

أثر برنامج حركي وفق طريقة الأيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

**The effect of a kinetic program using the Aelastic method to correct a lightside punchin children (14 years) in boxing.**

د. ميسوري رزقي - د. حدي علي - د. بن عيسى رضا جامعة أحمد بوقرة بومرداس

تاريخ النشر: 2020/06/28	تاريخ القبول: 2020/05/15	تاريخ الارسال: 2019/04/17
-------------------------	--------------------------	---------------------------

**ملخص:**

تعتبر رياضة الملاكمة من أبرز وأقدم الرياضات والأكثر شعبية واستقطابا وشهرة وممارسة مقارنة بالفنون القتالية الأخرى عند الأطفال، ببساطة لأنها رياضة دفاع عن النفس، لكن تقنياتها الأساسية تعتبر صعبة التلقين في بدايات ممارستها، خاصة تقنية اللكمة الجانبية الخاطفة، والتي تعتبر حسب المختصين في الفن النبيل من أصعب التقنيات الأساسية تعلمها، لذلك اقترحنا في هذه الدراسة برنامجا تدريبيا يعتمد على أداة الأيلاستيك كأداة تصحيح حسية حركية، من خلال اكتشاف أخطاء المسار الحركي بإستعمال نظام غولز الحركي لعينة مأخوذة للدراسة من الأطفال الممارسين للملاكمة فئة 14 سنة من خلال اللكم على وجه دمية تدريبية أثناء استخدام اللكمة الجانبية الخاطفة لمدة زمنية و تكرار معين، بحيث أكدت النتائج فعالية أداة الأيلاستيك كأداة لتصحيح مسار اللكمة الجانبية الخاطفة ذهنيا وحسيا وحركيا لدى الأطفال الممارسين للملاكمة فئة 13 سنة، بعدما كانوا يعانون صعوبات كثيرة في التحكم التقني لهذا النوع من اللكمات.

**Abstract:** Boxing is one of the most prominent and oldest sports and the most popular, polarizing, famous and practicing compared to other martial arts in children, simply because it is a sport of self-defense, but its basic techniques are difficult to indoctrinate in the beginnings of its exercise, especially the lightning side punch technique, which is considered according to specialists in the noble

*art of The most difficult basic techniques learned, therefore we proposed in this study a training program based on the tool AeLASTIC as a motor sensory correction tool, by discovering the errors of the motor path using the Goals kinetic system for a sample taken from the study of children Practicing 13-year 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 tool to correct the kinetic performance of the side-flashing brain mentally, sensually and motorly among children of boxing practitioners of 14 years After they had experienced many difficulties in technical control of this type of punch*

## 1- مقدمة

يزخر المجال الرياضي في مستوياته العليا بالعديد من الابتكارات المرتبطة بأدوات البحث العلمي في شاكلة بطاريات إختبارات وحركية، و منذ أن اكتشف الإيطالي غاليليو (1564-1642م) نظريات حركة الإنسان، وعلوم الحركة في تطور مستمر خاصة مع القوانين الميكانيكية والفيزيائية التي تطورت فيما بعد عبر محطات تاريخية خاصة مع بدايات النهضة الأوروبية والثورة الصناعية، أين استفاد المجال الرياضي من عديد الآلات و الأدوات المرتبطة به، ولعل ظهور العلوم و الاختراعات عجل بتطوير كامل وشامل لمختلف قوانين وقواعد اللعب في المجال الرياضي، إن التطور السريع الذي عرفه المجال الرياضي بعد بعث الألعاب الأولمبية سنة 1896م وظهور العديد من البطولات الدولية بعدما توحدت الرياضات أولمبيا وشكلت لنفسها فيدراليات غير حكومية تعمل على تنشيط المنافسات الرياضية في المستويات العليا، ومن بينها رياضة الفن النبيل الملاكمة.

و تعد البرامج التدريبية الحركية المعاصرة التي تعتمد على تقنيات أدق و أعمق التي ظهرت في الفترة المعاصرة بدأ من القرن ال: 20م من بين أحسن الطرق الموافقة للمواقف التي تعرض لها

الأفراد في المجال الرياضي، لتزداد تطورات طرق التدريب والتعليم في المجال الرياضي خلال الحرب الباردة رغبة في التفوق في كل المجالات، بما فيها المجال الرياضي، و تسارعت عملية تطوير طرق وأساليب التدريب الرياضي موازاة مع ظهور إبتكارات لأدوات وآلات عملت على تحسين الأداء الرياضي بعد نهاية القرن ال: 20م ونهاية الحرب الباردة، لينطلق عصر جديد مع بداية الألفية الجديدة من التطورات التكنولوجية والرقمية ومعها إبتكارات جديدة خدمت ولا تزال تخدم المجال الرياضي بمختلف أنشطته ولعل طريقة الأيلاستيك التي تعتمد على آلة بلاستيكية مطاطية في شاكلة حزام بأطراف ذات مقاييس مضبوطة فيزيائيا و ميكانيكيا من أهم الآلات المبتكرة حديثا التي تعمل على تعليم الحركة وتصحيحه ميكانيكيا و تسجيلها في التصور الذهني للممارس.

وتعتبر طريقة الأيلاستيك طريقة تأهيل حس حركي أخترعت من طرف الإيطالية سيلفيا بورزي و هي عبارة عن تمارين رياضية بطيئة للحركة المنفذة تتحكم فيها أداة بلاستيكية مطاطية على شكل حزام بطرفين خارجيين متحركان وحران بقياسات محددة، بحيث يتم تخزينها على جسد الرياضي في أماكن معينة كالصدر والحوض والأرجل وتلبس بالأيدي أو بالأرجل على حسب حاجة المستعمل ويتم تحريك الخيوط البلاستيكية المطاطية باتجاهات معينة و ببطيء، تهدف هذه الأداة إلى زيادة فعالية استقرار واتزان الحركة المطلوبة وتصحيح أداؤها والتحكم فيها بالشكل المطلوب حسيا وحركيا.

تعتبر رياضة الملاكمة من بين أكثر الرياضات حاجة للأداة الأيلاستيك لما فيها من صعوبات تعليمية حركية في عملية اللكم بالأيدي خاصة اللكم الصاعد الخاطف والذي يعتبر من أصعب الحركات تعلمها في رياضة الفن النبيل التي يتم تعليمها لدى الأطفال، لما لها من قواعد ميكانيكية يصعب على الطفل التعرف عليها وتطبيقها بصورتها الصحيحة حسب وجهة نظر المختصين في المجال.

