

تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى القوة الخاصة لدي الملاكمين الشباب

أ.م.د/ محمد زكريا بلضم

أ.د/ شريف فؤاد الجرواني

الباحث/ محمد السعيد النادي

ملخص البحث : يهدف البحث إلي تنمية القوة الخاصة للملاكمين من خلال تصميم برنامج تدريبي يتم فيه توجيه الحمل لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة الخاصة بالملاكمين وأستخدم الباحثين المنهج التجريبي وتضمنت عينة الدراسة الأساسية (١٦) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة ومن أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن افضل من البرنامج التقليدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة للعينة قيد البحث.

**The effect of a proposed training program on the level of special strength
of youth boxing**

Prof/sherif fouad elgrawany

Prof/Mohamed zakaria baldam

Researcher/Mohamed elsaeid elnadi

Abstract : The research aims to develop the special strength of boxers by designing a training program through which the load is directed to the development of strength distinguished by speed and bearing the strength of boxers. The researchers used the experimental method The basic study sample included (16) players who were divided into two experimental and control groups. The most important result is that the training program The proposal led to a better improvement than the traditional training program in the physical variables under study for the sample under study.

تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى القوة الخاصة لدي لملامين الشباب

مقدمة ومشكلة البحث

يمثل الإعداد البدني أساساً لأي نشاط رياضي حيث يعمل على رفع مستوى قدرة الجسم وتنمية العادات الحركية كما أنه يعتبر قاعدة يرتكز عليها الأعداد المهارى والخططى

حيث أوضح " محمد عبد العزيز غنيم " (٢٠١٥) الى ان الاعداد البدني من اهم المتطلبات الاساسية في رياضة الملاكمة فهو القاعدة التي يبني عليها المهارات الحركية وهو الخطو الاولي في بناء وتكامل إعداد الملاكم ويهدف الاعداد البدني بشقية العام والخاص الي تطوير كفاءة اللاعب الوظيفية وما يترتب عليه من تحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات الملاكمة التنافسية في المباريات . (٦:١٣)

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية لما لها من تأثير كبير فى الحياة بصفة عامة وفى المجال الرياضى بصفة خاصة فالأداء فى كل الأنشطة الرياضية يعتمد على كيفية تحرك الجسم والعضلات هى التى تتحكم فى حركة الجسم بالإنقباض والانبساط لجذب الأطراف من موضع لآخر وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الإنقباضات أكثر فاعلية . (٦٥:9)

ويرى " عبد الفتاح خضر " (١٩٩٦) أن الملاكم الذى يتميز بالأعداد البدني الجيد لديه القدرة على العمل ، ويكون أفضل من غيره فى مستواي أدائة المهاري لمواصلة الأداء بدون تعب ، وبدون العداد البدني الجيد لا يمكن للملاكم إظهار التكنيك والتكتيك أثناء المباراة ، كما أنه أحد العناصر الممتازة للوصول إلي تحقيق أهداف التدريب . (٤٣:10)

وأكد كل " من عبدالرحمن سيف " (2010) ، " ويحيى الحاوي " (2002) ، " صلاح قادوس " (١٩٩٣) ، " عبد الفتاح خضر " (١٩٩٦) ، " إسماعيل حامد " ، " ضياء العزب " ، " عاطف مغاوري " (٢٠٠٥) ان رياضة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ اثناء توجيه اللكمات المختلفة ، وكذلك مفاجئة المنافس بسرعة الاداء والاستجابة لمواقف اللعب في أقل زمن ممكن مع تميزها بالدقة المناسبة تبعا لسلوك

المنافس، ولتنفذ ذلك يتطلب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية . (١٥،8) (١١:17)
(٣٢:10)(٥٠:1)

ويشير **يحيى السيد الحاوى** (٢٠٠٢) إلى أن القوة العضلية لها أهميتها بالنسبة للملاكمين حيث أن عملية التلاكم تبنى أساساً على مقدرة العضلات من حيث الإنقباض والإنبساط وكذلك العمل بتناوب ذلك الإنقباض والإنبساط . (٥١:١٧)

كما يرى **كوردس Cordes** (٢٠٠٠) أن الحركات السريعة والقوية للملاكم تؤدي إلى إجهاد الأنسجة الرابطة (الأوتار - العضلات - الأربطة) وتجعلها عرضة للإصابة لذلك فإن تدريبات القوة تزيد من قوة هذه الأنسجة الرابطة وتساعد على منع الإصابة . (١:18)

