
Abstract

The effect of competitive training on some special physical variables and counter-attack performances among young boxers

Dr. Abdelrahman Safout Saber

Lecturer in the Department of Mathematical Competitions - Faculty of Physical Education - Beni Suef University.

The research aims to design a training program to know its effect on :

- Improving some special physical variables for young boxers is under research .
- Improving the counter-attack performance of young boxers is under investigation .

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature and objectives of the study, and he used the experimental design with one group by applying the pre and post measurements.

The research sample was chosen intentionally from boxers and representatives of the Beni Suef Boxing Zone who were registered with the Egyptian Boxing Federation, and the most important results were :

- The proposed training program helped improve and develop some special physical variables.
- The proposed training program helped improve counterattack performance.

ملخص البحث

” تأثير التدريبات التنافسية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأدوات الهجوم

المضاد لدى الملاكمين الشباب ”

د/ عبدالرحمن صفوت صابر

مدرس بقسم المنازلات الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف.

ويهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لمعرفة أثره علي :

- تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب قيد البحث .
- تحسين أداعات الهجوم المضاد للملاكمين الشباب قيد البحث.

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وإستعان بالتصميم التجريبي بمجموعة واحدة بتطبيق القياسين القبلي والبعدي .

وتم أختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين والممثلين لمنطقة بني سويف للملاكمة والمقيدين بالاتحاد المصري للملاكمة وكانت أهم النتائج :-

- ساعد البرنامج التدريبي المقترح في تحسين وتطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة .
- ساعد البرنامج التدريبي المقترح في تحسين أداعات الهجوم المضاد .

” تأثير التدريبات التنافسية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأدوات الهجوم المضاد لدى الملاكمين الشباب ”

مقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية ، لذلك أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية ، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، ومن ثم فقد أصبح من الضروري إستخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية ، وتعتبر رياضة الملاكمة إحدى الرياضات التي تأثرت بهذا التطور العلمي حيث شهدت العديد من التطورات والتغيرات في أساليب اللعب المختلفة لدى الملاكمين والتي كان لها الأثر الأكبر فيما وصلت إليه من تميز وإبداع في إظهار أفضل الأداءات الخطئية خلال المنافسات المختلفة من بطولة لآخرى ومن دورة أولمبية لأخرى بفضل الأساليب والتقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

وتتسم رياضة الملاكمة بالمنافسة الجادة والمواجهة مع المنافس والألتحام معه من أجل الفوز وهذا يتطلب اعدادا متكاملتا يعتمد على الاسلوب العلمي الصحيح وعلى دراية وفهم المدرب بمحتوى العملية التدريبية ومدى توافقها مع متطلبات الملاكم ومستواه .

وتعتبر أن التدريبات التنافسية التي تتناسب تمريناتها مع الشكل الحركي الخاص بالأداء المهاري المطبق في المباريات له أهمية كبيرة في بناء مستوى جيد من الصفات البدنية والفنية والخطئية والنفسية وزيادة فاعلية الأداء أثناء المباريات . (12 : 76)

وتتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من الرياضات الأخرى بخصوصية الحمل والعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والتوازن والعنف النفسى للملاكم وذلك خلال الجهد البدني والعقلي والنفسى المبذول لاكتساب وتطبيق وتنفيذ المهارات والقدرات خلال التدريب والمنافسة ولعل من أحد أهم محكات الفوز في مباريات الملاكمة مدى قدرة اللاعب على تنفيذ مهارات الهجوم المضاد وخاصة بعد أن أصبح للهجوم المضاد المرتبة المتقدمة في الملاكمة الحديثة وهذا ما يتفق عليه الباحث مع العديد من الباحثين والعلماء في مجال الملاكمة مثل سامى محب (2005م) ، عبدالفتاح خضر (

1996م) ، والجوتى Br.Algoty (2008م) ، كرسيتيان دلكورناد و دون كينج Christian
(2000م) Dom Scott سكوت (1997م) ، داون سكوت Delcourta and Don King (2000م) .
(5 : 77 ، 78) (9 : 77) (26 : 66) (27 : 34) (28 : 84)

وتنقسم التمرينات البدنية فى الملاكمة إلى تمرينات بدنية عامة وتمرينات بدنية خاصة
وتمرينات المنافسة والتي تحتوى على التخصص الدقيق فى الاداء الفني والمهارى وفقاً لفاعلية الأداء
فى مباريات الملاكمة سواء كانت هذه التدريبات لعضلة واحدة أو مجموعة العضلات العاملة على الاداء
المهارى المنفذ خلال الوحدة التدريبية وبشكل مشابه للظروف الحقيقية فى المباراة والتي هى عبارة عن
أداء حركى يؤدي وفقاً لشروط وقانون رياضة الملاكمة . (24 : 51) ، (28 : 136)