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الآيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

---

## 2- الدراسات السابقة

بعد تصفحنا للعديد من المكتبات و بما أن طريقة الآيلاستيك مبتكرة حديثا سنة 2010م توصلنا لوضع ستة دراسات أجنبية إيطالية فقط وجدناها على مستوى مكتبة جامعة بروجيا الإيطالية، حيث تناولت استعمالات طريقة الآيلاستيك في بعض الأنشطة البدنية والرياضية وهي:

### -الدراسة الأولى:

1-Laureando Eleonora Marzoli Prof. ssa Leonella Pasqualini A.A. 2018/2019  
L'esercizio fisico nell'anziano.Attività motoria strutturata con lo Straight Stability System nel metodo aeLASTIC

### الدراسة الثانية:

2-Claudia Fontana Relatore Prof. Francesco Coscia A.A. 2017/2018  
Programma di allenamento a corpo libero per il danzatore con inserimento del sistema di controllo aeLASTIC Analisie Valutazione

### الدراسة الثالثة:

3-Mattia Canapini Relatore Prof. Francesco Coscia A.A. 2016/2017  
Lo stretching nella prevenzione infortuni del calciatore. Applicabilità del sistema PNF attraverso la metodologia aeLASTIC

### الدراسة الرابعة:

4-Matteo Lucaroni Relatore Prof. Andrea Biscarini A.A. 2015/2016  
Tirare Storicamente con l'Arco: dalle basi antiche alle moderne analisi scientifiche per una "nuova" proposta Sportiva

### الدراسة الخامسة:

5-Nicolò Ugolini Relatore Prof. Francesco Coscia A.A. 2015/2016  
L'importanza degli scambi alveolo gassosi nel rendimento nell'ambiente, confronti didattici tra Mountain Bike, Nordic Walking e aeLASTIC dello sportivo. Studio e analisi di attività fisiche.

الدراسة السادسة:

6-Benedetta De Matteis Prof. Francesco Coscia A.A. 2014/2015  
Straight Stability System: analisi, controllo, valutazione ed esempi applicativi.

تجدر الإشارة إلى أنها أولى الدراسات التي تناولت تطبيق طريقة الأيلاستيك بإستعمال أداة الحزام البلاستيكي المطاطي، حيث توصلت الدراسة الأولى إلى تأكيد الدور الفعال لطريقة الأيلاستيك للتنشيط الحركي لاستقرار حركات الجسم من خلال برنامج بدني لدى كبار السن، أما الدراسة الثانية فطبقت على راقصات من خلال برنامج تدريبي يعتمد على طريقة الأيلاستيك، أما الدراسة الثالثة أكدت قابلية تطبيق نظام PNF من خلال طريق الأيلاستيك من خلال تمارين الإطالة للوقاية من إصابة لاعبي كرة القدم، أما الدراسة الرابعة فطبقت طريقة الأيلاستيك 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 و رياضة المش الجبلية بإستعمال طريقة الأيلاستيك، أما الدراسة السادسة وهي دراسة تحليلية و تحكمية و تقييمية و تطبيقية لنظام الاستقرار المستقيم، وأكدت كل هذه الدراسات على فعالة برامج الأيلاستيك المقترحة من طرف الباحثين في تعلم وتصحيح الحركة لدى كبار السن وراقصات الباليه ووقاية لاعبي كرة القدم من الإصابة عن طريق تمارين الإطالة والرياضيين ساحبي القوس، ورياضي الدرجات الجبلية، أما دراستنا فتعمل على وضع برنامج تمارين حركية وفق مبادئ الأيلاستيك و بإستعمال أداة الأيلاستيك على مجموعتين ضابطة و تحريية من فئة الأشبال الممارسين لرياضة الملاكمة في مدارس الملاكمة بكل من بومرداس و بوفاريك و العاصمة بإعتبارها أهم المدارس التي جلبت نتائج طيبة في رياضة الملاكمة.

### 3- الإشكالية

التدريب الرياضي فسيولوجيا هو مجموعة من التمارين أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي، و المفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة من أفراد المجتمع بتحديد الأهداف الخاصة و الأسس العلمية لبرامج التدريب بما يتناسب و الاتجاهات الرياضية والثقافية العامة للمستويات العمرية المختلفة لضمان ممارسة الرياضة من خلال برامج التحسين للياقة البدنية التي سوف تؤهلهم لتحقيق مستوى لياقة عالية في النشاط الخاص لتجنب الهزيمة في المنافسة و المباريات. (أمر الله أحمد البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، 1998)

الرياضة القتالية هي فنون الدفاع عن النفس، تجمع مجموعة من تقنيات قتالية و دفاعية بلا سلاح وبالسلاح (، وعرفت تاريخيا بأنها التدريب عن البعد الروحي و الأخلاقي للسيطرة على الذات و ضبط النفس، وهي كلمة لاتينية تعني فنون مارس رب الحرب الروماني ( **Jhon Clements , Historical European Martial Acts,2006**)، و تعتبر الملاكمة من أهم الرياضات القتالية، إن التدريب الرياضي في الرياضات القتالية يهدف إلى التنمية الشاملة للفرد من الناحية الخارجية كالقوة، والمرونة، والقوة ...، ومن الناحية الداخلية كالطاقة والصحة الفكرية و الأخلاقية و تنمية الروح المعنوية... .

الملاكمة من أقدم الرياضات التي عرفتها البشرية حيث ظهرت في الألف الثالث قبل الميلاد حسب آخر منحوتة سومرية كما ظهرت المنحوتات الفرعونية 2000 سنة ق م خصمان يتصارعان بأيدي عارية (الموسوعة البريطانية، 2017/05/07)، ليكتشف بعدها عالم الآثار Speiser لوح من الحجر في بغداد يعود ل: 700 سنة يصور رجلان يستعدان لخوض نزال (Boxing Ancient History and Cartoon Fun ,29/11/2017)، بحيث

تأسست أول مدرسة أهلية للملاكمة ما بين سنتي 1700-1730م من طرف من طرف جيمس فيج بإنجلترا، ليقوم بعده تلميذه جاك بروتون بتطوير قوانين الملاكمة بحيث أسس لها قفازها وحدد توقيتها ب: 3 دقائق حتى سنة 1865م، ليتأسس بذلك أول إتحاد وطني بإنجلترا سنة 1880م كما أقيمت أول بطولة رسمية سنة 1881م، لتصبح رياضة أولمبية سنة 1904م، وتلقب برياضة الفن النبيل. (حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي، 1998)

الملاكمة هي رياضة قتالية فردية ب: 12 وزن وبالكيلوغرام ( 48 (خفيف الذبابة)، 49 (الذبابة) ، 52 (الديك)، 56 (الريشة)، 60 (الخفيف)، 64 (خفيف وسط)، 69 (الوسط)، 71 (خفيف متوسط)، 75 (المتوسط)، 81 (خفيف الثقيل)، 91 (الثقيل)، + 91 (فوق الثقيل))، (حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي، 1998) و تتكون ضرباتها من ثلاثة أنواع أساسية، الضربة الأمامية المستقيمة JAB، الضربة الصاعدة الخاطفة UPPERCUT، الضربة الجانبية الخاطفة RIGHTHOOK .

