

تدريبات جمباز الأيروبيك وتأثيرها على تحسين مستوى التوافق والرشاقة لدي ناشئات الملاكمة

أ.م.د/ رحاب رشاد محمد

أستاذ الجمباز المساعد بقسم التمرينات والجمباز
كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

أ.د/ شريف فؤاد الجرواني

أستاذ الملاكمة ورئيس قسم المنازلات والرياضات
الفردية كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

بسنت عادل الغول

باحثة بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية
الرياضية – جامعة طنطا

تدريبات جمباز الأيروبيك وتأثيرها على تحسين مستوى التوافق والرشاقة لدي ناشئات الملاكمة

أ.د/ شريف فؤاد الجرواني (*)

أ.م.د/ رحاب رشاد محمد (**)

الباحثة/ بسنت عادل الغول (***)

ملخص البحث

يهدف البحث إلي تنمية التوافق والرشاقة ، من خلال تصميم برنامج تدريبات جمباز الايروبيك وأستخدم الباحثين المنهج التجريبي وتضمنت عينة الدراسة الأساسية (٣٢) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة ومن أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات جمباز الايروبيك كان له تأثيرا ايجابيا علي تحسين مستوى المتغيرات البدنية قيد الدراسة للعينة قيد البحث.

Aerobic gymnastics exercises and their impact on improving the level of compatibility and agility among female boxing.

Prof : sherif fouad elgrawany

prof: rehab Rashad Mohamed

Researcher : Bassant adel elghool

Research

The research aims to develop compatibility and agility through the design of aerobic gymnastics training program. The researchers used the experimental method and included the basic study sample (32) players were divided into two groups, experimental and control, and one of the most important results is that the proposed training program using aerobic gymnastics exercises had a positive effect on improving the level of physical variables under study for the sample under study.

(*) أستاذ الملاكمة ورئيس قسم المنازل والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(**) أستاذ الجمباز المساعد بقسم التمرينات والجمباز والعروض الرياضية

(***) باحثة بقسم الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية

مقدمة ومشكلة البحث

يعتبر الإعداد البدني أساساً لأي نشاط رياضي حيث يعمل على تحسين مستوى القدرات كما أنه يعتبر قاعدة يرتكز عليها الأعداد المهاري والخططي .

ويذكر كلا من "شرين ولسن" (٢٠٠٨ م) " شيماء علي نصار" (٢٠١٦ م) بان الايروبيك هو تلك الانشطه والتمرينات البدنيه ذات الشده المعتدله التي يمكن للفرد ان يستمر في ممارستها للعديد من الدقائق دون الشعور بالتعب فهي غير مجهده للقلب والعضلات حيث انها تتميز بفاعليتها في مساعده عضله القلب علي ضخ كميته اكبر من الدم كما انها تساعد الجهاز التنفسي علي استهلاك كميته اقل من الاكسجين وتتميز تدريبات الايروبيك بشده حمل ذات ايقاع معتدل متكرر ويشترك في ادائها العضلات الكبيره بالجسم واهمها عضلات الرجلين والايدين كما تتميز هذه الانشطه الي استمرار فتره ممارستها لمدته لا تسبب الارهاق والتعب الذي يصاحب ممارسه الانشطه اللاهوائيه مما يساعد علي تدفق الدم بصورة اكبر واسرع عبر الاوعيه الدمويه (٦٠:٨) (١٠ : ٥٧٢) .

حيث أوضح " محمد عبد العزيز غنيم" (٢٠١٥م) الى ان الاعداد البدني من اهم المتطلبات الاساسية في رياضة الملاكمة فهو القاعدة التي يبني عليها المهارات الحركية وهو الخطوه الاولى في بناء و إعداد الملاكم ويهدف الاعداد البدني بشقيه العام والخاص الي تطوير كفاءة اللاعب الوظيفية وبالتالي تحسين مستوي قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التنافسية في المباريات . (٦:٢٠)

ويري " عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) أن الملاكم الذي يتميز بالأعداد البدني الجيد لديه القدرة على العمل ، ويكون أفضل من غيره في مستوي أدائه 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 . (١٥ : ٤٣)