كما يشير كل من **عبد الحميد احمد** ١٩٨٩ م ، **فرانك كورزيل** ، و**بيتر ويستل Frank Kurzel & Better Westel** ١٩٩٨ م إلي أن الإعداد البدني الجيد للملاكم يعتمد على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة برياضة الملاكمة ، مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الأداء والتوافق والرشاقة والمرونة ، والتي تكسب الملاكم القدرة على الاستمرار في بذل جهد ، كما تسمح بخروج أفضل وأدق مستوي أداء مهاري ، كما يتفق مع **كلا من حنفي مختار** ١٩٨٨ و**سامح عبد الرؤوف** ٢٠٠٢ م على أن هناك علاقة وثيقة بين الحالة البدنية والمهارية حيث ان الحالة البدنية تعد أحد العوامل الهامة والمؤثرة في تطوير الأداء المهاري ، فالارتقاء في الحالة البدنية للاعب يسهم بشك كبير في تحقيق أهداف الأداء المهاري للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس وأداء تلك المهارات بمستوي فني مرتفع . (٣١:7) (١٤:19)
(٢٣٧:4) (١٠٣:3)

كما يشير **عصام الدين عبد الخالق** ١٩٧٩ نقلا عن **فيدلر fieddler** ، و**اجنر Wagner** ، **جراد وبولف Gerad & polf** أن الأداء لمهاري في الملاكمة يعتمد بصفة أساسية على الإعداد البدني الجيد للملاكمين ، ومن ثم يجب تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة للملاكمين ، ويستلزم ذلك ضرورة أداء التدريب والمنافسة بحمل عالي حيث يساهم الإعداد البدني الجيد في ظهور الأداء المهاري الدفاعي و الهجومي بشكل جيد وبصورة كاملة (٨٢:12)

ومن خلال تواجد الباحثين في المجالين الأكاديمي والتطبيقي ، ومتابعة وتحليل العديد من البطولات والمنافسات المحلية والدولية لاحظا الباحثان إنخفاض مستوى الأداء في الجولات الأخيرة مقارنة بالجولة الأولى فضلا عن نتائج لاعبي الدرجة الأولى واللاعبين الدوليين وقد يرجع الباحثان هذا إلي ضعف الجانب البدني والمهاري للاعبين ، وذلك يستوجب معة إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا بشكل جيد و ملائم من خلال تنفيذ برنامج تدريبي يعتمد على الأسلوب العلمي فيما يختص بتنظيم محتواة وفقا أسس وقواعد وتشكيلات أحمال ،ازمنة تدريب مناسبة للمرحلة السنية للملاكمين وذلك من أجل الرتقاء بالصفات البدنية لناشئ الملاكمة وإعدادهم بدنيا مما يؤثر إيجابيا على مستوى الأداء المهاري للملاكمين ، لذا لإن الدراسة هي محاولة من الباحثان لوضع برنامج تدريبي مقترح وفق أسس علمية يساهم في تطوير العملية التدريبية وذلك لإرتقاء بالمستوي البدني للملاكمين الشباب .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي القوة الخاصة للملاكمين

فروض البحث :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة و البعديّة للقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدي الملاكمين مجموعة البحث التجريبية .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة و البعديّة للقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدي الملاكمين مجموعة البحث الضابطة .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدي ملاكمي مجموعة البحث التجريبية .

الدراسات السابقة :

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية قد أثر إيجابيا على مستوى بعض الصفات البدنية المركبة بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث عدت الحد الأقصى لأستهلاك الاكسجين وفاعلية الأداء المهاري .</p> <p>البرنامج التدريبي في إتجاه الصفات البدنية المركبة بمحتواه وخصائص تشكيل أحماله أثر إيجابيا ويشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث . الأستدلال بمؤشر النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل لتنمية الصفات البدنية المركبة داخل بالوحدة التدريبية وتحديد درجات الحمل لها.</p> | <p>المنهج المستخدم : المنهج التجريبي العينة المستخدمة : ٤٢ لاعب ملاكمة</p> | <p>التعرف على تأثير البرنامج المتبع على المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب .</p> <p>التعرف علي تأثير تنمية بعض الصفات البدنية المركبة قيد البحث للمجموعة التجريبية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وفاعلية الداء المهاري للملاكمين الشباب .</p> | <p>تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب .</p> | <p>١ مصطفى محمد نصر (٢٠٠٧) (16).</p> |
|---|--|--|---|--|

