أثر إستخدام التدريب المركب على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللكم الهجومية لدى الملاكمين الشباب

*د/ السيد كمال عبد الفتاح عيد

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التطور العلمى لأساليب وطرق التدريب يعتبر هدفاً تسعى إلية دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية، كما يسعي مدربوها أيضاً لإضافه كل ما هو جديد إلي العملية التدريبية من أجل إحداث تقدم وكسر الجمُود باستخدام وسائل واساليب وطرق متنوعة وقد حدث بالفعل تحسين واضح على المستوى العالمى بصفه عامة، لذلك يُعد التدريب الرياضي الجزء الأساسي والخاص لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين للوصول إلى المستويات الرياضية العليا، الأمر الذى يتعين معه العمل بطرق التدريب العلمية الحديثة لمواكبة هذا التطور.

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة العديد من الطرق التدريبية الحديثة التى تعمل على رفع الكفاءة البدنية للاعبين في كثير من الأنشطة الرياضية والتي تعتمد علي أقصي أداء في أقل زمن ممكن، مما كان لها الأثر الكبير في تطوير الأداء المهاري علي مستوي البطولات، ومن أهم تلك الطرق التدريبية طريقة التدريب بالأثقال والتدريب البليومترى.

فإستخدام التدريب بالأثقال للاعبين يعمل على زيادة القوة والقدرة العضلية لديهم، وكذلك إمكانية هؤلاء اللاعبين للقيام بمتطلبات الأداء المهارى بكفاءة. (٣٧-٣٨)

كما أن التدريب البليومترى يُساهم في التغلب علي المشكلات التي تقابل تنمية القدرة العضلية لدى اللاعبين ، حيث يستخدم في تنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين والتي تتطلب أقصى قوة مع أقصى سرعة. (٢٢: ٢٤) (٢٣: ٢٤) (٢: ٣)

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية ــ كلية التربية الرياضية ــ جامعة مدينة السادات.

وأراد الباحث أن يجمع بين مميزات التدريب بالأثقال والتدريب البليومترى من خلال برنامج تدريبى مقنن يتم خلاله مزج تدريبات الأثقال مع تدريبات البليومترك للحصول على تدريبات مركبة يتم من خلالها تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية لدى الملاكمين الشباب.

والتدريب المركب عبارة عن نظام تدريب يمزج كلاً من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترى وذلك للوصول للأداء الأمثل حيث يمنح اللاعب الحصول على أقصى نتائج فى اقصر زمن ممكن من خلال الجمع بين فوائد كل من التدريب بالأثقال والتدريب البليومترى. (٣٣: ٢٥)

كما أن التدريب المركب عبارة عن تدريبات تؤدى فيها مجموعة أثقال أولاً ثم مجموعة بليومترى بحيث تكون المجموعة العضلية المستخدمة فى تدريبات الأثقال هي ذاتها المستخدمة داخل التدريبات البليومترية. (٣٥: ٥٣٨)

وفى هذا الصدد يتضح أن العمل العضلى عندما يتم وفق نظامين تدريبين مختلفين يكون التدريب مركباً وقد أطلق على التدريب بالأثقال والبليومترى فى الوحدة التدريبية ذاتها اسم التدريب المركب وهذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق حمل عالى يفوق ما يسمح به التدريب البليومترى بمفرده. (١٤: ٩١)

ويرى الباحث أن رياضة الملاكمة تُعتبر من أكثر الرياضات النزالية التي تحتاج إلي مثل هذه الطرق التدريبية لمواجهة ما يتعرض له الملاكم من حمل بدنى وتنفيذ أداءات مهارية متنوعة أثناء التدريب والمنافسة، حيث أن طبيعة الأداء الحركي للمهارات الهجومية يتطلب من الملاكم سرعة في الأداء والعمل بأقصى جهد ممكن فى فترة زمنية قصيرة جداً والتى تتمثل فى زمن جولات المباراة.

فرياضة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكى المميز بالقوة والسرعة وكذلك القدرة الحركية المتغيرة التى تلاحظ أثناء توجيه اللكمات المختلفة، وأيضاً مفاجأة المنافس بسرعة الأداء والإستجابة لمواقف اللعب فى أقل زمن ممكن مع تميزها بالدقة المناسبة تبعاً لسلوك المنافس، ولتنفيذ ذلك يستوجب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية. (١٨:١٦) (١١: ٢٣)(٣٢: ٤٢)(١: ٢٢) (١٧: ١٥)

كما يرى الباحث إمكانية حدوث ذلك من خلال استخدام تدريبات مركبة للمجموعات العضلية المشاركة في الأداء والتي تؤدي نفس الحركات الخاصة برياضة الملاكمة، لذلك يجب على المدرب أن يستخدم الطرق التدريبية الحديثة شديدة التوافق مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي مراعياً للفروق الفردية للملاكمين الشباب عند تخطيط البرنامج التدريبى، فالملاكم المتميز من الناحية الفنية ويجيد المهارات الهجومية المختلفة لن يتمكن من تنفيذها إذا لم يؤهل ويُعد إعداداً بدنياً متكاملاً، وحيث أن الباحث من أحد هولاء المدربين لاحظ هبوط المستوي البدنى لدى الملاكمين الشباب وتأثر مستوى أدائهم لمهارات اللكم الهجومية بذلك الهبوط في كثير من البطولات، مما دعا ذلك لتجريب طريقة تدريبية مركبة ومقننة بضوابط خاصة ومتنوعه الأساليب وذلك من أجل زيادة قدرتهم البدنية التى يتم الإعتماد عليها خلال تنفيذ المهارات المختلفة على الحلقة، مما يخدم مستوي أدائهم للمهارات الهجومية أثناء المنافسة ومن ثم تحقيق أفضل مستويات الإنجاز.

الأهمية التطبيقية للبحث:

المساهمة في تقديم طريقة تدريبية مركبة تجمع بين مميزات التدريب بالأثقال والتدريب البليومترى لتوفر للقائمين علي عملية التدريب فى رياضة الملاكمة إتجاهاً جديداً يساعدهم في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تطوير القدرات البدنية للملاكمين الشباب ورفع مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية لديهم.

أهداف البحث:

يهدف البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المركب للتعرف على:

١- فاعلية استخدام البرنامج علي بعض القدرات البدنية الخاصة لدى الملاكمين الشباب.

٢- فاعلية استخدام البرنامج علي مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية لدى الملاكمين الشباب.

٣- معدل التغير الناتج من استخدام البرنامج علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللكم الهجومية لدى الملاكمين الشباب .

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى من تأثير البرنامج التدريبى المقترح في بعض القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى من تأثير البرنامج التدريبى المقترح في مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية للملاكمين الشباب عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق فى معدل التغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى من تأثير البرنامج التدريبى المقترح في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللكم الهجومية للملاكمين الشباب عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث:

- التدريب المركب:

عبارة عن نظام تدريبى يجمع بين كلاً من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترى معاً داخل الوحدة التدريبية بحيث يستخدم فيه تدريبات الأثقال يتبعها تدريبات البليومترك (٣٤: ٥٣٠)

- **التدريب بالأثقال:**

هو تدريب يهدف إلى إكساب الفرد القوة والسرعة معاً، حيث يحتوى على تمرينات منظمة لمجموعات عضلية بإستخدام أثقال مختلفة الأوزان، ويُنمى حمل التدريب بزيادة تكرارها أو عن طريق زيادة الثقل المستخدم في العملية التدريبية. (١٩: ٣٤)(٣٦: ١١٠)

- **التدريب البليومترك:**

هو عبارة عن تلك التمرينات التي تكون من خلالها العضلة قادرة على الوصول إلى الحد الأقصى لإنتاج القوة وذلك في أقل زمن ممكن، مع استخدام قوة الجاذبية لتخزين الطاقة في العضلات، حيث أن هذه الطاقة تُستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس. (٩ : ١٧)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبى لمناسبته لنوع البحث، وذلك بتصميم القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من جميع الملاكمين الشباب البالغ عددهم (٣٨) ملاكم ، وممثلين لأندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة والبالغ عددهم (٦) فقط لاغير والذين لهم حق الإشتراك في بطولات الإتحاد المصري للملاكمة.

