



## تأثير استخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب

\* أ.د/ أحمد سعيد أمين خضر  
\*\* أ.د/ ياسر محمد عبد الجواد الوراقى  
\*\*\* م.د/ السيد كمال عبد الفتاح عيد  
\*\*\*\* الباحث/ عمرو عاطف حلمي اللين

### المخلص

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأحبال المطاطة للتعرف علي:  
تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة  
للملاكمين الشباب. نسب التحسن الناتجة من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة  
علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.  
استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة  
أشتمل مجتمع البحث علي جميع الملاكمين الشباب في مراكز شباب وندية منطقة المنوفية  
للملاكمة والمؤهلين للاشتراك في بطولة الجمهورية لموسم ٢٠٢٠م/٢٠٢١م والتي ينظمها الاتحاد  
المصري والمسجلين به تحت (١٩) سنة والبالغ قوامه (٣٨) ملاكم، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة  
العمدية من مجتمع البحث والتي تمثلت في الملاكمين الشباب بمراكز شباب وندية منطقة المنوفية  
للملاكمة والمؤهلين للاشتراك في بطولة الجمهورية لموسم ٢٠٢٠م/٢٠٢١م والتي ينظمها الاتحاد  
المصري والمسجلين به تحت (١٩) سنة والبالغ قوامها (٢٠).

### الكلمات الاستدلالية: الأحبال المطاطية - القدرات البدنية الخاصة - الملاكمة

- 
- \* أستاذ تدريب الملاكمة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية سابقاً . كلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات .  
\*\* أستاذ تدريب الملاكمة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية . كلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات .  
\*\*\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية سابقاً . كلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات .  
\*\*\*\* باحث بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية سابقاً . كلية التربية الرياضية . جامعة مدينة السادات .





## مقدمة ومشكلة البحث

أن التجديد في ميدان التدريب يتزايد من سنة إلى أخرى، وقد تحقق هذا عن طريق تزايد المدارك العلمية عند المدربين العلماء، وأصبح الفارق في إنجاز المدرب هو معرفته بالعلوم التطبيقية المختلفة، وأصبح التدريب عبارة عن مركب كامل يخضع للعناصر الأساسية التي تجمع بين هذه العلوم، حيث ظهر العديد من الطرق وأساليب التدريب التي تهدف إلي توظيف التدريب في خدمة الرياضي لتحقيق المستويات الرياضية العالية في شتي مجالات الرياضة، وهذا التطور السريع يسير متواكباً مع تكنولوجيا علوم التدريب والارتقاء بهذا المستوي، حيث يشير كل من حسام رفاي (١٩٩٣م)، بسطويسي أحمد (١٩٩٩م)، عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، محمد بريقع، إيهاب البديوي (٢٠٠٤م) إلي أن تخطيط نظام تدريبي علمي سليم مبنى علي مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية يحقق عملية تكيف فسيولوجي يؤثر في مستوي أداء النشاط الرياضي التخصصي ليصل إلى المستويات العالية، لذلك يعد التدريب الرياضي الجزء الأساسي والخاص لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا، لذلك يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح لما له من تأثير فعال على تنمية القدرات البدنية للقيام بالنشاط الحركي. (٢٢ : ٦٢) (٢٠ : ١٣٧) (٣٣ : ٢٤) (٤٧ : ٨٢)

كما يشير كل من ماك Gary, Moran, George, & Mc (١٩٩٧م)، Edmund Burke (٢٠٠١م) إلي أنه في الآونة الأخيرة ظهرت بعض الأدوات والأجهزة التي تساعد علي تنمية عناصر اللياقة البدنية مثل البار الخشبي، الأساتك المطاطية resistance bands، الكرة السويسرية Swiss ball، حبل المعركة Battle rope، وجهاز الـ TRX المعلق والعديد من المستحدثات في المجال البدني، والتي تعمل علي زيادة كتلة عضلات الجسم كافة وتقويتها الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستوى الإحراق، وتنشيط الدورة الدموية، وتعزيز وظائف الجسم كافة، بما في ذلك زيادة التوازن والقدرة على التحمل، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، وزيادة معدل الإحراق حوالي (٥٪ : ١٠٪) وبالتالي تؤدي الاستمرارية على أداء التمارين إلى خسارة الوزن ووقاية الجسم من الإصابة بالسمنة، كما تساعد تمارين الحبل المطاطي في شدّ الجلد المترهل، وفي ضبط مستوى ضغط الدم في الأوعية الدموية والشرايين، الأمر الذي يحد من الإصابة بجمللة من الأمراض، وتحسن تمارين الحبل المطاطي حساسية الأنسولين في الجسم، وبالتالي هي تخفف من احتمالية الإصابة بالنوع الثاني من السكري، كما تحسن صحة القلب والأوعية الدموية إذ تقيد تمارين الحبل المطاطي في التقليل من مستوى الدهون في الدم، وبالتالي تحد من خطورة الإصابة بأمراض القلب، كما تخلص من الآلام المصاحبة





لأمراض الظهر، وهشاشة العظام، والألم العضلية، كما تحسن الحالة المزاجية وتزيد الثقة بالنفس وتعالج الأعراض المصاحبة للاكتئاب والتخلص من القلق. (٧٥ : ٣٢) (٧٣ : ٢٣) (٧٢ : ١٧)

ويضيف كل من طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م)، مفتي إبراهيم (٢٠٠٠م) أن تدريبات المقاومة تساعد في تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية، وأن التدريب باستخدام مقاومات يؤدي إلي تعرض العضلات إلي إجهاد وضغط وبإستمرار هذا التعرض بدوام التدريب نجد أن التركيب الداخلي للعضلات سوف يتكيف علي مثل هذا الإجهاد مما في ذلك حجم العضلات وقوتها والنظم العاملة والأربطة والأوتار، حيث أن استخدام الأحبال المطاطة يعد أحد الأشكال المستخدمة في تنمية القوة العضلية. (٣٢ : ٢٥٨) (٥٥ : ١٦)

ويري أحمد سعيد (٢٠١٢م) أن طريق أداء التدريبات باستخدام الأحبال المطاطة تتشابه إلي حد كبير مع ميكانيكية أداي اللكمة، فعندما تظهر ثغرة في دفاعات المنافس يقوم الملاكم بسرعة رد فعل بتسديد لكمة، حيث تبدأ حركة انفجارية منطلقة بلكمة من القدم الأمامية بأخذ خطوة للإمام لتتبعها مباشرة القدم الخلفية بنفس الاتجاه متبوعة بثقل الجسم لتدفع الأرض بقوة مع لف المشط للداخل قليلاً في نفس الوقت الذي يدور فيه الجذع بشدة، فيحدث انقباض في عضلات الذراع المتحركة في اتجاه الهدف مع دوران القبضة للداخل ومستمرة في التحرك حتى وصولها للهدف بأقصى قوة وسرعة. (٨ : ٢)

كما يوضح كل من Mark Gbrario (٢٠٠٢م)، Jon Galen. Beshop (٢٠٠٤م)، Kenny Croxdale (٢٠٠٥م) أن تدريبات الحبال المطاطة والتي يمكن تسميتها بتدريبات المقاومة المرنة Elastic Resistance Exercises توفر الكثير من اتجاهات الحركة أثناء التمرين، وهذا يعني مستوى أعلى من التحكم العضلي العصبي، بالإضافة إلي أنها لا تعتمد علي المقاومة ضد الجاذبية الأرضية ولكم المقاومة فيها تعتمد علي مدي الإطالة التي تحدث في الحبل بعكس الأنتقال الحرة والأجهزة إلي جانب امكانية أداء التمارين في المدي الكامل للمفصل مما يحسن من مستوى المرونة ويقلل من الإصابة بتمزقات العضلات والأربطة والاقتصاد في الطاقة وبذل الجهد، كما يمكن أن تستخدم حبال المقاومة أثناء اللعب بأدوات رياضية أخرى، كما أن صغر حجمها وسهولة حملها يجعلانها مثالية للاستخدام في أي مكان، وتعرف تمارين الحبل المطاطي باسم تمارين حبال المقاومة Resistance Bands، وحبال المقاومة تشبه الأحزمة وتصنع من مادة اللاتكس ذات الطبيعة المطاطية، ويوجد منها نوعان النوع الأول وهو حبال مسطحة مطاطية ولكنها بدون مقابض وتستخدم بعد لفها على اليد، وهذا النوع مناسب لفئة كبار السن وتمارين العلاج الطبيعي، والنوع الثاني حبال مقاومة مطاطية بمقابض ولكن في نهاية كل طرف هناك مقبض، ويعد هذا النوع المفضل بالنسبة للكثيرين وخاصة من الشباب، ويتيح





تطبيق تمارين متعددة, كما أن هناك ستة ألوان متعارف عليها لحبال المقاومة للتدرج في الاستخدام حسب شدة التمرين، فالأصفر هو أخف هذه الحبال شدة ويليه الأخضر ومن ثم الأحمر وبعده الأزرق ويليه الأسود وأخيراً الحبل البنفسجي وهو أشد حبال المقاومة شدة. (٨١ : ٦) (٧٧ : ١٤٢) (٧٨ : ٨٩)

كما يضيف كل من Mark Ston, B.Sand Connie, MA (٢٠٠٦م) أن تدريبات الأحبال المطاطة تحتاج للوضع الصحيح للجسم أثناء الأداء لتحقيق الاستفادة الكاملة من التمرين، حيث أن وضع الجسم عند بداية ونهاية وأثناء الأداء للتمرين باستخدام الأحبال المطاطة من الأهمية لكي يتم تحقيق مقاومة مباشرة ضد العضلة المستهدفة، وبذلك يحقق التمرين فاعليته المتمثلة في الوصول إلي أعلى مستوى من الكفاءة للعضلات العاملة مع تحقيق أكبر درجة من الأمان وبأقل خطورة، كما تمتاز تمارين الحبل المطاطي، بقدرتها على زيادة عضلات الجسم كافة، وإبرازها بشكل واضح وجذاب، جراء قوة الشدّ والسحب التي يحدثها الحبل المطاطي أثناء أداء التمارين، كما تعتمد الفكرة الأساسية في حبال المقاومة على الشد بقوة ضد المقاومة التي تؤثر مباشرة على الكتلة العضلية. (٨٢ : ٣٢٢)

ويرى الباحث إمكانية حدوث ذلك من خلال استخدام تدريبات الأحبال المطاطة للمجموعات العضلية المشاركة في الأداء والتي تؤدي في نفس المسار الحركي الخاص بمهارات رياضة الملاكمة، كما يشير كل من Kenny Croxdale (٢٠٠٥م)، Christian (٢٠٠٦م) إلي إمكانية تطوير القدرة من خلال استخدام تدريبات النطاق الكامل للحركة ضد مقاومة (كرة طبية . ثقل . احبال مطاطة . وزن اللاعب)، وتتنوع كثافة التدريبات من منخفضة إلي عالية. (٧٨ : ٣٤) (٦٧ : ٤٩)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب ملاكمة ومدرّب لياقة بدنية بالعديد من النوادي ومن خلال متابعته للعديد من البطولات المحلية والدولية لاحظ هبوط نسبي في المستوى الوظيفي لبعض الملاكمين بدنياً وخاصاً في نهاية المباراة في كثير من البطولات وتأثر مستواهم المهاري بذلك الهبوط، مما دعا ذلك لتجريب طريقة تدريبية منهجية مقننه بضوابط خاصة ومتنوعة الأساليب والأهداف من أجل زيادة قدرتهم البدنية كأحد أهم العناصر البدنية المستخدمة عند تسديد اللكمات للمنافس، مما يخدم مستوى أدائهم المهاري والذي يرتبط ضمناً وجذرياً بهذه المتغيرات، حتي يستطيع اللاعبون تحمل المجهود الشاق المبذول عند تنافسهم في رياضة الملاكمة.