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| ٢ | إيهاب عبدالرحمن إبراهيم احمد (٢٠١٧) (2) | تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب | التعرف على تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب | المنهج ابستخدم : المنهج التجريبي بتصميمية التجريبي لمجموعتين العينة : ٢٦ لاعب | البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف أدي إلي تحسن في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب |
| ٣ | سامي محب حافظ و احمد سليمان إبراهيم و محمد على عبد الحميد (٢٠١٤) (5) | تأثير برنامج تدريبي (الأثقال والبليومتر) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين | التعرف علي تأثير برنامج تدريبي (الأثقال والبليومتر) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين | المنهج ابستخدم : المنهج التجريبي بتصميمية لمجموعتين العينة : ٢٤ ملاكم | أدي البرنامج التدريبي إلي تحسن في المتغيرات الفسيولوجية و البدنية والمهارية للملاكمين قيد الدراسة |

عينة البحث :

بلغ عدد العينة ٢٤ لاعب من لاعبي الملاكمة في المرحلة السنية (١٦-١٨) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادي السكة الحديد طنطا منطقة الغربية للملاكمة تم تقسيمهم لمجموعتين اقدم تجريبية والأخري ضابطة تم تقسيمهم إلي مجموعتين اقدم تجريبية وأخري ضابطة كلا منهم ٨ لاعبين والعين الأستطلاعية ٨ لاعبين

شروط إختيار العينة :

- أن يكون اللاعب مسجل بمنطقة الغربية للملاكمة .
- أن يتراوح عمر اللاعب ما بين (١٦-١٨) .

- أن يتوفى لدى افراد العينة المختارة الرغبة في الأشتراك في مجموعة البحث .

الدلالات الإحصائية لتوصيف كلتا مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة
في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية البيانات

جدول (١)

ن = ٢٠

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | التفطح | الالتواء |
|---|-----------------------|---|-----------------|---------|-------------------|--------|----------|
| | معدلات دلالات النمو | | | | | | |
| ١ | السن | سنة/شهر | ١٦.٣٥٠ | ١٦.٠٠٠ | ٠.٤٨٩ | ١.٧١٩- | ٠.٦٨١ |
| ٢ | طول | سم | ١٦٩.١٥٠ | ١٦٩.٥٠٠ | ٣.٨٩٧ | ٠.٢٨٦- | ٠.٨٤٩- |
| ٣ | الوزن | كجم | ٦٧.٤٠٠ | ٦٩.٠٠٠ | ٣.٧٤٧ | ٠.٤٩١- | ٠.٨٠٢- |
| ٤ | العمر التدريبي | سنة/شهر | ٥.٠٠٠ | ٥.٠٠٠ | ٠.٩٧٣ | ٠.١٥٩- | ٠.٠٠٠ |
| | المتغيرات البدنية | | | | | | |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | تسديد لكلمات مستقيمة لمدة ١٠ ثواني | ١٤.٣٥٠ | ١٤.٠٠٠ | ١.٧٨٥ | ٠.٩٩٥ | ٠.٨٢٨ |
| ٢ | | تسديد لكلمات جانبية لمدة ١٠ ثواني | ٩.٩٠٠ | ٩.٠٠٠ | ١.٧١٤ | ١.٠٣٩- | ٠.٥٢٠ |
| ٣ | | تسديد لكلمات صاعدة لمدة ١٠ ثواني | ١٠.٣٥٠ | ١٠.٠٠٠ | ١.٤٦١ | ٠.٦٧٢ | ٠.٩١٧ |
| ٤ | تحمل القوة | تسديد لكلمات علي كيس اللكم لمدة ١ دقيقة | ٦١.٩٥٠ | ٦٠.٠٠٠ | ٥.٦٠٥ | ٢.٢٨٥ | ٠.٨٤٦ |

الخطا المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٥١٢

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ١.٠٠٤

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (٢)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة
في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