عينة البحث:

إختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب بمنطقة المنوفية للملاكمة ، حيث بلغ قوامها (٢٠) ملاكم شاب ، وتم تقسيمهم إلي ما يلى:

- عينة البحث التجريبية وبلغ قوامها (١٠) ملاكمين شباب لتطبيق البرنامج التدريبى المقترح.

- عينة الدراسة الإستطلاعية وبلغ وقوامها(١٠) ملاكمين شباب لحساب المعاملات العلمية (الصدق.الثبات) للإختبارات المستخدمة قيد البحث، حيث تم تقسيمها إلي مجموعتين إحداهما مميزة وقوامها (٥) ملاكمين شباب حاصلون علي مراكز متقدمة في بطولات سابقة، والأخري مجموعة غير المميزة وقوامها (٥) ملاكمين شباب حاصلون علي مراكز غير متقدمة في بطولات سابقة، كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث (التجريبية- الإستطلاعية)

التوصيف			العدد
عينة البحث	التجريبية		(١٠) ملاكمين شباب
	الإستطلاعية	المميزة	(٥) ملاكمين شباب
		الغير المميزة	(٥) ملاكمين شباب
إجمالي العينة			(٢٠) ملاكم من الملاكمين الشباب

يتضح من جدول (١) أن إجمالي عينة البحث بلغ (٢٠) ملاكم شاب من مختلف أندية ومراكز شباب منطقة المنوفية للملاكمة.

إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية- الإستطلاعية):

قام **الباحث** بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث (الأساسية- الإستطلاعية) من الملاكمين الشباب والبالغ عددهم (٢٠) ملاكم، وذلك في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبى)، وتم تطبيق معامل الإلتواء لجميع أفراد العينة للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالى، كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)
إعتدالية أفراد عينة البحث (الأساسية- الإستطلاعية) في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبى) (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	السنة	١٧,٩٠	١.٠٧	١٧.٧٠	٠.٥٦
الطول	سم	١٦٩.٧٤	٦.٥٨	١٦٨.٢٠	٠.٧٠
الوزن	كجم	٦٠.٢٧	٩.٨٤	٥٨.٥٠	٠.٥٤
العمر التدريبى	السنة	٥.٢٣	١.١٦	٥.١٠	٠.٣٤

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) تنحصر ما بين (±٣) مما يشير إلي إعتدالية عينة البحث في هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام **الباحث** بالإطلاع على الدراسات السابقة لموضوع هذا البحث للاستفادة من نتائجها لإخراج طريقة "التدريب المركب" بصورة علمية مقننة أرقام (٤)، (٦)، (٨)، (١٠) ،(١٥)، (١٨)، (٢١)، (٢٥)، (٢٦)، (٢٨)، (٣٨)، (٤١).

قام **الباحث** بإستطلاع رأي الخبراء في مجال تدريب الملاكمة من خلال المسح المرجعي أرقام (٥)، (١٢)، (٢٠)، (٣٠) والمقابلة الشخصية للتعرف على أهم المتغيرات وإختباراتها. مرفق (١)، (٢)، (٣).

الإختبارات المستخدمة في البحث:

الإختبارات البدنية:

- إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم بالذراع اليمنى.
- إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم بالذراع اليسرى.
- إختبار الوثب العريض من الثبات.(٢٤: ٩٩- ١٠٦)
- إختبار سرعة رد الفعل للذراع اليسرى.
- إختبار سرعة رد الفعل للذراع اليمني.(١: ٦١-٦٦)

الإختبارات المهارية:

- إختبار تسديد أكثر عدد من اللكمات المستقيمة للرأس والجذع للذراع (اليسرى- اليمنى- اليسرى واليمنى).
- إختبار تسديد أكثر عدد من اللكمات الصاعدة للرأس والجذع للذراع (اليسرى- اليمنى- اليسرى واليمنى).
- إختبار تسديد أكثر عدد من اللكمات الجانبية للرأس والجذع للذراع (اليسري- اليمني- اليسرى واليمنى). (٥: ١٢٣ ــ ١٢٥)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج التدريبي:

- جهاز رستاميتر لقياس الطول الكلى للجسم لاقرب سم.
- ميزان طبى معاير لقياس الوزن لاقرب كجم .
- جهاز ديناموميتر لقياس القوة العظمي للمجموعات العضلية.
- جهاز قفاز التوقيت – جهاز المتوازي – جهاز العقلة – عقل الحائط .
- حواجز وأقماع – كرات طبية مختلفة الأوزان – صناديق مختلفة الارتفاعات والأطوال والأعراض.
- أثقال حرة للذراعين – البار الحديدي- صولجانات وأحبال- مقاعد سويدية – مراتب أسفنجية.
- (٢) زوج من قفازات اللكم – (٢) كيس لكم متوسط – ساعة إيقاف.

إستمارات تسجيل البيانات الخاصة بالملاكمين الشباب عينة البحث.مرفق (٤)

الدراسة الإستطلاعية:

صدق التمايز:

إستخدم **الباحث** صدق التمايز على عينة البحث الإستطلاعية، حيث تم تقسيمها إلي مجموعة مميزة وقوامها (٥) ملاكمين من الملاكمين الشباب الحاصلين على مراكز متقدمة، ومجموعة غير مميزة وقوامها (٥) ملاكمين من الملاكمين الشباب الحاصلين علي مراكز غير متقدمة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١/٢٢م كما هو موضح في جدول (٣)، (٤).

جدول (٣)

دلالة الفروق للعينة الإستطلاعية (المميزة- غير المميزة) فى الإختبارات البدنية قيد البحث ن١= ن٢= ٥

الإختبارات البدنية	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة "ت"
		س-	±ع	س-	±ع	
دفع كرة طبية (١.٥) كجم بالذراع اليمنى	المتر	٧.٤٨	٠.٤٧	٦.٧٠	٠.٤٤	٣.٧١
دفع كرة طبية (١.٥) كجم بالذراع اليسرى	المتر	٦.٣٩	٠.٥٨	٥.٢٥	٠.٥٠	٤.٣٨
الوثب العريض من الثبات	المتر	١.٧٨	٠.٢١	١.٥٣	٠.٢٨	٢.٠٨
سرعة رد الفعل للذراع اليسرى	الثانية	٠.٢٩	٠.٠٥	٠.٣٧	٠.٠٦	٢.٦٧
سرعة رد الفعل للذراع اليمنى	الثانية	٠.٣١	٠.٠٤	٠.٤٠	٠.٠٥	٤.٥٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)= ١.٨٦٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائيا بين كلا المجموعتين (المميزة- غير المميزة) فى الإختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الإختبارات البدنية قادرة على التمييز بين المجموعات، وبذلك تكون تلك الإختبارات على درجة عالية من الصدق.