تعتمد هذه الرياضة القتالية على اللكم بقبضات الأيدي الموجهة لوجه وحسد الخصم، يستعمل فيها الملاكمون قفازات من الجلد محشوة بالإسفننج و واقية للرأس وآخر للأسنان ويلفون أربطة وافية من التيل حول قبضاتهم قبل أن يلبسوا قفازاته، بحيث يرتدي فيها الملاكمون لباسا رياضيا خاصا على شكل قميص وشورت مريحان و حذاء خفيف، ويتنازل الخصمان داخل حلبة مربعة بطول 6 أمتار على الأقل بأرضية مصنوعة من اللباد بسمك 1-2 سم مغطات بقماش من التيل لكسر حدة السقوط عليها، محاطة بثلاثة أو أربعة أحبال مشدودة بإحكام بأبعاد مقرة ب: 4.35 م يترك عليها الملاكمان المتنازلان، خلال 3 دقائق للجلولة الواحدة من أصل ثلاثة جولات براحت بينية بين كل جولة يرتاح فيها الملاكمان على كرسيين و يتلقيان عناية خاصة من طرف طاقم فريقة ويتلقى نصائح من طرف مدربه خلالها، ويحاط بالحلبة خارجيا أربعة

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الأيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

حكام، يقومون بتنقيط الملاكمين كلما لمس أحدهم مناطق اللمس القانونية على الوجه، وقد تنتهي المنازلة قبل نهاية الجولات بالضربة القاضية أو بتوقيف من الحكم أو بقرار مدرب الملاكم يرمي المنشقة أو بسبب الإصابة أو بسبب تباعد النقاط، أو بسبب الشطب، أو بسبب الإنسحاب. (إسماعيل حامد عثمان، القواعد الدولية للملاكمة للهواة، 1995)

تعتمد رياضة الملاكمة على وضعية الدفاع بضم الذراعين لأعلى وحماية الوجه، كما تعتمد على استعمال لكمت متعددة منها اللكمت المستقيمة و الصاعدة والجانبية خاطفة، بشدات خفيفة وسريعة، وتعتبر اللكمة الصاعدة الخاطفة **UPPERCUT** من أقوى وأصعب هذه التقنيات في تعليمها وتنفيذها بالطريقة الصحيحة خاصة عند الأطفال.

اللكمة الصاعدة الخاطفة هي حركة يدوية تنطلق من كتف الملاكم بإنزال العضد إلى الأسفل بجنب الجذع بزاوية  $80^{\circ}$  إلى  $90^{\circ}$  عند المرفق تكون في إتجاه الفراغ الأيمن أو الأيسر لتتملأ الحيز ما بين مسافة كتف المنفذ المنافس من الأسفل متجهة إلى جهة أسفل وجه الملاكم الخضم أي أسفل الفكين أي تحت الذقن وهي حركة ذراع سريعة وخاطفة تنفذ عند فقدان وضعية الدفاع بالأيدي بفتح الساعدين الأيمن و الأيسر من طرف الملاكم الخضم. (ميسوري محمد، كيف نمارس فن الملاكمة، 2004)

الأيلاستيك طريقة تأهيل حركي أخترعت سنة 2014م، تم اختراعها من طرف الإيطالية سيلفيا بورزي تعتمد على أداة بلاستيكية مطاطية على شكل حزام بأطراف خارجية بقياسات محددة، تعمل بشكل مطاطي عند إستعمالها، بحيث يتم تخزينها في أماكن معينة كالصدر والحوض والأرجل وتلبس بالأيدي أو بالأرجل على حسب حاجة المستعمل، ويتم تحريك الخيوط البلاستيكية المطاطية بإتجاهات معينة و ببطء، تهدف هذه الأداة إلى زيادة فعالية إستقرار وإتزان الحركة المطلوبة وتصحيح أداؤها والتحكم فيها بالشكل المطلوب. (Sylvia.Porzi aeLASTIC Method, 2018 , p 02)



تكمن مشكلة الدراسة في صعوبة تعلم و التحكم في توجيه اللكمة الصاعدة الخاطفة أثناء تعلمها عند الأطفال في مدارس الملاكمة، هذا ما اكتشفه العديد من مدربي الفئات الصغرى حيث قمنا بدراسة استطلاعية استجوبنا فيها 80 مدرب للفئات الصغرى، أكدوا فيها تلقيهم صعوبات كبيرة في تعليم وتحسين وضعية اللكمة الصاعدة الخاطفة، لذلك وجدنا أنفسنا محمولين على التساؤل العام التالي: هل يمكن لبرنامج تعلم حركي وفق طريقة الآيلاستيك تسهيل وتصحيح حركة اللكمة الصاعدة عند تعليمها لدى فئة الملاكمين الأطفال 14 سنة ؟ أو بمعنى آخر هل توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء حركة اللكمة الصاعدة الخاطفة للمجموعة التجريبية (الملاكمين المطبقين لتمرين برنامج اللكمة الصاعدة الخاطفة وفق طريقة الآيلاستيك) والمجموعة الضابطة (الملاكمين غير المطبقين لتمرين برنامج اللكمة الصاعدة الخاطفة وفق طريقة الآيلاستيك).

#### 4- الفرضية

لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء حركة اللكمة الصاعدة الخاطفة للمجموعة التجريبية (الملاكمين الأطفال فئة 14 سنة المطبقين لتمرين برنامج اللكمة الصاعدة الخاطفة وفق طريقة الآيلاستيك) والمجموعة الضابطة (الملاكمين الأطفال فئة 14 سنة غير المطبقين لتمرين برنامج اللكمة الصاعدة الخاطفة وفق طريقة الآيلاستيك)

#### 5- أسباب إختيار الموضوع

- تراجع المستوى الفني لرياضة الملاكمة بسبب ضعف التأطير المتخصص.
- انخفاض معدلات إنخراط الأطفال لممارسة الفن النبيل في مدارس الملاكمة الجزائرية.
- صعوبة تعلم التقنيات الأساسية للملاكمة و استيعابها بالطرق التقليدية.
- وضع البرامج الحديثة في خدمة رياضة الملاكمة ومن بينها طريقة الآيلاستيك.

#### 6- تحديد المصطلحات وضبط المفاهيم والتعريفات

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الآيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

## 6-1- تحديد المصطلحات

البرنامج، الآيلاستيك، اللكمة الصاعدة الخاطفة، الفل، ، الملاكمة.