ن = ١ = ٢ = ١٠

كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطات | التجانس | قيمة (ت) | مستوى الدلالة الاحصائية | |
|---|-----------------------|------------------------------------|---|---------|------------------|---------|---------------------|---------|----------|-------------------------|-------|
| | | | ع± | س | ع± | س | | | | | |
| | معدلات دلالات النمو | | | | | | | | | | |
| ١ | السن | سنة/شهر | ١٦.٤٠٠ | ١٦.٣٠٠ | ١٦.٤٨٣ | ١٦.٣٠٠ | ٠.١٠٠ | ١.١٤٣ | ٠.٤٤٧ | ٠.٦٦٠ | |
| ٢ | طول | سم | ١٧٠.١٠٠ | ١٦٨.٢٠٠ | ٣.٦٨٥ | ١٦٨.٢٠٠ | ١.٩٠٠ | ١.٦٧٦ | ١.٠٩٦ | ٠.٢٨٨ | |
| ٣ | الوزن | كجم | ٦٦.٨٠٠ | ٦٨.٠٠٠ | ٣.٨٨٧ | ٦٨.٠٠٠ | ١.٢٠٠ | ١.١٠٠ | ٠.٧٠٧ | ٠.٤٨٩ | |
| ٤ | العمر التدريبي | سنة/شهر | ٤.٨٠٠ | ٥.٢٠٠ | ٠.٩١٩ | ٥.٢٠٠ | ٠.٤٠٠ | ١.٢٦٣ | ٠.٩١٥ | ٠.٣٧٢ | |
| | المتغيرات البدنية | | | | | | | | | | |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | تسديد لكلمات مستقيمة لمدة ١٠ ثواني | ١٤.٦٠٠ | ١٤.١٠٠ | ١.٦٦٣ | ١٤.١٠٠ | ٠.٥٠٠ | ١.٣٨٢ | ٠.٦١٦ | ٠.٥٤٦ | |
| ٢ | | | تسديد لكلمات جانبية لمدة ١٠ ثواني | ٩.٧٠٠ | ١٠.١٠٠ | ١.٧٩٢ | ١٠.١٠٠ | ٠.٤٠٠ | ١.١٠٧ | ٠.٥١٢ | ٠.٦١٥ |
| ٣ | | | تسديد لكلمات صاعدة لمدة ١٠ ثواني | ١٠.٢٠٠ | ١٠.٥٠٠ | ١.٥٨١ | ١٠.٥٠٠ | ٠.٣٠٠ | ١.٢٧٨ | ٠.٤٤٩ | ٠.٦٥٨ |
| ٤ | | | تسديد لكلمات علي كيس اللكم لمدة ١ دقيقة | ٦٢.٢٠٠ | ٦١.٧٠٠ | ٤.٦٢٠ | ٦١.٧٠٠ | ٠.٥٠٠ | ٢.١٠١ | ٠.١٩٤ | ٠.٨٤٨ |

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي حرية (٩، ٩) = ٣.١٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

يوضح جدول (٢) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات

أدوات ووسائل جمع البيانات:

الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث :

- ١- ميزان طبي معاير لقياس الوزن الكلي.
- ٢- الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم.
- ٣- ساعة إيقاف
- ٤- حلقة ملاكمة مواصفات قانونية .
- ٥- قفازات ملاكمة .
- ٦- شريط قياس.

- ٧- وسادة مدرب .
- ٨- كيس لكم (ثابت ومتحرك) (ثقل وخفيف)
- ٩- بار حديد وأثقال حرة

القياسات والإختبارات المستخدمة في البحث

القياسات الأنثرومترية

- قياس الطول بجهاز رستاميتير
- قياس الوزن بالميزان الطبي
- العمر التدريبي للملاكمين

الاختبارات البدنية

- تسديد لكمات مستقيمة لمدة ١٠ ثواني .
- تسديد لكمات جانبية لمدة ١٠ ثواني .
- تسديد لكمات صاعدة لمدة ١٠ ثواني .
- تسديد لكمات علي كيس اللكم لمدة ١ دقيقة

الدراسة الإستطلاعية

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٠/٩/٢١ إلى ٢٠٢٠/٩/٣٠ على عينة مكونة من (٨) لاعبين ناشئين في المرحلة السنوية من (١٦-١٨) من نادي سكة حديد طنطا من مجتمع الأصلي وخارج عينة البحث ،

وكانت تلك الدراسة تهدف إلي

- إجراء المعاملات العلمية الصدق والثبات للإختبارات قيد البحث
- التأكد من النواحي التطبيقية للبرنامج .
- توزيع المهام وتدريب المساعدين على إجراء الاختبارات.
- التأكد من مدى مناسبة استمارات تسجيل البيانات.
- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.