لذلك فأن التدريبات التنافسية تعد إحدى أساليب التدريب وان تطبيقها يؤدي إلى حدوث طفرة
كبيرة فى مستوى الاداء وفاعلية الكثير من الانشطة الرياضية فى الاونة الاخيرة حيث يوجد الكثير من
الأساليب التي تؤدي لحدوث طفرة وتهدف الى تدريب العضلات العاملة فى المهارة وتنمية القدرات
البدنية الخاصة كذلك المسار الحركى الصحيح وذلك فى أن واحد من خلال التدريب على المهارة ذاتها .
(13:10)

ومن هذا المنطلق يجب على الملاكم استخدام أساليب خطوية تتناسب مع قدراته البدنية
والمهارية وأسلوب اللكم لدى المنافس ومعرفة اللكمات التي يفضلها والمهارات الخداعية والمهارات
الدفاعية والمسافة التي يستخدمها مع الاحتراس من لكماته المفاجئة ، حيث يتحدد من خلال ذلك
أساليب اللعب الخطوية التي تتناسب مع إمكانات الملاكم والمنافس ومواقف اللعب المتغيرة بصورة
مستمرة خلال جولات المباراة ، وكذلك تنوع استخدام الأساليب الخطوية طبقاً لأداء كل ملاكم ومنافسه
على الحلقة . (9:32)(2:192)(23 : 60)

كما أن تدريبات المنافسة لها دور هام فى رفع مستوى اللياقة البدنية وأن تأثيرها يكون فعالاً
عندما ترتبط مع متطلبات المنافسة لانها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية البدنية والنفسية
والحركية وتعتبر تدريبات المنافسة من أهم التدريبات التي ترفع مستوى كفاءة الأداء المتكامل للملاكم
بصورة جيدة فى الاداء البدنى والمهارى حيث يستطيع أن يؤدي متطلبات الاداء تحت ضغوط المنافسة
الحقيقية . (29:27)(11:18)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب ولاعب سابق ومن خلال متابعته لنتائج العديد من البطولات
الدولية والمحلية ، فقد أتضح للباحث أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من اللاعبين أثناء التنافس فى

المباراة ، حيث تبين عدم قدرة اللاعب على الاستمرار فى أداء الحركات بنفس القوة التى بدء بها مما يدل على أفتقاد اللاعب القدرة الكافية أثناء التدريب على التدريبات التنافسية التى تتشابه مع طبيعة الاداء أثناء المنافسة ، كما ينتج عن ذلك ضعف للحركات المؤداة فتخرج فى شكل غير مؤثر ، كما تبين أن إتجاهات التحرك للاعبين فى المباراة لاتخاذ أوضاع مناسبة لبدء الهجوم يتم فى توقيت غير سليم والذى ينعكس على حدوث هجوم مضاد من قبل المنافس نتيجة للحركات والاتجاهات الخاطئة ، ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى قلة إستخدام التدريبات التنافسية للاعبى الملاكمة الشباب . وهو الأمر الذى دفع الباحث إلى اختيار موضوع بحثه وهو " تأثير التدريبات التنافسية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأداءات الهجوم المضاد لدى الملاكمين الشباب " .

أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لمعرفة أثره على :
- تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث .
- تحسين أداءات الهجوم المضاد قيد البحث .

فروض البحث :

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي .
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداءات الهجوم المضاد قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث :

التدريبات التنافسية :

هى تدريبات تتشابه فى أدائها مع حركات المنافسة ويستخدمها المدربين بطرق وأساليب تنظيمية مختلفة لإستيعاب اللاعب لأى مهارة فنية ويدركها إدراكا تاما وذلك لتنفيذها أثناء المباريات بكل سهولة ونجاح ودقة . (8 : 382)

الهجوم المضاد :

هي قدرة الملاكم على تلقي هجوم المنافس بأداء حركة دفاعية مناسبة باستخدام الذراعين أو الجذع أو الرجلين ، وتسديد لكمة هجومية مضادة فردية أو لكمتين أو مجموعة لكم تجاه الثغرة التي نتجت من أداء المنافس لهجومه ، وفي حالة تسديد اللكمات الهجومية المضادة في نفس توقيت حركة الدفاع للملاكم تعتبر هجومية مضادة. (2 : 451) (24 : 83)

أجراءات البحث :

أولاً : منهج وعينة البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من جميع ملاكمي منطقة بني سويف للملاكمة ، للموسم التدريبي 2021م / 2022م . تحت (18) سنة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة بني سويف للملاكمة والبالغ عددهم (20) ملاكم حيث كان قوام العينة التجريبية (12) لاعبا . كما تم إختيار عينة إستطلاعية والبالغ عددهم (8) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للأختبارات قيد البحث .

جدول رقم (1)

توصيف عينة البحث الأساسية

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	عينة الدراسة	20 لاعب	100%
2	المجموعة التجريبية	12 لاعبين	60%
3	العينة الاستطلاعية	8 لاعبين	40%

شروط إختيار العينة :

- 1- أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن خمس سنوات .
- 2- أن يكونوا مسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة للموسم التدريبي 2021م / 2022م .
- 3- تواجد كل أفراد العينة في فترة زمنية واحدة .

