	167	6.95	4.83	30.24	2.03	0.05	22	

النتيجة: توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي للعينة الضابطة والبعدي للعينة التجريبية.

المجموعة الضابطة التجريبية: الجدول رقم8يمثل القياس قبلي بعدي للعينتين

التجريبية الضابطة	مجموع القيم	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة تا المحسوبة	قيمة تا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
قبلي	186	7.75	7.41					دالة
بعدي	178	7.41	3.58	0.64	0.52	0.05	22	

النتيجة: لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة والقبلي التجريبة.

قراءة للجداول: أكدت النتائج النهائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

قراءة عامة للجداول: أكدت النتائج وجود دلالة إحصائية بين مسار اللكمة الجانبية الخاطفة لدى الأطفال الممارسون لرياضة الملاكمة فئة 13 سنة المطبقين لبرنامج الآيلاستيك(العينة التجريبية)، وبين مسار اللكمة الجانبية الخاطفة لدى الأطفال فئة 13 سنة غير المطبقين له (العينة الضابطة)، وهذا دليل على فعالية ونجاح قوي لطريقة الآيلاستيك من خلال تمارين البرنامج المنفذة والأداة المستخدمة فيه واللتان قامتا بتحسين مسار اللكمة الجانبية الخاطفة لدى الأطفال فئة 13 سنة المأخوذين للدراسة (العينة التجريبية) بنسبة تطور قدرت بـ: (418 لكمة) للقياس البعدي للإختبار بعدما كانت (186 لكمة) قبل تطبيق البرنامج أما أداء الأطفال فئة 13 سنة المأخوذين للدراسة

(العينة الضابطة) الذين لم يطبق عليهم البرنامج سجلت العينة نفس الأداء أي (178 لكمة) وبقيت تقريبا على حالها أي (167 لكمة).

IV. المناقشة:

أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مسار اللكمة الجانبية الخاطفة لدىالأطفال فئة 13 سنة المطبقين لبرنامج الآيلاستيك (العينة التجريبية) وبين مسار اللكمة الجانبية الخاطفة لدى الأطفال فئة 13 سنة غير المطبقين له (العينة الضابطة) الممارسون لرياضة الملاكمة بعد تطبيق القياس القبلي والبعدي لإختبار لكم الدمية وهذا ما تؤكده الباحثة "بورزي سيلفيا" في كتابها الأول:" aeLASTIC by Silvia Porzi, History a method" في الصفحة 60، حيث تحدثت عن قدرة المطبق لأداة الآيلاستيك في تصحيح ومسار حركته من حصة لأخرى، كما أكدت في كتابها الثاني: "aeLASTIC, principi e manuale applicativo"، في الصفحة 56 أن هنالك قواعد أساسية يجب الأخذ بها عند تطبيق طريقة الآيلاستيك بحيث أنها بدون أداتها لا يمكن تطبيقها فالأداة هي الشيء المادي الذي يضغط ويشد بطريقة مدروسة ميكانيكيا وفيزيائيا على العضو المتحرك و تدفعه إلى تصحيح مساره مستقبلا، وهذا ما أكدته الباحثتان بن رقية عابد وزياني سميرة وحمودي عائدة من الناحية الحس حركية للتعلم الحركي للأطفال من خلال برامج معدة، كذلك دراسة عبابسة حسام من الناحية الحركية الإبداعية للأطفال، أضف إلى ذلك دراسة كل من عامر عيد جاسم محمد وسوسن هدود عبيد ودراسة إبراهيمي قدور وبن سي قدور حبيب حول انتقاء واكتشاف الموهوبين من الأطفال من خلال برامج رياضية مصممة لذلك، أما دراسة بلقاسم دود ولها أبعاد اجتماعية تربوية موجهة للأطفال ودراسة بوشنتوف عبد الحفيظ التي أكدت فائدة التعليم الإلكتروني للنشاط الرياضي للأطفال، كل هذه الدراسات تفاعلت مع معطياتنا في هذه الدراسة خاصة أنها كلها كانت موجهة للأطفال وارتبطت بالتعلم الحركي باستخدام برامج رياضية حديثة

ومتنوعة اجتمعت على تصحيح المسار الحركي من خلال البرامج المقترحة، الموهبة، روح الإبداع، الإلكترونيات، البعد الاجتماعي العائلي.

V.خاتمة:

لقد ظهرت طرق علمية جديدة تعمل بأساليب حديثة وصحيحة، ومن بين هذه الطرق، طريقة الآيلاستيك التي أثبتت نتائج كل الدراسات التي عملت بها نجاعتها في تصحيح المهارات التقنية لمختلف الأنشطة الرياضية، بما فيها هذه الدراسة التي أكدت أن إستعمال طريقة الآيلاستيك في تحسين مسار اللكم ناجعة وكفيلة بتصحيح كل الأخطاء الحركية التي يسقط فيها الأطفال في رياضة الملاكمة أثناء تمرنهم على اللكمات الأساسية لها، لاسيما مسار اللكمة الجانبية الخاطفة التي تعتبر من أهم وأصعب اللكمات التي وجب تعليمها بالشكل الصحيح للطفل المبتدئ، كما أكدت هذه الدراسة على نجاعة الأداة المستخدمة في تطبيق برنامج حركي لتصحيح مسار اللكمة الجانبية الخاطفة عند الأطفال للفئة العمرية 13 سنة ألا وهي طريقة الآيلاستيك (تنشيط الطاقة المطاطي) بإستعمال الشد والضغط على العضو الممرن، في حالات التعلم وتنشيط الذاكرة الذهنية للطفل على تصحيح مسار الحركة وتطويرها بالكيفية والأسلوب اللازمين لذلك، كذلك كطريقة حديثة وفعالة في توظيفها الرياضي في المستويات العليا خاصة في مجال تصحيح مسار المهارة بعد مدة معينة، وعليه نوصي بضرورة استخدام طريقة الآيلاستيك لتصحيح مسار المهارات في رياضة الملاكمة لتعليم كل التقنيات الأساسية للكمات الصحيحة عند الأطفال المبتدئين .