جدول (٤)

دلالة الفروق للعينة الإستطلاعية (المميزة- غير المميزة) فى الإختبارات المهارية قيد البحث ن١= ن٢= ٥

الإختبارات المهارية		وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة "ت"
			س-	±ع	س-	±ع	
تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة	اليسرى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٥٨,٣٤	٢,٨٩	٥١,٧٦	٢,٦١	٥,٤٨
	اليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٥٢,٦١	٢,١٤	٤٥,١٨	٢,٧٥	٦,٤١
	اليسرى واليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	١٠٧,١٢	٤,٣٨	٩٦,٣٨	٤,٦٢	٥,٠٧
	اليسرى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٤٦,٥٣	١,٩٢	٣٩,٧١	٢,٥٣	٦,٤٣
	اليمنى للجذع خلال(٣٠ث)	العدد	٤٤,٠٦	٢,٦١	٣٧,٢٧	٢,٨٢	٥,٣٠
	اليسرى واليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٧٩,١٩	٣,٤٥	٦٩,٨٠	٣,٨٤	٥,٤٦
تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية	اليسرى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٤٩,٣٤	٣,٢٣	٤١,٦١	٣,٤٧	٤,٨٩
	اليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٤٦,٤٥	١,٢٩	٤٠,٨٢	٢,١٠	٦,٨٧
	اليسرى واليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٩١,٢٢	٤,٩١	٨٣,٥٤	٣,٨٢	٣,٧١
	اليسرى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٣٥,٦٨	٢,٨٤	٣٠,٢٩	٣,١٤	٣,٨٢

تابع جدول (٤)

دلالة الفروق للعينة الإستطلاعية (المميزة- غير المميزة) فى الإختبارات المهارية قيد البحث ن١= ن٢= ٥

الإختبارات المهارية		وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة "ت"
			س-	±ع	س-	±ع	
تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة	اليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٣٣,٨٧	٢,٣٥	٢٧,٩٨	٢,٥٠	٥,١٧
	اليسرى واليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٥٩,٠٣	٢,١٦	٥٢,٣٢	٢,٤٥	٦,١٦
	اليسرى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٥٢,٣٠	٤,٦١	٤٥,٨٨	٣,٠٢	٣,٤٩
	اليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٤٩,٧٦	٢,٥٥	٤٣,٢٩	٢,٩٧	٤,٩٨
	اليسرى واليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٩٤,٦٢	٤,٣٨	٨٧,٤٠	٤,١٢	٣,٦١
	اليسرى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٤٢,٣٩	٢,٥٩	٣٧,٦٠	٢,٨١	٣,٧٧
	اليمنى للجذع خلال(٣٠ث)	العدد	٣٨,٤٣	٢,٠٤	٣٣,٩٦	١,٩٤	٤,٧٦
	اليسرى واليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٦٢,٠٨	٣,٢٢	٥٦,٦٩	٣,٤٦	٣,٤١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين (المميزة- غير المميزة) فى الإختبارات المهارية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن الإختبارات المهارية قادرة على التمييز بين المجموعات ، وبذلك تكون تلك الإختبارات على درجة عالية من الصدق.

ثبات الإختبارات (Test-Retest) :

قام **الباحث** باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على العينة الإستطلاعية تحت نفس الظروف والتعليمات لإيجاد معامل ثبات الإختبارات (البدنية- المهارية) قيد البحث، وذلك يوم الثلاثاء الموافق٢٠١٩/١/٢٢م وإعادة التطبيق يوم الإثنين الموافق ٢٠١٩/١/٢٨م لإيجاد معامل الإرتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، كما هو موضح في جدول (٥)،(٦).

جدول (٥)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن= ٥)

الإختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		س−	±ع	س−	±ع	
إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم بالذراع اليمنى	المتر	٧,٤٨	٠,٤٧	٧,٦٤	٠.٤٥	٠.٩٤ *
إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم بالذراع اليسرى	المتر	٦,٣٩	٠,٥٨	٦,٥٧	٠.٦٧	٠.٩٠ *
إختبار الوثب العريض من الثبات	المتر	١,٧٨	٠,٢١	١,٨٦	٠.٣٣	٠.٩٢ *
إختبار سرعة رد الفعل للذراع اليسرى	الثانية	٠,٢٩	٠,٠٥	٠,٢٨	٠.٠٦	٠.٩٥ *
إختبار سرعة رد الفعل للذراع اليمنى	الثانية	٠,٣١	٠,٠٤	٠,٣٢	٠.٠٥	٠.٩٦ *

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)= (٠,٨٠٥)

يتضح من جدول (٥) وجود إرتباط معنوى وذلك عند مستوى معنوية(٠,٠٥) حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط بين كلا التطبيقين في الإختبارات البدنية ما بين (٠,٩٠، ٠,٩٦) مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات.

جدول (٦)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن= ٥)

الإختبارات المهارية		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			س−	±ع	س−	±ع	
تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة	اليسرى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٥٨,٣٤	٢,٨٩	٥٩,٤١	٢,٦٧	٠,٩٥ *
	اليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٥٢,٦١	٢,١٤	٥٣,٥٧	٢,٤٨	٠,٩٢ *
	اليسرى واليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	١٠٧,١٢	٤,٣٨	١٠٥,٦١	٤,٠٢	٠,٩١ *
	اليسرى للجذع خلال(٣٠ث)	العدد	٤٦,٥٣	١,٩٢	٤٧,٣٠	٢,٢٨	٠,٩٣ *
	اليمنى للجذع خلال(٣٠ث)	العدد	٤٤,٠٦	٢,٦١	٤٣,٢٢	٣,٢٦	٠,٨٩ *
	اليسرى واليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٧٩,١٩	٣,٤٥	٨٠,٣٩	٣,٩٤	٠,٨٨ *
تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية	اليسرى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٤٩,٣٤	٣,٢٣	٤٩,٩٦	٢,٦٩	٠,٩٦ *
	اليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٤٦,٤٥	١,٢٩	٤٧,٥٢	١,٧٢	٠,٩٤ *
	اليسرى واليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٩١,٢٢	٤,٩١	٨٩,٩٣	٤,٧٩	٠,٨٧ *

جدول (٦)

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن= ٥)

الإختبارات المهارية		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
			س-	±ع	س-	±ع	
	اليسرى للجذع خلال(٣٠ث)	العدد	٣٥,٦٨	٢,٨٤	٣٦,١٩	٣,٠٥	٠,٩٠ *
	اليمنى للجذع خلال(٣٠ث)	العدد	٣٣,٨٧	٢,٣٥	٣٢,٥٨	٢,١٢	٠,٩٢ *
	اليسرى واليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٥٩,٠٣	٢,١٦	٦٠,١١	٢,٤٥	٠,٩١ *
تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة	اليسرى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٥٢,٣٠	٤,٦١	٥٣,٧٤	٤,٩٩	٠,٩٤ *
	اليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٤٩,٧٦	٢,٥٥	٤٨,٣٧	٢,١٦	٠,٩٢ *
	اليسرى واليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	العدد	٩٤,٦٢	٤,٣٨	٩٥,٦٧	٣,٨٧	٠,٨٩ *
	اليسرى للجذع خلال(٣٠ث)	العدد	٤٢,٣٩	٢,٥٩	٤٣,٢٩	٢,٩٣	٠,٩٣ *
	اليمنى للجذع خلال(٣٠ث)	العدد	٣٨,٤٣	٢,٠٤	٣٩,٦٥	٢,٢٤	٠,٩١ *
	اليسرى واليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	العدد	٦٢,٠٨	٣,٢٢	٦١,٤٣	٣,٥٦	٠,٨٩ *

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)= (٠,٨٠٥)

يتضح من جدول (٦) وجود إرتباط معنوى وذلك عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط بين كلا التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠,٨٧ ــ ٠,٩٦) مما يشير إلي ثبات تلك الإختبارات.