### ثانياً: الأهمية التطبيقية للبحث:

المساهمة في تقديم برنامج تدريبي متنوع من التدريبات باستخدام الأحبال المطاطة توفر للقائمين علي عملية التدريب اتجاهاً جديداً يساعدهم في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب ليتوافق مع متطلبات رياضة الملاكمة.

### ثالثاً: أهداف البحث:

- يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأحبال المطاطة للتعرف علي:
١. تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.
  ٢. نسب التحسن الناتجة من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.

### رابعاً: فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.

### خامساً: المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### الأحبال المطاطة:

يشير كل من Jon Galen. Beshop (٢٠٠٤م)، Kenny Croxdale (٢٠٠٥م) أن الأحبال المطاطة أحد الأدوات المستخدمة في التدريب الوظيفي الذي يستهدف منطقة مركز الجسم والأطراف، ويستخدم رد فعل وزن الجسم وفقاً لمتغيرات المتدرب نفسه، وهو مثالي للتدريب على المتغيرات البدنية والتأهيل، وله أشكال متعددة (المعلق من الوسط أو العضد أو الكاحلين). (٧٧ : ٩) (٧٨ : ٤٥)





## سادساً: الدراسات المرجعية:

### أ. الدراسات المرجعية العربية:

١. أجري أحمد سعيد (٢٠٠٠م) دراسة استهدفت التعرف علي "المهارات الهجومية الأكثر استخداماً وفعاليتها علي نتائج مباريات الملاكمة"، مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث علي (٩٤) مباراة للملاكمين المشتركين في بطولة الجمهورية تحت (١٧) سنة تم تقسيمهم إلي أوزان خفيفة، ومتوسطة، وثقيلة، وأهم النتائج اختلاف النسبة المئوية للمهارات الأكثر استخداماً للأوزان الثلاثة (خفيفة . متوسطة . ثقيلة)، وكانت (٤٤,٦٧٪، ٣٥,٨٨٪، ١٩,٤٥٪) علي التوالي، وكذلك النسبة المئوية للمهارات الأكثر فاعلية للأوزان الثلاثة (٨,٤٢٪، ٨,٢٧٪، ٨,٢٦٪) علي التوالي، ووجود فروق داله إحصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لصالح الفائزين. (٤)

٢. أجري ياسر الوراقى (٢٠٠٢م) دراسة استهدفت التعرف علي "خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم المختلفة بدورة أتلاتنا (١٩٩٦م) ودورة سيدني (٢٠٠٠م) وتأثير زمن وعدد الجولات علي خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة ونتائج المباريات"، وبلغت عينة البحث (٣٦٠) مباراة للدورتين ابتداءً من دور الـ (١٦)، مستخدماً المنهج الوصفي، وأهم النتائج وجود أكثر من مدرسة لکم داخل الفريق الواحد، وظهر اختلاف في خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة بعد تغير زمن وعدد الجولات، وكذلك تفوق ملاكمي المدرسة الكوبية في مباريات الفوز في الدورتين. (٥٩)

٣. أجري المهدي حسن (٢٠٠٤م) دراسة استهدفت التعرف علي "تأثير استخدام الأحبال المطاطة علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين للاعبين كرة اليد للناشئين"، وبلغت عينة البحث (١٦) لاعب من نادي الجزيرة، مستخدماً المنهج التجريبي، وأهم النتائج تحسين مستوى القدرة العضلية للذراعين والرجلين لدي عينة البحث. (١٩)

٤. أجرى أحمد سعيد (٢٠٠٦م) دراسة استهدفت التعرف علي "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)"، واشتملت العينة علي (٣٠) مباراة اعتباراً من دور الـ (٨ : ٤)، باستخدام المنهج الوصفي، وأهم النتائج وجود أكثر من تكتيك وتكتيك مستخدم من قبل الملاكمين في المباريات حسب نوع وشكل وأسلوب وطريقة تنفيذه علي الحلقة والمدرسة التي ينتمى لها، وتفوق الفائزين من الأساليب التكتيكية الهجومية والدفاعية، وتفوق المهزومين في الأساليب التكتيكية الهجومية، وتفوق الفائزين والمهزومين في الأساليب التكتيكية الدفاعية، كما توجد فروق داله إحصائياً بين الفائزين والمهزومين في المهارات الأكثر استخداماً وفاعلية لصالح الفائزين. (٧)





٥. أجرى ياسر الوراقى (٢٠٠٧م) دراسة استهدفت التعرف على "الهجوم من الحركة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)", مستخدماً المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (٧٧) مباراة اعتباراً من دور (٨)، ومن أهم النتائج تحديد أساليب الهجوم أثناء الحركة الأكثر استخداماً على الحلقة، وتمثلت في اللكمات الهجومية الفردية من الحركة، وكانت هي الأكثر استخداماً تليها اللكمات الهجومية الزوجية، تليها مجموعات اللكم من الحركة. (٦١)

٦. أجرت رشا مبروك (٢٠٠٨م) دراسة استهدفت التعرف على "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوي أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة"، مستخدمه المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٤٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة لكلية التربية الرياضية بنات، ومن أهم النتائج تحسين مستوي التغيرات البدنية والفسولوجية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج الأحبال المطاطة عن المجموعة الضابطة. (٢٥)

٧. أجرت سحر مرسي (٢٠١١م) دراسة استهدفت التعرف على "فعالية برنامج تدريبي مقترح بالأحبال المطاطة في تحسين مستوي أداء مهارة الطلوع بالكب علي العارضتين مختلفي الارتفاع"، مستخدمه المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (٨) لاعبات تحت سن ٧ سنوات من لاعبات الجماز الفني بنادي الجيش خلال الموسم الرياضي ٢٠١٠م - ٢٠١١م، ومن أهم النتائج البرنامج المقترح أثر إيجابياً علي تحسين القوة المميزة بالسرعة والمرونة والإطالة مما أدى إلي تحسين مستوي أداء مهارة الطلوع بالكب. (٢٦)

٨. أجرت هالة يحيي (٢٠١١م) دراسة استهدفت التعرف على "تأثير استخدام الأحبال المطاطة علي تحسين الحالة الوظيفية للجهاز التنفسي وبعض المتغيرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارات ال تي وزا Te Waza"، مستخدمه المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (١٢) لاعبة جودو من لاعبات فريق نادي التجديف الرياضي ببورسعيد، ومن أهم النتائج استخدام الأستك المطاط يحسن مستوي قوة عضلات الرجلين والظهر والقبضة ويزيد القوة المميزة بالسرعة لليدين والرجلين، يحسن مستوي الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي. (٥٧)

٩. أجرى أحمد سعيد (٢٠١٢م) بدراسة بعنوان "معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية . زوجية . مجموعات لكم) ودفاعاتها للملاكمين المشاركين بالدورة الاولمبية بلندن (٢٠١٢م)", مستخدماً المنهج الوصفي، علي عينة قوامها (٨٠) مباراة، ومن أهم النتائج وجود تباين في التكرار والنسبة المئوية والترتيب لأحدث معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية . زوجية . مجموعات لكم)





ودفاعاتها, حيث جاءت اللكمات الفردية في المركز الأول, والزوجية في المركز الثاني, ومجموعة لكم في المركز الثالث, وجاءت دفاعات الذراعين في المركز الأول, والجذع في المركز الثالث, والقدمين في المركز الثاني, وبالنسبة للفروق بين الملاكمين الفائزين والمهزومين كانت لصالح الفائزين في تسديد اللكمة بالذراع, واللکمتان بذراع واحدة (البسيطة) في مكان واحد, ومجموعة اللکم جميعها من المسافة الطويلة, ودفاعات (الکتم . الصد . الميل), ولصالح المهزومين في تسديد اللكمة بالذراع اليسرى إلي الجذع, واللکمتان بذراعين مختلفين (المركبة) في مكان واحد, وتسديد مجموعة لكم جميعها من المسافة المتوسطة أو القصيرة, ودفاعات (الدفع . الغطس), كما لا توجد فروق بين الملاكمين الفائزين والمهزومين في تسديد اللكمة بالذراع اليميني إلي الرأس, واللکمتان بذراع واحدة (البسيطة) في مكانين مختلفين, واللکمتان بذراعين مختلفين (المركبة) في مكانين مختلفين, ودفاعات الخطو. (٩)

١٠. أجري أحمد كمال (٢٠١٢م) دراسة استهدفت التعرف علي "أكثر الخداعات الفعالة (البسيطة . المركبة) استخداماً قبل الهجوم المضاد والمؤداه تبعاً لهجوم المنافس المستجيب للخداع علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين", باستخدام المنهج الوصفي والتجريبي للتعرف على الخداعات الفعالة في الدورة الاولمبية ببيكين (٢٠٠٨م), واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٢) ملاكم مقسمين إلي أساسية (١٤) واستطلاعية (٨), وأهم النتائج أن أكثر الخداعات الفعالة البسيطة بالذراعين (لكمة ضعيفة . لكمة غير مكتملة), تليها بالرجلين (نصف خطوة بالرجل الأمامية للأمام), تليها بالجذع (ميل الجذع للأمام . ميل الجذع للأمام جهة اليسار) والمركبة بالرجلين والذراعين (نصف خطوة بالرجل الأمامية للأمام ثم لكمة غير مكتملة), تليها بالجذع والذراعين (ميل الجذع للأمام ثم لكمة غير مكتملة). (١٣)