ويذكر كل " من عبدالرحمن سيف" (٢٠١٠م) ، " ويحي الحاوي" (2002) ، " عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) ، " إسماعيل حامد" ، " ضياء العزب" ، " عاطف مغاوري" (٢٠٠٥م) ان رياضة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والقدرة الحركية المتغيرة مثل التوافق والرشاقة التي تلاحظ اثناء توجيه اللكمات المختلفة ، وكذلك مفاجئة المنافس بسرعة الاداء والاستجابة لمواقف اللعب في أقل زمن ممكن مع تميزها بالدقة المناسبة تبعاً لسلوك المنافس، ولتنفذ ذلك يتطلب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية . (١٤،١٥) (١١ : ٢١)(٣٢ : ١٥) (٣ : ٥)

يشير " محمد حسن عرب واخرون" (٢٠١١م) الي ان التوافق الحركي قدره الرياضي علي سرعه الاداء الحركي مع دقه الاداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، ويشير فرات جبار الي ان مفهوم التوافق معناه التنظيم _ التنسيق _ الترتيب ، فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول طبقاً للهدف ويختلف التوافق بحسب العلم الذي يبحث فيه "محمد حسن عرب" (١٨ : ٩٥)

ويشير "محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان" ان الرشاقة قدره مركبه لانها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات (القوه العضليه سرعه رد الفعل الحركي والسرعه والقدره العضليه والدقه والتوافق) (١٩ : ٩٠)

ويتفق معهم "عصام عبد الخالق ومحمد جابر بريقع" (١٩٩٧م) بان الرشاقة مزيج لعديد من القدرات الحركيه مثلا زمن رد الفعل والسرعه الحركيه و القوه والقدره والتوافق . (١٧ : ١٣٠)

كما يشير كل من "عبد الحميد محمد احمد" (١٩٨٩ م) ، "فرانك كورزيل" ، "وبيترو ويستل Frank Kurzel Westel & Better" (١٩٩٨ م) إلي أن الإعداد البدني الجيد لناشئات الملاكمه يعتمد على تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة برياضة الملاكمة ، مثل القوه المميزه بالسرعه وتحمل السرعه وتحمل القوه وتحمل الأداء والتوافق والرشاقة والمرونة ، والتي تكسب اللاعبين القدره على الأستمرار في بذل جهد ، كما تسمح بخروج أفضل وأدق مستوي أداء مهاري

، كما يتفق مع كلا من "حنفي محمود مختار" (١٩٨٨ م) و"سامح عبد الرؤوف" (٢٠٠٢م) على أن هناك علاقة وثيقة بين الحالة البدنية والمهارية حيث ان الحالة البدنية تعد أحد العوامل الهامة والمؤثرة في تطوير الأداء المهاري ، فالأرتفاع في الحالة البدنية للاعب يسهم بشكل كبير في تحقيق أهداف الأداء المهاري للمهارات الحركية الخاصة بالنشاط الممارس وأداء تلك المهارات بمستوي فني مرتفع . (١٣ : ٣١) (٢٣ : ١٤) (١٠٣ : ٥) (٢٣٧ : ٦)

كما يشير "عصام الدين عبد الخالق" (١٩٧٩م) نقلا عن "فيدلر" fiedler ، و"اجنر" Wagner ، "جراد" و"بولف" Gerad & polf أن الأداء المهاري في الملاكمة يعتمد بصفة أساسية على الإعداد البدني الجيد للملاكمين ، ومن ثم يجب تنتمية 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 (١٦ : ٨٢)

ومن خلال تواجد الباحثين في المجالين الأكاديمي والتطبيقي ، ومتابعة وتحليل العديد من البطولات والمنافسات المحلية والدولية لاحظ الباحثين إنخفاض مستوي الأداء في الجولات الأخيرة مقارنة بالجولة الأولى فضلا عن نتائج لاعبي الدرجة الأولى واللاعبين الدوليين وقد يرجع الباحثين هذا إلي ضعف الجانب البدني والمهاري للاعبين ، وذلك يستوجب منه إعداد اللاعبين بنديا ومهاريا بشكل جيد و ملائم من خلال تنفيذ برنامج تدريبي يعتمد على الأسلوب العلمي فيما يختص بتنظيم محتواة وفقا أسس وقواعد وتشكيلات أحمال و أزمه تدريب مناسبة للمرحله السنیه للملاكمين وذلك من أجل الإرتقاء بالصفات البدنية لناشئ الملاكمة وإعدادهم بنديا مما يؤثر إيجابيا على مستوي الأداء المهاري للملاكمين ، لذا فالدراسة الحالية هي