ــ إعتدالية عينة البحث الأساسية فى القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية:

قام **الباحث** بالتأكد من إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث التجريبية من الملاكمين الشباب والبالغ عددهم (١٠) ملاكمين شباب وذلك فى القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية قيد البحث ، ويتضح ذلك من خلال جدول (٧)، (٨).

جدول (٧)
المتوسط الحسابى والوسيط والإنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء فى الإختبارات البدنية قيد البحث (ن= ١٠)

الإختبارات البدنية	المتوسط	الوسيط	الإنحراف	معامل الإلتواء
إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم بالذراع اليمنى	٧,٥٢	٧,٤٠	٠,٤٩	٠,٧٣
إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم بالذراع اليسرى	٦,٤١	٦,٢٠	٠,٦١	١,٠٣
إختبار الوثب العريض من الثبات	١,٧٩	١,٧٥	٠,٣١	٠,٣٩
إختبار سرعة رد الفعل للذراع اليسرى	٠,٢٨	٠,٢٧	٠,٠٩	٠,٣٣
إختبار سرعة رد الفعل للذراع اليمنى	٠,٣٠	٠,٢٩	٠,٠٦	٠,٥٠

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث التجريبية فى الإختبارات البدنية قيد البحث إنحصرت ما بين (٠,٣٣- ١,٠٣) أى إنحصرت بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات .

جدول (٨)
المتوسط الحسابى والوسيط والأنحراف المعيارى ومعامل الإلتواء في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن= ١٠)

الإختبارات المهارية		المتوسط	الوسيط	الأنحراف	معامل الإلتواء
تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة	اليسرى للرأس خلال (٣٠ث)	٥٩,٢٦	٥٩,١٠	١,٤١	٠,٣٤
	اليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	٥٣,٧٢	٥٣,٤٠	١,٠٨	٠,٨٩
	اليسرى واليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	١٠٩,٤٥	١٠٩,٣٠	٢,٩١	٠,١٥
	اليسرى للجذع خلال(٣٠ث)	٤٥,٨٦	٤٥,٧٠	١,٦٤	٠,٢٩
	اليمنى للجذع خلال(٣٠ث)	٤٣,٦٧	٤٣,٥٠	٢,١٢	٠,٢٤
	اليسرى واليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	٧٨,٣٣	٧٨,٢٠	٣,٠١	٠,١٣
تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية	اليسرى للرأس خلال (٣٠ث)	٥٠,١٢	٥٠,٠٠	١,٩٥	٠,١٨
	اليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	٤٧,٥٩	٤٧,٥٠	١,١٣	٠,٢٤
	اليسرى واليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	٩٣,١١	٩٢,٥٠	٣,١٥	٠,٥٨
	اليسرى للجذع خلال (٣٠ث)	٣٦,٢٣	٣٦,١٠	٢,٣١	٠,١٧
	اليمنى للجذع خلال(٣٠ث)	٣٢,٩١	٣٢,٥٠	١,٨٦	٠,٦٦
	اليسرى واليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	٥٨,٥٤	٥٨,٣٠	١,٥٢	٠,٤٧
تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة	اليسرى للرأس خلال (٣٠ث)	٥٣,٨٧	٥٣,٥٠	٣,١٤	٠,٣٥
	اليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	٥٠,٤٥	٥٠,٢٠	١,٩٧	٠,٣٨
	اليسرى واليمنى للرأس خلال (٣٠ث)	٩٥,٣٧	٩٥,١٠	٢,٨٤	٠,٢٩
	اليسرى للجذع خلال(٣٠ث)	٤١,٦٦	٤١,٥٠	١,٦٧	٠,٢٨
	اليمنى للجذع خلال(٣٠ث)	٣٩,٢٥	٣٩,١٠	١,٣٦	٠,٣٣
	اليسرى واليمنى للجذع خلال (٣٠ث)	٦٣,١٠	٦٢,٨٠	٢,٠٨	٠,٤٣

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث التجريبية فى الإختبارات البدنية قيد البحث إنحصرت ما بين (٠,١٣- ٠,٨٩) أى إنحصرت بين (±٣) مما يشير إلى إعتدالية أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات .

إعداد برنامج التدريب المركب:

البرنامج التدريبى المقترح يهدف إلى التعرف على فاعلية التدريب المركب (أثقال- بليومترك) علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللكم الهجومية لدى الملاكمين الشباب.

أسس وضع البرنامج التدريبى:

- مناسبة البرنامج التدريبى للأهداف الموضوعة.
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية قيد البحث.
- قياس القوة القصوى لكل ملاكم لتقنين الأحمال التدريبية وتحديد الشدة في فترة تأسيس القوة العضلية.
- مراعاة مبادىء التدريب من خلال التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة وكذلك أداء تدريبات المرونة والإطالة قبل وبعد التدريب وأيضاً التقدم بالشدة مع الاحتفاظ بالطريقة التموجية وتطبيق الحمل المتدرج لأجزاء الوحدة التدريبية.

محددات البرنامج التدريبى:

قام **الباحث** بإجراء مسح لكل من الدراسات العربية والأجنبية، والمراجع العلمية، وأراء الخبراء المتخصصين في مجال التدريب لرياضة الملاكمة لتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج التدريبي قيد البحث وتمثلت فيما يلي:

- بلغت مدة البرنامج التدريبى المركب (٨) أسابيع، يسبقها فترة (٤)أسابيع تأسيس وإعداد بهدف رفع معدلات القوة العضلية وكذلك وقاية الملاكمين من الإصابات التى قد تظهر من التدريبات البليومترية، وبالتالى يصبح إجمالي الأسابيع بالبرنامج التدريبى المقترح (١٢) أسبوع.

- بلغت مدة الوحدات التدريبية بالبرنامج (٣٦) وحدة تدريبية، بواقع (٣) وحدات تدريبية إسبوعيا، كما بلغ زمن الوحدة التدريبية (٨٠ ق) بإجمالي زمن قدرة (٢٨٨٠ق) مقسمة علي المراحل التالية:
- إستغرقت فترة الإعداد العام (مرحلة التأسيس) مدة (٤) أسابيع بواقع (١٢) وحدة تدريبية وبإجمالي زمن بلغ (٩٦٠ق)، وكذلك بشدة تراوحت ما بين (٥٦٪: ٩٥٪) وبمتوسط شدة بلغ (٧٨٪) حمل عالي، وذلك بهدف تأسيس الملاكم وتهيئته ورفع معدلات القوة العضلية.
- إستغرقت فترة الإعداد الخاص (مرحلة التنمية) مدة (٤) أسابيع وذلك بواقع عدد (١٢) وحدة تدريبية بإجمالي زمن بلغ (٩٦٠ق)، وبشدة تراوحت ما بين (٦١٪: ٧٩٪) وبمتوسط شدة بلغ (٦٩٪) حمل متوسط، بهدف تنمية القوة والسرعة القصوي للملاكم، وكذلك تهيئته لتحمل درجات الحمل في فترة ما قبل المنافسة.
- إستغرقت فترة ما قبل المنافسة (مرحلة التخصص) مدة زمنية مقدارها (٤) أسابيع بواقع (١٢) وحدة تدريبية وبإجمالي زمن قدرة (٩٦٠ق)، وبشدة تراوحت ما بين (٧٤٪ : ٩٨٪) وكذلك متوسط شدة بلغ (٩٠٪) حمل أقصي، بهدف الوصول إلى قمة تنمية القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية للملاكمين الشباب.
- أثناء تطبيق التدريبات المركبة قيد البحث يتم تطبيق مجموعات التدريب بالأثقال أولا تليها مجموعات التدريب البليومترك.
- مكونات الوحدة التدريبية بالبرنامج قيد البحث تتمثل فيما يلى :

* الجزء التمهيدى (الإحماء) وبلغت مدته (١٥ق).
* الجزء الرئيسى (البرنامج المقترح) وبلغت مدته (٦٠ق).
* الجزء الختامى (التهدئة) وبلغت مدته (٥ق).

