

**درجات السلوك العدواني وعلاقتها
باختلاف البرامج التربوية الرياضية
لدى الممارسين، نموذج الملائمة التربوية/
كرة القدم
~دراسة مقارنة~**

**Degrees of aggressive behavior and its relationship to the different
educational programs with sports practitioners, educational model
boxing with football
Experimental study**

من إعداد:

أ. عبد الله نجاي نورالدين.

جامعة خميس مليانة.

ملخص:

تهدف دراستنا الى تسليط الضوء على ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار ألا وهي السلوك العدواني وسبل خفض درجة حدته، من خلال برنامج تربوي يتجسد في نسخة مكيفة لرياضة الملاكمة بإدماج الجانب التربوي وبالتالي خلق فضاء الملاكمة التربوية "Boxing educational". مستوحى من النموذج الذي اقترحه الأساتذة (يمثلون المدرسة الفرنسية):

(Benoit Cougoulic/ Stéphane Raynaud/ Pierre Cougoulic)، مع تكييفه ثم اعداد برنامج من 24 حصة تدريبية لمدة ثلاث أشهر. أما مقياس السلوك العدواني فيتكون من أربعة أبعاد: التهجم أو الاعتداء، العدوان اللفظي، سرعة الاستثارة، العدوان غير المباشر.

الكلمات الدالة: الملاكمة التربوية - السلوك العدواني - البرنامج التدريبي المقترح.

Abstract:

Our study aims to shed light on the phenomenon of widespread behavioral namely aggressive behavior and ways to reduce the degree of severity, through the educational program is embodied in the air-conditioned version of the sport of boxing integration of pedagogy and thus create a space "Boxing educational". Inspired by the model proposed by the teachers (representing the French school):

(Benoit Cougoulic / Stéphane Raynaud / Pierre Cougoulic), adapted and then prepare a program of 24 training share for a period of three months. As a measure of aggressive behavior consists of four dimensions: assault or abuse, verbal aggression, speed arousal, indirect aggression.

Key words: Educational Boxing - Aggressive behavior - Proposed Training Program.

1- الإشكالية:

من حسن الحظ أن يكون علم النفس ككل وعلم النفس التربوي في تقدمه الذي شهده خلال قرن مضى قد أصبح يملك ذخيرة غنية من الحقائق والمبادئ التي تساعد المختص والباحث في هذا المجال. هذا ما فرض على التربية تغييرات أساسية في أهدافها وطرائقها ومبادئها ومناهجها ووسائلها. ولعل هذه التغييرات تطرح على المعنيين أسئلة من نوع: ماذا نعلم؟ ولماذا نعلم؟ وكيف نعلم؟. ذلك لأنه من غير الممكن أن نضع مناهج تفرض على المتعلم تعلم كل شيء. ومن هنا كان لجوء بعض الأمم إلى نظام الاختيار: اختيار طلاب الصفوف العليا من المدرسة الثانوية وطلاب الجامعة لبعض المواد وتركهم بعض المواد الأخرى مع إجبار الجميع على دراسة مواد معينة أو حد أدنى من هذه المواد المعينة. أما بعض الأمم الأخرى فقد نوعت مدارسها بحيث يستطيع المتعلم - بحسب كفاءته وميوله- أن يدخل هذا النوع من المدارس أو ذلك من المراحل المتقدمة في التعليم، إلى هنا كل شيء عادي بالنسبة لبرامج ومناهج المواد التي لها توجه وهدف واحد وهو اكتساب الفرد رصيد معرفي في هذا الاختصاص، لكن المشكل المطروح يكمن في المواد التي تستمد أهدافها مباشرة من أهداف التربية. فالبحث عن النتيجة أو الهدف غير مصرح به في التربية البدنية والرياضية مثلا، والتي تأخذ صيغة الحاجة إلى التعلم وإكساب الفرد لمختلف جوانب السلوك السوي خاصة مع التغيير والتطور الهائل الذي شهده هذا الميدان، ولعل أهمه ارتباطه الوثيق بعلم النفس مما عجل من ظهور اختصاص جديد هو علم النفس الرياضي الذي تناول عدة جوانب للفرد الممارس لشخصيته، فالاهتمام بالشخصية يساعد على فهم مميزات السلوك الخاص بكل شخص (إنسان عدواني، شخصية هادئة، شخصية قلقة) فالشخصية هي مجموعة من المميزات تتفاعل فيما بينها لتؤثر وتحدد السلوك. فيبقى أن لخاصية الحالات الرياضية وما يميزها طريق للاجتهد. وهذا ما اهتمت به العديد من الدراسات التي تجاوزت مرحلة الكشف والوصف إلى العناية بالعلاقات السببية وكذا طرق التقويم والعلاج. لذا نجد دراسات استهدفت الكشف عن متغيرات كثيرة وتأثيرها على مختلف السلوكيات الإنسانية وعلى رأسها العدوان بكل أشكاله.