١١. أجري محمد مهدي (٢٠١٥م) دراسة استهدفت التعرف علي "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأحبال المطاطة لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين علي مستوي الأداء للمبتدئين في رياضة الجودو", باستخدام المنهج التجريبي, واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٥٠) طالب بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالعريش ٢٠١٤م - ٢٠١٥م, وأهم النتائج أدي البرنامج إلي تحسن في مستوي الأداء البدني وعلي نتائج بعض الصفات البدنية في القدرة العضلية. (٥٢)

١٢. أجري هاني محمد (٢٠١٨م) دراسة استهدفت التعرف علي "تأثير التدريب بالأحبال المطاطة علي تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية لناشئي هوكي الميدان", باستخدام المنهج التجريبي, واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٣٠) ناشئ من ناشئي الهوكي الميدان بنادي







الشرقية الرياضي، وأهم النتائج التدريب بالأحبال المطاطة أثر إيجابيا وبنسبة تحسن أعلي من التدريبات المتبعة علي الصفة البدنية قيد البحث. (٥٨)

١٣. أجري عبد الرحمن كمال (٢٠١٩م) دراسة استهدفت التعرف علي "برنامج تدريبي بإستخدام الحبال المطاطة لتحسين التوازن العضلي وعلاقته بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة"، بإستخدام المنهج التجريبي، واختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٦) لاعبات تحت ٢٠ سنة من نادي بور فؤاد الرياضي، وأهم النتائج تدريبات المقاومات بإستخدام الأحبال المطاطة تعمل علي تحسين القدرات البدنية لأفراد عينة البحث. (٣٧)

#### ب - الدراسات المرجعية الأجنبية:

١. أجرى كل من Will & Beter (٢٠٠١م) دراسة بعنوان " تأثير التدريب الباليستي على القوة والسرعة الحركية للملاكمين"، وكان الهدف منها التعرف علي تأثير التدريب الباليستي على قوة وسرعة اللكمات المواجهة والجانبية في الالعاب النزالية، على عينة قوامها (٢٢) لاعب مستوى عالي قسموا لمجموعتين (١٣) تجريبية، (٩) ضابطة، وأهم النتائج زيادة سرعة الحركة في اللكم بنسبة (١١٪)، وزيادة قوة اللكم الأمامي بنسبة (١٢٪)، كما اظهرت النتائج أن التدريب الباليستي اثر سلبياً على قوة اللكم الجانبي، بينما اثر ايجابياً على سرعة اللكم الجانبي بنسبة (١١،١٢٪). (٩٦)

٢. أجرى AHMED KAMAL EID (٢٠١٦م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي للهجوم من الحركة بعد خداع على تطوير مستوى الأداء لناشئي الملاكمة"، بإستخدام المنهج التجريبي، واشتملت العينة علي الأساسية على عدد (١٠) ملاكمين ناشئين بمنطقة المنوفية للملاكمة، ومن أهم النتائج البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير مستوى الأداء للملاكمين الناشئين من خلال اعتمادهم على مهارات الهجوم من الحركة بعد خداع. (٦٤)

#### ج - أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

في ضوء الدراسات المرجعية ونتائجها وتحليل محتوياتها يمكن الإشارة إلى أن الباحث استفاد من هذه الدراسات فيما يلي:

١. صياغة أهداف وفروض البحث.
٢. تحديد منهج وعينة البحث المناسبين لطبيعة الدراسة.
٣. استخدام أفضل طرق القياس ووسائل وأدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة.
٤. تحديد فترة استمرار البرنامج، وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبية، وتحديد خصائص الحمل (شدة . حجم . راحة) التي تتلاءم مع المرحلة السنية قيد البحث.





٥. الاستفادة من الدراسات المرجعية في استخدام مجموعة مختلفة من تدريبات الأحبال المطاطة بالبرنامج التدريبي قيد البحث.

٦. الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في عرض وتفسير نتائج البحث.

### سابعاً: خطة وإجراءات البحث:

#### ـ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك بتصميم القياس (القبلي . البعدي) لمجموعة تجريبية واحدة، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

#### ـ مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي جميع الملاكمين الشباب في مراكز شباب وندية منطقة المنوفية للملاكمة والمؤهلين للاشتراك في بطولة الجمهورية لموسم ٢٠٢٠م/٢٠٢١م والتي ينظمها الاتحاد المصري والمسجلين به تحت (١٩) سنة والبالغ قوامه (٣٨) ملاكم.

#### ـ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والتي تمثلت في الملاكمين الشباب بمراكز شباب وندية منطقة المنوفية للملاكمة والمؤهلين للاشتراك في بطولة الجمهورية لموسم ٢٠٢٠م/٢٠٢١م والتي ينظمها الاتحاد المصري والمسجلين به تحت (١٩) سنة والبالغ قوامها (٢٠) ملاكم تم تقسيمهم إلي:

#### ـ عينة استطلاعية:

اشتملت عينة البحث الاستطلاعية علي عدد (١٠) من الملاكمين الشباب تحت (١٩) سنة.

#### ـ عينة تجريبية:

اشتملت عينة البحث التجريبية علي عدد (١٠) من الملاكمين الشباب تحت (١٩) سنة، وذلك كما هو موضح من جدول (١).





جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية)

المنطقة	النسبة المئوية	العدد	التوصيف
جميع مراكز شباب وندية منطقة المنوفية للملاكمة تحت (١٩) سنة	100%	(38) ملاكم شاب	مجتمع البحث
	26,31%	(10) ملاكمين شباب	الاستطلاعية
	26,31%	(10) ملاكمين شباب	التجريبية
	47,38%	(18) ملاكم شاب	المستبعدون
52,62%		(20) ملاكم شاب	إجمالي عينة البحث

يتضح من جدول (١) أن إجمالي مجتمع البحث بلغ (٣٨) ملاكم شاب تحت (١٩) سنة يمثلون جميع مراكز شباب وندية منطقة المنوفية للملاكمة، كما بلغ إجمالي عينة البحث (٢٠) ملاكم شاب تحت (١٩) سنة بنسبة مئوية بلغت (٥٢,٦٢٪)، ومقسمة علي المجموعة الاستطلاعية وعددها (١٠) ملاكمين شباب تحت (١٩) سنة بنسبة مئوية بلغت (٢٦,٣١٪)، والثانية المجموعة التجريبية وعددها (١٠) ملاكمين شباب تحت (١٩) سنة بنسبة مئوية بلغت (٢٦,٣١٪)، وتم استبعاد (١٨) ملاكم شاب تحت (١٩) سنة لم تنطبق عليهم أسباب اختيار عينة البحث.

**رابعاً: أسباب اختيار عينة البحث:**

قام الباحث باختيار اللاعبين عينة البحث بحيث تتوفر فيهم الشروط التالية:

١. انتظام اللاعبين في التدريب لقرب مكان التدريب من مكان إقامة اللاعبين.
٢. اعتدالية توزيع عينة البحث في مستوي المتغيرات البدنية والمهارية.
٣. اعتدالية توزيع عينة البحث في معدلات النمو (السن . الطول) والعمر التدريبي.
٤. أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة ومنطقة المنوفية.
٥. اشترك أفراد العينة في إحدى بطولات الاتحاد المحلية (المنطقة . الجمهورية) على الأقل.

**أدوات ووسائل جمع البيانات:**

**١. الأدوات والأجهزة الخاصة بقياسات البحث:**

- أ- جهاز رستاميتير (RESTAMETER) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم).
- ب- ميزان الكتروني لقياس الوزن لأقرب كجم.
- ج- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بـ (ث).





- د- كاميرا فيديو لتصوير الاختبارات البدنية.  
هـ- حاسب آلي مزود ببرنامج (filmora9) لعرض الفيديوهات بسرعات مختلفة.  
و- أحبال مطاطة، أحبال وثب، أكياس لكم خفيفة ومتوسطة وثقيلة، وسائد حائط، شواخص، كرات طبية، كرات مترددة، أقماع، كرة حديدية وزن (٢,٥) كجم، أثقال حرة، طباشير، صندوق الخطو، قفازات، سندباج مضيء، حواجز، معدات تدريب، مقاعد سويدي مختلفة الأطوال والارتفاعات.

### ب - وسائل جمع البيانات:

- أ- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث:  
قام الباحث بتصميم استمارة بيانات خاصة بالقياسات الأساسية لعينة البحث (الاستطلاعية . التجريبية) تتضمن الاسم ومعدلات النمو (السن - الطول - معدل النبض) والعمر التدريبي للملاكمين الشباب تحت (١٩) سنة. مرفق (١)

### ب- استمارات تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة واختباراتها للملاكمين الشباب:

١. قام الباحث بإعداد استمارة تضم القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب (الصورة الأولى) مرفق (٢) وعرضها علي مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال رياضة الملاكمة مرفق (٣) لإبداء الرأي في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب، وقد أسفرت نتائج الاستطلاع إلي تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب (الصورة النهائية). مرفق (٤)  
٢. قام الباحث بإعداد استمارة تضم اختبارات القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب (الصورة الأولى) مرفق (٥) وعرضها علي نفس مجموعة الخبراء المتخصصين في مجال رياضة الملاكمة لإبداء الرأي في تحديد أهم اختبارات القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب، وقد أسفرت نتائج الاستطلاع إلي تحديد أهم اختبارات القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب (الصورة النهائية) كما يلي:

- قياس التحمل (التحمل الدوري التنفسي) باختبار الجري حول الملعب (٨٠٠م) ووحدة قياسه (ث).
- قياس التحمل (الجلد العضلي) باختبار أداء أكبر عدد من اللكمات خلال (٦٠ث) ووحدة قياسه (عدد).
- قياس القدرة (القوة المميزة بالسرعة) باختبار الوثب العريض من الثبات ووحدة قياسه (سم).
- قياس السرعة (سرعة رد الفعل) باختبار أداء اللكمة بالقفز المضيء ووحدة قياسه (ث).