VI. الإحالات والمراجع:

1.إسماعيل حامد عثمان (1996)، القواعد الدولية للملاكمة للهواة، دار الكتاب الحديث.
2.حسن أحمد الشافعي (1998)، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي.
3.محمد ميسيوري (2004)، كيف نمارس فن الملاكمة، دار الهدى للطباعة والنشر.
4.محمد ميسيوري (2004)، الملاكمة عبر العصور، منشورات ANEP.
5.محمد ميسيوري (2007)، الملاكمة حياة وممارسة، منشورات ANEP.
6.محمد ميسيوري (2010)، عمالقة الملاكمة الاحترافية، منشورات ANEP.
7.محمد ميسيوري (2014)، الملاكمة فن النبلاء، دار الكتاب العربي.
8.بلوغر تومبلاتس (2014)، الإبداع القتالي الدليل الشامل للمبتدئين في الملاكمة.
9.محمد حسن علاوي (2014)، علم التدريب الرياضي، المكتبة الرياضية الشاملة.
10.محمد إبراهيم (2016)، التخطيط في التدريب الرياضي، دار أمجد للنشر والتوزيع.
11.قاسم شلاكه (2017)، صفحات من تاريخ الحلبات، الأكاديمية الأولمبية العراقية.
12.زيد محمود علي (2018)، الملاكمة بين التدريب والتكنيك، مركز الكتاب للنشر.
13.زيد محمود علي (2019)، دروس من رياضة الملاكمة، مركز الكتاب للنشر.
14.أبو علاء أحمد عبد الفتاح (2012)، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي.
15. عبابسة حسام الدين، مقال منشور: الصفات الإبداعية وعلاقتها ببعض قدرات الإبداع الحركي لدى الأطفال 10-12، المجلد 15، العدد 2، مجلة علوم وتكنولوجيات النشاطات البدنية والرياضية.
16.زياني سميرة، مقال منشور: إقتراح بطارية إختبارات لقياس الجانب الحس- حركي لطفل القسم التحضيري 5- 6، المجلد 15 العدد 4، مجلة علوم وتكنولوجيات النشاطات البدنية والرياضية.

17.براهيمي قدور و بن سي قدور حبيب ، مقال منشور: تصميم دليل مقترح باستخدام بعض الاستراتيجيات التدريسية الحديثة للكشف عن المتفوقين 8-10، في الجانب النفس حرك، المجلد 14، العدد 1، مجلة علوم وتكنولوجيات النشاطات البدنية والرياضية.
18.حمودي عائدة، مقال منشور: أثر استخدام الألعاب الحركية في تحسين الإدراك الحسحركي لدى فئة المتخلفين عقليا (تخلف متوسط) ذكور 9-11 سنة، المجل د10، العدد10، مجلة علوم وتكنولوجيات النشاطات البدنية والرياضية.
19.بلقاسم دودو، مقال منشور: اهتمام وتشجيع الوالدين نحو الممارسة الرياضية للأبناء وانعكاسه على الجوانب النفسية والاجتماعية لفئة المراهقين، المجلد 7، العدد 7، مجلة علوم وتكنولوجيات النشاطات البدنية والرياضية.
20.عامر عيد جاسم محمد و سوسن هدود عبيد ، مقال منشور:أثر الألعاب الصغيرة في اكتشاف الأطفال الموهوبين وتطوير الإدراك الحس-حركي لديهم، المجلد 6، العدد 6، مجلة مجلة علوم وتكنولوجيات النشاطات البدنية والرياضية.
21. بوشنتوف عبد الحفيظ، مقال منشور: أثر استخدام التعليم الالكتروني في تعلم المهارات الأساسية لكرة السلة للمستوى أولى متوسط 11-12، المجلد 16، العدد 3، مجلة مجلة علوم وتكنولوجيات النشاطات البدنية والرياضية.
22.بن رقية عابد، مقال منشور: أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتحسين مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة، المجلد 15، العدد 3، مجلة مجلة علوم وتكنولوجيات النشاطات البدنية والرياضية.
23 .P.Boucher .J.Desruelles (1998),La Boxe Anglaise,EEmotion Primitive,.
24.Bruno Hoffer.Philippe Kaminski (2002)، Cours de boxe anglaise, E:de Vicchi.
25 .Dominique.P (2006)، La Prépation physique pour les Sports de combat, E: Chiron.
26.Boxing Ancient History and Cartoon Fun ,29/11/2017
27.Jhon Clements (2006)، Historical European Martial Acts.
28.Porzi – Coscia – De Matteis A.A. 2014/2015 Straight Stability System: analisi,

controllo, valutazione ed esempi applicativi.
29 .S.Porzi-Storia (2013) e principi del Taping.Applicazioni nel metodo aeLASTIC by Silvia Porzi-P56 - Porzi Editoriali.
30 .S.Porzi-aeLASTIC by Silvia Porzi (2013)، History and method, P60-Porzi editoriali.
31 .S.Porzi – Piede (2013)، azione reattiva all'appoggio e controllo motorio. P.88 - Porzi editoriali.

الملاحق:

الشكل 1: أداة الآيلاستيك الخاطفة

الشكل 2: اللكمة الجانبية

الشكل 3: نظام غولز للتحليل الحركي الشكل4: دمية اللكم