ومن هذه الدراسات التي أجريت في الجزائر نجد دراسة حفصاوي بن يوسف سنة 2008 في أطروحة دكتوراه بعنوان: « فاعلية برنامج حركي مقترح في تعديل السلوكات العدوانية لأطفال المرحلة الابتدائية ». وكذلك دراسة أوباجي رشيد سنة 2009 في أطروحة دكتوراه بعنوان: « انعكاس طبيعة النشاط الرياضي على العدوان وعلاقته بمركز التحكم لدي لاعبي النخبة دراسة مقارنة- كرة اليد الملاكمة ». وهذا ما أدى أيضا بالكثير من الباحثين وخاصة في الدول السباقة في هذا المجال، ففي فرنسا قام فريق البحث المكون من كل من البروفيسور Pierre Cougoulic, Stéphane Raynaud, Benoit Cougoulic بإيجاد صيغة توافقية في برامج رياضة كانت بالأمس القريب أحد الرياضات المساهمة في العنف واضطرابات الشخصية، فقد قاما بتعديل وتكييف برنامج للملاكمة يطبق على مستوى المنظومة التربوية بحيث تقمص حلة الجانب التربوي من خلال الملاكمة التربوية، ففي السابق كان تحقيق هذا الأمر ضرب من الخيال كون نظرة الفرد والمجتمع لهذا النوع من الممارسة الرياضية كان حكرا على فئة معينة كما أنها كانت نقيض التوجه التربوي وهذا راجع لخطر السطحية، أما الآن وبعد تطبيقها وإثبات وجودها فإنه لمن الضروري تسليط الضوء عليها ومحاولة إعطاءها ولو جزء بسيط من حقها من خلال التخصص العميق والبحث العلمي في هذا المجال.

وعلى ضوء ما سبق نتبادر إلى أذهاننا التساؤلات الآتية:

- ❖ هل يوجد فرق دال في درجات بُعد " التهجم أو الاعتداء " للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة بعد تطبيق المنهاج التربوي للملاكمة التربوية.
- ❖ هل يوجد فرق دال في درجات بُعد " العدوان اللفظي " للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة بعد تطبيق المنهاج التربوي للملاكمة التربوية.
- ❖ هل يوجد فرق دال في درجات بُعد " سرعة الاستئثار " للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة بعد تطبيق المنهاج التربوي للملاكمة التربوية.
- ❖ هل يوجد فرق دال في درجات بُعد " العدوان غير المباشر " للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة بعد تطبيق المنهاج التربوي للملاكمة التربوية.

وانطلاقا من هذه التساؤلات نطرح الإشكالية الآتية:

ما مدى فاعلية منهج تربوي في الملاكمة على خفض درجات السلوك العدواني لدى الممارسين؟

2- الفرضيات:

2-1. الفرضية العامة:

الممارسة الرياضية وخاصة الملاكمة التربوية تؤدي إلى خفض أو تعديل السلوكات العدوانية (بمختلف أبعاده) عند الفرد بعد الممارسة، فانطلاقا من تقارب درجات العدوان عند العينتين قبل التدريب. هناك فرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية بعد تطبيق المنهج التربوي في الملاكمة مقارنة بالعينة الشاهدة.

2-2. الفرضيات الجزئية:

1. يوجد فرق دال إحصائيا في درجات بُعد التهجم أو الاعتداء لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهج التربوي.

2. يوجد فرق دال إحصائيا في درجات بُعد العدوان اللفظي لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهج التربوي.

3. يوجد فرق دال إحصائيا في درجات بُعد سرعة الاستثارة لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهج التربوي.

4. يوجد فرق دال إحصائيا في درجات بُعد العدوان غير المباشر لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهج التربوي.

3- أهداف البحث: يهدف بحثنا هذا:

✓ إيضاح الفرق بين درجات العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في بُعد التهجم أو الاعتداء ، بعد تنفيذ المنهج التربوي في الملاكمة.

✓ إيضاح الفرق بين درجات العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في بُعد العدوان اللفظي ، بعد تنفيذ المنهج التربوي في الملاكمة.

✓ إيضاح الفرق بين درجات العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في بُعد سرعة الاستثارة ، بعد تنفيذ المنهج التربوي في الملاكمة.

✓ إيضاح الفرق بين درجات العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في بُعد العدوان غير المباشر ، بعد تنفيذ المنهاج التربوي في الملاكمة.
← وعلى ضوء ما سبق فإن الهدف من بحثنا هذا هو إبراز دور الملاكمة التربوية في خفض أو تعديل السلوك العدواني (بمختلف أبعاده) عند الفرد بعد الممارسة.
4- أهمية البحث:

في معظم الأحيان يجد الفرد نفسه عاجزا عن التصرف بنجاح تجاه المشكلات التي تعترضه باستمرار، لذلك فإن الاستجابة العدوانية تظهر كرد فعل للمواقف المحيطة به أو مواقف التنافس المتعددة التي لا بد أن يمر بها الفرد في تفاعله مع الآخرين، وعلى أساس نوع المعاملة التي يتعامل بها الفرد في مثل هذه المواقف يتوقف نمو شخصيته وتكيفه الاجتماعي في مراحل نموه المستقبلية وكل فترات حياته. وبناء على مشكلة الدراسة الحالية فإن أهمية هذه الدراسة بينها الباحث على النحو التالي:

← استعمال الممارسة الرياضية كوسيلة بيداغوجية تربوية لتعديل السلوك العدواني لدى الفرد، فهي أنجع وسيلة لضبط السلوك من خلال تعدد الأساليب التي تختلف حسب حالات وطبيعة ودرجة العدوان.

← باعتبار أن المراهقة مرحلة تتميز بتغيرات جسمية، نفسية، عقلية وفترة حرجة يمر بها الفرد. كما أن المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية، حيث تختلج نفسية المراهق بتوترات وكذا سلوكيات تمتاز بالعنف والاندفاع، كما تنتابه من وقت لآخر أحاسيس بالضغط والضعف.