محاولة من الباحثين لوضع برنامج تدريبي مقترح وفق أسس علمية يساهم في تطوير العملية التدريبية من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات جمباز الأيروبيك لتحسين مستوى الاداء البدني والمهاري لناشئات الملاكمة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلي معرفة تأثير تدريبات جمباز الايروبيك على تحسين مستوى التوافق والرشاقة لدي ناشئات الملاكمة

فروض البحث :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية للتوافق والرشاقة لدي ناشئات الملاكمة لصالح مجموعة البحث التجريبية .

م	الاسم	السنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينه	اهم النتائج
١	عاصم عبد العزيز (رساله ماجستير)	(٢٠٠٣م) (١٢)	تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد علي نتائج المباريات للملاكمين الناشئين	التعرف علي تأثير استخدام برنامج تدريبي للهجوم المضاد علي نتائج المباريات لدي الملاكمين الناشئين	التجريبي	اشتملت عينه البحث علي عدد (١٤) ملاكم من لاعبي الملاكمه لانديه التحمل بطنطا والتابعه لمنطقه الملاكمه بمحافظه الغربيه	ان البرنامج المقترح حقق معظم الاهداف الموقعه الموضوعه علي الصفات البدنيه والمهاريه والهجوم المضاد مما كان لها اثر واضح علي نتائج مباريات الملاكمين الناشئين
٢	احمد خضر سعيد (رساله الدكتوراه)	(٢٠٠٤م) (١)	تأثير تنميه القدره اللاهوائيه علي بعض المتغيرات البدنيه ومستوي الاداء المهاري للملاكمين	التعرف علي تأثير تنميه القدره اللاهوائيه علي بعض المتغيرات البدنيه ومستوي الاداء المهاري للملاكمين	التجريبي	اشتملت عينه البحث علي (٣٠) ملاكم تم اختيارهم بالطريقه العمديه فوق (١٧) سنه والمسجلين باختياري اول الفرقة الرابعه والثالثه بكليه التربيه الرياضيه جامعه المنوفيه	استخدام التدريبات اللاهوائيه العامه والخاصه ادت الي تطوير القدره اللاهوائيه والسعه الحيويه في الراحه وبعد المجهود (٢ق) ومعدل النبض في الراحه وموشر الكفاءه البدنيه وسرعه رد الفعل وسرعه الاداء الحركي والقوه المميزه بالسرعه ودقه الاداء الحركي والمهاري للملاكمين

٣	سامي محب حافظ و احمد سليمان إبراهيم و محمد على عبد الحميد	(٢٠١٤) (٧)	تأثير برنامج تدريبي (الانتقال والبيومترك) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين	التعرف علي تأثير برنامج تدريبي (الانتقال والبيومترك) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين	التجريبي	٢٤ ملاكم	أدي البرنامج التدريبي إلي تحسن في المتغيرات الفسيولوجية و البدنية والمهارية للملاكمين قيد الدراسة
٤	احمد سعيد ، احمد كمال عيد (بحث منشور)	(٢٠١٥م) (٢)	تأثير استخدام اساليب فن الحلقة علي تنمية بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الناشئين	التعرف علي تأثير استخدام اساليب فن الحلقة علي تنميه بعض المتغيرات البدنية والخطية للملاكمين الشباب	التجريبي	اشتملت عينه البحث الاساسيه علي عدد (٢٠) ملاكم شاب ثم تقسيمهم بالتساوي الي عينه ضابطه لتطبيق البرنامج (التقليدي) وعينه تجريبه لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام اساليب فن الحلقة .	البرنامج التدريبي ساهم في تنميه بعض المتغيرات البدنيه للملاكمين الشباب والمتمثله في (سرعه الاستجابه الحركيه للذراع ، الاحساس الحركي للذراع ، الاحساس الحركي العضلي بمسافه التحرك) والمرتبطه بتنفيذ واجباتهم الخطية بفاعليه وكفاءه اثناء التنافس الحقيقي ، وكذلك تحسين نسبه استخدام الاداء الخطي للملاكمين عينه البحث .
٥	Ahmed kamal eid	(٢٠١٦م) (٢)	تأثير برنامج تدريبي للهجوم من الحركة بعد خداع علي تطوير مستوى الاداء لناشئي الملاكمه	التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح لبعض مهارات الهجوم من الحركة بعد خداع تطوير مستوي الاداء لناشئي الملاكمه	الوصفي	اشتملت عينه البحث الاساسيه علي عدد (١٠) ملاكمين ناشئين بمنطقه المنوفيه للملاكمين	البرنامج التدريبي المقترح ادي الي تطوير مستوى الاداء للملاكمين الناشئين من خلال اعتمادهم علي مهارات الهجوم من الحركة بعد خداع
٦	إيهاب عبدالرحمن إبراهيم احمد	(٢٠١٧) (٤)	تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب	التعرف على تأثير تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف على بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب	التجريبي	٢٦ لاعب	البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف أدي إلي تحسن في القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء الهجومي للملاكمين الشباب