المعاملات العلمية للاختبارات

صدق الاختبارات قيد البحث:

قام الباحثان بحساب معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث التي تقيم مستوي القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لنتائج الاختبارات قيد البحث .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق لأختبارات البدنية قيد البحث

$$n=2=6$$

| م | الاختبارات البدنية | المجموعة المميزة | | المجموعة الغير مميزة | | الفرق بين المتوسطات | قيمة ت | معامل ايتا ٢ | معامل الصدق |
|---|---|------------------|-------|----------------------|-------|---------------------|--------|--------------|-------------|
| | | ع± | س | ع± | س | | | | |
| ١ | تسديد لكلمات مستقيمة لمدة ١٠ ثواني | ١٦.٣٥٠ | ١.٣١٢ | ١١.٢٤٠ | ١.١٧١ | ٥.١١٠ | ٦.٤٩٧ | ٠.٨٠٨ | ٠.٨٩٩ |
| ٢ | تسديد لكلمات جانبية لمدة ١٠ ثواني | ١٢.٨٩٠ | ١.٠٩٨ | ٨.١٣٠ | ٠.٩٥٤ | ٤.٧٦٠ | ٧.٣١٨ | ٠.٨٤٣ | ٠.٩١٨ |
| ٣ | تسديد لكلمات صاعدة لمدة ١٠ ثواني | ١٢.٦٧٥ | ٠.٩٦١ | ٨.٧٨٥ | ٠.٨٧٥ | ٣.٨٩٠ | ٦.٦٩٣ | ٠.٨١٧ | ٠.٩٠٤ |
| ٤ | تسديد لكلمات علي كيس اللكم لمدة ١ دقيقة | ٧٠.٩٠٠ | ٢.٢٧٤ | ٥٨.٣٠٠ | ١.٨٣٤ | ١٢.٦٠٠ | ٩.٦٤٤ | ٠.٩٠٣ | ٠.٩٥٠ |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا ٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي

المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع

الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية

ثبات الأختبارات

قام الباحثين بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الختبارات

علي عينة (٨) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ثم إعادة تطبيق الأختبارات

على نفس العينة بفاصل زمني أسبوع وتم استخدام معامل الارتباط البسيط ليبرسون لإيجاد معامل

الإرتباط بين نتائج تطبيق الاختبارات في المرة الأولى والثانية والجدول رقم (٤) يوضع معامل

الثبات .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات

لأختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

| م | الاختبارات البدنية | التطبيق | | اعادة التطبيق | |
|---|---|---------|-------|---------------|-------|
| | | ع± | س | ع± | س |
| ١ | تسديد لكلمات مستقيمة لمدة ١٠ ثواني | ١٣.٧٩٥ | ١.٥٢٤ | ١٣.٨٣٠ | ١.٤٢٦ |
| ٢ | تسديد لكلمات جانبية لمدة ١٠ ثواني | ١٠.٥١٠ | ١.٣٢٦ | ١٠.٥٤٥ | ١.٢٧٨ |
| ٣ | تسديد لكلمات صاعدة لمدة ١٠ ثواني | ١٠.٧٣٠ | ١.٢٤٣ | ١٠.٧٧٠ | ١.١٢٥ |
| ٤ | تسديد لكلمات علي كيس اللكم لمدة ١ دقيقة | ٦٤.٦٠٠ | ٢.٧٨٤ | ٦٤.٧٥٠ | ٢.٤٣٢ |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥٧٦ = ٠.٥

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

الدراسة الأساسية

أسس وضع البرنامج :

إستند الباحثين على الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي وهي:

- ١- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ٢- مراعات الفروق الفردية
- ٣- توافر عوامل الأمن والسلامة
- ٤- ملائمة مستوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
- ٥- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.
- ٦- توفر عنصر التشويق في التمرينات المقترحة داخل البرنامج.
- ٧- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل.
- ٨- تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٩- تطبيق الاختبارات على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بغرض التأكد من صلاحية المكان والأدوات والاختبارات والأجهزة المستخدمة قيد الدراسة

تخطيط البرنامج التدريبي :

من خلال الدراسات السابقة وبرامج تدريب الناشئين في الرياضة عامة وفي الملاكمة بصفة خاصة
إقترح الباحثين البرنامج التدريب الذي خطط له كما يلي جدول رقم (٥)

| م | متغيرات البرنامج التدريبي | الفترة |
|---|---------------------------------------|-------------|
| ١ | مدة البرنامج | ٨ أسابيع |
| ٢ | عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع | ثلاثة وحدات |
| ٣ | زمن الأحماء في الوحدة التدريبية | ١٥ دقيقة |
| ٤ | زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية | ٧٠ دقيقة |
| ٥ | زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية | ٥ دقائق |
| ٦ | عدد الوحدات التدريبية | ٢٤ وحدة |
| ٧ | عدد ساعات التدريب بالدقيقة | ٢١٦٠ دقيقة |