← تسليط الضوء على نوع من الممارسة الرياضية (الملاكمة التربوية) له تأثير كبير على السلوكيات العدوانية لدى الممارسين. من خلال استناده لعدة نظريات تفسر هذه الظاهرة: (نظرية التحليل النفسي، نظرية "ميلاني كلاين، النظرية السلوكية، نظرية التعلم الاجتماعي، نظرية الإحباط//العدوان، نظرية العدوان الانفعالي، نظرية العدوان الإبداعي، نظرية الطاقة الزائدة...).

5- المفاهيم والمصطلحات:

أ. البرنامج المقترح: هو عبارة عن مجموعة من الوحدات التعليمية المبنية على أساس تكثيف التمارين الفنية الخاصة بنشاط معين لتحقيق أهداف معينة، تجرى في الحصة المبرمجة ضمن التوقيت الأسبوعي.

ونقصد به في دراستنا هذه: تلك الخبرات التربوية المنظمة والخطوات التعليمية المتتابعة التي تهدف إلى تعديل السلوك العدواني إلى سلوك إيجابي، والذي يتم تنفيذه عن طريق أنشطة بدنية رياضية (في بحثنا هذا نشاط الملاكمة)، مرتبطة بأماكن خاصة وبفترات زمنية محددة.

ب. الملاكمة التربوية:

الملاكمة: الملقبة أيضاً " برياضة الملوك " أو " الفنّ النبيل "، هي رياضة يهاجم فيها اثنان من الرياضيين ذوي الوزن المماثل بعضهما البعض بقبضاتهم في سلسلة فترات تتراوح من (1 إلى 3 دقائق) تسمى "الجولات". في كل من الانقسامات الأولمبية والمحترفة، المقاتلون (الذين يدعون الملاكمين أو المقاتلين) يتفادون لكلمات معارضهم بينما يحاولون تحقيق لكلمات بأنفسهم. النقاط ممنوحة للضربات الصلبة النظيفة في المنطقة القانونية على جبهة جسم المعارض فوق الخصر والضربات إلى الرأس والجذع يعتبران أثنان. إن الملاكم الحاصل على أكثر النقاط بعد العدد المحدد من الجولات يعلن فائزاً.

النصر يمكن أن ينجز أيضاً إذا سقط المعارض وأصبح غير قادر على النهوض قبل أن يحسب الحكم إلى عشرة (تسمى الضربة القاضية أو KO) أو إذا المعارض كان مصاباً جداً ولا يمكنه أن يستمر (تسمى الضربة القاضية التقنية أو TKO).

الملاكمة التربوية: هي برامج ذات طابع تربوي تأخذ من رياضة الملاكمة مجالاً لها، في الملاكمة التربوية يعتبر الجانب الفني الخططي هو الذي يصنع الفارق/مقارنة بالملاكمة عموماً أين تكون اللكمات هي المحددة للفائز.

أول من جاء بالمصطلح هو (Jean Letessier) في السبعينات، وفي فرنسا سنة 2002 حذف مصطلح الملاكمة التربوية، واحتل مكانه مصطلح الملاكمة التخيلية. حيث لم تعد تهتم بمتطلبات التحكم الحركي، إذ من شروط الممارس أن

يتخلص من جميع مظاهر العنف، حيث تم استبدال اللكمات العنيفة باللمس في أماكن محددة (لمس الزميل دون الم) وكل وضعية بيداغوجية ينطبق عليها هذا التعريف وعلى المربي أن يكون صارما في تطبيق هذه الأمور.

ج. السلوك العدواني:

السلوك: هو الاستجابات التي تصدر عن الفرد نتيجة مثير ما أو هو الاستجابة الكلية، الحركية والغددية التي يقوم بها الكائن الحي نتيجة للموقف الذي يواجهه. والمقصود بالسلوك في بحثنا هذا هو تلك الاستجابات التي يقوم بها أفراد عينة البحث، أثناء تنفيذ البرنامج التربوي سواء كانت الاستجابات جسمية، معرفية انفعالية، اجتماعية.

العدوان: العدوان بأنه سلوك يرمي إلى إيذاء الغير أو الذات، أو ما يحل محلها من الرموز ويعتبر السلوك الإعتدائي تعويضا عن الحرمان الذي يشعر به الشخص المعتدي. والعدوان إما أن يكون مباشرة (Direct Aggression) أي الموجه نحو مصدر الإحباط سواء كان شخصا أم شيئا أو يكون عدوانا متحولا (Désplacé Aggression) وهو عدوان موجه إلى غير مصدر الإحباط.

السلوك العدواني: هو ذلك السلوك الذي يهدف إلى إلحاق الأذى بالنفس أو بالآخرين، أي اللذة في إيذاء الغير أو الذات. أو هو كل فعل يتسم بالعداء تجاه الموضوع أو الذات ويهدف إلى التدمير ويقصد به المعتدي إيذاء الشخص الأخر. (زكريا الشربيني، 1994: 84).

ونقصد به في هذه دراستنا هذه السلوك المنحرف المتجسد في المظاهر أو الأبعاد التالية:

- **التهجم أو الاعتداء:** أصحاب الدرجات المرتفعة في هذا البعد يتميزون بعدم التحكم في اندفاعاتهم نحو إيذاء الآخرين، كما أنهم أشخاص هجوميين. ويعرف بالعنف البدني.