- قياس السرعة (سرعة الأداء) باختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمني إلى الرأس خلال (٣٠ ث) ووحدة قياسه (عدد).
  - قياس الرشاقة باختبار الجري الزجراجي بين الاقماع (٤٠ م) ووحدة قياسه (ث). مرفق (٦)
٣. قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل نتائج قياسات اختبارات القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب. مرفق (٧)

### ثامناً: الدراسة الاستطلاعية:

#### ١. صدق المضمون (المحتوي):

قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/١٩م، وذلك لأجراء المعاملات العلمية (الصدق . الثبات) لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث، وذلك على عينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) ملاكمين تحت (١٩) سنة كما يلي:

#### ١. صدق الاختبارات (صدق التماين):

##### جدول (٢)

دلالة الفروق باختبار مان ويتني لمجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث

$$n = 2 = 1 = 5$$

قيمة "ن"	القيمة الحرجة u	مستوي الدلالة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية الخاصة
*٢,٦٢٩	٤,٥٠٠	٠,٠٤٥	٣١,٠٠	٦,٢٠	٥	المميز	ثانية	الجري حول الملعب (٨٠٠م)	التحمل الدوري التنفسي
			٢٤,٠٠	٤,٨٠	٥	غير المميز			
*٢,١٢٦	٣,٥٠٠	٠,٠٤٧	٣٤,٥٠	٦,٩٠	٥	المميز	عدد	أداء أكبر عدد من اللكمات خلال (٦٠ ث)	الجلد العضلي
			٢٠,٥٠	٤,١٠	٥	غير المميز			
*٢,٣١٩	٨,٥٠٠	٠,٠٣٢	٣٧,٥٠	٧,٥٠	٥	المميز	متر	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
			١٧,٥٠	٣,٥٠	٥	غير المميز			
*٢,٤٤٨	٧,٥٠٠	٠,٠٤٤	٣٦,٠٠	٧,٢٠	٥	المميز	ثانية	أداء اللكمة بالقفاز المضيء	سرعة رد الفعل
			١٩,٠٠	٣,٨٠	٥	غير المميز			
*٢,٩٥٦	٦,٥٠٠	٠,٠٣٨	٢٤,٥٠	٤,٩٠	٥	المميز	عدد	تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمني إلى الرأس خلال (٣٠ ث)	سرعة الأداء
			٣٠,٥٠	٦,١٠	٥	غير المميز			





*٢,٣٧٨	٨,٠٠٠	٠,٠٤٢	٢٤,٠٠	٤,٨٠	٥	المميز	ثانية	الجري الزجراجي بين الاقماع (٤٠م)	الرشاقة
			٣١,٠٠	٦,٢٠	٥	غير المميز			

\* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك على عينة البحث الاستطلاعية البالغ قوامها (١٠) ملاكمين، حيث تم تقسيمها إلى مجموعتين، أحدهما المجموعة المميزة وقوامها (٥) ملاكمين أصحاب مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخرى المجموعة غير المميزة وقوامها (٥) ملاكمين أصحاب مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة، حيث تم قياس صدق اختبارات القدرات البدنية الخاصة واختبارات مستوي الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث، وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/٥م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/١/١١م، كما هو موضح في جدول (٢).

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة . غير المميزة) في متوسطات نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث، حيث أن قيمة "ذ" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التفريق بين المجموعات المختلفة.

## ٢. ثبات الاختبارات:

قام الباحث باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب معامل الثبات على العينة الاستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/١٢م، وإعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١/١٩م، لإيجاد معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول . الثاني) لاختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة، واختبارات مستوي الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث، كما هو موضح في جدول (٣).

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات

بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث ن = ١٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية الخاصة
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			
*٠.٩٦٥	٠.٥٨	٥.٥٦٥	٠.٥٥	٥.٦٥٥	ثانية	الجري حول الملعب (٨٠٠م)	التحمل الدوري التنفسي
*٠.٩٨٣	٣.٠٧	٤٨.٣	٣.١٨	٤٩.١	عدد	أداء أكبر عدد من اللكمات خلال (٦٠ث)	الجلد العضلي
*٠.٨١١	١٨.٥٧	٢.٢٥	٢٠.٤٩	٢.٢٠	متر	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
*٠.٩١٠	١.٣٣	٧.٢	١.٤٣	٧.٤	ثانية	أداء اللكمة بالقفاز المضيء	سرعة رد الفعل





معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية الخاصة	
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي			السرعة	الرشاقة
*٠.٦٨٧	٤.٢٧	٢٦.٦	٤.٦٧	٢٧	عدد	تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليميني إلى الرأس خلال (٣٠ث)	سرعة الأداء	
*٠.٩٨٤	٢.١٩	١٧	٢.٨	١٨.٠٥	ثانية	الجرى الزجراجي بين الاقماع (٤٠م)		الرشاقة

\* قيمة "ر" عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠,٦٣٢)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً بين التطبيقين (الأول . الثاني) لعينة الدراسة الاستطلاعية في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠,٦٨٧ . ٠,٩٨٤) والتي تنحصر ما بين (±١)، وأن هذه القيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على ثبات الاختبارات.

#### تاسعاً: تجانس عينة البحث:

قام الباحث بحساب التجانس للتأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث والمتمثلة في المجموعتين (الاستطلاعية . التجريبية) في متغيرات معدلات النمو (السن . الطول . معدل النبض) والعمر التدريبي وفي اختبارات القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث، وذلك في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/٢٣م حتي يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/٣٠م، كما هو موضح في جدول (٤)، (٥).

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتين البحث (الاستطلاعية . التجريبية) في متغيرات معدلات النمو (السن . الطول . معدل النبض)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	متوسط حسابي	وحدة القياس	المتغيرات
٢.٤٥	٠.٤٩	١٧	١٧.٤	سنة	السن
٠.٢١-	٤.٢	١٧٠	١٦٩.٧	سم	الطول
٠.٤٥-	٠.٦٦	٧١.٥	٧١.٤	ن/ق	معدل النبض
٢.٤٥	٠.٤٩	٢	٢.٤	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث والمتمثلة في المجموعتين (الاستطلاعية . التجريبية) في متغيرات معدلات النمو (السن . الطول . معدل النبض) والعمر التدريبي للملاكمين الشباب قيد البحث قد تراوحت ما بين (-٠,٤٥ : ٢,٤٥)، حيث انحصرت ما بين (±٣) مما





يشير إلي اعتدالية توزيع عينة البحث والمتمثلة في المجموعتين (الاستطلاعية . التجريبية) في تلك المتغيرات.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجموعتين البحث (الاستطلاعية . التجريبية) في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث ن = ٢٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	متوسط حسابي	وحدة القياس	الاختبارات	البدنية الخاصة
0.35	0.9	5.75	5.86	ثانية	الجري حول الملعب (800م)	لتحمل الدوري التنفسي
0.27-	3.37	49.5	49.2	عدد	أداء أكبر عدد من اللكمات خلال (60ث)	الجلد العضلي
0.01	5.31	2.20	2.22	متر	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
0.74-	1.62	8	7.6	ثانية	أداء اللكمة بالقفاز المضيء	سورة رد الفعل
0.66	2.95	17.5	18.15	عدد	تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى إلي الرأس خلال (30ث)	سورة الأداء
0.37	4.85	26.5	27.1	ثانية	الجري الزجراجي بين الارتفاع (40م)	الرشاقة

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث والمتمثلة في المجموعتين (الاستطلاعية . التجريبية) في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث قد تراوحت ما بين (-٠,٧٤ : ٠,٦٦)، حيث انحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلي اعتدالية توزيع عينة البحث والمتمثلة في المجموعتين (الاستطلاعية . التجريبية) في تلك الاختبارات.

عاشراً: إعداد البرنامج التدريبي:

الهدف الرئيسي للبرنامج:

- يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الاحبال المطاطة للتعرف علي:
١. تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.
  ٢. نسب التحسن الناتجة من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الاحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.







حيث قام الباحث بتحديد تدريبات الاحماء والتدريبات البدنية (عامة . خاصة . أحيال مطاطة) والمهارية والخططية والختام والتوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل لوحدات البرنامج اليومية ونسبتها المئوية تبعاً لمعدل النبض المستخدم في البرنامج التدريبي المقترح. مرفق (١٢)

#### معايير البرنامج التدريبي:

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج.
- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعية.
- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
- الانتظام في ممارسة التدريبات الموضوعية بالبرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة.

#### محددات البرنامج التدريبي:

قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة بمتغيرات البحث، وكذلك آراء الخبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس والمدربين، حيث تم تحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج وتمثلت فيما يلي:

- مدة البرنامج (١٢) أسبوع، بواقع (٣) شهور.
- البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات.
- زمن الوحدة ثابت في جميع الوحدات (٩٠ق).
- تشكيل حمل التدريب (١ : ١).
- عدد الوحدات التدريبية مقسمة إلى (٦) أسابيع تشتمل على (٤) وحدات تدريبية، و(٦) أسابيع تشتمل على (٣) وحدات تدريبية، بحيث الأسبوع الأول يشمل على (٣) وحدات تدريبية، يليها مباشراً الأسبوع الثاني ويشمل على (٤) وحدات، وهكذا حتى نهاية البرنامج.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية = (٤٢) وحدة. مرفق (١٣)
- عدد أيام التدريب = (٤٢) يوم.
- عدد أيام الراحة = (٤١) يوم.
- إجمالي مدة الأحمال التدريبية = (٣٧٨٠ق) = (٦٣) ساعة.
- متوسط الشدة العامة للبرنامج (٨٠٪).
- طرق التدريب المستخدمة التكراري والتدريب الفترى (مرتفع الشدة . منخفض الشدة).
- نسبة الإحماء (١٠٪)، والجزء الرئيسي (٨٥٪)، والجزء الختامي (٥٪) من زمن الوحدة.



## ١. عدد أسابيع الأحمال التدريبية وفقاً لنوع الحمل:

جدول (٦)

توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمنتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي المقترح

درجة الحمل	لشدة الحمل %	معدلات النبض	عدد الاسبوع	أرقام الأسابيع	زمن الأسبوع (ق)	الإجمالي (ق)
الأقصى	(%٨٥ : %١٠٠)	(٢٠٢ : ١٧١) ن/ق	٣	١٢ , ١١ , ٨	٢٧٠ + ٣٦٠ + ٢٧٠	٩٠٠ق
العالي	(%٧٥ : %٨٤)	(١٧٠ : ١٥١) ن/ق	٦	٦ , ٤ , ٣ ١٠ , ٩ , ٧	٢٧٠ + ٣٦٠ + ٣٦٠ + ٢٧٠ + ٢٧٠ + ٣٦٠	١٨٩٠ق
المتوسط	(%٥٠ : %٧٤)	(١٥٠ : ١٠١) ن/ق	٣	٥ , ٢ , ١	٣٦٠ + ٢٧٠ + ٣٦٠	٩٩٠ق
إجمالي زمن الاحمال التدريبية						٣٧٨٠ق

يتضح من جدول (٦) أن توزيع عدد الأسابيع التدريبية وأزمنتها وفقاً لنوع ودرجة الحمل داخل البرنامج التدريبي، حيث جاء استخدام الحمل المتوسط في الأسبوع رقم (١، ٢، ٥) بواقع زمني (٩٩٠ق)، كما جاء استخدام الحمل العالي في الأسابيع رقم (٣، ٤، ٦، ٧، ٩، ١٠) بواقع زمني (١٨٩٠ق)، كما جاء استخدام الحمل الأقصى في الاسبوع أرقام (٨، ١١، ١٢) بواقع زمني (٩٠٠ق)، حيث يغلب الحمل العالي على عدد أسابيع البرنامج ليكون الحمل الأساسي في هذه الفترة عند التطبيق وهي فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات.