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية و البعدية للتوافق والرشاقة لدي ناشئات الملاكمة لصالح مجموعة البحث الضابطة .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدي مجموعت البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات (قيد البحث) ولصالح المجموعة التجريبية .

الدراسات العربية والاجنبية:

عينة البحث :

بلغ عدد العينة 32 لاعبه من ناشئات الملاكمة في المرحلة السنوية (١٥-١٦) سنة تم إختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئات نادي السكة الحديد بطنطا منطقة الغربية للملاكمة تم تقسيمهم لمجموعتين مجموعة تجريبية وضابطة كلا منهم ١٠ لاعبات والعينة الأستطلاعية ١٢ لاعبه .

شروط إختيار العينة :

- أن يكون اللاعبه مسجل بمنطقة الغربية للملاكمة .
- أن يتراوح عمر اللاعب ما بين (١٥-١٦) .
- أن يتوفر لدي افراد العينة المختارة الرغبة في الأشتراك في مجموعة البحث .

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف عينة البحث
في المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ٣٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٥.٣٥٠	١٥.٠٠٠	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 البدنيه و المهاريه						
١	التوافق	تسديد للكلمات المستقيمة اليسري	١٤.٣٥٠	١٤.٠٠٠	١.٧٨٥	٠.٩٩٥	٠.٨٢٨

					عدد	للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	
					عدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليميني للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	٢
					عدد	تسديد للكلمات المستقيمة اليسري للجزع علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	٣
					عدد	التحرك للامام والخلف بين الاعلام مع تسديد للكلمات اليسري واليميني للراس	٤ الرشاقة

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 الاساسية 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

ن = ٢ = ١٠

في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

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	١٥.٤٠٠	١٥.٣٠٠	١٥.٤٨٣	١٥.٣٠٠	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 و المهارية									
١	التوافق	عدد	١٤.٦٠٠	١٤.١٠٠	١.٦٦٣	١٤.١٠٠	٠.٥٠٠	١.٣٨٢	٠.٦١٦	٠.٥٤٦
٢		عدد	٩.٧٠٠	١٠.١٠٠	١.٧٩٢	١٠.١٠٠	٠.٤٠٠	١.١٠٧	٠.٥١٢	٠.٦١٥

									المرقمه علي شخص الملاكمه	
٠.٦٥٨	٠.٤٤٩	١.٢٧٨	٠.٣٠٠	١.٥٨١	١٠.٥٠٠	١.٣٩٨	١٠.٢٠٠	عدد	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري للجزع علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	٣
٠.٨٤٨	٠.١٩٤	٢.١٠١	٠.٥٠٠	٤.٦٢٠	٦١.٧٠٠	٦.٦٩٧	٦٢.٢٠٠	عدد	التحرك للامام والخلف بين الاعلام مع تسديد اللكمات اليسري واليمني للراس	٤