4- تواجد أفراد العينة فى ظروف تدريبية واحدة .

ثانياً : أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول لأقرب سم .
- ميزان طبى لقياس الوزن لأقرب كجم .
- ساعة إيقاف - شريط قياس معايير لقياس المسافات .
- كرات طبية وصناديق خطو .
- شدادات مقاومة (أساتك مطاطية ، حبال مطاطة) .
- أكياس ووسائد اللكم والكرة المرتدة .
- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع ، أطباق بلاستيكية ، ساعة إيقاف...الخ) .
- حلبة ملاكمة وقفازات لكم .
- حواجز مقاسات مختلفة .
- صالة اللياقة البدنية (أجهزة المقاومات المختلفة ، الدامبلز ، البار الحديدى) .
- جهاز مبتكر لقياس سرعة اللكمات المستقيمة . مرفق رقم (6)

ثالثاً : الأختبارات والمقاييس :

قام الباحث بجمع البيانات عن طريق إجراء الإختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث كما

يلى :

القياسات البدنية :

- القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض) (سم) .
- القدرة العضلية للذراعين (دفع الكرة الطبية من الثبات 3 كجم) (سم) .
- التوازن (توازن ثابت) (ثانية) .
- الرشاقة (التحرك الجانبي وتغيير الاتجاه للعكس) (ثانية) .
- السرعة (عدو 50 م) (ثانية) .
- القوة العضلية (قوة عضلات البطن) (عدد) . مرفق (5) (19)

قياسات أداءات الهجوم المضاد :

- حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بالخطو للخلف.
 - حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف.
 - حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى واليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف. مرفق (7)
- رابعاً : التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة :**
إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة :

قام الباحث بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول(2) إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة .

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية الخاصة واختبارات أداءات الهجوم المضاد لعينة البحث الأساسية (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	سم	165.00	166.00	4.18
	الوزن	كجم	66.75	66.00	3.02
	العمر الزمني	سنة	19.50	20.00	1.14
	العمر التدريبي	سنة	3.85	4.00	0.74
الاختبارات البدنية	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض)	سم	1.46	1.48	0.09
	القدرة العضلية للذراعين(دفع الكرة الطبية من الثبات 3كجم)	سم	3.83	3.89	0.29
	توازن ثابت	ثانية	18.17	18.21	1.72
	الرشاقة	ثانية	5.56	5.47	0.35
	عدو 50 م	ثانية	5.46	5.73	0.93
	قوة عضلات البطن	عدد	17.35	17.00	1.34
اختبارات الهجوم	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بالخطو للخلف.	ثانية	1.24	1.20	0.08
	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف.	ثانية	1.12	1.13	0.03
	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى واليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف.	ثانية	1.72	1.73	0.07

يتضح من جدول (2) ما يلي :

أنه تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث ما بين (-1.04 : 1.65) في متغيرات البحث أي أنها انحصرت ما بين (-3 ، +3) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى إعتدالية أفراد العينة قيد البحث .

خامساً : الدراسة الاستطلاعية :

المعاملات العلمية للاختبارات :

- حساب معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات أستخدم الباحث صدق التمايز، وذلك من خلال حساب دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة .

جدول (3)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغيرمميزة
في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الصدق (ن=1=2=8)

الدالة	قيمة z	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
دال *	3.36	36.00	4.50	100.00	12.50	سم	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض)
دال *	3.39	36.00	4.50	100.00	12.50	سم	القدرة العضلية للذراعين (دفع الكرة الطبية من الثبات كجم)
دال *	3.36	36.00	4.50	100.00	12.50	ثانية	توازن ثابت
دال *	3.36	100.00	12.50	36.00	4.50	ثانية	الرشاقة
دال *	1.47	54.00	6.75	82.00	10.25	ثانية	عدو 50 م
دال *	3.38	36.00	4.50	100.00	12.50	عدد	قوة عضلات البطن
دال *	2.62	93.00	11.63	43.00	5.38	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بالخطو للخلف.
دال *	0.05	68.50	8.56	67.50	8.44	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف.
دال *	0.89	76.50	9.56	59.50	7.44	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى واليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف.

قيمة (z) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 1.96

ينضح من جدول (3) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (0.05) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

- الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات أستخدم الباحث دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الأختبارات على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وكان قوامها (8) لاعبين ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمني مدته أسبوع بين التطبيقين، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث (ن=8)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
0.970	0.06	1.53	0.04	1.51	سم	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض)
0.998	0.36	3.79	0.35	3.78	سم	القدرة العضلية للذراعين (دفع الكرة الطبية من الثبات 3كجم)
0.996	1.91	18.11	1.95	18.04	ثانية	توازن ثابت
0.930	0.25	5.64	0.31	5.55	ثانية	الرشاقة
0.944	0.45	4.45	0.42	4.25	ثانية	عدو 50 م
0.821	1.30	19.37	1.06	17.00	عدد	قوة عضلات البطن
0.933	0.03	1.19	0.03	1.17	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري بعد الدفاع بالخطو للخلف.
0.973	0.03	1.12	0.03	1.09	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليميني بعد الدفاع بالخطو للخلف.
0.994	0.07	1.73	0.08	1.69	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسري واليميني بعد الدفاع بالخطو للخلف.