### تقنين الأحمال التدريبية:

يشير كل من حسن علاوي (١٩٩٤م)، أبو العلا عبد الفتاح، نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م)

إلى تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض يتم بإتباع المعادلة التالية:

- أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ..... ن/ق.
- احتياطي أقصى معدل للنبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض اثناء الراحة = .. ن/ق.
- تحديد متوسط معدل النبض خلال الراحة للعينة = (٧٠) ن/ق.
- تحديد متوسط العمر الزمني للعينة (١٨) سنة.
- تحديد أقصى معدل للنبض = (٢٢٠) - (١٨) = (٢٠٢) ن/ق.
- احتياطي النبض = (٢٠٢) - (٧٠) = (١٣٢) ن/ق.
- معدل النبض المستهدف = نسبة شدة الحمل / ١٠٠ × أقصى معدل للنبض = ... ن/ق.



ح- معدل النبض المستهدف للتدريب  $THR = \text{معدل نبض الراحة} + [\text{نسبة التدريب} \times X$

النبض	راحة بين المجموعات	عدد المجموعات	راحة بين التكرارات	عدد مرات التكرار	زمن الأداء	شدة الحمل	رقم التمرين	الزمن	أجزاء الوحدة
							٢٧, ٢٨, ٢٩	١٥ق	جزء الإحماء
١٥١ : ١٧٠ نبضة / دقيقة	١ق	١	٣٠ث	٢	٣٠ث	%٧٣	٧	٥ق	بدنية عامة
	١ق	١	٣٠ث	٢	٣٠ث	%٧٨	٨		
	١,٥ق	١	٣٠ث	٤	١ق	%٦٨	٤٠	٢٠ق	بدنية خاصة
	١,٥ق	١	٣٠ث	٤	١ق	%٧٣	٤١		
	١ق	١	١ق	٣	١ق	%٧٨	٤٢		
	١ق	١	٣٠ث	٣	١ق	%٨٣	٢٨	١٠ق	أحبال مطاطة
	١ق	١	٣٠ث	٣	١ق	%٨٣	٢٩		
	١ق	١	٣٠ث	٣	١ق	%٨٣	٧	١٠ق	مهارة
	١,٥ق	١	١ق	٤	١ق	%٧٣	٢٨		
	١,٥ق	١	١ق	٤	١ق	%٧٨	٢٩	٢٥ق	خطية
	١,٥ق	١	١ق	٤	١ق	%٧٨	٣٠		
							٦	٥ق	جزء الختام

(أقصى معدل نبض - معدل نبض الراحة) / ١٠٠. [ (٤٨ : ٤٢) (٢ : ١٢٥) ]

جدول (٧)

نموذج للتوزيع الزمني لمتوسط شدة الحمل اليومية ونسبتها المئوية

تبعاً لمعدل النبض المستخدم في البرنامج التدريبي المقترح

رقم الوحدة:	(٣١)	اليوم:	الاثنين	التاريخ:	٢٠٢١/٣/٣٠
زمن الوحدة:	(٩٠ق)	متوسط شدة الحمل:	(%٧٨)	الهدف البدني والمهاري والخططي:	قدرة . سرعة . تحمل . الهجوم من الثبات





## أحدي عشر: خطوات تطبيق البحث:

### القياسات القبلية:

قام الباحث بأجراء القياسات القبلية على عينة البحث التجريبية في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث, وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٢/١م حتي يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٢/٢م.

### تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث التجريبية, وذلك في الفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/٣م حتي يوم الاثنين الموافق ٢٠٢١/٤/٢٦م.

### القياسات البعدية:

قام الباحث بأجراء القياسات البعدية علي عينة البحث التجريبية في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث, وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/٤/٢٧م حتي يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢١/٤/٢٨م, وذلك تحت نفس الشروط والظروف التي تم فيها القياس القبلي.

## أثني عشر: المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS قد ارتضى الباحث مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) في اتجاه واحد والمعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- دلالة الفروق اختبار (ت).
- معادلة نسبة التحسن.

## عرض ومناقشة النتائج:

اعتماداً علي أهداف وفروض البحث قام الباحث بعرض ما تم التوصل إليه من نتائج ومناقشتها بما يتلاءم مع البيانات التي تم الحصول عليها كما يلي:



**أولاً:** عرض ومناقشة نتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية

في بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية الخاصة	
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي				
*٦.٤٥٣	٠.٦٠	٥.٢٦	٠.٥٣	٥.٦٩	ثانية	• الجري حول الملعب (٨٠٠م)	التحمل الدوري التنفسي	التحمل
*٨.٣٠٩	٣.٠١	٥٣.٦٠	٣.١٢	٤٩.٥٠	عدد	• أداء أكبر عدد من اللكمات خلال (٦٠ث)	الجلد العضلي	
*٥.٨٧٣	١٨.٢٠	٢.٣٤	٢٠.١٣	٢.٢٣	متر	• الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	القدرة
*٥.٣٢٣	١.٣٤	٧.١٠	١.٢٣	٧.٩٠	ثانية	• أداء اللكمة بالقفاز المضيء	سرعة رد الفعل	السرعة
*٧.٥٥١	٤.١٠	٣٢.١٨	٤.٣٤	٢٨.٤٥	عدد	• تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى إلي الرأس خلال (٣٠ث)	سرعة الأداء	
*٦.٦١٩	٢.٠٩	١٩.٢٣	٢.٠١	٢٣.١٥	ثانية	• الجري الزجراجي بين الاقماع (٤٠م)	الرشاقة	

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث لصالح القياس البعدي, حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥), حيث جاءت النتائج كما يلي:

**أ . متغير التحمل:**

**التحمل الدوري التنفسي:**

بالنسبة لاختبار الجري حول الملعب (٨٠٠م) بلغ متوسط القياس القبلي (٥,٦٩ث), في حين

جاء متوسط القياس البعدي (٥,٢٦ث) لصالح القياس البعدي.





### الجلد العضلي:

بالنسبة لاختبار أداء أكبر عدد من اللكمات خلال (٦٠ث) بلغ متوسط القياس القبلي (٤٩,٥٠) مرة, في حين جاء متوسط القياس البعدي (٥٣,٦٠) مرة لصالح القياس البعدي.

### ب - متغير القدرة:

١. القوة المميزة بالسرعة:

بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات بلغ متوسط القياس القبلي (٢٣,٢م), في حين جاء متوسط القياس البعدي (٢٤,٣م) لصالح القياس البعدي.

### ج - متغير السرعة:

١. سرعة رد الفعل:

بالنسبة لاختبار أداء اللكمة بالقفز المضيء بلغ متوسط القياس القبلي (٧,٩٠ث), في حين جاء متوسط القياس البعدي (٧,١٠ث) لصالح القياس البعدي.

٢. سرعة الأداء:

بالنسبة لاختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمني إلي الرأس خلال (٣٠ث) بلغ متوسط القياس القبلي (٢٨,٤٥) مرة, في حين جاء متوسط القياس البعدي (٣٢,١٨) مرة لصالح القياس البعدي.

### د - متغير الرشاقة:

بالنسبة لاختبار الجري الزجج بين الاقماح (٤٠م) بلغ متوسط القياس القبلي (٢٣,١٥ث), في حين جاء متوسط القياس البعدي (١٩,٢٣ث) لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث ارتفاع متوسط القياس البعدي عن متوسط القياس القبلي في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث لصالح القياس البعدي, إلي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة يحتوي علي العديد من التدريبات التي تناسبت بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث, والتي كان من شأنها تطوير بعض المتغيرات البدنية للملاكمين عينة البحث بدرجات متفاوتة, حيث أن علم التدريب الرياضي في العصر الحديث يستند علي الأسس العلمية التي تحقق البناء الشامل لكافة قدرات الملاكمين البدنية, كما تساهم في بناء الهيكل الرياضي للاعب لتُمكنه من تنفيذ متطلبات النشاط التنافسي, حيث أصبح أبطال العالم في مختلف الأنشطة الرياضية متقاربين من حيث المستوي البدني, وأصبح التنافس الآن في كيفية إيجاد اتجاهات حديثة من طرق التطوير





والتنمية بأحدث الأساليب العلمية لتحقيق التفوق علي المنافسين والوصول لأعلي مستويات الإنجاز وتحقيق الفوز في المنافسات الرياضية. (٩٨) (٩٩)

ويشير كل من Victor Susan (١٩٩٦م)، يحيي الحاوي (٢٠٠٠م)، إسماعيل حامد، عبد العزيز غنيم، ضياء العزب، عاطف مغاوري (٢٠٠٥م)، أحمد سعيد، أحمد كمال، أحمد سالم (٢٠٢٠م) إلي أهمية المتغيرات البدنية لأي نشاط رياضي، كما تختلف أهمية كل متغير بصفة خاصة من نشاط رياضي لأخر، كما تظهر مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي من مواصفات بدنية وواجبات فنية، لذلك ترتبط ببعضها وتخدم تركيب الحركة الكلية بالجزئية بصورة متناسقة، كما أن الملاكمين ذوي المستويات العالية يعتمدون علي استخدام أساليب متعددة للإغراء والمراوغة والخداع كوسيلة فعالة لتنفيذ الهجوم المضاد بنجاح، حيث أن أساليب الهجوم المضاد الحديثة تتطلب قدر كبير من القدرة والقوة العضلية والمرونة وكذلك السرعة في اتخاذ القرار. (٩٤ : ٨٣) (٦٢ : ٨٣) (١٥ : ٢٠) (١٠ : ٣٢) كما يوضح كل من Moran & Mc Glynn (١٩٩٠م)، عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م)، Foctours (٢٠٠٠م)، محمد بريقع، إيهاب البديوي (٢٠٠٤م) إلي أن التدريبات التي تعتمد علي السرعة والقوة من أكثر الأساليب استخداماً في تنمية القدرة العضلية للعديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب أقصى قوة مع أقصى سرعة، حيث يساهم هذا الأسلوب في التغلب علي المشكلات التي تقابل تنمية القدرة العضلية مما يزيد من فاعلية الألياف السريعة ليتناسب ومتطلبات أداء المهارات الحركية. (٨٤ : ٢٤) (٣٩ : ٦٧) (٧٣ : ٨٧) (٤٧ : ٤٩)

كما أن الاستفادة من الأساليب العلمية أحد الدعائم الأساسية لنجاح أي برنامج، ولا غنى عنها في عمل المدرب الناجح، وأيضاً استخدام طريقة التدريب الفترى، حيث يشير كل من بهاء سلامة (٢٠٠٠م)، أحمد سعيد (٢٠٠٤م) أن طريقة التدريب الفترى تتكون من فترة عمل وفترة استشفاء، وقد ثبت أن تكيف الجسم يكون أفضل في حالة العمل لفترات متكررة يتخللها فترات راحة أفضل من العمل المتواصل. (٢١ : ٨٧) (٥ : ٥)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، أحمد سعيد (٢٠٠٦م)، عبد الرحمن سيف (٢٠١٠م) أن من أفضل أساليب تشكيل الحمل طريقة التدريب الفترى مرتفع ومنخفض الشدة لتنمية المتغيرات البدنية. (٣٣ : ٣٧) (٧ : ١٢) (٣٦ : ٤٣)

كما يشير كل من عاطف مغاوري، عبد الرحمن سيف (١٩٩٠م)، صلاح قادوس (١٩٩٣م)، عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م)، أحمد سعيد (٢٠٠٥م) إلي أن قوة وسرعة اللكمات تحتل أهمية كبرى فمبادأة اللاعب بتسديد اللكمات القوية والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم أو الهجوم المضاد قبل





المنافس من أهم العوامل التي تحقق الفوز على الحلقة، ويتوقف مستوى السرعة الحركية للاعب الملاكمة على مدي مرونة المفاصل وسرعة انقباض وانبساط المجموعات العضلية.