## 6-2- ضبط المفاهيم

مفهوم البرنامج: خطة عمل شاملة وهادفة مضبوطة في كل الجوانب. (محمد إبراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، 2016)

مفهوم الآيلاستيك: ترى بورزي أن الآيلاستيك بأنها طريقة تصحيح وتطوير حركي تستعمل فيها أداة بلاستيكية مطاطية على شكل حزام و، تخزم في أماكن معينة طبقاً للغاية المراد له، ويحرك المتمرن على أداثها ببطيء حتى يتحكم ويضبط المسار الصحيح للحركة ويعطي للذاكرة الوقت الكافي لتسجيلها في الذهن. ( S.Porzi - aeLASTIC by Silvia Porzi, method, 2013 History and

مفهوم اللكمة الصاعدة الخاطفة: يرى محمد ميسوري أن اللكمة الجانبية الخاطفة بأنها مسار حركي لأحد ذراعي الملاكم تنطلق بسرعة انفجارية بإنزال العضد إلى أسفل حتى الكتف بزواوية عند المرفق ما بين  $80^{\circ}$ - $90^{\circ}$  درجة تندفع في الحيز الفراغي نحو ذقن الوجه من الأسفل لتفاجئ الملاكم الخصم. (محمد ميسوري، الملاكمة فن النبلاء، 2014)

مفهوم الطفولة: هي المرحلة الأولى من حياة الفرد من الولادة إلى المراهقة.(عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، 2017)

مفهوم الملاكمة: الملاكمة أو رياضة الملوك هي رياضة نبيلة يتقاتل فيها الملاكمان لهما نفس الوزن حتى يفوز أحدهما إما بالانسحاب أو العد إلى عشرة أو الإخضاع و أهمها الضربة القاضية وذلك في جولات لا تتجاوز ثلاثة دقائق حيث يسمح للملاكمان إستعمال قبضتي يديهما في

الجزء العلوي لجسم المنافس وخاصة الوجه. (زيد محمود علي، الملائكة بين التدريب والتكنيك، 2018)

### 6-3- التعريفات الإجرائية:

**6-3-1- تعريف المتغير المستقل:** (برنامج أيلاستيك الحركي): وهو برنامج متكون من تمارين حركية لتصحيح وتطوير قدرة التحكم في اللكمة الجانبية الخاطفة من خلال أداة بلاستيكية مطاطية تحزم على صدر الملائك الشبل و يلبس أطرافها بين يديه كالفراز ليشرع بالشد ويتم تحريك اليد بتمارين مختلفة.

**6-3-2- تعريف المتغير التابع:** (اللكمة الصاعدة الخاطفة): وهي مسار حركي لأحد ذراعي الملائك المنافس تنطلق بسرعة قصوى بإنزال العضد إلى أسفل تحت مستوى الكتف بجانب عضلة الصدر بزواوية عند المرفق مقدرة ب:  $60^{\circ}$  درجة تندفع في الفراغ السفلي نحو أسفل وجه الملائك الخصم (الذقن)، مسببة ضربة قوية تفقد التوازن.

### 7- هدف الدراسة

- تصحيح المسار الحركي للكمة الصاعدة الخاطفة في التصور الذهني لفئة الملائكين الأطفال 14 سنة.

- تطوير مهارات الملائكين الأطفال 14 في تنفيذ اللكمة الصاعدة الخاطفة بإستعمال برنامج حركي وفق طريقة الأيلاستيك.

**8- أهمية الدراسة:** تكمن أهمية الدراسة في وضع البدائل المبنية على الأسس العلمية فيما يخص برامج التدريب التقني الموجهة للأطفال، خاصة في الرياضات القتالية و بالأخص رياضة الملائكة التي تعتمد على المهارة والتقنية الصحيحة في توجيه اللكمات نحو الخص، التي بقيت

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الآيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

تعلم بطرق تقليدية قديمة نعتد على خبرة المدربين الملاكمين السابقين وتجاربهم الخاصة، وعليه فالطرق التدريبية الحديثة لا بد من أن تجد مكان لها داخل مدارس الملاكمة بدولة الجزائر.

## 9- الدراسة النظرية

تمت الدراسة النظرية خلال الفترة الممتدة بين 2017/09/01 إلى غاية 2018/12/20 من خلال وضع ثلاثة فصول نظرية، فصل كامل حول طريقة الآيلاستيك، وفصل ثاني يتكلم عن مكونات البرنامج المقترح وكيفية بنائه، وفصل ثالث عن المتطلبات الحديثة لتعليم اللكمات عند الأطفال، ولقد استنتجنا من الدراسة الاستطلاعية أن تعليم اللكمات الخاطفة الصعبة يتطلب برامج تدريب حديثة تعتمد على المقومات العلمية لا على الخبرة والتجارب الشخصية للمربين و المدربين في رياضة الملاكمة ومن بين هذه البرامج برنامجنا المقترح الذي يعتمد على مقوم علمي متمثل في طريقة الآيلاستيك التي أثبتت نجاعتها في مختلف الرياضات التي طبقت هذه الطريقة.

**10- المنهج المتبع:** نظرا لطبيعة المشكلة التي نعالجها و مكوناتها الجزئية التي تشكلها ضبطنا المنهج المستعمل فيها من خلال المنهج التجريبي بقياسين قبلي وبعدي و بتوظيف عينتين ضابطة وتجريبية و بإستعمال إختبار لكم الدمية من خلال مسار متصاعد لإحدى الذراعين محدد.

## 11- أداة الدراسة

**11-1- إختبار لكم الدمية:** وهو إختبار مدته 40 ثانية حيث يقوم الملاكم بضرب المنطقة المحددة في ذقن وجه الدمية بلكمات صاعدة خاطفة بدون توقف، بحيث يكون الملاكم في وضعية وقوف وينطلق بضرب الدمية عند التصفير دون توقف ويتم تسجيل تكرارات الضربات الصاعدة الخاطفة المتتالية ويتم تصوير الحركة بفيديو حركي خاص لكشف الضربات الصاعدة الخاطفة الصحيحة من الخاطفة يدعى إختبار غولز للأداء الحركي، ويعاد تطبيق نفس الإختبار على نفس العينتين بعد تطبيق برنامج الآيلاستيك الحركي على إحدى المجموعتين وهي المجموعة

التجريبية أي نطبق هذا الإختبار بقياسين قبلي وبعدي ويتخللها تطبيق برنامج الأيلاستيك الحركي لتصحيح وتطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة.

### 11-2- الجدول رقم (01): معيار إختبار لكم الدمية باللكمة الصاعدة الخاطفة:

ممتاز	جيد	حسن	متوسط	تحت المتوسط	ضعيف	ضعيف جدا
35+	34-29	28-22	21-17	17-13	12-7	6-0
	لكمة	لكمة	لكمة	لكمة	لكمة	لكمة

**11-3- نظام غولز:** نظام كاميرات حركي بيوميكانيكي راصد لحركة جسم الإنسان التي يتم تسجيلها في برنامج غولز ثلاثي الأبعاد (D3)، وهو مكون كاميرات معلقة بسطح و تتوزع مشكلة غرفة تواجد مربعة الشكل يتوسطها الممتحن بعد أن يتم إصاق جسده بلاصقات مضئة على أماكن معينة بدقة ويقوم بأداء حركي معين ويتم رصده في برنامج غولز ثلاثي الأبعاد.