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.829

ويتضح من جدول (4) ما يلي :

يوجد ارتباط ذو دلالة أحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات .

سادساً : الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث يوم السبت والأحد الموافق

4 ، 5 / 6 / 2022 .

تطبيق البرنامج :

في الفترة من يوم السبت الموافق 2022/6/11 حتي يوم الأربعاء الموافق 2022/8/17 .

وتم تطبيق البرنامج التدريبي للتدريبات التنافسية والذي طبق على المجموعة التجريبية من خلال :

- 1- الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة والتي تناولت أسس وضع البرنامج التدريبي.
- 2- تحديد هدف كل وحدة تدريبية ومحاولة تحقيقه خلال زمن الوحدة.
- 3- مناسبة البرنامج التدريبي لقدرات الملاكمين .
- 4- أن يتناسب محتوى البرنامج التدريبي مع أهداف الوحدة التدريبية للملاكمين .
- 5- تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التدريبي في صوره بسيطة وسهلة الفهم .
- 6- مراعاة تدرج البرنامج التدريبي من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع الفروق الفردية ومستوى الملاكم .
- 7- أن يتسم البرنامج بالمرونة وسهولة تغيير المحتوى بإدخال التعديلات عليه إذا لزم الأمر
- 8- الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج .
- 9- مراعاة الفروق الفردية بين الملاكمين أثناء تنفيذ محتوى برنامج تدريبات المنافسة .
- 10- الاستفادة القصوى من الامكانيات المادية والبشرية المتوفرة لخدمة تطبيق برنامج تدريبات المنافسة.
- 11- توفير المكان الملائم والامكانيات المطلوبة وتوافر عوامل الامن والسلامة لتنفيذ برنامج تدريبات المنافسة.

زمن البرنامج التدريبي :

يتمثل زمن البرنامج التدريبي في عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية وزمن كل وحدة تدريبية كالتالي :

- 1- المدة الكلية للبرنامج 10 أسابيع تدريبية .
- 2- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية 3 وحدات .
- 3- زمن الوحدة التدريبية 85 ق .

4- إجمالي عدد الوحدات التدريبية 30 وحدة تدريبية .

محتوى البرنامج :

إحتوى البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات التنافسية على :

- 1- تمارينات الاحماء بمشاركة الزميل .
- 2- التمارينات البدنية العامة والخاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنوية قيد البحث بمشاركة الزميل .
- 3- التدريبات بشكل فردي للملاكم مع تحديد نوع ومكان اللكم وزمن الاداء .
- 4- تمارينات تنافسية (لكم مشروط) بواجبات محددة بمشاركة الزميل .
- 5- تمارينات اللكم الحر بمشاركة الزميل .
- 6- تمارينات التهدئة .

أساليب تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية البدنية والمهارية والخطية في برنامج التدريبات التنافسية في الاشكال الآتية :

- 1- التدريبات الزوجية مع زميل سلبي أو إيجابي .
- 2- تدريبات فردية لأداءات اللكمات في زمن محدد.
- 3- تدريبات مع مجموعات في شكل تنافسي .

أسس تصميم تدريبات المنافسة :

قام الباحث بتطبيق مجموعة من التدريبات التنافسية إستنادا على الاسس الآتية :

- مراعاة الهدف الأساسي من تدريبات المنافسة المستخدمة .
 - توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ تدريبات المنافسة .
 - المرونة في تنفيذ وتطبيق تدريبات المنافسة بما يتفق مع إمكانيات أفراد عينة البحث .
 - توفير عنصر المرح والتشويق والالتزام بشروط الاداء لتدريبات المنافسة .
- الاحمال التدريبية المقترحة داخل الوحدات التدريبية في البرنامج :
- إشتملت وحدة التدريب اليومية على ثلاث أجزاء تم من خلالها تنفيذ الاحمال التدريبية كما يلي :
- أولا : الجزء التمهيدي :

- الجزء الأول (التهيئة أو الاحماء):

وقد تم تنفيذ الاحماء بحمل هوائى يتراوح شدته من 30% - 50% من أقصى مقدرة للملاكم ويزمن قدره 15 ق من الوحدة التدريبية وقد إشتمل هذا الجزء على تمارينات الجرى الخفيف (متنوع الاتجاهات والحجلات) - تمارينات المرونة لمفاصل الجسم والاطاله لعضلات الجسم وقد إستهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية التهيئة الفسيولوجية للملاكمين .