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 القبليه لدى المجموعتين التجريبيه و الضابطه 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- صافره .
- ٥- شواخص .
- ٦- كرات تنس .
- ٧- حلقة ملاكمه .
- ٨- قفازات ملاكمه .
- ٩- شريط قياس.
- ١٠- وسادة مدرب .
- ١١- كيس لكم (ثابت ومتحرك) (ثقل وخفيف)
- ١٢- بار حديد وأثقال حرة
- ١٣- استك مقسم
- ١٤- وايت وزن نصف كيلو

القياسات والإختبارات المستخدمة في البحث

القياسات الأنثرومترية

- قياس الطول بجهاز رستاميتتر
- قياس الوزن بالميزان الطبي
- العمر التدريبي للملاكمات

الاختبارات البدنية

قام الباحثين بالأطلاع على المراجع العلمية الخاصة بالملاكمة ولقد توصلوا إلي :

الأختبارات التي تقيس التوافق :

- تسديد اللكمات المستقيمة اليسري للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه
- تسديد اللكمات المستقيمة اليمني للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه
- تسديد اللكمات المستقيمة اليسري للجذع علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه
- الأختبارات التي تقيس الرشاقة:
- التحرك للامام والخلف بين الاعلام مع تسديد اللكمات اليسري واليمني للراس

الدراسة الإستطلاعية

قام الباحثين بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٠/٨/٢٠ إلي ٢٠٢٠/٨/٢٨ على عينة مكونة من (١٢) لاعبات ناشئات في المرحلة السنوية من (١٥-١٦) 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 للإختبارات

صدق الاختبارات قيد البحث:

قام الباحثان بحساب معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث التي تقيم مستوى التوافق والرشاقة عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لنتائج الاختبارات قيد البحث .

شروط اختيار المجموعه المميزة والغير مميزة :

اولا : المجموعة المميزة :

- مميزين في المستوى البدني

- مميزين في المستوى المهاري

ثانيا : المجموعة الغير مميزة :

- مستواهم منخفض في المستوى البدني

- مستواهم منخفض في المستوى المهاري

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق لأختبارات البدنية قيد البحث

$$n=2=6$$

م	الاختبارات البدني	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	تسديد للكلمات المستقيمة اليسري للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٦.٣٥٠	١.٣١٢	١١.٢٤٠	١.١٧١	٥.١١٠	٦.٤٩٧	٠.٨٠٨	٠.٨٩٩
٢	تسديد للكلمات المستقيمة اليميني للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٢.٨٩٠	١.٠٩٨	٨.١٣٠	٠.٩٥٤	٤.٧٦٠	٧.٣١٨	٠.٨٤٣	٠.٩١٨
٣	تسديد للكلمات المستقيمة اليسري للجدع علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٢.٦٧٥	٠.٩٦١	٨.٧٨٥	٠.٨٧٥	٣.٨٩٠	٦.٦٩٣	٠.٨١٧	٠.٩٠٤
٤	التحرك للامام والخلف بين الاعلام مع تسديد للكلمات اليسري واليميني للراس	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 تاثير 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 الأختبارات علي عينة (١٢) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ثم إعادة تطبيق الأختبارات على نفس العينة بفواصل زمني أسبوع وتم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لإيجاد معامل الارتباط 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		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٣.٧٩٥	١.٥٢٤	١٣.٨٣٠	١.٤٢٦	٠.٩٤٩
٢	تسديد اللكمات المستقيمة اليمني للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٠.٥١٠	١.٣٢٦	١٠.٥٤٥	١.٢٧٨	٠.٩٦٧
٣	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري للجذع علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٠.٧٣٠	١.٢٤٣	١٠.٧٧٠	١.١٢٥	٠.٩٥١
٤	التحرك للامام والخلف بين الاعلام مع تسديد اللكمات اليسري واليمني للراس	٦٤.٦٠٠	٢.٧٨٤	٦٤.٧٥٠	٢.٤٣٢	٠.٩٢٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

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 الدراسية 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- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل.
- ٧- تدرج التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- ٨- 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 تم تحديد متغيرات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات جمباز الأيروبيك 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 بالساعات	٣٦ ساعة