**11-4- البرنامج المقترح:** بعد تطبيق إختبار لكم الدمية على الذقن على عينين إثنين، ضابطة وأخرى تجريبية بعدها يتم تطبيق البرنامج الحركي وفق طريقة الأيلاستيك، وهو برنامج يتكون من 16 حصة تطبيقية، به تمارين حركية تستعمل فيها أداة الأيلاستيك وهو حزام بلاستيكي مطاطي يحزم على صدر الأطفال و يلبسونه في يديهم، وتتمرن عليها العينة التجريبية المأخوذة للدراسة دون العينة الضابطة أربع مرات أسبوعيا طيلة أربعة أسابيع.

### 12- المجتمع الأصلي وعينة الدراسة

#### 12-1- المجتمع الأصلي

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الآيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

تم تحديد منطقة بومرداس كمجتمع لهذه الدراسة حيث توجد في هذه الولايات 31 مدرسة للملاكمة شغالة واخترنا منها 3 مدارس لتعليم الملاكمة من الدوائر التسعة المشكلة للولاية لإجراء الإختبار وتطبيق برنامج الآيلاستيك للتصحيح والتطوير الحركي للكمة الصاعدة الخاطفة على أطفال تقدر أعمارهم 14 سنة.

## 12- عينة الدراسة: يشرح الجدول التالي كيفية إختيار العينة:

الجدول رقم(01): يمثل توزيع العينة المأخوذة للدراسة من ولاية بومرداس.

مدارس الملاكمة	مدرسة بومرداس	مدرسة بودواو	مدرسة زموري
عدد الملاكمين المأخوذين كعينة الدراسة	16	16	16
الفئة العمرية	14 سنة		
المجموع الكلي	48 ملاكم من فئة الأشبال / 14 سنة		

13- الدراسة الإستطلاعية: بعد تحديد مجتمعتنا و عينة دراستنا قمنا بعملية استطلاعية لأجواء ومقرات المدارس المذكورة آنفا للوقوف على أهم النقائص وتحضير بيئة تطبيق البرنامج مع ضبط التواريخ بدقة وتحديد المواعيد المرتبطة بالقياسات والاختبارات و تطبيقات البرنامج الهامة، فبعد جلب التراخيص اتصلنا بطاقم المدارس الإدارية والفنية وشرحنا لهم طريقة العمل، وتم الاتفاق على قبول العمل بمقرات المدارس و تطبيق الإختبارات كما تم الاتفاق على تحديد موعد انطلاق برنامج التدريب الحركي وفق مبادئ الآيلاستيك مع جلب المعدات والأدوات التي يتطلبها التطبيق الميداني لهذا البرنامج الحركي وفق مبادئ الآيلاستيك.

14- الدراسة التطبيقية: تمت الدراسة التطبيقية خلال الفترة الممتدة بين 2018/01/06 إلى غاية 2018/05/06 بعد الاتفاق مع الأطقم الإدارية والفنية لمدارس الملاكمة الستة

المأخوذة للدراسة على موعد إجراء الإختبارات وموعد إنطلاق البرنامج التدريبي الحركي لتصحيح وتطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة عند الملاكمين الأطفال لفةة 14 سنة، والتي سوف تطبق بمقرات التدريب لكل مدرسة وفي نفس الوقت مع ثلاثة باحثين مطبقين للبرنامج، انطلق البرنامج بإجراء الإختبار القبلي على العينتين الضابطة والتجريبية يوم 2018/01/12، وبعدها يوم 2018/01/14 انطلقنا في تطبيق البرنامج الحركي وفق مبادئ الأيلاستيك على العينة التجريبية فقط دون العينة الضابطة بمعدل 4 مرات أسبوعيا تتخلله راحات بينية و مجموع 16 حصة و انتهينا من تطبيقه يوم 2018/02/11 وبعدها قمنا بنفس الإختبار على نفس العينتين وتم تسجيل النتائج في سجل .

**15- وسائل المعالجة الإحصائية:** سوف نستعمل القوانين الإحصائية التالية: قيم التكرارات على حدى، مجموع القيم كل مجموعة (ضابطة/تجريبية)، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، قانون تي ستودنت: لإستخراج قيمة ت المحسوبة، جدول قانون تي ستودنت بمخرج واحد: لإستخراج قيمة ت الجدولة، مستوى الدلالة: 0.05، درجة الحرية: ما بين 22 و 23، إستنتاج وجود فروق دالة من عدمها بين العينة التجريبية والضابطة.

**16-نتائج الدراسة:** أكدت النتائج العامة للكلمات الصحيحة لعينة فئة الملاكمين الأطفال 14 سنة على ذقن وجه الدمية، بعد مراجعة أداءات الإختبارات لكل ملاكم من خلال نظام رصد الأداء الصحيح والخاطيء "GOALS غولز" كما يلي:

## 16-1- النتائج العامة للدراسة

16-1-1- الجدول رقم (03): يمثل الإختبار القبلي: (قبل تطبيق البرنامج)

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الأيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

المستوى	ضعيف جدا	ضعيف	تحت المتوسط	متوسط	حسن	جيد	ممتاز
المجموعة التجريبية	03	20	01	00	00	00	00
المجموعة الضابطة	06	18	00	00	00	00	00

الجدول رقم(02): يمثل نتائج تصنيف الإختبارين القبلي للعينتين الضابطة والتجريبية للكلمات الصاعدة الخاطفة الصحيحة لعينة الملاكمين الأطفال فئة 14 سنة تحت وجه الدمية (الذقن) قبل تطبيق البرنامج.

16-1-2- الجدول رقم (04): يمثل الإختبار البعدي: (بعد تطبيق البرنامج على العينة التجريبية فقط)

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

الجدول رقم(02): يمثل نتائج تصنيف الإختبارين البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للكلمات الصاعدة الخاطفة الصحيحة لعينة الملاكمين الأطفال فئة 14 سنة تحت وجه الدمية (الذقن) بعد تطبيق البرنامج.

16-1-3- الجدول رقم(05): يمثل نتائج تصنيف الإختبارين القبلي و البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية للكلمات الصاعدة الخاطفة الصحيحة لعينة الملاكمين الأطفال فئة 14 سنة تحت وجه الدمية (الذقن).