ثانيا : الجزء الرئيسى وينقسم إلى ثلاث أجزاء :

- الجزء الاول (الاعداد البدني - الأداء المهارى):

وتم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائى والمختلط وتتراوح شدته من 65% - 95% من الحد الأقصى للاداء وفقا للتقنين الفردى للملاكم وقد إحتوى هذا الجزء إستخدام التمارينات الزوجية والتنافسية التى تخدم العضلات العامة والمشاركة فى الاداء المهارى بالوحدة التدريبية وإستهدف هذا الجزء الارتقاء بالامكانيات البدنية للملاكمين الشباب .

(التدريب على الاداء المهارى) بإستخدام المهارات الهجومية والدفاعية فى شكل أدائها كمهارات فردية أو جمل مركبة وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء بالعمل الهوائى والمختلط واللاهوائى الذى تراوحت شدته ما بين 80% - 95% من الحد الأقصى للشدة وقد إحتوى هذا الجزء على 5 محطات تدريبية حيث تم التدريب فى هذا الجزء على تطبيق الاداء الفنى سواء للمهارات الهجومية أو المهارات الدفاعية على أجهزة وأدوات اللكم المختلفة والجمل الخططية المركبة المستخدمة فى المباريات داخل الوحدة التدريبية.

- الجزء الثانى (التدريبات التنافسية) وقد تم تقسيمها إلى ثلاث أجزاء :

- الجزء الاول : تمارينات تنافسية بإستخدام الاداء الفنى لمهارات اللكم المتنوعة التى تم التدريب المهارى لها فى الجزء الاول من الجزء الرئيسى وذلك فى شكل جولة ملاكمة مع زميل سلبى وتكون بتنفيذ لكم مشروط .

- الجزء الثانى : عبارة عن تدريب الملاكم بشكل فردى على الجهاز المبتكر او كيس اللكم وتحديد نوع المهارة سواء هجومية أو فردية مع تحديد مكان اللكم وزمن الاداء .

- الجزء الثالث : عبارة عن تدريب تنافسى حر بين الملاكمين غير محدد بواجبات يتم فية إستخدام جميع مهارات اللكم والأساليب الدفاعية والهجومية المضادة لكلا الملاكمين .

ثالثا : الجزء الختامى : (التهدئة)

وهو الجزء الخاص بإستعادة الشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية حيث كان زمن الجزء الختامي للوحدة التدريبية 5 ق وقد تضمن هذا الجزء من الوحدة التدريبية على تمرينات تسهم فى عمليات الاستشفاء من آثار الاحمال التدريبية وإسترخاء العضلات وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائى حيث تراوحت شدته من 30% - 50% من أقصى شدة الملاكم .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبليّة وذلك فى يوم السبت والاحد الموافق 20 ، 2022/8/21 .

المعلجات الإحصائية :

- الأحصاء الوصفي .
 - معامل الارتباط سبيرمان .
 - دلالة الفروق مان وتني (U) .
 - دلالة الفروق ويلكسون (Z) .
 - نسب التحسن (%) .
- وسوف يرتضى الباحث مستوي معنوية (0.05) في جميع مراحل البحث.

سابعاً : عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (5)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى
للعيّنة التجريبية فى المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن=12)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
19.01%	0.27 -	0.05	1.69	0.10	1.42	سم	القدرة العضلية للرجلين(الوثب العريض)
46.51%	1.8 -	0.51	5.67	0.25	3.87	سم	القدرة العضلية للذراعين (دفع الكرة الطبية من الثبات 3كجم)
29.69%	5.42 -	1.55	23.67	1.64	18.25	ثانية	توازن ثابت
25.89%	1.44	0.05	4.12	0.39	5.56	ثانية	الرشاقة
22.93%	1.33	0.72	4.47	0.59	5.80	ثانية	عدو 50 م
45.96%	8.08 -	2.26	25.66	1.50	17.58	عدد	قوة عضلات البطن

يتضح من جدول(5) ما يلي :

أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين 46.51 % كأبزر قيمة ، 19.01 % كأصغر قيمة .