- **العدوان اللفظي:** أصحاب الدرجات المرتفعة في هذا البعد يستخدمون لهجة عنيفة أو كلمات جارحة عندما يفقدون أعصابهم، كما يستخدمون التهديد اللفظي والنقاش الحاد.

- سرعة الاستئارة: أصحاب الدرجات المرتفعة في هذا البعد يفقدون أعصابهم بسهولة ويظهر عليهم الاضطراب أو الارتباك في المواقف الصعبة، كما تسهل استئارتهم.

- العدوان غير المباشر: أصحاب الدرجات المرتفعة في هذا البعد يسقطون غضبهم على الآخرين، كما قد يحاولون العدوان على مصدر غير المصدر الرئيسي المسبب للإحباط.

د. المراهقة: المراهقة تعني الاقتراب من النضج، وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة النضج. وتعرف على أنها فترة عواصف وتوتر وشدة، تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعانات، الإحباط، الصراع، القلق المشكلات وصعوبة التوافق. تتميز بتغيرات جسمية نفسية وعصبية، حركية فسيولوجية، عقلية واجتماعية.

أو هي المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. وراهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى، فالراهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكمال النضج.

7- الدراسة النظرية: وشملت الباب أول، حيث قمنا بتقسيمه إلى ثلاث فصول كالآتي:

- الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى السلوك العدواني من خلال مفهومه، أنواعه وخلفيته النظرية، ثم العدوان والعدوانية، ثم العوامل المؤثرة فيه وطرق ضبطه وتعديله.

- الفصل الثاني: سلطنا فيه الضوء على المرحلة العمرية المتعلقة بعينة بحثنا متمثلة في المراهقة، والتي تناولناها من خلال تعريفها وأنماطها ثم النظريات المفسرة لها، خصائص النمو في هذه المرحلة، حاجات ومشاكل المراهق، أهمية النشاط الرياضي بالنسبة له، دور البيئة الرياضية نحو مرحلة المراهقة، ثم أهمية المراهقة في التطور الحركي.

- الفصل الثالث: تطرقنا فيه إلى المنهج التربوي للملاكمة من خلال عرض مختلف المفاهيم المتعلقة بالمنهاج، ثم الملاكمة/ الملاكمة التربوية من خلال تاريخها ومفهومها، الإطار القانوني لها، مبادئها وأساسياتها، ثم تناولنا البرنامج أو المنهاج التربوي للملاكمة من خطوات تنظيم البرنامج، أهدافه ومكوناته.

8- المنهج المتبع:

المنهج الوصفي الارتباطي: يقول "أوباجي رشيد": المنهج الوصفي الارتباطي هو ذلك النوع من أساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومعرفة درجة تلك العلاقة. وبهذا المفهوم يتضح أن البحث الارتباطي يقتضي هدفه على معرفة وجود العلاقة من عدمها، وفي حالة وجودها هل هي طردية أو عكسية، سالبة أو موجبة. (أوباجي رشيد، 2002: 81).

9- الضبط الإجرائي للمتغيرات:

* المتغير المستقل: والذي تمثل في بحثنا في المنهاج التربوي الخاص بالملاكمة.
* المتغير التابع: وتمثل في بحثنا هذا في السلوك العدواني بأبعاده الأربعة:
- التهجم أو الاعتداء. - العدوان اللفظي. - سرعة الاستثارة. - العدوان غير المباشر.

حيث قمنا بقياس درجات الأبعاد الأربعة للسلوك العدواني لدى عيني البحث بواسطة المقياس الذي قام بتصميمه الدكتور محمد حسن علاوي (1998) وذلك بعد فترة من التدريب (تطبيق البرنامج) دامت لمدة ثلاثة (3) أشهر.

وهذا ما يوضحه الجدول رقم (01) كما يلي:

10- مجتمع وعينة البحث:

10-1. مجتمع البحث: تمثل مجتمع بحثنا في الممارسين لرياضتي كرة القدم والملاكمة الناشطين تحت لواء النادي الرياضي للهواة السلام.

حيث يبلغ عدد الممارسين لرياضة كرة القدم (78) رياضي على مختلف الأصناف العمرية. في حين يبلغ عدد الممارسين لرياضة الملاكمة (29) رياضي.

10-2. عينة البحث: تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث.

يقول عبد العزيز فهمي: "عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً" (عبد العزيز فهمي، 1994: 95).

فالعينة التجريبية في بحثنا هذا فتتألف من الرياضيين الممارسين لرياضة الملاكمة بنسبة (72,41 %) من مجتمع البحث، تم اختيارها بطريقة مقصودة، بناءً على نتائج تطبيق مقياس السلوك العدواني، وممن كانت درجاتهم مرتفعة إلى متوسطة في السلوك العدواني، وكذلك عامل السن، حيث بلغ عدد أفراد هذه العينة (21) رياضي.

في حين أن المجموعة الضابطة فتتكون من (26,92 %) من مجتمع البحث، حيث بلغ عدد أفراد هذه العينة (21) رياضي ينشطون في صنف الأواسط.