- 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 = ١٣ ساعة ونصف
 - زمن الحمل العالي = ١٣ ساعة ونصف
 - زمن الحمل المتوسط = ٩ ساعات

- إجمال زمن الأحمال التدريبية = ٣٦ ساعة

النسبة المئوية لمحتوي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات جمباز الايروبيك

جدول رقم (٦)

الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	محتوي البرنامج
٣٦٠ د	١٦.٧ %	الأحمال
١٦٨٠ د	٧٧.٨ %	إعداد عام
		إعداد خاص
		مهاري وخطي
١٢٠ د	٥.٥ %	الجزء الختامي
٣٦ ساعة	١٠٠ %	المجموع

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢٠/٩/١ إلى ٢٠٢٠/١٠/٢٦ 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 ٢٠٢٠/١٠/٢٦ تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأختبارات قيد البحث وقد تم عمل القياسات يوم ٢٠٢٠/١٠/٢٨ وقد راعا الباحثين ترتيب نفس القياسات كما كانت في القياس القبلي

المعالجات الإحصائية :

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

عرض النتائج :

جدول (٧)

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

ن=١٠

م	الاختبارات البدنية و المهاريه	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	تسديد للكلمات المستقيمة اليسري للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٤.٦٠٠	١.٩٥٥	١٦.٥٠٠	١.٢٤١	١.٩٠٠	٠.١٨٠	١٠.٥٨٥	١٣.٠١٤	١.٠٣٤	مرتفع
٢	تسديد للكلمات المستقيمة اليميني للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	٩.٧٠٠	١.٧٠٣	١١.٥٠٠	١.٣٥٤	١.٨٠٠	٠.٢٠٠	٩.٠٠٠	١٨.٥٥٧	١.٠٤٢	مرتفع
٣	تسديد للكلمات المستقيمة اليسري للجزع علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٠.٢٠٠	١.٣٩٨	١٢.١٠٠	١.٠٧٠	١.٩٠٠	٠.١٨٠	١٠.٥٨٥	١٨.٦٢٧	١.٤٤٥	مرتفع
٤	التحرك للامام والخلف بين الاعلام مع تسديد للكلمات اليسري واليميني للراس	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 ٠.٠٥=١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن - : ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٩.٠٠٠ الى ١٢.٥٤٠) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات اكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٠٣٤ الى ١.٤٤٥) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة

ن=١٠

الضابطة في متغير الإختبارات البدنية قيد البحث

م	الاختبارات البدنية و المهاريه	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٤.١٠٠	١.٦٦٣	١٤.٤٠٠	١.١٣٤	٠.٣٠٠	٠.٢٠٠	١.٥٠٠	٢.١٢٨	٠.٣٤٠	منخفض
٢	تسديد اللكمات المستقيمة اليمني للراس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٠.١٠٠	١.٧٩٢	١٠.٦٠٠	١.٢٦٤	٠.٥٠٠	٠.١٨٠	٢.٧٨٥	٤.٩٥٠	٠.٢٩٦	منخفض
٣	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري للجذع علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١٠.٥٠٠	١.٥٨١	١١.١٠٠	١.٠٨٠	٠.٦٠٠	٠.٣٤٥	١.٨٤٣	٥.٧١٤	٠.٤٣٦	منخفض
٤	التحرك للامام والخلف بين الاعلام مع تسديد اللكمات اليسري واليمني	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 ٠.٠٥=١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير :- ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١.٨٤٣) الى (٣.٠٣٨) وهي دالة احصائيا لصالح القياس البعدي كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات قد حققت قيم

تراوحت ما بين (٠.٢٩٦ الى ٠.٤٣٦) 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 الأختبارات 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
		ع±	س	ع±	س					
١	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري للاس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	١.٢٤١	١٤.٤٠٠	١.١٣٤	١٤.٤٠٠	٢.١٠٠	٣.٧٤٨	١٠.٨٨٦	١.٨٥٢	مرتفع
٢	تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى للاس علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	٠.٩٥٤	١١.٥٠٠	٠.٨٦٤	١٠.٦٠٠	٠.٩٠٠	٢.٠٩٨	١٣.٦٠٦	١.٠٤٢	مرتفع
٣	تسديد اللكمات المستقيمة اليسري للجذع علي الدوائر المرقمه علي شخص الملاكمه	٠.٨٩٤	١٢.١٠٠	٠.٧٨٥	١١.١٠٠	١.٠٠٠	٢.٥٢٢	١٢.٩١٣	١.٢٧٤	مرتفع
٤	التحرك للامام والخلف بين الاعلام مع تسديد اللكمات اليسري واليمنى للاس	٣.١٩٧	٦٣.٥٠٠	٤.٢٧٥	٦٣.٥٠٠	٥.٧٠٠	٣.٢٠٣	٨.٣٣٧	١.٣٣٣	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