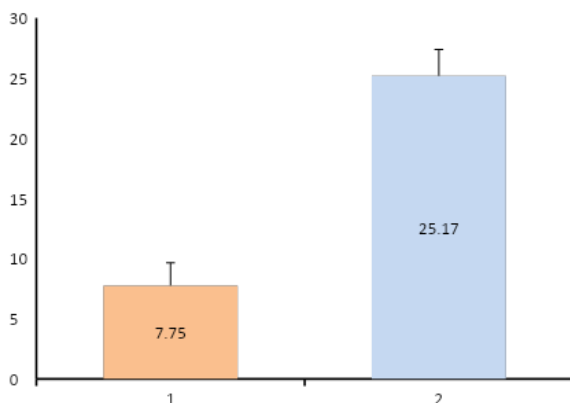
مستوى التصنيف	القياس القبلي الضابطة	نسبة النطور	مستوى التصنيف ف	القياس القبلي التجريبية	تطبيق برنامج حركي يستخدم طريقة الأيلاستيك لتصحيح وتطوير مسار اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى فئة الملاكمين الأطفال مكون من: 16 حصة تطبيقية	مستوى التصنيف ف	القياس القبلي الضابطة	مستوى التصنيف يف	القياس القبلي التجريبية	أسم ولقب العينة
ض	6	16	ح	23		ض ج	5	ض	7	1- ن ت
ض	6	18	ح	23		ض ج	5	ض ج	5	2- ن ك
ض ج	5	11	ح	22		ض	6	ت م	11	3- ع ل
ض	9	17	ح	23		ض	8	ض	6	4- م ك
ض	8	17	ح	25		ض	7	ض	8	5- ك ف
ض	8	15	ح	22		ض	6	ض	7	6- أ ب
ض	9	20	ج	29		ض	8	ض	9	7- ك خ
ض ج	5	19	ج	28		ض	9	ض	9	8- ج ع
ض	6	19	ح	25		ض ج	5	ض	6	9- غ ط
ض ج	5	18	ح	25		ض	9	ض	7	10- ك ي
ض	6	21	ح	25		ض ج	5	ض ج	4	11- ن ن
ض	8	22	ح	27		ض	9	ض ج	5	12- ك ب
ض	7	16	ح	23		ض	8	ض	7	13- ن ن
ض	8	22	ج	28		ض ج	4	ض	6	14- ج ح
ض	9	14	ح	23		ض	8	ض	9	15- ج ع
ض ج	5	14	ح	23		ض	7	ض	9	16- د ع
ض	6	19	ج	29		ض ج	5	ض	10	17- ذ ع
ض	8	13	ح	24		ض	6	ض	11	18- ج د
ض	9	16	ح	26		ض	11	ض	10	19- ث ك
ض	11	16	ح	25		ض	11	ض	9	20- ن ل
ض ج	5	18	ح	25		ض	12	ض	7	21- ص أ
ض ج	5	19	ج	28		ض	8	ض	9	22- ق خ
ض ج	5	19	ح	27		ض	8	ض	8	23- ق ف
ض	8	19	ح	26		ض	8	ض	7	24- ل ب
2 مستويين	167 ضربة	676 ضربة	2 مستويين	604 ضربة		2 مستويين	178 ضربة	3 مستويات	186 ضربة	مجموع القيم

## 16-2- النتائج الإحصائية

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الآبلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

## 16-2-1 - المجموعة التجريبية / قياس قبلي بعدي

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



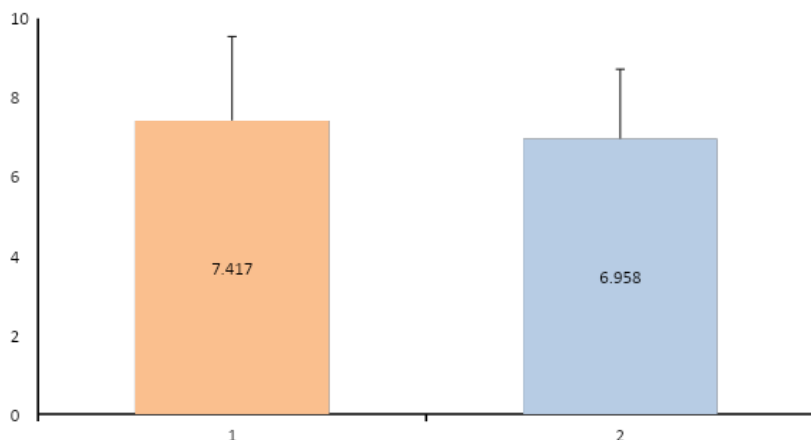
	القياس القبلي تجريبي	القياس البعدي تجريبي
Moyenne	7.75	25.1666667
Variance	3.58695652	4.84057971
Observations	24	24
Coefficient de corrélation de Pearson	0.09390807	
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	23	

Statistique t	30.8591511
P(T<=t) unilatéral	1.603E-20
Valeur critique de t (unilatéral)	1.71387152
P(T<=t) bilatéral	3.206E-20
Valeur critique de t (bilatéral)	2.0686576

### 16-2-2- المجموعة الضابطة / قياس قبلي بعدي

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

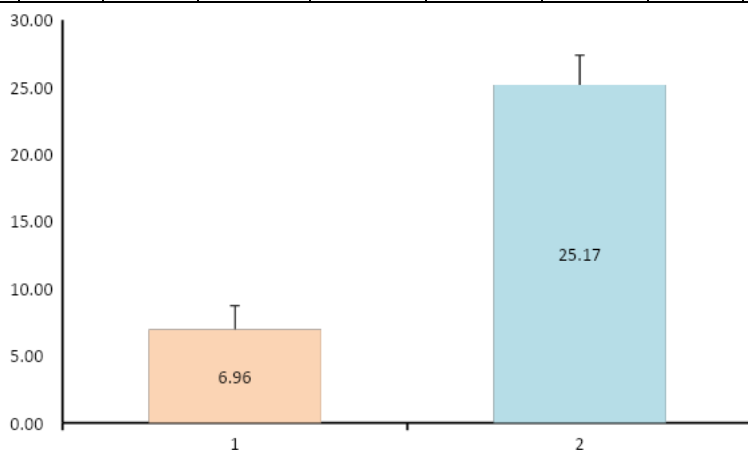
العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الأيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.