10-2-1. وصف عينة البحث:

تشتمل عينة الدراسة على مجموعة من الرياضيين الناشطين تحت لواء النادي الرياضي للهواة السلام في اختصاصي كرة القدم والملاكمة، والجدول الآتي يوضح توزيع أفراد العينة:

الجدول رقم (02):

- توزيع أفراد العينة على العينتين (اختصاصي كرة القدم والملاكمة) -

نوع النشاط	العدد الإجمالي	عدد أفراد العينة	النسبة المئوية
رياضة الملاكمة	29	21	72,41 %
رياضة كرة القدم	78	21	26,92 %
المجموع	107	42	39,25 %

10-2-2. خصائص العينة: من خصائص هذه العينة أن جميع أفرادها يملكون درجات مرتفعة أو متوسطة في مقياس العدوان، وقد تم تصنيف درجات أفراد العينة كالآتي:

1- المجموعة الأولى: عدوان عالي (40-50 درجة).

2- المجموعة الثانية: عدوان متوسط (20-39 درجة) .

3- المجموعة الثالثة: عدوان منخفض (09-19 درجة) .

كما انه تم استهداف هذه العينتين لتحقيق تجانس في العمر الزمني للرياضيين 15-18 سنة.

11- أدوات البحث:

11-1. الاختبارات العلمية:

في بحثنا هذا هو قائمة لقياس العدوان العام كسمة الذي صممه الدكتور محمد حسن علاوي (1998) في كتاب موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، تحت عنوان مقياس تحليل الذات، وتضمن أربعة أبعاد، وهي:

التهجم أو الاعتداء، العدوان اللفظي، سرعة الاستثارة، العدوان غير

المباشر.

وتتكون القائمة من (40) عبارة كل بعد تمثله (10) عبارات، ويقوم الفرد بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج وذلك في ضوء تعليمات القائمة.

والمقياس الخماسي التدرج يظهر كالاتي:

أوافق بدرجة كبيرة جدا. بدرجة كبيرة. بدرجة متوسطة. بدرجة قليلة. بدرجة قليلة جدا.

التصحيح: العبارات الموجبة والسالبة في جميع الأبعاد يتم تصحيحها كما يلي:

الجدول (03): - يمثل تصحيح العبارات الموجبة والسالبة في جميع الأبعاد -

أوافق بدرجة قليلة جدا	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق بدرجة كبيرة جدا	العبارات في جميع الأبعاد
1	2	3	4	5	العبارات الموجبة
5	4	3	2	1	العبارات السالبة

(محمد حسن علاوي، 1998: 473).

11-2. الأسس العلمية للاختبارات (الخصائص السيكومترية للاختبار):

حتى تكون الاختبارات التي وضعت لقياس متغيرات الدراسة ذات مصداقية وتقيس ما وضعت لأجله ينبغي أن تتوفر فيها شروط الاختبارات الجيدة:
والجدول الآتي يوضح درجات معاملات الارتباط:

الجدول (04):

- يبين قيم معاملات الثبات والصدق بطريقة التجزئة النصفية وكذا الموضوعية-

أبعاد مقياس السلوك العدواني				الأبعاد	
العدوان غير المباشر	سرعة الاستئثار	العدوان اللفظي	التهمج أو الاعتداء	مراحل تقنين الاختبار	
0,83	0,85	0,9	0,86	الثبات	الأسس
0,91	0,92	0,94	0,92	الصدق	العلمية
1,00	1,00	1,00	1,00	الموضوعية	للاختبار
0,86		معامل الثبات العام (لكل أبعاد مقياس السلوك العدواني)			
0,92		معامل الصدق العام (لكل أبعاد مقياس السلوك العدواني)			

(حيث عدد أفراد العينة: ن = 15 رياضي)

11-3. البرنامج التدريبي المقترح في الملاكمة الترويحية:

البرنامج عبارة عن حصص تدريبية بمجموع ثماني (08) حصص شهريا، ولمدة ثلاث (03) أشهر أي بمجموع أربعة وعشرون (24) حصة تدريبية.

تجدر الإشارة إلى أن المنهج التربوي للملاكمة الذي قمنا باستخدامه مستوحى من النموذج الذي اقترحه الأساتذة: Stéphane ،Pierre Cougolic

Benoit Cougolic ،Raynaud

Pierre Cougolic	Professeur de sport et B.E.E.S.2 Conseiller technique national de boxe.
Stéphane Raynaud	Professeur de sport et B.E.E.S.2 Conseiller technique régionale de boxe.
Benoît Cougolic	Professeur de boxe auprès d'élèves des écoles primaires.

LA PROGRAMMATION D'UN CYCLE DE BOXE ÉDUCATIVE

Priorités de Travail						N° de Séance	Exemple d'objectifs spécifiques	
C.R.	P.Att.	Att.	Déf.	C.Att.	C.			
<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 1	Contrôler ses touches/ émotions.	Appliquer le règlement et Utiliser les déplacements.
	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 2	Cadrer.	Sortir des coins.
	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 3	Feinter.	Utiliser les membres supérieurs.
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 4	Varié les poings.	Utiliser le buste.
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 5	Varié les enchaînements.	Se déplacer latéralement.
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 6	Varié les cibles et toucher précisément.	Utiliser les membres supérieurs.
			<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 7	Défendre librement.	Contre-attaquer librement et Contre-attaquer en variant les poings.
			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Séance n° 8	Utiliser les membres supérieurs.	Contre-attaquer en enchaînant.
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 9	Varié les enchaînements.	Contre-attaquer en variant les cibles.
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 10	Gérer la distance avec l'adversaire.	Contre-attaquer de près.
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>			Séance n° 11	Attaquer sans se faire contre-attaquer.	Contre-attaquer en variant les cibles.
			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Séance n° 12	Contre-attaquer librement.	Contre en se déplaçant.