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 ٠.٠٥ 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 التجريبى (البرنامج المقترح) المستخدم على المتغير التابع عنة للبرنامج 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 ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي ويرى الباحثين أن التحسن في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي في المتغيرات البدنية قيد البحث يرجع إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات جمباز الأيروبيك والمطبق على المجموعة التجريبية .

وهذا ما يتفق مع دراسة "بريان" ، BARIAN، " (١٩٩١م) حيث اشار الي ان تدريبات جمباز الايروبيك هي النشاطات البدنيه التي يقوم بها الفرد لعدد من الدقائق وتساعد علي تنميه التوافق والرشاقه والقدرة علي التوجيه المكاني وقدره سرعه الاستجابه . (٢٢ : ٩٠)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليه و البعدية للتوافق والرشاقة لدى ناشئات الملاكمة لمجموعة 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 ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي ويرى الباحثين 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) حيث أشارت إلي تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة الضابطة في إختبارات الرشاقة والتوافق . وقد أعزي تأثير ذلك إلي تاثير محتويات البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة الذي إشتمل على تمرينات بدنية وتدريب على اللكمات المختلفة في الملاكمة.(١١ : ٢١)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليه و البعدية للتوافق والرشاقة لدى ناشئات الملاكمة لمجموعة البحث الضابطة .

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

ويرى الباحثين أن التحسن في القياس البعدي للمجموعة التجريبية بالنسبة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية

كما يرجع الباحثين إرتفاع نتائج المجموعة التجريبية في الأختبارات البدنية في القياس البعدي إلي إرتفاع مستوى التوافق والرشاقة من تطبيق البرنامج التدريبي وهذا يتفق مع ما أشار إليه "شيرين ولسن يؤاب" علي أن برنامج التدريب المقترح باستخدام تدريبات الأيروبيك له تأثير ايجابي على فاعلية الأداء المهاري و قد أثر معنويا في الأختبارات البعدية لأختبارات التوافق والرشاقة . (٩ : ١٠٨)

كما يرى الباحثين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياسات البعدية في الأختبارات البدنية قيد البحث يرجع إلي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والذي تم توجيه الحمل خلاله إلي تنمية التوافق والرشاقة .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القاسين البعدين لدي مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التوافق والرشاقة لدي ناشئات الملاكمة لمجموعة البحث التجريبية .

إستنتاجات البحث:

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

١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات جمباز الأيروبيك قد أثر إيجابيا في تحسن متغير التوافق والرشاقة لدى ناشئات الملاكمة للعينة (قيد البحث) .

٢- إرتفاع معدلات التحسن للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغير التوافق والرشاقة للعينة (قيد البحث).

٣- تراوحت معدلات نسب التغير المئوية في إختبارات التوافق والرشاقة لدى ناشئات الملاكمة للعينة (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ما بين (١١.٢٥٤ - ١٨.٥٥٧) بينما جاءت للمجموعة الضابطة ما بين (٢.١٢٨ - ٥.٧١٤) أي أن الفروق في معدلات نسب التغير المئوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية

توصيات البحث :

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث وفي حدود العينة المختارة يوصي الباحثين بما يلي :

١- استخدام تدريبات جمباز الأيروبيك قيد البحث عند وضع برامج الأعداد البدني والمهاري للمراحل السنوية المختلفة للاعبين الملاكمة .