جدول (6)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي

للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث $n = 12$

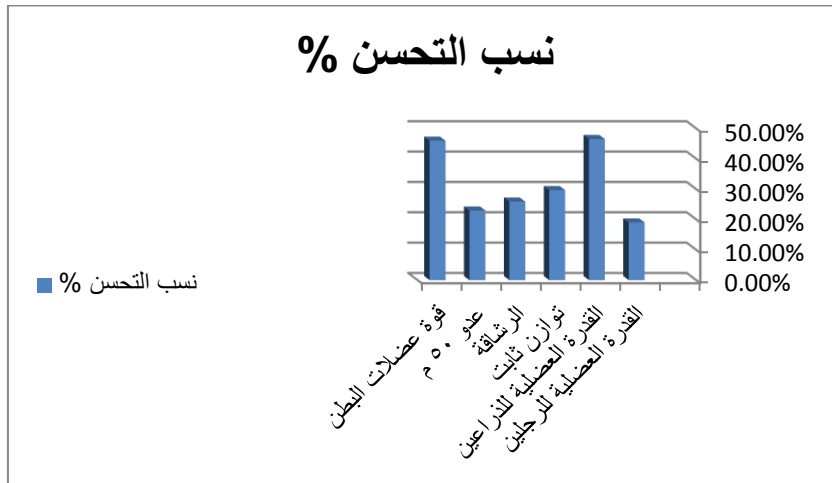
الاختبارات	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوي الدلالة
القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض)	سم	-	0	0.00	0.00	3.06	* دال
		+	12	6.50	78.00		
		=	0				
القدرة العضلية للذراعين (دفع الكرة الطبية من الثبات 3كجم)	سم	-	0	0.00	0.00	3.05	* دال
		+	12	6.50	78.00		
		=	0				
توازن ثابت	ثانية	-	0	0.00	0.00	3.06	* دال
		+	12	6.50	78.00		
		=	0				
الرشاقة	ثانية	-	12	6.50	78.00	3.06	* دال
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
عدو 50 م	ثانية	-	12	6.50	78.00	3.05	* دال
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
قوة عضلات البطن	عدد	-	0	0.00	0.00	3.07	* دال
		+	12	6.50	78.00		
		=	0				

قيمة (z) عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (6) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية لاختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة.

شكل رقم (1)



(يوضح الشكل نسبه التحسن للعينة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة)

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات أداءات الهجوم المضاد قيد البحث (ن=12)

نسبة التحسن %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع	م	ع	م		
11.76%	0.14	0.01	1.05	0.02	1.19	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بالخطو للخلف
14.41%	0.16	0.03	0.95	0.03	1.11	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف
23.97%	0.41	0.06	1.30	0.06	1.71	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى واليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف

يتضح من جدول(7) ما يلي :

أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في قياسات أداءات الهجوم المضاد قيد البحث تراوحت ما بين 11.76 % كأصغر قيمة ، 23.97 % كأكبر قيمة .

جدول (8)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في متغيرات أداءات الهجوم المضاد قيد البحث (ن=12)

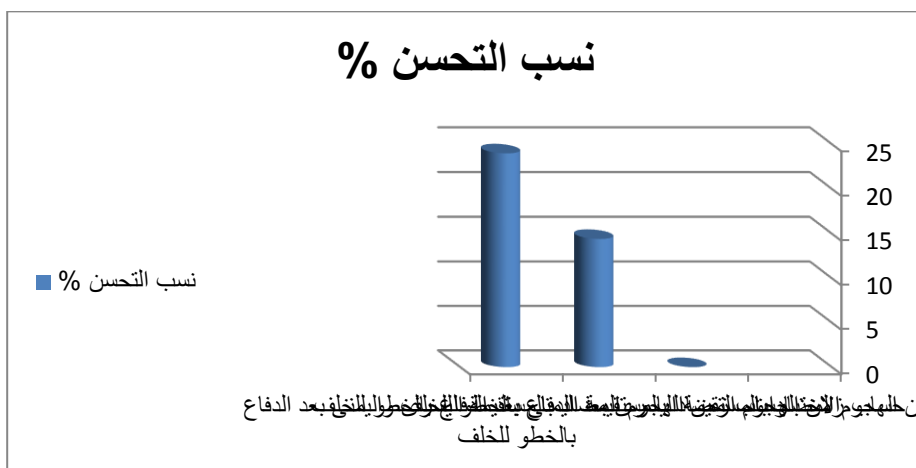
مستوي الدلالة	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات
* دال	3.06	78.00	6.50	12	-	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بالخطو للخلف
		0.00	0.00	0	+		
				0	=		
* دال	2.53	71.00	6.45	11	-	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف
		7.00	7.00	1	+		
				0	=		
* دال	2.42	60.00	6.00	10	-	ثانية	حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى واليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف
		6.00	6.00	1	+		
				1	=		

قيمة (z) عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (8) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائياً لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات أداءات الهجوم المضاد قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) ، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في قياسات أداءات الهجوم المضاد .

شكل رقم (2)



(يوضح الشكل نسبة التحسن للعينة التجريبية في متغيرات أداءات الهجوم المضاد)

مناقشة النتائج :

• مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة المتمثلة في (القدرة العضلية للرجلين ، القدرة العضلية للذراعين ، القوة العضلية ، التوازن ، الرشاقة ، السرعة) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي "

ويوضح جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوي معنوية (0.05)، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة .

كما يتضح من جدول (5) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية الخاصة قيد البحث تراوحت ما بين 46.51 % كأكبر قيمة و 19.01 % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير القدرة العضلية للذراعين بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير القدرة العضلية للرجلين . وهذا ما وضحه شكل رقم (1) .