- * C.R. : Le contrôle de soi et le cadre réglementaire.
- * P.Att. : La préparation d'attaque.
- * Att. : L'attaque.
- * Déf. : La défense.
- * C.Att. : La contre-attaque.
- * C. : Le contre.

12- الأسلوب الإحصائي المستخدم:

1. معامل الارتباط " سبيرمان " .
2. اختبار (T) ستودنت .
3. المتوسط الحسابي .
4. الانحراف المعياري .
5. تم تحليل ومعالجة البيانات بواسطة الحزمة الإحصائية SPSS .

13 - نتائج الدراسة:

الجدول رقم (05):

- يمثل النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية -

العينة التجريبية						النتائج أبعاد السلوك العدواني	
قيمة (T)		الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي			
(T) الجدولية	(T) المحسوبة	Retest	Test	Retest	Test	21	
1,725	39,81	4,657	4,202	24,90	42,47		(التهجم أو الاعتداء)
	4.63	2,673	3,646	34,95	44		(العدوان اللفظي)
	28.37	3,005	3,138	21,66	42,04		(سرعة الاستثارة)
	30.41	3,1084	3,202	21,52	43,42		(العدوان غير المباشر)
		3,36	3,54	25,76	42,9	المجموع	

عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية قدرها (20) أي: (df = n - 1).

الجدول رقم (06):

- يمثل النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة -

العينة الضابطة						النتائج أبعاد السلوك العدواني		
الدالة الإحصائية	قيمة (T)		الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي			
	(T) الجدولية	(T) المحسوبة	Retest	Test	Retest	Test	21	
الفرق دال إحصائيا	1,725	6,84	1,9724	2,644	35,09	43,09		البُعد الأول (التهجم أو الاعتداء)
الفرق دال إحصائيا		1,87	3,2079	4,2026	33,76	42,52		البُعد الثاني (العدوان اللفظي)
الفرق دال إحصائيا		4,52	3,5704	4,0113	33,95	42,09		البُعد الثالث (سرعة الاستثارة)
الفرق دال إحصائيا		19,15	2,3361	4,0941	34,57	43,47		البُعد الرابع (العدوان غير المباشر)
			2,77	3,73	34,34	42,79	المجموع	

عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية قدرها (20) أي: (df = n - 1).

من خلال الجدولين (05) و(06) نلاحظ:

الجدول رقم (07):

يمثل النتائج الإحصائية في الاختبارين القبلي والبعدى لأبعاد الأربعة لمقياس السلوك العدواني بالنسبة للعينتين (التجريبية والضابطة).

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)		الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		n	أبعاد مقياس السلوك العدواني/ العينتين (التجريبية والضابطة)	
	(T) الجدول	(T) المحسوبة	Retest	Test	Retest	Test		بُعد	التهمج والاعتداء
الفرق دال إحصائياً		39,81	4,65	4,20	24,9	42,47	21	العينة التجريبية	بُعد
الفرق دال إحصائياً	1,634	6,84	1,97	2,64	35,09	43,09	21	العينة الضابطة	التهمج والاعتداء
الفرق دال إحصائياً		4,63	2,67	3,64	21,66	42,04	21	العينة التجريبية	بُعد
الفرق دال إحصائياً	1,634	1,87	3,20	4,20	33,95	42,09	21	العينة الضابطة	سرعة الاستشارة
الفرق دال إحصائياً		28,37	3,00	3,13	34,95	44	21	العينة التجريبية	بُعد
الفرق دال إحصائياً	1,634	4,52	3,57	4,01	33,76	42,52	21	العينة الضابطة	العدوان اللفظي
الفرق دال إحصائياً		30,41	3,10	3,20	21,52	43,42	21	العينة التجريبية	بُعد
الفرق دال إحصائياً	1,634	19,15	2,33	4,09	34,57	43,47	21	العينة الضابطة	العدوان غير المباشر

عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة الحرية: (df = 40) أي: (df = n₁ + n₂ -) .(2)

من خلال الجدولين (05) و(06) و(07) نستنتج:

1. وجود فرق ذات دلالة إحصائية لكل من العينة التجريبية والعينة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في بُعد "التهمج أو الاعتداء".

وجود فرق دال إحصائياً في درجات بُعد "التهمج أو الاعتداء" لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهاج التربوي. ← من خلال النتائج المحصل عليها نخلص إلى صدق الفرضية الأولى التي تنص على أنه:

يوجد فرق دال إحصائياً في درجات بُعد التهمج أو الاعتداء لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهاج التربوي.

2. وجود فرق ذات دلالة إحصائية لكل من العينة التجريبية والعينة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في بُعد "العدوان اللفظي".

وجود فرق دال إحصائياً في درجات بُعد "العدوان اللفظي" لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهاج التربوي.

← من خلال النتائج المحصل عليها نخلص إلى صدق الفرضية الثانية التي تنص على أنه:

يوجد فرق دال إحصائيا في درجات بُعد "العدوان اللفظي" لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهاج التربوي.

3. وجود فرق ذات دلالة إحصائية لكل من العينة التجريبية والعينة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بُعد "سرعة الاستثارة".

وجود فرق دال إحصائيا في درجات بُعد "سرعة الاستثارة" لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهاج التربوي.