- ٢- استخدام تدريبات الأيروبيك كجزء تعليمي وتطويري لعنصري التوافق والرشاقة .
- ٣- اختيار تدريبات الأيروبيك الملائمة للمرحلة العمرية لامكانية الأداء بالشكل الأمثل والذي يساعد في تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الأساسية للملاكمين .
- ٤- اتباع الأسلوب العلمي عند وضع البرامج التدريبية لمراعاة طبيعته وخصائص اللاعب ومبدأ الفروق الفردية بالتدريب .

المراجع

اولا : المراجع العربية

١. احمد سعيد خضر ٢٠٠٤: تأثير تنميه القدره اللاهوائيه علي بعض المتغيرات البدنيه ومستوي الاداء المهاري ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كليه تربيه رياضيه، جامعه المنوفيه .
٢. احمد سعيد خضر واحمد كمال عيد (٢٠١٥م) : تأثير استخدام اساليب فن الحلقة علي تنميه بعض المتغيرات البدنيه والخططيه للملاكمين الشباب ، بحث منشور ، المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين _ جامعه حلوان .
٣. إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد أحمد ، عاطف مغاوري شعبان (٢٠٠١) : تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة دار السعادة ، ط ٢ القاهرة .
٤. 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 ، ٤٤٤ ، ج٣ كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط .
٥. حنفي محمود مختار (١٩٨٨) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة
٦. 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 .
٧. سامي محب حافظ و احمد سليمان إبراهيم و محمد علي عبد الحميد (٢٠١٤) :تأثير برنامج تدريبي (الأنقال والبيومترك)على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين.
٨. شيرين ولسن يؤاب : تأثير تدريبات الأيروبيك على بعض المتغيرات الفسيولوجيه و البدنيه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه رياضيه للبنين ، جامعه بنها ، ٢٠٠٨م.
٩. شيلان صديق المختار : تأثير تمرينات الأيروبيك المصاحبه لبرنامج غذائي في بعض القياسات الأنتروبومتريه لدى فئة النساء (٣٥-٤٥) سنه ، بحث منشور ، مجلة علوم التربيه الرياضيه ، العدد الثالث الجزء الثاني ، المجلد الخامس ، ٢٠١٢م.
١٠. شيماء علي نصار : تأثير منهج تدريبي لتمرينات الأيروبيك على بعض مكونات اللياقه الصحيه ، بحث منشور ، مجلة التربيه الأساسيه ، مجلد (٢٢) ، العدد (٩٥) ، ٢٠١٦م
- ١١- ضياء العزب ، محسن رمضان (١٩٩٩) : الحديث في طرق تدريس الملاكمة ، المطبعة الإسلامية ، القاهرة.
١١. عاصم السيد عبد العزيز (٢٠٠٣) تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد علي نتائج المباريات للملاكمين الناشئين ، رساله ماجستير ، غير منشور ، كليه التربيه الرياضيه جامعه طنطا

١٢. عبد الحميد محمد أحمد (١٩٨٩) : الملاكمة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٣. عبد الرحمن سيف (٢٠١٠) : التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفترى للملاكمين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠١٠م.
١٤. عبد الفتاح خضر (١٩٩٦) : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٥. 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 .
١٦. عصام عبد الخالق ، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي، اسس، مفاهيم _ اتجاهات ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧م
١٧. محمد حسام عرب واخرون : الملاكمة الحديثه ، الاسس الفنيه والخططيه ،دار الضياء للطباعه ، (٢٠١١)م
١٨. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان :القياس في التريبيه الرياضيه وعلم الرياضه وعلم النفس الرياضي ، القاهره ، مؤسسه روزاليوسف ١٩٧٩م
١٩. 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 .
٢٠. محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول ، ط٦ دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م
٢١. محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد العزب ، اسماعيل حامد عثمان ، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م) : الملاكمة " تعليم . ادارة . تدريب " الطبعة الثالثة ، القاهرة ص ٣٥٤&٣٥٥
٢٢. يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٢) : الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات علمية المركز العربي للنشر - ٢٠٠٢م.

ثانيا : المراجع الأجنبية

23. Baruan,j sharky (1996), Frank Kurzel &Better Westel م ١٩٩٨ new Dimension in Aerobic fitness ,human kinetics.
24. Frank Kurzel &Better Westel (1998) : fitness boxing , sterlin