وفيما يلى التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدات التدريبية وكذلك محتواها طبقاً لبرنامج التدريب المركب قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال جدول(٩).

جدول (٩)
التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدات التدريبية ومحتواها طبقاً لبرنامج (التدريب المركب)

أجزاء الوحدة التدريبية	المحتوي		الزمن
الجزء التمهيدى	تدريبات إحماء		٥٤٠ق
الجزء الرئيسى	(أثقال عامة) لمدة ٤ اسابيع	تدريبات مركبة لمدة ٨ اسابيع	٢١٦٠ق
	تدريبات مهارية		
	تدريبات خططية		
	جولات تنافسية		
الجزء الختامى	تدريبات للاسترخاء وتهدئة الجسم		١٨٠ق
زمن الوحدة التدريبية	٨٠ ق موزعة كالآتى: (١٥ق) تمهيدي (٦٠ق) رئيسى (٥ق) ختامى		
عدد وحدات التدريب إسبوعياً	٣ وحدات تدريبية		
مدة البرنامج	١٢أسبوع موزعة كالآتى: (٤) أسابيع تأسيس (٨) أسابيع تدريب مركب		
إجمالى زمن البرنامج	٢٨٨٠ق		

يتضح من خلال جدول (٩) أن التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبى المركب يحتوى على كل من الجزء التمهيدي والجزء الرئيسي والجزء الختامي .

تشكيل حمل التدريب لبرنامج التدريب المركب:

درجات الحمل فى البرنامج التدريبى المركب تم تشكيلها بالطريقة التموجية وتوزيعها على جميع فترات البرنامج التدريبية وذلك إبتداءً من مرحلة الإعداد العام (مرحلة التأسيس)، مروراً بمرحلة الإعداد الخاص (مرحلة التنمية)، وصولاً إلي مرحلة ما قبل المنافسة (مرحلة التخصص)، وذلك كما هو موضح بشكل (١).

شكل (١)

جدول (١٠)

التوزيع الزمنى لبرنامج التدريب المركب وأرقام التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية

يتضح من خلال جدول (١٠) توزيع درجات الحمل الفترية لبرنـــامج التدريب المركب وكذلك أرقام التدريبات المستخدمة في الوحدات التدريبية

خطوات تنفيذ البحث:

القياس القبلي:

قام **الباحث** بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية قيد البحث وذلك يوم الخميس الموافـــق ٢٠١٩/١/٣١م.

تطبيق التجربة الأساسية:

قام **الباحث** بتطبيق برنامج التدريب المركب قيد البحث علي مجموعـــة البحث التجريبية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٢/٢م حتي يـــوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/٤/٢٤م.

القياس البعدي:

قام **الباحث** بإجراء القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات المهارية قيـــد البحـــث وذلـــك يـــوم الخمـــيس ٢٠١٩/٤/٢٥م.

ـــ المعالجات الإحصائية:

ـــ المتوسط الحسابي.

ـــ الوسيط.

ـــ معامل الالتواء.

ـــ الانحراف المعياري.

ـــ دلالة الفروق إختبار (ت).

ـــ معدل التغير.

ـــ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

ـ عرض ومناقشة نتائج متوسطى القياسين (القبلى- البعدى) لعينة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث:

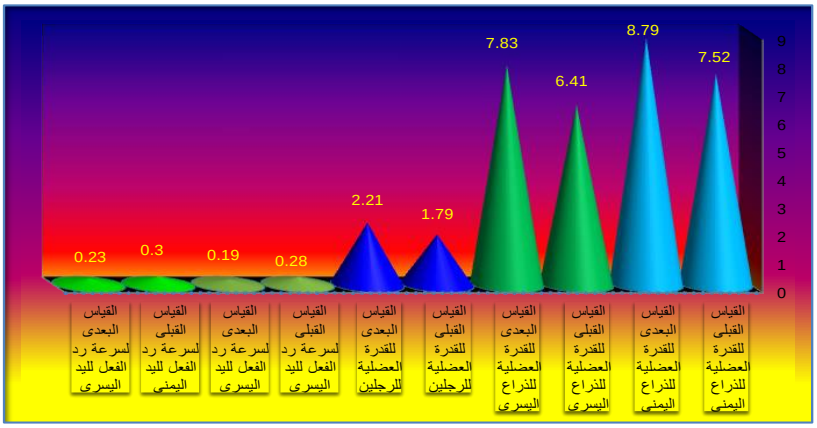
جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي- البعدي) لعينة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س-	±ع	س-	±ع	
القدرة العضلية للذراع اليمنى	المتر	٧,٥٢	٠,٤٩	٨,٧٩	٠,٥٤	*٥,٢٩
القدرة العضلية للذراع اليسرى	المتر	٦,٤١	٠,٦١	٧,٨٣	٠,٧٢	*٤,٥٨
القدرة العضلية للرجلين	المتر	١,٧٩	٠,٣١	٢,٢١-	٠,٢٢	*٣,٢٣
سرعة رد الفعل للذراع اليسرى	الثانية	٠,٢٨	٠,٠٩	٠,١٩	٠,٠٥	*٣,٠٠
سرعة رد الفعل للذراع اليمنى	الثانية	٠,٣٠	٠,٠٦	٠,٢٣	٠,٠٣	*٣,٥٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من خلال جدول (١١)، شكل(٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدى.



شكل (٢)

متوسط القياسين (القبلي- البعدي) لعينة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

يتضح من خلال جدول (١١)، شكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة فى (القدرة العضلية للذراع اليمنى، القدرة العضلية للذراع اليسرى، القدرة العضلية للرجلين، سرعة رد الفعل للذراع اليسرى، سرعة رد الفعل للذراع اليمنى) لصالح متوسط القياس البعدى، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً فى تلك القدرات لصالح القياس البعدى.

ويعزى **الباحث** هذه الفروق بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث إلي أن برنامج التدريب المركب بإستخدام تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك الذى تم تصميمه بإسلوب علمى مُقنن تَناسب بشكل كبير مع الملاكمين الشباب عينة البحث التجريبية، حيث أن البرنامج التدريبى المقترح يحتوى على العديد من التدريبات التى تَناسبت بصورة متدرجة مع تلك العينة ، مما ساهم في تحسين مستوي الأداء البدني لهؤلاء الملاكمين الشباب في مختلف القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليسرى واليمنى- القدرة العضلية للرجلين- سرعة رد الفعل للذراع اليسرى واليمنى)، حيث أن تدريبات الأثقال المستخدمة في البرنامج التدريبى المقترح الذى خضعت له المجموعة التجريبية تم فيها التدريب بالأثقال الحرة وبأجهزة الأثقال المتنوعة بإستخدام أوزان ثقيلة لتقوي جميع العضلات والمفاصل المستخدمة وبهذا ترسي أساس بنائي ووظيفي صحيح، كما تم التدريب بإستخدام الأوزان الخفيفة أيضاً لتعمل على تنمية السرعات المختلفة حتي تتسم الحركات بسرعة عالية مما يؤدي إلى زيادة السرعة لدى الملاكمين الشباب.

ويتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والمراجع والتى أشارت إلى أن تدريب الأثقال عبارة عن تمرينات بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال المثبتة بهدف زيادة القدرة العضلية من خلال زيادة المقطع العضلي للعضلات المشتركة في الأداء. (٤٠: ٤٧) (٢٥: ٣٤) (٢: ٢٣)

كما يشير الباحث إلى أن تدريبات البليومترك المستخدمة في البرنامج التدريبى المقترح والذى خضع له جميع الملاكمين الشباب قيد البحث ، كان له بالغ الأثر في تحسين تلك القدرات البدنية الخاصة ، حيث أن القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريبات والسرعة العالية أدت إلي زيادة مقدرة العضلات علي الانقباض بمعدل أسرع خلال مدي حركة المفصل.

وفى هذا الصدد يتضح 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، إذاً 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 وهذا ما يتوافر في التدريب البليومترك. (٢٩: ١٢)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج بعض الدراسات والتى توصلت إلى فاعلية التدريب المركب فى تطوير مستوى القدرات البدنية.(٤١) (٣٨) (٢٥) (١٥)

- عرض ومناقشة نتائج متوسطى القياسين (القبلى- البعدى) لعينة البحث التجريبية في مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية قيد البحث:

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي ــ البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات المهارية		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
			س-	±ع	س-	±ع	
تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة	اليسرى إلى الرأس بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٥٩,٢٦	١,٤١	٦٣,١٢	١,٥٩	٥,٤٤*
	اليمنى إلى الرأس بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٥٣,٧٢	١,٠٨	٥٦,٩٤	١,٣٥	٥,٦٥*
	اليسرى واليمنى إلى الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	١٠٩,٤٥	٢,٩١	١١٦,١٣	٢,٧٩	٤,٩٩*

تابع جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين (القبلي ــ البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات المهارية		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
			س−	±ع	س−	±ع	
	اليسرى إلي الجذع بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٤٥,٨٦	١,٦٤	٤٩,٣٨	١,٣١	٥,١٠*
	اليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٤٣,٦٧	٢,١٢	٤٨,٥٢	١,٩٦	٥,٠٥*
	اليسرى واليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٧٨,٣٣	٣,٠١	٨٣,١٩	٢,٨٥	٣,٥٢*
تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية	اليسرى إلي الرأس بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٥٠,١٢	١,٩٥	٥٥,٦٢	٢,٠٨	٥.٧٩*
	اليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٤٧,٥٩	١,١٣	٥١,١٨	١,٤١	٥,٩٨*
	اليسرى واليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٩٣,١١	٣,١٥	٩٩,٧٤	٢,٩١	٤,٦٤*
	اليسرى إلي الجذع بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٣٦,٢٣	٢,٣١	٤٠,٥٢	٢,٤٢	٣,٨٦*
	اليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٣٢,٩١	١,٨٦	٣٧,٨١	١,٦٣	٥,٩٨*
	اليسرى واليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٥٨,٥٤	١,٥٢	٦٢,٦٧	١,٨٧	٥,١٦*
تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة	اليسرى إلي الرأس بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٥٣,٨٧	٣,١٤	٥٨,١١	٢,٥٩	٣,١٤*
	اليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٥٠,٤٥	١,٩٧	٥٥,٤٣	٢,١٣	٥,١٣*
	اليسرى واليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٩٥,٣٧	٢,٨٤	١٠٠,٩١	٢,٦٦	٤,٢٦*
	اليسرى إلي الجذع بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٤١,٦٦	١,٦٧	٤٥,٨٢	١,٧١	٥,٢٠*
	اليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٣٩,٢٥	١,٣٦	٤٣,١٦	١,٥١	٥,٧٥*
	اليسرى واليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٦٣,١٠	٢,٠٨	٦٨,٢٢	١,٧٤	٥,٦٩*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ٩= ٢.٢٦٢

يتضح من خلال جدول(١٢)، شكل(٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

شكل (٣)
متوسط القياسين (القبلي ــ البعدي) لعينة البحث التجريبية في مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية قيد البحث

يتضح من خلال جدول (١٢) شكل (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية والمتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الجانبية (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليمنى- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع لصالح متوسط القياس البعدى، حيث كانت قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً فى تلك القدرات لصالح القياس البعدى.

ويُرجع **الباحث** فروق الدلالة الإحصائية بين متوسطى القياسين البعديين لعينة البحث التجريبية فى مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية قيد البحث إلي أن التخطيط الجيد لبرنامج التدريب المركب تَناسب بشكل كبير مع المرحلة السنية لعينة البحث، بما يتضمنه من تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترك والتى يتم التدرج فيها من التدريب بالأثقال إلى التدريب البليومترك، حيث يعمل التدريب البليومترك على تحويل القوة القصوى إلى قدرة عضلية، كما أن هذا النوع من التدريبات يساعد على أداء حركى أفضل وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الإنقباض والإرتخاء بمعدل أسرع ، حيث أن سرعة انقباض وارتخاء المجموعات العضلية تعتبر من العوامل الهامة التي تتحكم في سرعة الحركات، لذلك فإن سرعة هذه الحركات يتوقف بصورة كبيرة علي سرعة إنقباض وارتخاء هذه المجموعات العضلية فكلما كان الانقباض والارتخاء العضلي سريع كلما زادت سرعة الحركات، مما كان له الأثر في تحسين مستوي الأداء المهاري للملاكمين الناشئين في مختلف المتغيرات المهارية والمتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الجانبية (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليمنى- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع .

وفى هذا الصدد يتضح 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 يُساهم هذا الأسلوب في التغلب علي المشكلات التي تقابل تنمية القدرة العضلية مما يزيد من فاعلية الألياف السريعة ليتناسب ومتطلبات أداء المهارات الحركية. (٢٣: ٢٤) (٢٥: ٤٩)

ورياضة الملاكمة تحتل فيها قوة وسرعة اللكمات أهمية كبري لدى الملاكم، حيث أن تسديد اللكمات القوية والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة أداء الهجوم أو الهجوم المضاد قبل المنافس من أهم العوامل التي تحقق الفوز على الحلقة. (١٦: ٣٠)

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج بعض الدراسات والتي توصلت إلي أن استخدام الملاكمين للمهارات الهجومية يرجع إلي أن المهارات الهجومية من لكمات فردية أو زوجية أو مجموعات اللكم تتطلب من لاعب الملاكمة قوة وسرعة في الأداء، والعمل بأقصى جهد ممكن في فتره زمنيه قصيرة جداً، وبالتالي يجب أن يكون الملاكم لدية القدرة علي الأداء الفعلي السريع والاعتماد علي اللكمات القوية والسريعة والتي تحمل ثقل الجسم. (٢٧) (٣٢) (٣٩) (١٣)