ويعزو الباحث تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة إلى البرنامج التدريبي المقنن والذي يهدف إلى تطوير حالة الملاكم البدنية والتنافسية وكذلك محتوى البرنامج التدريبي من أساليب وطرق تدريب والشكل التنظيمي لتنفيذ البرنامج وإستخدام التدريبات التنافسية والتمرينات بأدوات وبدون أدوات داخل الوحدات التدريبية ويتفق ذلك مع ما أكده مصطفى نصر (2002م) ، يس أحمد (2002م)، في أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تحسن بعض الصفات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب . (21: 64) ، (25 : 86) ،

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد علاوى (1997م)، مجدى شوقي(2002م)، محمد الروبي(2007م)، مصطفى محمد (2013م) على أن إستخدام الالعب التنافسية بالوحدة التدريبية يساهم بشكل كبير في تحسين الصفات البدنية الخاصة كما إنها تعمل على إضافة عامل التنافس والتشويق أثناء تنفيذ الوحدة التدريبية .

(13 : 35)،(17 : 121)،(15 : 159)،(20 ، 57)

كما إتفقت النتائج على ما أشار إليه عادل صبرى (1994م) ، عرفه السيد (1997م)، عبدالفتاح خضر (1996م) أنه كلما تطور وارتقى أسلوب التدريب الذى يستخدمه الملاكم كلما تحسن وتطور مستوى الصفات البدنية الخاصة للملاكم . وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الاول والذى ينص توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية الخاصة ولصالح القياس البعدي . (6 : 70)،(11 : 75)،(9 : 28)

مناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى مستوى أداءات الهجوم المضاد المتمثلة فى (حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بالخطو للخلف فى ، حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف ، حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى واليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي " ويوضح جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً لأختبار ويلكسون للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى أداءات الهجوم المضاد قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي 1.96 عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على تحسن القياس البعدي فى مستوى أداءات الهجوم المضاد .

كما يتضح من جدول (7) أن المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية فى مستوى أداءات الهجوم المضاد قيد البحث تراوحت ما بين 23.97 % كأكبر قيمة و 11.76 % كأصغر قيمة ، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى واليمنى بعد الدفاع بالخطو للخلف بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير حساب زمن الهجوم المضاد بالمستقيمة اليسرى بعد الدفاع بالخطو للخلف. وهذا ما وضحه شكل رقم (2) .

كما يعزو الباحث تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات التنافسية وتطبيقه وخاصا تدريبات الاعداد البدنى الخاص وتقنين الحمل التدريبي وإستخدام الاجهزة والادوات والتمريبات مع زميل سلبي وزميل إيجابى والأداء التنافسى المحدد باللكم المشروط ومباراه لكم حر والتدريب على الهجوم بالكمة وبالكمتين وبمجموعه لكمت مركبة والذى أدى إلى ارتفاع مستوى أداءات الهجوم المضاد نتيجة تطور أداء الملاكمين .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره أسامة عبدالرحمن (1994م)، مسعد على (1997م)، سامح شبراوى (2004م)، نسمة عصام (2012م) من أن الاهتمام بالتدريبات التنافسية ذات الطبيعة المشابهة للأداء تساهم في الإرتقاء بالنواحي البدنية وأداءات الهجوم المضاد بصورة صحيحة وفعالة تحت ظروف ضغط المنافسة وإنها تعد القاعدة الأساسية في تنفيذ خطط اللاعب في المباراه الفعلية .

(1 : 18)،(18 : 57)،(4 : 27)،(22 : 124)

ويشير " حسن علاوى " (2002م) أن التدريب التنافسى يعتبر سر التقدم بالنسبة للاعب حيث يجب أن يصمم بدقة وعنايه ويجب أن يحتوى على تمارينات لتأدية الهجوم والدفاع ويجب الاهتمام بالتمارين التى لها نفس المسار الحركى وتشبه الاداء فى ظروف المباراه والتى يجب أن تحتوى على عنصر المنافسة.(14 : 97)

ويؤكد " حنفى مختار " (1994م) أن التدريب بتمارين تشببه ما يحدث فى المباراه يهدف إلى إستيعاب تنفيذ التخطيط السليم تحت ظروف متغيرات المباراه . (3 : 87)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من عرفه السيد (1997م)، مصطفى محمد (2002م)، محمد مرسى (2003م)، عادل صبرى (2006م) على فاعلية إستخدام التدريبات التنافسية فى أداءات الهجوم المضاد . وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص : توجد فروق دالة أحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداءات الهجوم المضاد ولصالح القياس البعدى .

(11 : 48)،(21 : 102)،(16 : 63)،(7 ، 45)

ثامناً : الأستنتاجات والتوصيات :

أ – الأستنتاجات :

إنطلاقاً من نتائج هذا البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وفى حدود العينة إستنتج الباحث ما يلى :-

■ أن برنامج التدريبات التنافسية المقترح أكثر تفاعلاً وقبولاً لدى الملاكمين الشباب مما أدى ذلك إلى زيادة دافعيتهم نحو التدريب .

■ وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية الخاصة وبعض أداءات الهجوم المضاد للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدى.