← من خلال النتائج المحصل عليها نخلص إلى صدق الفرضية الثالثة التي تنص على أنه:

يوجد فرق دال إحصائيا في درجات بُعد "سرعة الاستثارة" لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهاج التربوي.

4. وجود فرق ذات دلالة إحصائية لكل من العينة التجريبية والعينة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بُعد "العدوان غير المباشر".

وجود فرق دال إحصائيا في درجات بُعد "العدوان غير المباشر" لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهاج التربوي.

← من خلال النتائج المحصل عليها نخلص إلى صدق الفرضية الرابعة التي تنص على أنه:

يوجد فرق دال إحصائيا في درجات بُعد "العدوان غير المباشر" لصالح أفراد العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة، بعد تنفيذ المنهاج التربوي.

◀ وعلى ضوء هذه الاستنتاجات نخلص إلى صدق الفرضية العامة التي تنص على أن:

الممارسة الرياضية وخاصة الملاكمة التربوية تؤدي إلى خفض أو تعديل السلوكات العدوانية (بمختلف أبعاده) عند الفرد بعد الممارسة.

فانطلاقا من تقارب درجات العدوان عند العينتين قبل التدريب. هناك فرق دال إحصائيا لصالح العينة التجريبية بعد تطبيق المنهاج التربوي في الملائمة مقارنة بالعينة الشاهدة لكل بُعد من أبعاد السلوك العدواني.

وهذا ما يتفق مع ما جاء به أمين أنور الخولي الذي يقول:

« وكثيرا ما وصفت الرياضة على أنها متنفس أمن لدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط والفشل التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية ولا يستطيع تجنبها، ولأن فرص النجاح في الرياضة لا تتمثل فقط في إحراز النقاط أو أهداف، إنما مجرد أداء مهارة بشكل جيد يعد نجاحا، فإن الرياضة علاج اجتماعي ناجح ضد عوامل الفشل والإحباط.»

وفي هذا يتفق (BOYLE) الذي اتجه اتجاه عالم النفس التحليلي (BRILLE) في أن الرياضة ضرورية وحاجة مهمة من حاجات الإنسان في سبيل تحرير الإنسان من غريزة العدوانية، والتي إذا لم تجد متنفسا لها من خلال الأنشطة كالرياضة، فإنها تجد قنوات أخرى غالبا تنعكس بالأذى على المجتمع، ولهذا فإن الرياضة بمنزلة صمامات الأمان للمجتمع.

المراجع:

* الكتب:

- 1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور (1997): "لسان العرب"، دار الطباعة والنشر، الجزء الثالث، لبنان.
- 2- أمين أنور الخولي (1996): "الرياضة والمجتمع"، سلسلة عالم المعرفة، العدد 216، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.
- 3- أبو بكر مرسى محمد مرسى (2002): "أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي"، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- 4- أسامة كامل راتب (1997): "علم النفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- 5- إسماعيل حامد (1993): "القانون والتحكيم والتنظيم في الملاكمة عالميا ومحليا"، بدون طبعة، مطبعة المليجي، الجيزة، مصر.
- 6- إسماعيل حامد (1997): "تعليم وتدريب الملاكمة"، بدون طبعة، دار السعادة للطباعة، القاهرة، مصر.
- 7- أحمد أمين فوزي (بدون سنة): "مبادئ علم النفس الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 8- أحمد بدوي (1977): "معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية"، بدون طبعة، مكتبة لبنان، بيروت، لبنان.
- 9- بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد (2009): "المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية"، بدون طبعة، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- 10- شي يون تاي، لي غاو تشونغ، ترجمة محمد أبو جواد (1986): "ملاكمة القرد"، الطبعة الأولى، دار النشر باللغات الأجنبية، بكين، الصين.
- 11- حامد عبد السلام زهران (1995): "علم نفس النمو الطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- 12- حامد عبد السلام زهران (2001): "علم النفس الطفولة والمراهقة"، دار عالم الكتب، الطبعة الخامسة، القاهرة، مصر.
- 13- رابح تركي (1990): "أصول التربية والتعلم"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- 14- زكريا الشريبي (1994): "المشكلات النفسية عند الأطفال"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 15- عبد الرحمن بن عبد الله الواصل (1999): "البحث العلمي، خطواته ومراحله، أساليبه ومناهجه، أدواته ووسائله، أصول كتابته"، إدارة الإشراف التربوي والتدريب، وزارة المعارف، المملكة العربية السعودية.

- 16- عبد الستار إبراهيم، عبد العزيز بن عبد الله الدخيل، رضوان إبراهيم (1993):
"العلاج السلوكي للطفل أساليبه ونماذج من حالاته"، بدون طبعة، دار المعرفة، المجلس
الوطني للفنون والثقافة، الكويت.
- 17- عبد العالي الجسماني (1994): "سيكولوجية الطفل والمراهقة"، الطبعة الأولى،
الدار النهضة العربية، لبنان.
- 18- عبد العزيز صلاح سالم (1998): "الرياضة عبر العصور"، بدون طبعة، مركز
الكتاب، القاهرة، مصر.
- 19- عبد العزيز فهمي (1994): "مبادئ الإحصاء"، بدون طبعة، ديوان المطبوعات
الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- 20- عبد الغني الديدي (1992): "التحليل النفسي للمراهق"، الطبعة الأولى، بيروت،
لبنان.
- 21- عبد الفتاح فتحي خضر (1996): "المرجع في الملاكمة"، بدون طبعة، منشأة
المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 22- عبد الفتاح فتحي خضر ومحمد الكيلاني (1987): "الملاكمة بين النظرية
والتطبيق"، بدون طبعة، قسم التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- 23- عمار بوحوش (2001): "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"، الطبعة
الثالثة، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- 24- عصام عبد الخالق (1998): "المرحلة الإعدادية للملاكمة الحديثة"، بدون طبعة،
دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- 25- كمال الدسوقي (1997): "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة
العربية، لبنان.
- 26- ليلي السيد فرحات (2001): "القياس والاختبار في التربية الرياضية"، الطبعة
الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 27- ليونا أتايلر، ترجمة: سعد عبد الرحمن ومحمد عثمان نجاتي (1988):
"الاختبارات والمقاييس"، الطبعة الثانية، دار الشروق، بيروت، لبنان.