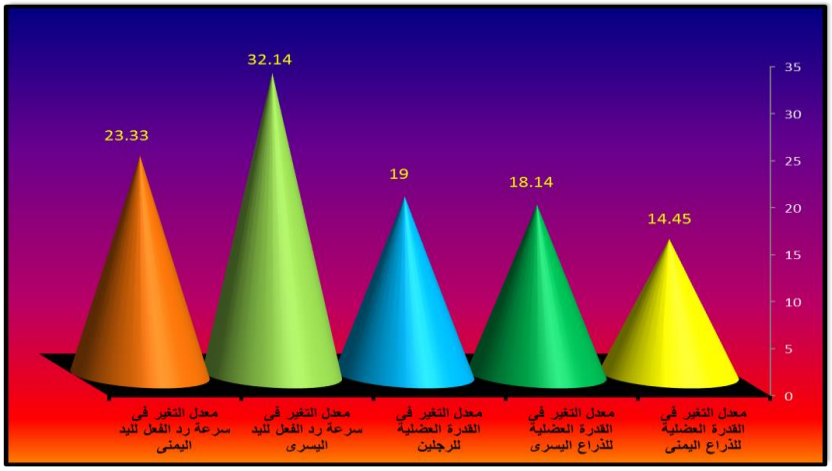
كما يتفق ذلك مع نتائج بعض الدراسات والمراجع والتى توصلت إلى أن التدريبات المركبة ما هى إلا تدريب بإستخدام المقاومة يتبعة تدريب بليومترى، حيث تعمل تدريبات المقاومة على إستثارة الجهاز العصبى بصورة كبيرة ينتج عنها إستثارة العديد من الألياف العضلية التى يتم إستخدامها فى تدريب القدرة العضلية وبالتالى يحصل اللاعب على أقصى إستفادة ممكنة.(٣١) (٢٩) (٢١) (٢٨) (١٥)

عرض ومناقشة نتائج معدل التغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعـــدى لعينة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهـــارات اللكم الهجومية قيد البحث:

جدول (١٣)
معدل التغير لمجموعة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث (ن= ١٠)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		
		القياس القبلى	القياس البعدى	معدل التغير ٪
القدرة العضلية للذراع اليمنى	المتر	٧,٥٢	٨,٧٩	١٤,٤٥
القدرة العضلية للذراع اليسرى	المتر	٦,٤١	٧,٨٣	١٨,١٤
القدرة العضلية للرجلين	المتر	١,٧٩	٢,٢١	١٩,٠٠
سرعة رد الفعل للذراع اليسرى	الثانية	٠,٢٨	٠,١٩	٣٢,١٤
سرعة رد الفعل للذراع اليمنى	الثانية	٠,٣٠	٠,٢٣	٢٣,٣٣

يتضح من خلال جدول(١٣)، شكل(٤) وجود فروق فى معدل التغير لمجموعة البحث التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.



شكل (٤)
معدل التغير لمجموعة البحث التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

جدول (١٤)

معدل التغير لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ن= ١٠

المتغيرات المهارية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		
			القياس القبلي	القياس البعدي	معدل التغير ٪
تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة	اليسرى إلى الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٥٩,٢٦	٦٣,١٢	٦,١٢٪
	اليمنى إلى الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٥٣,٧٢	٥٦,٩٤	٥.٦٦٪
	اليسرى واليمنى إلى الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	١٠٩,٤٥	١١٦,١٣	٥,٧٥٪
	اليسرى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٤٥,٨٦	٤٩,٣٨	٧,١٣٪
	اليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٤٣,٦٧	٤٨,٥٢	٩,٩٩٪
	اليسرى واليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٧٨,٣٣	٨٣,١٩	٥,٨٤٪
تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية	اليسرى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٥٠,١٢	٥٥,٦٢	٩,٨٩٪
	اليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٤٧,٥٩	٥١,١٨	٧,٠١٪
	اليسرى واليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٩٣,١١	٩٩,٧٤	٦,٦٥٪
	اليسرى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٣٦,٢٣	٤٠,٥٢	١٠,٥٩٪
	اليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٣٢,٩١	٣٧,٨١	١٢,٩٦٪
	اليسرى واليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٥٨,٥٤	٦٢,٦٧	٦,٥٩٪
تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة	اليسرى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٥٣,٨٧	٥٨,١١	٧.٣٠٪
	ليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٥٠,٤٥	٥٥,٤٣	٨,٩٨٪
	اليسرى واليمنى إلي الرأس بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٩٥,٣٧	١٠٠,٩١	٥,٤٩٪
	اليسرى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٤١,٦٦	٤٥,٨٢	٩,٠٨٪
	اليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة(٣٠ث)	العدد	٣٩,٢٥	٤٣,١٦	٩,٠٦٪
	اليسرى واليمنى إلي الجذع بإستمرار لمدة (٣٠ث)	العدد	٦٣,١٠	٦٨,٢٢	٧,٥١٪

يتضح من خلال جدول(١٤)، شكل(٥) وجود فروق فى معدل التغير لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

شكل (٥)
معدل التغير لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث

يتضح من خلال جدول (١٣)،(١٤)، شكل(٤)،(٥) وجود فروق فى معدل التغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللكم الهجومية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدى.

ويعزى **الباحث** معدل التغير بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية في القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارات اللكم الهجومية قيد البحث والذى كان لصالح متوسط القياس البعدى لتلك المتغيرات إلي برنامج التدريب المركب الذى تَناسب بشكل كبير مع عينة البحث التجريبية من الملاكمين الشباب، حيث روعى فى تصميم البرنامج التدريبى تقنين الأحمال التدريبية بما يتلائم مع طبيعة عينة البحث، وكذلك التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب مما ساهم في تحسين مستوي أداء القدرات البدنية الخاصة قيد البحث للملاكمين الشباب في مختلف المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليسرى واليمنى- القدرة العضلية للرجلين- سرعة رد الفعل للذراع اليسرى واليمنى)، وكذلك مستوى أداء مهارات اللكم الهجومية والمتمثلة في اللكمات المستقيمة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الجانبية (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليمنى- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع، حيث أن طبيعة الأداء في رياضة الملاكمة يتطلب تلك المتغيرات.

وفى هذا الصدد يتضح أن هذا النوع من التدريبات يسمح بتحقيق حمل عالى يفوق ما يسمح به التدريب البليومترى منفرداً وبالتالى تساعد على إخراج أكبر كم ممكن من القدرة العضلية. (١٤)

كما تشير نتائج بعض الدراسات والمراجع إلى أن الملاكم يجب أن يكون لدية القدرة علي الأداء الفعلي السريع، حيث ابتعد الملاكمين في أدائهم عن اللكمات القوية فقط واتجهوا إلي اللكمات السريعة والتي تحمل ثقل الجسم وتمتاز بعنصر القدرة العضلية لتحقيق أكبر عدد من النقاط.(٢٧)(٢٠: ٤٥) (١: ١٢) (٣: ٢٥)

وتتفق هذه النتيجه مع ما توصل إليه بعض الدراسات بأن التـــدريبات المركبة تعمل على تطوير النواحى البدنية والفنية لأنه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريبات البليومترك.(٣٥) (٧)

الإستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحـــث إلـــي الاســـتنتاجات التالية:

١ــ ساهم البرنامج المقترح بإستخدام التدريب المركب في تحسين مســـتوي الأداء البدني للملاكمين الشباب عينة البحث التجريبية وذلك في مختلف القدرات البدنية الخاصة قيد البحث والمتمثلة في (القدرة العضلية للذراع اليمنى واليسرى- القدرة العضلية للرجلين- سرعة رد الفعـــل للـــذراع اليسرى واليمنى).

٢ــ ساهم البرنامج المقترح بإستخدام التدريب المركب في تحسين مســـتوي أداء مهارات اللكم الهجومية للملاكمين الشباب عينة البحث التجريبيـــة وذلك من خلال تحسن مستوي أداء اللكمات المختلفـــة والمتمثلـــة فـــي اللكمات المستقيمة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلـــي الـــرأس والجذع، واللكمات الجانبية (اليسري- اليمنى- اليسري واليمني) إلـــي الرأس والجذع، واللكمات الصاعدة (اليسري- اليمني- اليسري واليمني) إلي الرأس والجذع.

٣. معدل التغير الحادث فى مستوى الأداء البـــدنى وكـــذلك مســـتوى أداء مهارات اللكم الهجومية لدى الملاكمين الشباب عينة البحث فى القياسين (القبلى- البعدى) لصالح القياس البعدى يرجع إلى إســـخدام البرنـــامج المقترح بإستخدام التدريب المركب قيد البحث.