	القياس القبلي ظابطة	القياس البعدي ظابطة
Moyenne	7.52173913	7
Variance	4.442687747	3.18181818
Observations	23	23
Coefficient de corrélation de Pearson	0.193435744	
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	22	
Statistique t	1.007340134	
P(T<=t) unilatéral	0.162361517	
Valeur critique de t (unilatéral)	1.717144335	
P(T<=t) bilatéral	0.324723033	
Valeur critique de t (bilatéral)	2.073873058	

### 16-2-3- المجموعة الضابطة التجريبية / قياس بعدي بعدي

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



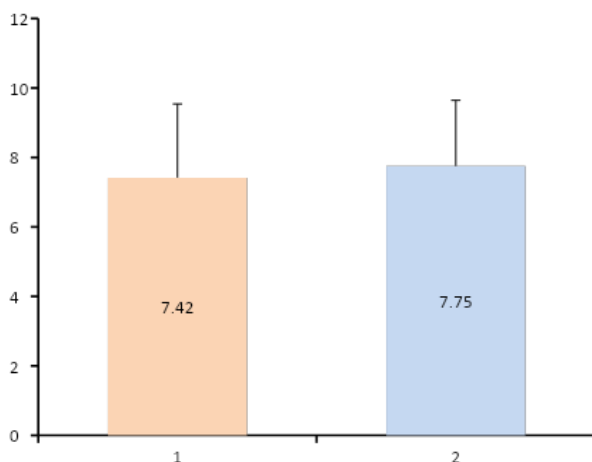
	القياس البعدي الضابطة	القياس البعدي التجريبية
Moyenne	7	25.2608696
Variance	3.18181818	4.83794466
Observations	23	23
Coefficient de corrélation de Pearson	-0.0463414	

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الأيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

Différence hypothétique des moyennes	0
Degré de liberté	22
Statistique t	-30.246512
P(T<=t) unilatéral	1.018E-19
Valeur critique de t (unilatéral)	1.71714434
P(T<=t) bilatéral	2.0361E-19
Valeur critique de t (bilatéral)	2.07387306

#### 16-2-4- المجموعة الضابطة التجريبية/ قياس قبلي قبلي

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



	القياس القبلي ظابطة	القياس القبلي التجريبية
Moyenne	7.41666667	7.75
Variance	4.51449275	3.58695652
Observations	24	24
Coefficient de corrélation de Pearson	0.21068773	
Différence hypothétique des moyennes	0	
Degré de liberté	23	
Statistique t	0.64520508	
P(T<=t) unilatéral	0.26258942	
Valeur critique de t (unilatéral)	1.71387152	
P(T<=t) bilatéral	0.52517883	
Valeur critique de t (bilatéral)	2.0686576	

3-16- النتيجة العامة الإحصائية:

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الأيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

-توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعيننة التجريبية.

-لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للعيننة الضابطة.

-توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس البعدي للعيننة الضابطة والبعدي للعيننة التجريبية.

-لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي للعينتين الضابطة و القبلي التجريبية.

**16-4- الخلاصة العامة التطبيقية:** أكدت النتائج النهائية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين الأطفال فئة 14 سنة المطبقين لبرنامج الأيلاستيك الحركي لتصحيح وتطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة (العيننة التجريبية)، وبين الملاكمين الأطفال فئة 14 سنة غير المطبقين له (العيننة الضابطة)، وهذا دليل على فعالية ونجاح قوية جدا لطريقة الأيلاستيك من خلال تمارين البرنامج الحركي المكون لها المقترح من طرفنا و الأداة المستخدمة فيها و الذي قام بتحسين نسبة أداء الملاكمين الأطفال فئة 14 سنة المأخوذون للدراسة (العيننة التجريبية) بنسبة تطور قدرت ب: (418 لكمة) للقياس البعدي للإختبار بعدما كانت (186 لكمة) قبل تطبيق البرنامج أما أداء الملاكمين الأطفال فئة 14 سنة المأخوذون للدراسة (العيننة الضابطة) الذين لم يطبق عليهم البرنامج سجلت العيننة نفس الأداء أي (178 لكمة) وبقيت تقريبا على حالها أي (167 لكمة).

**17- مناقشة نتائج الدراسة:** أكدت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الملاكمين المطبقين لبرنامج الأيلاستيك الحركي لتصحيح وتطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة (العيننة التجريبية)، وبين الملاكمين غير المطبقين له (العيننة الضابطة) بعد تطبيق القياس القبلي والبعدي لإختبار لكم الدمية، وهذا ما تؤكدته الباحثة "بورزي سيلفيا" في كتابها "aeLASTIC by



المؤلفون: د. ميسوري رزقي

المطبوع في: "Silvia Porzi, History a method" في الصفحة 60، حيث تحدثت عن قدرة المطبق لأداة الأيلاستيك في تصحيح حركته ومسارها وتحسنها 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 الأيلاستيك بحيث أنها بدون أدائها لا يمكن تطبيقها فالأداة هي الشيء المادي الذي يضغط ويشد على العضو المتحرك و تدفعه إلى تصحيح مساره وتطوره مستقبلا .

## 18 - خاتمة

ما دمنا نعيش عصر التكنولوجيا والرقمة والتطورات الكبيرة الحاصلة في كل القطاعات بما فيها القطاع الرياضي، وجب الابتعاد عن الطرق التقليدية القديمة في تعليم وتطوير قدرات صغار السن من الملاكمين للفئات الصغرى للتقنيات الأساسية للملاكمة، ولقد ظهرت خبرات علمية جديدة تعمل على هذه العملية بطريقة حديثة وصحيحة، ومن بين هذه الطرق ، طريقة الأيلاستيك التي أثبتت نتائج كل الدراسات التي عملت بها نجاعتها في تصحيح وتطوير القدرات التقنية لمختلف الأنشطة الرياضية، بما فيها هذه الدراسة التي أكدت أن إستعمال طريقة الأيلاستيك في تعليم مهارات اللكم ناجعة وكفيلة بتصحيح كل الأخطاء الحركية التي يسقط فيها الأطفال أثناء تمرهم على اللكمات الأساسية لرياضة الملاكمة، وبما أن اللكمة الجانبية الخاطفة تعتبر من أهم وأصعب اللكمات التي وجب تعليمها بالشكل الصحيح للطفل المبتدئ في تعلم مهارات الفن النبيل، كما أكدت هذه الدراسة على نجاعة الأداة المستخدمة في تطبيق برنامج حركي لتعليم مهارة وتقنية اللكمة الجانبية الخاطفة عند الأطفال للفئة العمرية 13 سنة، .

إن هذه الدراسة تؤكد على فعالية تمارين البرنامج الحركي بإستعمال طريقة الأيلاستيك (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،

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الآيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

كطريقة حديثة و فعالة في توظيفها الرياضي في المستويات العليا خاصة في مجال تصحيح المهارة أو حتى تطويرها بعد مدة معينة، وعليه فطريقة الآيلاستيك تعتبر بمثابة بديل علمي في المجال الرياضي أكدت الدراسات التطبيقية نجاحته.