ب – التوصيات :

- في حدود ما تم إستخلاصة من نتائج يوصى الباحث بما يلي :-
- يفضل إستخدام البرنامج التدريبي (التدريبات التنافسية) لما له من تأثير إيجابي في تحسين مستوى الصفات البدنية الخاصة وأداءات الهجوم المضاد في الملاكمة .
 - إستخدام التدريبات التنافسية للمراحل السنوية المختلفة ومعرفة أثرها على النواحي البدنية والمهارية.
 - إجراء أبحاث لمعرفة التأثيرات الفسيولوجية والنفسية للتدريبات التنافسية على المراحل السنوية المختلفة .
 - إقامة ندوات لتوعية أنظار المدربين لأهمية التدريبات التنافسية وتأثيره الإيجابي على نتائج المباريات.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- 1 أسامة عبدالرحمن على) : أثر إستخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين ، ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية . (1994م)
- 2 إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبدالعزيز غنيم ، عاطف مغاوري شعلان ، ضياء الدين محمد العزب (2005 م) : الملاكمة (تعليم وإدارة وتدريب) ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3 حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (1994م)

- 4 : سامح الشبراوي طنطاوى : تأثير تمارينات المنافسة بالإثقال على بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى فى رياضة الكاراتية ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، العدد 8 يوليو ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد . (2004م)
- 5 : سامى محب حافظ : " تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (12 : 14 سنه) ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السويس . (2005م)
- 6 : عادل صبرى عبد الحميد : برنامج مقترح لرفع المستوى البدني للملاكمين ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (1994م)
- 7 : عادل صبرى عبد الحميد : تحليل الأداء المهارى لبطولة مصر الدولية للملاكمة الثامنة 2004 ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد السابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (2006م)
- 8 : عبد الحميد أحمد : الملاكمة ، دار الفكر العربى ، ط 5 ، القاهرة . (1978م)
- 9 : عبدالفتاح فتحى خضر : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية . (1996م)
- 10 : عبد الملك مصطفى شفيق : تأثير التدريبات التنافسية فى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية فى كرة السلة ، رساله ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . (2016م)
- 11 : عرفة عرفة السيد : تأثير برنامج تدريبي للاعداد البدني الخاص على بعض المهارات الاساسية للملاكمين ، رساله ماجستير غير (1997م)

- منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .
- 12 عمرو حنفي السكري : دليل المبارزة ، دار المعرفة ، مؤسسة مختار للنشر ، ط 1 ، القاهرة. (1993م)
- 13 محمد حسن علاوي) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة. (1997م)
- 14 محمد حسن علاوي) : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (2002م)
- 15 محمد رضا حافظ : برامج التدريب وتمارين الاعداد ، ما هي لخدمات الكمبيوتر ، الاسكندرية . (2007م)
- 16 محمد مرسي إبراهيم : علاقة الهجوم المضاد بنتائج المباريات في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان. (2003م)
- 17 مجدى أحمد شوقى : دليل الالعاب الصغيرة ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق . (2002م)
- 18 مسعد على محمود : المدخل فى التدريب الرياضي ، ط 6 ، دار الطباعة والنشر ، المنصورة . (1997م)
- 19 مصطفى حسين باهي ، صبرى إبراهيم عمران ، هشام إسماعيل هلال (2015م) : الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية والرياضة (النظرية - التطبيق) ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

- 20 مصطفى محمد بصل : تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات
المهارية المركبة للاعبى كره القدم بالاكاديمية العربية للعلوم
والتكنولوجيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الاسكندرية. (2013م)
- 21 مصطفى محمد نصر : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة
على فاعلية الاداء المهاري للملاكمين ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة . (2002م)
- 22 نسمة عصام محمد : تأثير تدريبات المنافسة بالتحركات الخطئية الهجومية
والدفاعية على فعالية أداء بعض مهارات الرمي من أعلى
ناجى واز - أيبون سيوناجى - هاراي جوشى للاعبات
الجودو تحت 15 سنه ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية
والرياضية ، عدد 19 سبتمبر ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنصورة . (2012م)
- 23 يحي السيد إسماعيل : الموهبة الرياضية والإبداع الحركى ، المركز العربى للنشر ،
الزقازيق . (2004م)
- 24 يحي السيد إسماعيل : الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات عملية ، مركز العربى
للنشر ، الزقازيق . (2000م)
- 25 يس أحمد يس : تأثير برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة على
فاعلية الاداء للملاكمين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان . (2002م)

ثانياً: المراجع الأجنبية :

-
- 26 **Br.Algoty (2008)** : **Boxing Basics the techniques and knowledge Needed to Excel in the sport of Boxing paperback July 22.**
- 27 **Christion Delcourta and Donking (1997)** : **Boxing . Universe Publishing , New york.**
- 28 **Danna scott (2000)** : **Boxing the complete Guide to training and fitness. Barkley Publishing Group ,New york .**
- 29 **Fleck s,& Kramer W. (2004)** : **Designing resistance training program ,3rd ed., Human kinetics champpaign , New York ,U.S.K .**