(٣٥ : ٣٠) (٣٠ : ٣٠) (٥٥ : ٣٠) (٣٨ : ٥٠) (٦ : ١٢)

وتتفق تلك النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من المهدي حسن (٢٠٠٤م)، أحمد سعيد (٢٠١٢م)، أمير جمال (٢٠١٧م) حيث خضعت عينة البحث لبرنامج تدريبي خلال مرحلة الإعداد العام باستخدام الحمل العالي بمتوسط شدة بلغت (٧٥٪) في البرنامج خلال هذه الفترة، بهدف تأسيس القوة والسرعة بزيادة المقطع العضلي لعضلات الذراعين، حيث تم التدريب بالأنقال الحرة وبأجهزة الأثقال بأنواعها المختلفة، حيث يبدأ التدريب من الثقيل إلى الخفيف لتقوي الأوزان الثقيلة جميع العضلات والمفاصل المستخدمة، وبهذا ترسي أساس بنائي ووظيفي صحيح، تليه الأوزان الخفيفة التي تؤدي دورها في تنمية السرعات المختلفة حتي تتسم الحركات بسرعة عالية مما يؤدي إلى زيادة السرعة عند استخدام أوزان خفيفة تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري، مما ساهم في تحسين نتائج مختلف الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والتمثلة في (القوة . السرعة . القدرة . المرونة). (١٩ : ٣٨) (٨ : ٢٨) (١٧ : ٧٣) حيث يشير كل من ياسر الوراقى (٢٠٠٢م)، أحمد كمال (٢٠٠٧م)، أحمد سعيد (٢٠١٢م)، أحمد سالم (٢٠٢٠م) إلي أن سلوك لاعب الملاكمة على الحلقة يعتمد على الحركات والمهارات المختلفة، حيث يتوقف نجاح هذه التحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والدقة في الأداء الفني المناسب لأوضاع اللكم المتغيرة والمتلاحقة، ولا بد من الاهتمام بعنصر السرعة الحركية بواسطة التدريب على (كيس اللكم . الكرة المترددة . كفوف المدرب)، ومثل هذه التدريبات تعمل على تقوية المجموعات العضلية العامة والمشاركة في الأداء الحركي للكلمات، كذلك تلعب سرعة رد الفعل هنا دوراً هاماً في حالة الهجوم كما في حالة الدفاع، فنجاح الحركات الهجومية يتوقف على قدرة اللاعب على ملاحظة المكان المكشوف من جسم المنافس، والسرعة الفائقة في استغلال هذه الفرصة واختيار التوقيت المناسب للقيام بالهجوم وتسديد اللكمات مع الحرص الشديد من لكلمات المنافس المضادة، كذلك الدفاع الناجح يتحتم تجنب لكلمات المنافس التي تستغرق اجزاء من الثانية من بدء تحريك الذراع حتي وصول اللكمة للهدف، ويعتبر (اللكم الحر . اللكم المشروط بتوسع . الكرات المترددة . الكرات الراقصة) من أهم العوامل التي تعمل على تطوير وتنمية سرعة رد الفعل لدي الملاكم لما لهم من خاصية السرعة في انقباض وانبساط المجموعات العضلية. (٥٩ : ١٢) (٦ : ١٢) (٩ : ٤) (١١ : ٢٣)

كما يذكر كل من مفتي إبراهيم (٢٠٠٠م)، Kenny Croxdale (٢٠٠٥م)، هالة يحيي (٢٠١١م)، هاني سعودي (٢٠١٨م) إلي أن هناك كثير من العوامل التي تؤثر تأثيراً مباشراً علي شدة





القوة العضلية منها سرعة الأداء الحركي، ويمكن تفسير هذه الظاهرة من خلال قانون نيوتن القوة = العجلة × الكتلة وبما أن العجلة هي معدل تغيير السرعة بالنسبة للزمن، إذا يتوقف زيادة أو نقص القوة طبقاً لزيادة أو نقص السرعة عند ثبوت الكتلة، فكلما زادت سرعة الأداء الحركي كلما كان هناك زيادة في القوة الناتجة. (٥٥ : ١٢) (٧٨ : ٢٩) (٥٧ : ٦٢) (٥٨ : ٣٧)

حيث يري كل من عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م)، عبد الفتاح خضر (١٩٩٦م)، أحمد سعيد (٢٠٠٠م)، ضياء العزب، محمود حسين (٢٠٠٦م) أنه يجب أن يكون الملامك لدية القدرة علي الأداء الفعلي السريع، حيث ابتعد الملامكين في أدائهم عن اللكمات القوية فقط واتجهوا إلي اللكمات السريعة والتي تحمل ثقل الجسم وتمتاز بعنصر القدرة العضلية لتحقيق أكبر عدد من النقاط. (٥٠ : ٤٨) (٤٥ : ٤٠) (٤٥ : ٣١) (١٢ : ٤)

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملامكين الشباب لصالح القياس البعدي.

**ثانياً:** عرض ومناقشة نتائج وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملامكين الشباب لصالح القياس البعدي:

#### جدول (٩)

فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية

في بعض القدرات البدنية الخاصة للملامكين الشباب ن = ١٠

في بعض القدرات البدنية الخاصة للملامكين الشباب ن = ١٠

نسب التحسن %	الفروق بين القياسين	القياس		وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية الخاصة
		القياس البعدي متوسط حسابي	القياس القبلي متوسط حسابي			
٨,١٧%	٠,٤٣	٥,٢٦	٥,٦٩	ثانية	الجري حول الملعب (٨٠٠م)	التحمل الدوري التنفسي
٧,٦٥%	٤,١	٥٣,٦	٤٩,٥	عدد	أداء أكبر عدد من اللكمات خلال (٦٠ث)	الجلد العضلي
٤,٧٠%	١١	٢,٣٤	٢,٢٣	متر	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
١١,٢٧%	٠,٨	٧,١	٧,٩	ثانية	أداء اللكمة بالقفز المضيء	سرعة رد الفعل
١١,٥٩%	٣,٧٣	٣٢,١٨	٢٨,٤٥	عدد	تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى إلي الرأس خلال (٣٠ث)	سرعة الأداء
١٦,٩٣%	٣,٩٢	٢٣,١٥	١٩,٢٣	ثانية	الجري الزجراجي بين الاقماع (٤٠م)	الرشاقة





يتضح من جدول (٩) وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت النتائج كما يلي:

### أ . متغير التحمل:

#### ١. التحمل الدوري التنفسي:

بالنسبة لاختبار الجري حول الملعب (٨٠٠م) بلغ متوسط القياس القبلي (٥,٦٩ث), في حين جاء متوسط القياس البعدي (٥,٢٦ث), وبلغت الفروق بين القياسين (٠,٤٣) بنسبة تحسن بلغت (٨,١٧٪) لصالح القياس البعدي.

#### ٢. الجلد العضلي:

بالنسبة لاختبار أداء أكبر عدد من اللكمات خلال (٦٠ث) بلغ متوسط القياس القبلي (٤٩,٥٠) مرة, في حين جاء متوسط القياس البعدي (٥٣,٦٠) مرة, وبلغت الفروق بين القياسين (٤,١) بنسبة تحسن بلغت (٧,٦٥٪) لصالح القياس البعدي.

### ب . متغير القدرة:

#### ١. القوة المميزة بالسرعة:

بالنسبة لاختبار الوثب العريض من الثبات بلغ متوسط القياس القبلي (٢,٢٣م), في حين جاء متوسط القياس البعدي (٢,٣٤م), وبلغت الفروق بين القياسين (١١) بنسبة تحسن بلغت (٤,٧٠٪) لصالح القياس البعدي.

### ج . متغير السرعة:

#### ١. سرعة رد الفعل:

بالنسبة لاختبار أداء اللكمة بالقفز المضيء بلغ متوسط القياس القبلي (٧,٩٠ث), في حين جاء متوسط القياس البعدي (٧,١٠ث), وبلغت الفروق بين القياسين (٠,٨) بنسبة تحسن بلغت (١١,٢٧٪) لصالح القياس البعدي.

#### ٢. سرعة الأداء:

بالنسبة لاختبار تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمني إلي الرأس خلال (٣٠ث) بلغ متوسط القياس القبلي (٢٨,٤٥) مرة, في حين جاء متوسط القياس البعدي (٣٢,١٨) مرة, وبلغت الفروق بين القياسين (٣,٧٣) بنسبة تحسن بلغت (١١,٥٩٪) لصالح القياس البعدي.