## 19- المراجع

### 19-1- المراجع باللغة العربية

1. إسماعيل حامد عثمان، القواعد الدولية للملاكمة للهواة، دار الكتاب الحديث، 1996.
2. حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي، 1998 .
3. محمد ميسيوري، كيف نمارس فن الملاكمة، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، 2004 .
4. محمد ميسيوري، الملاكمة عبر العصور، منشورات ANEP، 2004.
5. محمد ميسيوري، الملاكمة حياة وممارسة، منشورات ANEP، 2007.
6. محمد ميسيوري، عمالقة الملاكمة الاحترافية، منشورات ANEP، 2010.
7. أبو علاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، 2012.
8. مفتي إبراهيم حماد، المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية -، دار الكتاب الحديث، 2013
9. بلوغر تومبلاتس، الإبداع القتالي: الدليل الشامل للمبتدئين في الملاكمة ، Copyleft، 2014
10. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، المكتبة الرياضية الشاملة، ط 11، 2014.

11. محمد ميسوري، الملاكمة فن النبلاء، دار الكتاب العربي، 2014.
12. محمد إبراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، دار أمجد للنشر والتوزيع ، ط1، 2016.
13. قاسم شلاكة، صفحات من تاريخ الحلبات، الأكاديمية الأولمبية العراقية، 2017.
14. زيد محمود علي، الملاكمة بين التدريب والتكنيك، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2018.
15. زيد محمود علي، دروس من رياضة الملاكمة، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2019.
16. عبد الرحمان العيسوي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار أيام للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2017.

## 19-2- المراجع باللغة الأجنبية

1. P.Boucher et J.Desruelles,La Boxe Anglaise, Edition Emotion Primitive.
2. Bruno Hoffer et Philippe Kaminski, Cours de boxe anglaise, Edition de Vicchi.
3. Dominique Paris, La Préparation physique pour les Sport de combat, Edition Chiron.
4. Boxing Ancient History and Cartoon Fun ,29/11/2017
5. Jhon Clements, Historical European Martial Acts, 2006
6. Porzi –Coscia – Mencarelli A.A: 2016/2017
7. Porzi – Coscia – Canapini A.A. 2016/2017
8. Porzi – Coscia – Ugolini A.A. 2015/2016
9. Porzi – Coscia – De Matteis A.A. 2014/2015 Straight Stability System: analisi, controllo, valutazione ed esempi applicativi.  
L'importanza degli scambi alveolo gassosi nel rendimento nell'ambiente, confronti didattici tra Mountain Bike, Nordic

Walking e aeLASTIC dello sportivo. Studio e analisi di attività fisiche.

10. Biscarini – Porzi - Lucaroni A.A. 2015/2016

Tirare Storicamente con l'Arco: dalle basi antiche alle moderne analisi scientifiche per una "nuova" proposta sportiva

Lo stretching nella prevenzione infortuni del calciatore.

Applicabilità del sistema PNF attraverso la metodologia aeLASTIC

11. S.Porzi - Storia e principi del Taping. Applicazioni nel metodo aeLASTIC by Silvia Porzi –P. 56 - Porzi Editoriali, 2013

12. S.Porzi- aeLASTIC by Silvia Porzi, History and method. P. 60 - Porzi editoriali 2013

13. S.Porzi - Piede, azione reattiva all'appoggio e controllo motorio. P. 88 - Porzi editoriali, 2013

14. S.Porzi - aeLASTIC, principi e manuale applicativo. P. 56 - Porzi editoriali, 2013

15. S.Porzi - Nordic Walking a Perugia, Pagg. 48 - Porzi Editoriali 2011

16. S.Porzi – Rapporto tra componente psicologica e prestazione tecnica sportiva – Pag. 72 - Società Stampa Sportiva, 1996

17. Porzi - Coscia – Pettinari A.A. 2017/2018

18. Microciclo di defaticamento in nuotatori Juniores con applicazione di aeLASTIC nello stretching Porzi – Coscia

Cruciani A.A. 2017/2018

19. Porzi- Coscia – Fontana A.A. 2017/2018, Programma di allenamento a corpo libero per il danzatore con inserimento del sistema di controllo aeLASTIC. Analisi e Valutazione

19-2- الرسائل والأطروحات:

1- Laureando Eleonora Marzoli Prof. ssa Leonella Pasqualini A.A. 2018/2019, L'esercizio fisico nell'anziano. Attività motoria strutturata con lo Straight Stability System nel metodo aeLASTIC

- 2- Claudia Fontana Relatore Prof. Francesco Coscia A.A.  
2017/2018, Programma di allenamento a corpo libero per il danzatore con inserimento del sistema di controllo aeLASTIC Analisi e Valutazione
- 3- Mattia Canapini Relatore Prof. Francesco Coscia A.A.  
2016/2017, Lo stretching nella prevenzione infortuni del calciatore. Applicabilità del sistema PNF attraverso la metodologia aeLASTIC
- 4- Matteo Lucaroni Relatore Prof. Andrea Biscarini A.A.  
2015/2016, Tirare Storicamente con l'Arco: dalle basi antiche alle moderne analisi scientifiche per una "nuova" proposta Sportiva
- 5- Nicolò Ugolini Relatore Prof. Francesco Coscia A.A.  
2015/2016, L'importanza degli scambi alveolo gassosi nel rendimento nell'ambiente, confronti didattici tra Mountain Bike, Nordic Walking e aeLASTIC dello sportivo. Studio e analisi di attività fisiche.
7. Benedetta De Matteis Prof. Francesco Coscia A.A.  
2014/2015 ,Straight Stability System: analisi, controllo, valutazione ed esempi applicativi.

العنوان: أثر برنامج حركي وفق طريقة الأيلاستيك لتصحيح و تطوير اللكمة الصاعدة الخاطفة لدى الأطفال فئة (14 سنة) في رياضة الملاكمة.

---

20- الملاحق:

### 1- أداة برنامج الأيلاستيك



**PORTABLE SELF-CALIBRATED GOALS SYSTEM**  
FOR  
**FULL 3D SKELETON POSTURE ANALYSIS**  
GIVES FULL  
FREEDOM OF USE  
PORTABILITY & FAST  
SET UP  
EVERYWHERE  
IS NEEDED!!!

Portable Factory Self-Calibrated G.O.A.L.S. System 3D  
(Global Opto-electronic Approach for Locomotion & Spine)

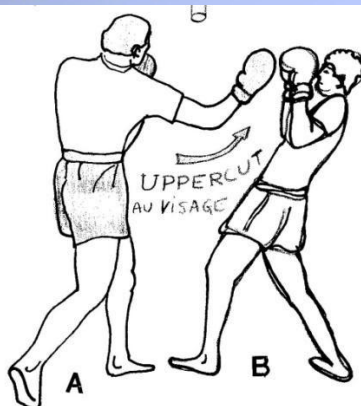


3 IR TVC  
0.3Mpix resolution  
at 120 fps

Powered by  
Optitrack:  
NaturalPoint Inc.

Reconstruction  
Error  
Below 1mm  
on  
SMALLER  
VOLUME

GOALS



اللكمة الصاعدة الخاطفة

-3-

2- نظام غولز