١- محتويات البرنامج : يشتمل البرنامج التدريبي على

- الأحماء
 - الجزء الرئيسي
 - الجزء الختامي
- ٢- عدد أسابيع الأحمال التدريبية :
- الحمل الأقصى ٣ أسابيع
 - الحمل العالي ٣ أسابيع
 - الحمل المتوسط ٢ أسبوع
 - زمن الحمل الأقصى = ٨١٠ د
 - زمن الحمل العالي = ٨١٠ د
 - زمن الحمل المتوسط = ٥٤٠ د
 - إجمال زمن الأحمال التدريبية = ٢١٦٠ د

جدول رقم (٦)

| الزمن بالدقيقة | النسبة المئوية | محتوي البرنامج | |
|----------------|----------------|----------------|---------------|
| ٣٦٠ د | ١٦.٧ % | الأحماء | |
| ١٦٨٠ د | ٧٧.٨ % | إعداد عام | الجزء الرئيسي |
| | | إعداد خاص | |
| | | مهاري وخططي | |
| ١٢٠ د | ٥.٥ % | الجزء الختامي | |
| ٢١٦٠ د | ١٠٠ % | المجموع | |

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢٠/١٠/٤ إلى ٢٠٢٠/١١/٢٦ وذلك بواقع ٨ أسابيع تدريبية لكل أسبوع ٣ وحدات تدريبية وقد طبق هذا البرنامج على العينة التجريبية في حين طبق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي يوم ٢٠٢٠/١١/٢٦ تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات قيد البحث وقد تم عمل القياسات يوم ٢٠٢٠/١١/٢٨ وق راعي الباحث ترتيب نفس القياسات كما كانت في القياس القبلي

المعالجات الأحصائية :

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- إختبار ت
- الوسيط
- معامل الألتواء
- نسبة التحسن

عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة
التجريبية في متغير الأختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

| م | الاختبارات البدنية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسبة التحسن % | حجم التأثير | دلالة |
|---|-----------------------|---------------|-------|---------------|-------|----------------|------------------------|--------|---------------|-------------|-------|
| | | س | ع± | س | ع± | | | | | | |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة | ١٤.٦٠٠ | ١.٩٥٥ | ١٦.٥٠٠ | ١.٢٤١ | ١.٩٠٠ | ٠.١٨٠ | ١٠.٥٨٥ | ١٣.٠١٤ | ١.٠٣٤ | مرتفع |
| ٢ | | ٩.٧٠٠ | ١.٧٠٣ | ١١.٥٠٠ | ١.٣٥٤ | ١.٨٠٠ | ٠.٢٠٠ | ٩.٠٠٠ | ١٨.٥٥٧ | ١.٠٤٢ | مرتفع |
| ٣ | | ١٠.٢٠٠ | ١.٣٩٨ | ١٢.١٠٠ | ١.٠٧٠ | ١.٩٠٠ | ٠.١٨٠ | ١٠.٥٨٥ | ١٨.٦٢٧ | ١.٤٤٥ | مرتفع |
| ٤ | تحمل القوة | ٦٢.٢٠٠ | ٦.٦٩٧ | ٦٩.٢٠٠ | ٣.١٩٧ | ٧.٠٠٠ | ٠.٥٥٨ | ١٢.٥٤٠ | ١١.٢٥٤ | ١.١٠٦ | مرتفع |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$

مستويات حجم التأثير لكوهن :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع
يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (9.000 الى 12.540) وهى دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (0.80) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (1.034) الى (1.445) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة
الضابطة في متغير الإختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

| م | الاختبارات البدنية | القياس القبلي | | القياس البعدي | | فروق المتوسطات | الخطأ المعياري للمتوسط | قيمة ت | نسبة التحسن % | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|---|---|---------------|-------|---------------|-------|----------------|------------------------|--------|---------------|-------------|-------------------|
| | | س | ع± | س | ع± | | | | | | |
| ١ | تسديد لكلمات مستقيمة لمدة ١٠ ث | ١٤.١٠٠ | ١.٦٦٣ | ١٤.٤٠٠ | ١.١٣٤ | ٠.٣٠٠ | ٠.٢٠٠ | ١.٥٠٠ | ٢.١٢٨ | ٠.٣٤٠ | منخفض |
| ٢ | تسديد لكلمات جانبية لمدة ١٠ ث | ١٠.١٠٠ | ١.٧٩٢ | ١٠.٦٠٠ | ١.٢٦٤ | ٠.٥٠٠ | ٠.١٨٠ | ٢.٧٨٥ | ٤.٩٥٠ | ٠.٢٩٦ | منخفض |
| ٣ | تسديد لكلمات صاعدة لمدة ١٠ ث | ١٠.٥٠٠ | ١.٥٨١ | ١١.١٠٠ | ١.٠٨٠ | ٠.٦٠٠ | ٠.٣٤٥ | ١.٨٤٣ | ٥.٧١٤ | ٠.٤٣٦ | منخفض |
| ٤ | تسديد لكلمات علي كيس اللكم لمدة ١ دقيقة | ٦١.٧٠٠ | ٤.٦٢٠ | ٦٣.٥٠٠ | ٤.٢٧٥ | ١.٨٠٠ | ٠.٥٩٣ | ٣.٠٣٨ | ٢.٩١٧ | ٠.٤٢٠ | منخفض |