- 28- محمد حسن علاوي (1998): "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 29- محمد حسن علاوي (2004): "سيكولوجية العدوان والعنف"، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 30- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب (1999): "البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 31- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطئ (1992): "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، الطبعة الثانية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- 32- محمود السيد الطوب (1997): "النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته"، دار المعرفة الجامعية، مصر.
- 33- مريم سليم (2002): "علم النفس النمو"، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.
- 34- مروان عبد المجيد إبراهيم (1995): "القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، القاهرة، مصر.
- 35- ميخائيل إبراهيم أسعد (1992): "مشكلات الطفولة والمراهقة"، الطبعة الثانية، دار الأفق الجديدة، بيروت، لبنان.
- 36- نوي الحافظ (1990): "المراهقة"، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الطبعة الثانية، بيروت، لبنان.
- 37- قاسم المندلوي (1990): "دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية"، بدون طبعة، دار المعرفة، بغداد، العراق.
- * النصوص والمجلات:**
- 38- أوباجي رشيد (2007): الدروس النظرية لمقياس الملامكة، للطلبة السنة الثالثة تربية بدنية ورياضية اختصاص ملاكمة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

- 39- بودريالة محمد، بن يمينة سعيد: "ملخص النصوص للملتقى الوطني الثاني في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي بعنوان "المقاربة بالكفاءات بين الواقع والمأمول" 30/29 ماي 2007. معهد التربية البدنية والرياضية"، الشلف.
- 40- رومان محمد (1995): "المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية"، العدد الأول، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر.
- * الأطروحات والرسائل الجامعية:
- 41- أوباجي رشيد (2002): "انعكاس مستوى الانجاز الرياضي على تعديل السلوك العدوانى لدى ملاكمين هواة صنف أكابر"، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، زرادة، جامعة الجزائر.
- 42- أوباجي رشيد (2009): "انعكاس طبيعة النشاط الرياضي على العدوان وعلاقته بمركز التحكم لدى لاعبي النخبة، دراسة مقارنة (كرة اليد- الملاكمة)"، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، زرادة، جامعة الجزائر.
- 43- أولبشير جويده (1995): "المهارات الاجتماعية وأثرها في ظهور السلوك الجانح- دراسة ميدانية لمركزي أولاد يعيش وبئر خادم"، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
- 44- أيمن صبحي عبد الفتاح (2001): "تصميم قفاز إلكتروني للتدريب في رياضة الملاكمة"، رسالة دكتوراه، قسم التدريب الرياضي، جامعة طنطا، مصر.
- 45- بن كرو فياض (2004): "دوافع السلوك العدوانى لدى المراهق المتمدرس من وجهة نظر التلاميذ - دراسة ميدانية لبعض ثانويات العاصمة"، رسالة ماجستير - قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا جامعة الجزائر.
- 46- بومسجد عبد القادر (2000): "تأثير اللعب الحركي على خفض السلوك العدوانى لدى أطفال ما قبل المدرسة (4-6 سنوات)". رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
- 47- حفصاوي بن يوسف (2008): "فاعلية برنامج حركي مقترح في تعديل السلوكات العدوانية لأطفال المرحلة الابتدائية (9-12 سنة)"، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، زرادة، جامعة الجزائر.

48- حناط عبد القادر (2005): "تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وانعكاسها على تسيير السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة الكراتي دو النخبوية دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي"، رسالة ماجستير- قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

49- عكوش كمال (2002): "دور التربية البدنية والرياضة في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين الجانحين - دراسة ميدانية في مركز إعادة التربية الأبيار"، رسالة ماجستير- قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

50- لحمر عبد الحق (1993): "مكانتي ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي"، كلية العلوم الاجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

51- مرنيذ آمنة (2007): "تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية - دراسة ميدانية للفريق الوطني لكرة اليد أكابر ذكور"، رسالة ماجستير- معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، زرادة، جامعة الجزائر.

* المراجع الأجنبية:

52- Fox, Michael: "Kick Boxing", sterling publishing com. Inc New York, 1998.

53- Leona E. Tyler: "Tests and Measurements", 2nd edition, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc. 1971.

54- Ralph Hickok : "Early boxing to 1838", <http://www.hickoksports.com/history/boxing/shtml>. Page 1.25 May 1999.

55- Pierre Cougolic, Stéphane Raynaud, Benoit Cougolic : " La boxe éducative " 200 Jeux et situations pédagogiques, Éditions Amphora octobre 2003, France.