### د - متغير الرشاقة:

بالنسبة لاختبار الجري الزجزاجي بين الاقمام (٤٠م) بلغ متوسط القياس القبلي (٢٣,١٥ ث), في حين جاء متوسط القياس البعدي (٩,٢٣ ث), وبلغت الفروق بين القياسين (٣,٩٢) بنسبة تحسن بلغت (١٦,٩٣%) لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث الفروق في نسب التحسن بين متوسط القياس القبلي عن متوسط القياس البعدي في اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث لصالح القياس البعدي, إلي أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة يحتوي علي العديد من التدريبات التي تناسبت بصورة متدرجة مع المرحلة السنوية لعينة البحث, والتي كان من شأنها تطوير بعض المتغيرات البدنية للملاكمين عينة البحث بدرجات متفاوتة. (٩٨) (٩٩)

حيث يشير كل من عصام حلمي, محمد بريقع (١٩٩٧م), بهاء سلامة (٢٠٠٠م), أحمد سعيد (٢٠٠٤م) أن طريقة التدريب الفترى تتكون من فترة عمل وفترة استشفاء, وقد ثبت أن تكيف الجسم يكون أفضل في حالة العمل لفترات متكررة يتخللها راحة أفضل من العمل المتواصل, وأن طبيعة التمرينات الخاصة لتنمية الإمكانات اللاهوائية تتميز بأداء بدني مقنن ينتج عنه تغيرات كيميائية تحدث في العضلات لإنتاج طاقة لازمة لأداء أقصى انقباض عضلي في أقل زمن ممكن وبشدة قصوى وفترات راحة طويلة للمساعدة على استعادة مكونات الطاقة الفوسفاتية ولاطرت العضلة للعمل بنظام طاقة آخر وهو نظام حامض اللاكتيك. (٤٥ : ١٢١) (٢١ : ١٤٨) (٥ : ٢٣)

وفي ضوء تعديلات القانون الدولي للملاكمة قد يكون لها تأثيراً مباشراً على نظم إنتاج الطاقة الخاصة بالملاكمين، حيث وصل زمن مباراة الملاكمة إلي (٩ق) ملعوبة بواقع (٣) جولات زمن الجولة (٣ق) ويتخللها (١ق) راحة بعد كل جولة, مما يتطلب ذلك من الملاكم بذل المزيد من الجهد والعتاء من خلال قوة وسرعة الأداء لمحاولة تسديد أكبر عدد من اللكمات في أقل زمن ممكن مع الحصول على أكبر عدد من النقاط, حيث يشير أحمد سعيد (٢٠٠٤م) إلي أن وضع تدريبات للاهوائية لاكتيكية تؤدي إلي تنمية قدرة العضلة لتحمل الأداء الناتج عن إنتاج طاقة لاهوائي بنظام حامض اللاكتيك والذي يتكون بعد (٤٥ ث : ٦٠ ث) من بداية العمل العضلي مرتفع الشدة, وعند زيادة حامض اللاكتيك في العضلة إلى الحد الأقصى لا يستطيع الفرد الاستمرار لفترة أطول. (٥ : ٢٣)

كما يشير كل من أبو العلا عبد الفتاح, صبحى حسانين (٢٠٠٣م) أن القوة الناتجة من الانقباض العضلي تختلف باختلاف الفترة الزمنية, فعند حدوث انقباض عضلي معين تنتج منه قوة عضلية معينة في بداية الانقباض, وسرعان ما تقل تدريجياً بمرور الوقت حتى تتلاشي تماماً, وتقف العضلة عن العمل





كلما طالت الفترة الزمنية للانقباض، أي أنه كلما قلت الفترة الزمنية للانقباض كلما زاد مقدار القوة الناتجة وعلي العكس، كذلك كلاً من معدل نبضات القلب والشعور الفعلي بالمجهود يعتبران من المؤشرات الحيوية لدرجة الشدة المناسبة لتدريبات تحمل اللاكتيك، فيجب أن تصل نبضات القلب إلى الحد الأقصى أو الأقل من الأقصى عند نهاية كل تكرار. (٣ : ٢١٧)

لذلك عمل الباحث علي أن تصل نبضات القلب إلى الحد الأقصى أو القريب من الأقصى عند نهاية كل تكرار من التدريبات، حيث عادة ما يعطى معدل ضربات القلب مؤشراً للحالة التدريبية للاعب، فيجب قياس معدل النبض والتي يمكن أن يقوم بها اللاعب والمدرّب، حيث يشير أحمد سعيد (٢٠١٢م) أن قوة وسرعة اللكمات تحتل أهمية كبرى فمبادأة اللاعب بتسديد اللكمات القوية والسريعة والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة شن الهجوم من أهم العوامل التي تحقق الفوز على الحلقة، ويتوقف مستوى السرعة الحركية للاعب على مدى مرونة المفاصل وسرعة انقباض وانبساط العضلات. (٨ : ٢٤)

كما يشير كل من Victor & Susan (١٩٩٦م)، أبو العلا عبد الفتاح، صبحي حسانين (٢٠٠٣م) أن معدل ضربات القلب تقاس عن طريق الجس المباشر فوق القلب وأعلى الشرايين الرئيسية القريبة من سطح الجلد، ومن خلال قياس معدل ضربات القلب أثناء التدريب يمكن تقويم نوعية حمل التدريب وشدته خلال الجرعة التدريبية وفترة استعادة الاستشفاء وتقنين فترات الراحة خلال التدريب فكلما كان معدل القلب مرتفعاً (٩٠ن/ق) فأكثر كان ذلك دليلاً على زيادة شدة حمل التدريب واتجاه العمل اللاهوائي. (٩٤ : ٧٨) (٣ : ٥٨)

ويضيف كل من حسام رقيقي (١٩٩٣م)، أمير جمال (٢٠١٧م) أن القدرة العضلية أحد أهم الصفات البدنية التي تلعب دوراً بارزاً في إتقان وتطوير الأداء المهارى والخططي للاعب، ولها دور كبير في إبراز وظهور بعض العناصر البدنية الأخرى، حيث تؤثر في تنميتها كالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، كما تنقسم إلى قوة عظمية والقوة السريعة وتحمل القوة، وأن القدرة العضلية تتمثل في المقدرة على توليد القوة والسرعة بها، حيث تنطوي هذه العملية على توليد قدر كبير من القوة في أسرع وقت ممكن، وهي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، إذ يمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل من أجل تحقيق الأداء الفائق. (٢٢ : ٢١٠) (١٧ : ١٢)

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، أحمد سعيد (٢٠٠٤م)، عبد الرحمن سيف (٢٠١٠م) أن من افضل اساليب لتشكيل الأحمال التدريبية طريقة التدريب الفترى. (٣٣ : ١٦٠) (٥ : ٢٣) (٣٦ : ٥٥)





وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص على وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي — البعدي) من تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.

### أثني عشر: الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١. الاستنتاجات:

من خلال أهداف البحث وفروضه والنتائج التي تم التوصل إليها جاءت الاستنتاجات كما يلي:

أ. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة له تأثير إيجابي على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب, مما أدى إلي:

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ب . البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة له تأثير إيجابي على تنمية مستوى الأداء الهجومي للملاكمين الشباب, مما أدى إلي:

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين (القبلي . البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ج . تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الهجومي للملاكمين الشباب أدى إلي وجود فروق في نسب التحسن كما يلي:

— وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي — البعدي) لعينة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث لصالح القياس البعدي.

— وجود فروق في نسب التحسن بين متوسطي القياسين (القبلي — البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى الأداء الهجومي للملاكمين الشباب قيد البحث لصالح القياس البعدي.

#### ٢. التوصيات:

من خلال أهداف البحث وفروضه والنتائج التي تم التوصل إليها جاءت التوصيات كما يلي:

أ- ضرورة اهتمام المدربين بالاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطة لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الهجومي للملاكمين الشباب.

ب- ضرورة قيام المدربين بالاستمرارية في تدريب اللاعبين بطريقة التدريب الفئري والتكراري للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للملاكمين الشباب.





ج- ضرورة تقنين الأحمال التدريبية من خلال إجراء قياسات للاعبين للوقوف علي الحالة البدنية والمهارية لهم قبل البدء في تصميم البرامج التدريبية بواسطة مدربين علماء في تخطيط الأحمال داخل الفرق الرياضية.

د- ضرورة اهتمام المدربين بعملية التدريب الفردي لكل لاعب في شكل متناسق.

هـ- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المراحل السنوية المختلفة من لاعبي رياضة الملاكمة.

### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر، القاهرة.
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٠م): "دراسة تحليلية للمهارات الهجومية وفاعليتها علي نتائج مباريات الملاكمة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
٥. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٤م): "تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
٦. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٥م): "أماكن الحلقة المختلفة في الملاكمة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، العدد ٧، جامعة المنوفية.
٧. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٦م): "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الأولمبية بأثينا (٢٠٠٤م)"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، العدد ١٠، جامعة المنوفية.
٨. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٢م): "التدريب الانفجاري المتنوع (انقال . بليومتر . باليستى) وتأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لناشئي الملاكمة"، بحث





- منشور، مجلة نظريات وتطبيقات العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
٩. أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٢م): "معدلات استخدام مهارات اللكم الهجومية (فردية . زوجية . مجموعات لكم) ودفاعاتها للملاكمين المشاركين بالدورة الاولمبية بلندن (٢٠١٢م)", بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٠. أحمد سعيد أمين خضر، أحمد كمال عبد الفتاح عيد، أحمد عبد الله عبد العزيز سالم (٢٠٢٠م): "معدلات استخدام المهارات الفنية والخطوية (الهجومية . الدفاعية) للملاكمين المشاركين بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو (٢٠١٦م)", بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
١١. أحمد عبد الله عبد العزيز سالم (٢٠٢٠م): "دراسة تحليلية للمهارات الهجومية والدفاعية الأكثر استخداما بأماكن اللعب المختلفة بحلقة الملاكمة بالدورة الأولمبية ريو دي جانيرو ٢٠١٦م"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
١٢. أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠٠٧م): "استخدام خطط اللعب الحديثة لتطوير فاعلية الأداء لدى الملاكمين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
١٣. أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٢م): "فاعلية الخداعات قبل الهجوم المضاد علي تطوير الأداء الخططي للملاكمين"، رسالة دكتوراه، غير منشور، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.
١٤. أحمد كمال عبد الفتاح عيد (٢٠١٦م): "تكتيكات ملاكمي مدارس اللكم الهجومية والهجومية المضادة وفقا لأماكن الحلقة المختلفة بالدورة الأولمبية بلندن ٢٠١٢م"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
١٥. إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاوري شعلان (٢٠٠٥م): الملاكمة . تعليم وإدارة وتدريب، ط ٣، القاهرة.
١٦. أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية.