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.833$

مستويات حجم التأثير :- 0.20 : منخفض 0.50 : متوسط 0.80 : مرتفع

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (1.843 الى 3.038) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات قد حققت قيم تراوحت ما بين (0.296 الى 0.436) وهي دلالات تراوحت ما بين المتوسطة والمنخفضة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي التقليدي بشكل نسبي ومتفاوت على المتغير التابع

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٠

| م | الاختبارات البدنية | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطات | قيمة ت | فروق نسب التحسن | حجم التأثير | دلالة حجم التأثير |
|---|---|--------------------|-------|------------------|-------|---------------------|--------|-----------------|-------------|-------------------|
| | | س | ع± | س | ع± | | | | | |
| ١ | تسديد لكلمات مستقيمة لمدة ١٠ ث | ١٦.٥٠٠ | ١.٢٤١ | ١٤.٤٠٠ | ١.١٣٤ | ٢.١٠٠ | ٣.٧٤٨ | ١٠.٨٨٦ | ١.٨٥٢ | مرتفع |
| ٢ | تسديد لكلمات جانبية لمدة ١٠ ثواني | ١١.٥٠٠ | ٠.٩٥٤ | ١٠.٦٠٠ | ٠.٨٦٤ | ٠.٩٠٠ | ٢.٠٩٨ | ١٣.٦٠٦ | ١.٠٤٢ | مرتفع |
| ٣ | تسديد لكلمات صاعدة لمدة ١٠ ثواني | ١٢.١٠٠ | ٠.٨٩٤ | ١١.١٠٠ | ٠.٧٨٥ | ١.٠٠٠ | ٢.٥٢٢ | ١٢.٩١٣ | ١.٢٧٤ | مرتفع |
| ٩ | تسديد لكلمات علي كيس اللكم لمدة ١ دقيقة | ٦٩.٢٠٠ | ٣.١٩٧ | ٦٣.٥٠٠ | ٤.٢٧٥ | ٥.٧٠٠ | ٣.٢٠٣ | ٨.٣٣٧ | ١.٣٣٣ | مرتفع |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.734$

يوضح جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية 0.05 وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٠٩٨ الى ٣.٧٤٨) وهي دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية كما يتضح ان قيم حجم التأثير للمغيرات قد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٠٤٢ الى ١.٨٥٢) وهي دلالات حجم التأثير مرتفعة مما يشير الى وجود حجم تأثير قوى للمتغير التجريبي (البرنامج المقترح) المستخدم على المتغير التابع عن البرنامج التقليدي لدى المجموعة الضابطة

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوي 0.05 لصالح القياس البعدي ويرى الباحث أن التحسن في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية

وهذا ما إتفقت العديد من الدراسات والتي منها دراسة مصطفى أمين جابر (٢٠٠٦) (14) حيث اشارة إلي أهمية تدريب القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على مستوى الداء وكذلك دراسة مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢) (١٥) والتي اشارة أيضا إلي أهمية تنمية الصفات البدنية المركبة للملاكمين وتأثيره علي فاعلية الأداء المهاري .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية و البعدية للقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدي الملاكمين مجموعة البحث التجريبية .

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوي 0.05 لصالح القياس البعدي ويرى الباحث أن التحسن في القياس

البعدي بالنسبة للقياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث إلي إنتظام لاعبي المجموعة الضابطة في التدريبات اليومية .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من ضياء العزب ، محسن رمضان (١٩٩٩) (٦) حيث أشارت إلي تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة الضابطة في إختبارات القوة القصوة الثابتة والمتحركة بالأثقال . وقد أعزي تأثير ذلك إلي تأثير محتويات البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة الذي إشتمل على تمرينات بدنية وتدريب على اللكمات المختلفة في الملاكمة.(6:٢١) وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلي و البعدي للقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدي الملاكمين مجموعة البحث الضابطة .