١٧. أمير جمال عبده عبد الحق (٢٠١٧م): "تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الملاكمة", رسالة ماجستير, غير منشور, كلية التربية الرياضية, جامعة مدينة السادات.
١٨. السيد عبد المقصود عامر (١٩٩١م): نظريات التدريب الرياضي، فسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، الإسكندرية.
١٩. المهدي حسن علي (٢٠٠٤م): "تأثير استخدام الأحبال المطاطة علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين للاعبين كرة اليد للناشئين", رسالة ماجستير, غير منشور, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
٢٠. بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م): أسس ونظريات التدريب الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة.
٢١. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م): التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة.
٢٢. حسام رقيقي عثمان (١٩٩٣م): الملاكمة بين النظرية والتطبيق، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٢٣. حسن أحمد الطعاني (٢٠٠٧م): التدريب "مفهومه وفعالياته" بناء البرامج التدريبية وتقويمها, مركز الشروق، القاهرة.
٢٤. حسن السيد أبو عبده (٢٠١٣م): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ماهي للطباعة، الإسكندرية.
٢٥. رشا مصطفى مبروك (٢٠٠٨م): "تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوي أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية بنات, جامعة حلوان.
٢٦. سحر مرسي السيد مرسي (٢٠١١م): "فعالية برنامج تدريبي مقترح بالأحبال المطاطة في تحسين مستوى أداء مهارة الطلوع بالكب علي العارضتين مختلفي الارتفاع", رساله ماجستير, غير منشورة,, كلية التربية الرياضية بنات, جامعة حلوان.
٢٧. سهيلة حلمي مصطفى (٢٠١٩م): "تأثير تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطة علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبات الوثب الطويل", رساله ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة بورسعيد.







٢٨. شريف علي محمد جلال (٢٠٠٨م): " تأثير برنامج تدريبي بالمقاومات علي بعض المكونات البدنية ومستوي الإنجاز الرقمي لسباحي الحرة ", رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة الزقازيق.
٢٩. صلاح السيد قادوس (١٩٩١م): "تحليل مستوى الأداء للاعب الملاكمة", رسالة دكتوراه, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق.
٣٠. صلاح السيد قادوس (١٩٩٣م): الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة, دار المعارف, القاهرة.
٣١. ضياء الدين محمد العزب, محمود حسن حسين (٢٠٠٦م): "دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم في الدورات الاولمبية (أطلنطا ١٩٩٦م . سيدني ٢٠٠٠م . أثينا ٢٠٠٤م)", بحث منشور, مجلة التربية البدنية والرياضة, العدد ٨, المجلد ٢, جامعة المنوفية.
٣٢. طلحة حسام الدين, وفاء صلاح الدين, مصطفى كامل حمد, سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
٣٣. عادل عبد البصير على (١٩٩٩م): التدريب الرياضي, التكامل بين النظرية والتطبيق, مركز النشر, القاهرة.
٣٤. عاصم عبد العزيز (٢٠٠٨م): "تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد علي نتائج المباريات للملاكمين الناشئين", رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة طنطا.
٣٥. عاطف مغاوري شعلان, عبد الرحمن عبد العظيم سيف (١٩٩٠م): "دراسة مقارنة لمجموعات اللكم من مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, العدد ١٠, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
٣٦. عبد الرحمن عبد العظيم سيف (٢٠١٠م): التغيرات البيو كيميائية للتدريب المستمر والفترى للملاكمين, منشاء المعارف, الاسكندرية.
٣٧. عبد الرحمن محمد كمال (٢٠١٩م): "برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطة لتحسين التوازن العضلي وعلاقته بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة", رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
٣٨. عبد العزيز أحمد النمر, ناريمان محمد الخطيب (١٩٩٦م): التدريب بالأثقال, تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.





٣٩. عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠م): الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
٤٠. عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م): المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٤١. عرفة عرفة السيد (١٩٩٧م): "تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.
٤٢. عزت محمود عادل (٢٠١٦م): دليل المدرب الرياضي الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٤٣. عصام أحمد، حلمي أبو جميل (٢٠١٥م): التدريب في الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
٤٤. عصام عبد الخالق (١٩٩٩م): التدريب الرياضي. نظريات. تطبيقات. دار الكتاب للنشر، ط٩، القاهرة.
٤٥. عصام محمد أمين حلمي، محمد جابر بريقع (١٩٩٧م): التدريب الرياضي، أسس. مفاهيم. اتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٤٦. عصمت إبراهيم عفيفي (١٩٩٨م): "تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص علي فاعلية الاداء المهارى والخططي للملاكمين الناشئين"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٤٧. محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م): التدريب العرضي، أسس. مفاهيم. تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
٤٨. محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
٤٩. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين (١٩٩١م): اختبارات الأداء الحركي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥٠. محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م): "دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدول العربية"، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٥١. محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح سيد، طارق محمد شكري (١٩٩٣م): برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة.





٥٢. محمد مهدي محمد (٢٠١٥م): "تأثير برنامج تدريبي بإستخدام الأحبال المطاطة لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين علي مستوى الأداء للمبتدئين في رياضة الجودو", رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة العريش.
٥٣. محمود ربيع البشيهي (٢٠٠٠م): "تأثير التدريب بالأحبال المطاطة علي القدرة العضلية ومستوي الأداء في رياضة الكاراتيه", رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان .
٥٤. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م): التدريب الرياضي للمبتدئين من الطفولة إلي المراهقة, دار الفكر العربي, القاهرة.
٥٥. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٠م): أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في مرحلة الابتدائية والإعدادية, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
٥٦. مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٤م): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط . تطبيق . قيادة, دار الفكر العربي, القاهرة.
٥٧. هالة نبيل يحيي (٢٠١١م): "تأثير إستخدام الأحبال المطاطة علي تحسين الحالة الوظيفية للجهاز التنفسي وبعض المتغيرات البدنية المرتبطة بفاعلية مهارات ال تي وزا Te Waza", بحث منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة, كلية التربية الرياضية ببورسعيد, جامعة قناة السويس.
٥٨. هاني سعودي محمد (٢٠١٨م): "تأثير التدريب بالأحبال المطاطة علي تنمية القدرة العضلية وبعض المهارات الهجومية لناشئي هوكي الميدان", رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة الزقازيق.
٥٩. ياسر محمد عبد الجواد محمد الوراقى (٢٠٠٢م): "دراسة تحليلية لخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس الكم في ضوء تغير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات", رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة المنوفية.
٦٠. ياسر محمد عبد الجواد الوراقى (٢٠٠٦م): "برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابي وتأثيره على فاعلية أداء الملاكمين", رسالة دكتوراه, غير منشورة, كلية التربية الرياضية بالسادات, جامعة المنوفية.





٦١. ياسر محمد عبد الجواد محمد الوراقى (٢٠٠٧م): "دراسة تحليلية للهجوم من الحركة بالدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، السنة ٦، العدد ١١، المجلد ١، جامعة المنوفية.
٦٢. يحيى السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٠م): الملاكمة أسس نظرية . تطبيقات عملية، مكتبة العزيز ، الزقازيق.
٦٣. يحيى السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٤م): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

64. AHMED KAMAL EID (2016): Effect of training program for attack accompanied by foot work after feint on development of performance level for boxing juniors.
65. Allen Wade (1997): The football guide to training and coaching, London.
66. Beter & Will P. Olsen (2001): The effect of attempted Ballistic training on the forth of speed movement .The Journal of pp.
67. Christian (2006): continuum training understanding various strength training.
68. CHRISTOPHER, (1997): an empirical shun of boxing match predication using logistic analysis young song jail when gammon and tallish goon.
69. Counsel (1995): methods of training - boxing, teach the c.v. mostly saint Louis.
70. Douglas S. Brooks (2004): The complete book of personal Training , U.S.A
71. DURJASZ, (1997): Boxer in den 90er Jared –Veranda unguent am Kamp filed Sport wacky now (Abstract auf detach in Spoilt).
72. Edmund Burke (2001): Ballistic Training for Explosive Results, Human Kinetics Publishers, United States of America.





73. Focours, I. G (2000): Evaluation of poylomitireik exercise training weigh vuming and their combination on vertical Jumping perfrmamee and leg strength .J of strength and conditioning searh.
74. Gabriel, D. & Boucher, J. (1998): Practice Effects on the Timing and Magnitude of Antagonist Activity During Ballistic Elbow Flexion to Target, R.Q.
75. Gary, Moran, George, & Mc Glynn (1997): Cross Training for Sports, Human Kinetics Publisher, United States of America.
76. HUSSEIN (2004): Definite am boxed Eire Uterus chug am Be story deer Olympia sicken Spieled Sydney 2000, Dissertation Social wisent shaft lichen Fault eater unit Gottingen.
77. Jon Galen. Beshop (2004): Fitness Through Aerobics Dory Fox San Francisco.
78. Kenny Croxdale (2005): Going Ballistic–More Speed/Power training Forum.
79. Kramer, Stone, H. & Bryant, M. (1997): Effects of Single Versus Epilepsies of Weight Training, variation, Journal and Conditioning Research.
80. LEH MANN, G., (2002): Ausdauertraining in Kamp portrait Boxer Munster.
81. Mark Gbrario (2002): The Complete Guide To Rebated Resistance Exercises Spry Products INC Mundelein Illinois.
82. Mark Ston, B.Sand Connie, MA. (2006): The Complete To Rubberized Resistance Exercises
83. Mc Evoy, K. & Neuten, R. (1999): Baseball Throwing Speed and Base Running Speed the Effect of Ballistic Resistance Training, Research Journal of Strength and Conditioning.





84. Moran & MC Glynn (1990): Dynamic of Strength Training Sports and Fitness Series, Brown Publisher, United States of America.
85. NOWAK, TOMAZ (2004): Attack techniques for the best amateur boxers in the world and Europe.
86. Roger & Thomas (1996): Kinanthropometry and Exercises physiology laboratory manual - E- and FN-spoon.
87. ROHLAND, U. (2000): Statistic Erlaeuterung grandly gender bereft und Verfahren, Aachen Boxer.
88. Scott & Edward (1994): exercise physiology theory and application of fitness and performance, 2nded., wmc, bro communication inc . U.S.A
89. Scott Roberts , Ben Wider (1994) : Strength And Weight Training For Young Athletes , Contemporary Books Inc Publisher , Chicago , U.
90. Steve Klaus (1997): in Segnamnto Ticino Pal box Fedrazione pugilistic a pugilistic Italian roam.
91. Steven J Fleck, William J Karmer (2004): Designing Resistance Training Programs , 3rd Edition Human Kinetics .
92. Takrid, N (1990): Boxing for boys Bulgaria.
93. Tomasz (2001): technique of attack of the best amateur boxers of the world and Europe.
94. Victor Susan (1996): Hand book of exercise testing, little brown- USA.
95. WEILER,(1995): Boxer, Quellendokum - entationzu Gymnastic und gonistic imp After time.
96. Will & Beter P. Olsen (2001):The effect of attempted Ballistic training on the forth of speed movement .The Journal of pp.
97. Zehr, Sale, & Doling, (1994): Ballistic Movement, Muscle Activation and Neuromuscular Adaptation, Canadian Journal of Applied Physiology.





ثالثاً: شبكة المعلومات (الإنترنت):

98. [www.boxegy.com..](http://www.boxegy.com..)
99. [www.aiba.org](http://www.aiba.org).