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لدي مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدني قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوي ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ويري الباحث أن التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه عبد الفتاح خضر (٢٠٠٥) (١٠) أن مستوي القوة يتأثر داخل البرنامج الموحد المطبق على المجموعتين التجريبية والضابطة لما يحتويه من إعداد وإعداد مهاري والتدريبات داخل البرنامج وكذلك أظهرت وجود تحسن معنوي في إختبارات القوة القصوة الثابت والمتحرك مما يدل على التأثير المتبادل بين أنواع القوة المختلفة (10:٣٢)

كما يرجع الباحث إرتفاع نتائج المجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية في القياس البعدي إلي إرتفاع مستوي القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة المكتسبة من تطبيق البرنامج التدريبي وهذا يتفق مع ما أشار إليه يحيى الحاوي (٢٠٠٧)(17) علي أن برنامج التدريب بالأثقال الموجه لتنمية فاعلية الأداء المهاري قد أثر معنويا في الأختبارات البعدي لأختبارات القوة القصوي الثابتة والحركية بالأثقال (17:١٠٨)

كما يري الباحثين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في الأختبارات البدنية قيد البحث يرجع إلي تطبيق البرنامج التدريبي والذي تم توجيه الحمل خلال إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لدي ملاكمي مجموعة البحث التجريبية .

إستنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضة والمنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث وخصائصها، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات، ومن واقع النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال الأدوات المستخدمة، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تحسن في المتغيرات البدنية قيد الدراسة للعينة قيد البحث .

٢- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن افضل من البرنامج التقليدي في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث.

توصيات البحث :

- ١- ضرورة إهتمام المدربين بإستخدام تدريبات القوة الخاصة في البرامج التدريبية للملاكمين .
- ٢- ضرورة إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية الخاصة .
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تستهدف القدرة العضلية للعضلات لتحسن مستوى الأداء .

المراجع :

اولا : المراجع العربية

١. إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد أحمد ، عاطف مغاوري شعبان (٢٠٠١) : تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة دار السعادة ، ط ٢ القاهرة .
٢. إيهاب عبدالرحمن إبراهيم احمد (٢٠١٧) : تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ع ٤٤ ، ج ٣ كلية التربية الرياضية جامعة اسبوط .

٣. حنفي محمود مختار (١٩٨٨) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة .
٤. سامح عبد الرؤوف (٢٠٠٢) : معامل التحمل وفاعلية الداء الفني لملاكمي الدرجة الاولى طبقا لمستوي نتائج المباريات ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
٥. سامي محب حافظ و احمد سليمان إبراهيم و محمد على عبد الحميد (٢٠١٤) : تأثير برنامج تدريبي (الأثقال والبليومترك) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين .
٦. ضياء العزب ، محسن رمضان (١٩٩٩) : الحديث في طرق تدريس الملاكمة ، المطبعة الإسلامية ، القاهرة .
٧. عبد الحميد محمد أحمد (١٩٨٩) : الملاكمة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. عبد الرحمن سيف (٢٠١٠) : التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠١٠م .
٩. عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠) : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة البلوغ ، ط١ ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
١٠. عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١١. عبد الفتاح خضر ، محمد طلعت إبراهيم ، عبد الحمن سيف ، حمدي عبد المقصود الجزار (٢٠٠٥) : الملاكمة ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية أبو قير ، الإسكندرية .
١٢. عصام الدين عبد الخالق (١٩٧٩) : علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية ودراسة ميدانية على سمات الشخصية والقدرات البدنية للملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان .

١٣. محمد عبد العزيز غنيم (٢٠١٥): الملاكمة من الطفولة إلي البطولة ط١ ، طبعة خاصة بمناسبة زيارة زيلرة وتشريف رئيس الأتحاد الدولي للملاكمة إلي جمهورية مصر العربية ، الأتحاد المصري للملاكمة ، القاهرة .
١٤. مصطفى أمين إبراهيم (٢٠٠٦) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهاري للملاكمين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الأسكندرية .
١٥. مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢): تأثير برنامج تدريبي مقترح بدني مهاري على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة .
١٦. مصطفى محمد نصر (٢٠٠٧): تأثير برنامج تدريبي للصفات البدنية المركبة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
١٧. يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٢) : الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات علمية المركز العربى للنشر - ٢٠٠٢م.
ثانيا : المراجع الأجنبية :

18. Cordes, K.,(2000): www.reasons to strength train for boxing. Com .
19. Frank Kurzel & Better Westel (1998) : fitness boxing , sterling publishing Go.,Inc New york .