التوصيات:

في حدود ما تم التوصل إلية من نتائج يوصى الباحث بالآتي:

- إستخدام التدريب المركب (الأثقال- البليومترى) كطريقة تدريبية مقننة تساعد القائمين علي عملية التدريب في بناء برامج تدريبية مختلفة بغرض تحسين القدرات البدنية الخاصة ورفع مستوي أداء مهارات اللكم الهجومية وذلك بما يتماشى مع متطلبات النشاط الرياضي التخصصي للملاكمين الشباب.
- التركيز على تقنين الأحمال التدريبية من خلال إجراء قياسات للملاكمين وذلك للوقوف علي الحالة البدنية وكذلك المهارية لهم قبل البدء في تصميم البرامج التدريبية.
- إجراء دراسات مشابهه على مراحل سنية مختلفة وذلك بإستخدام التدريب المركب.
- يجب الإهتمام بتمرينات المرونة وكذلك تمرينات الإطالة قبل وبعد أداء تدريبات الأثقال والبليومترك.

((المراجـــــــع))

أولاً: المراجع العربية

١- **أحمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٤م):** تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

٢- **أحمد سعيد أمين خضر (٢٠١٢م):** التدريب الإنفجارى المتنوع (اثقال- بليومترك- باليستى) وتأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية لناشئى الملاكمة"، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

٣- **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.

٤- **أحمد محمد جودة (٢٠٠٩م):** تأثير إستخدام التدريب البليومترك للذراعين علي تطوير السرعة الحركية لدي الملاكمين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا.

٥- **إسماعيل حامد عثمان، محمد عبد العزيز غنيم، ضياء الدين محمد العزب، عاطف مغاورى شعلان (٢٠٠٥م):** الملاكمة- تعليم وإدارة وتدريب، ط ٣، القاهرة.

٦- **جيهان محمد فؤاد (٢٠٠٤م):** تأثير التدريبات المركبة بإستخدام الإسلوب التبادلى على أيض البروتين والقدرة العضلية ومستوى أداء الضرب الساحق للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر السنوى لطب الأزمات، كلية الطب البشرى، جامعة الزقازيق.

٧- **حسين درى أباظة (٢٠٠٢م):** فاعلية التدريب المركب على كثافة معادن العظام والكاتيولامين بول والانجاز الرقمى للسباحين، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس.

٨- **راندا شوقى سيد (٢٠٠٥م):** تأثير التدريبات الدائرية المركبة على بعض المتغيرات البدنية والكولين ومستوى أداء قوة الضربات فى هوكى الميدان ، كلية الطب البشرى، جامعة الزقازيق.

٩- **زكي محمود درويش (١٩٩٨م):** التدريب البليومترك، سلسلة الفكر العربي في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٠- **شريف محروس محمد (٢٠٠٥م):** دراسة مقارنة لتأثير التدريب بالأثقال والبليومترك على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

١١- **صلاح السيد قادوس (١٩٩١م):** تحليل مستوى الأداء للاعبى الملاكمة"، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١٢- **صلاح السيد قادوس (١٩٩٣م):** الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة.

١٣- **ضياء الدين محمد العزب، محمود حسين (٢٠٠٦م):** دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم فى الدورات الأولمبية (أطلنطا ١٩٩٦م- سيدنى ٢٠٠٠م- اثينا ٢٠٠٤م)، بحث منشور، مجلة التربية البدنية والرياضية، العدد ٨، المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

١٤- **طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد (١٩٩٧م):** الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٥- **طه عوض بسيونى (٢٠٠٧م):** فاعلية التدريبات المركبة على التعبير الجينى لإنزيم سوبر أكسيد ديسموتيز المنجنيزى والمالون ثنائى الدهايد وبعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمى لناشئى سباحة ٥٠م حرة، المؤتمر العلمى الدولى الثانى" التدريب الميدانى بكليات التربية الرياضية" المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

١٦- **عاطف مغاوري شعلان، محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٠م):** تحديد أكثر أنواع اللكمات استخداماً في مباراة الملاكمة"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد ٦، القاهرة.

١٧- **عبد الرحمن عبد العظيم سيف (٢٠١٠م):** التغيرات البيوكيميائية للتدريب المستمر والفتري للملاكمين، منشاة المعارف، الاسكندرية.

١٨- **عبد العزيز أحمد النمر (١٩٩١م):** تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعبي كرة السلة"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد ٣، العدد ٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٩- **عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (١٩٩٦م):** التدريب بالأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٠- **عبد الفتاح فتحى خضر (١٩٩٦م):** المرجع فى الملاكمة، منشاة المعارف، الإسكندرية.

٢١- **على شبوط ابراهيم (٢٠٠٤م):** أثر إستخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة فى تأهيل الرياضيين المصابين بالضعف العضلى للاطراف السفلى، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الثانى، جامعة بغداد.

٢٢- **محمد السيد حلمي (٢٠٠٢م):** تأثير استخدام التدريب البليومتري علي تحسين السرعة الحركية للاعبي الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٣- **محمد جابر بريقع، إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م):** التدريب العرضي، أسس- مفاهيم- تطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢٤- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩١م):** إختبارات الأداء الحركى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٥- **محمد طلعت أبو المعاطي (٢٠٠٤م):** أثر تخطيط برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات دورة (إطالة- تقصير) والإطالة الحركية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء للاعبي المنتخب القومي للهوكي"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، العدد ٩، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

٢٦- **محمد طلعت أبو المعاطي، جوزيف ناجي أديب (٢٠٠٩م):** دراسة مقارنة لتأثير استخدام أنواع مختلفة من تدريبات (الأثقال، البليومترك، الباليستي) على تنمية القدرة العضلية للذراعين ومستوي الأداء المهاري للاعبي الهوكي وتنس الطاولة"، بحث منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

٢٧- **محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٥م):** دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدول العربية"، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٨- **محمود محمد أحمد (٢٠٠٦م):** تأثير برنامج للتدريب الدائرى المركب على كثافة العظام وبعض الشوارد الحرة والمستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد٣٩، العدد٧٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٢٩- **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م):** التدريب الرياضي الحديث، تخطـيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٠- **يحيى السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٠م):** الملاكمة أسـس نظريـة- تطبيقات عملية، مكتبة العزيز للكمبيوتر، الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

31- Bauer, T.B (1990): Comparison of training modalities for power development in the lower extremity ,journal of applied sport science research.

32- Counsel (1995): methods of training - boxing, teach the c.v. mostly company saint Louis.

33- Donald chu (1996): Explosive Power & strength " Complex training for maximum results, human kinetics, London.

34- Duthie, G.M, (20002): The acute effects of heavy loads on jump squat performance an evaluation of the complex and contrast methods of power development, journal of strength and conditioning research 16(4) p530-538.

35- Ebben ,w.p, watts & Jensen ,R, L (2000) : EMG and kinetic analysis of complex training exercise variables, Jornal of strength and conditioning Research 14(4),451-456.

36- Foctours,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 searth (14) (4) (470-470).

37- Herm, K (2005): Koerperfettmessung, Standers der Sportmedizin, Deutsche Zeitschrift fuer Sportmedizin, Jahrgang 54. nr, 5, Deutschland.

38- Jensen R L, Ebben W P (2003): Kinetic Analysis of complex training Rest interval Effect on vertical jump, journal of strength and condition Research.may 17,(2),345-349.

39- Lehmann, G., (2002): Ausdauertraining in Kamp portrait Boxer Munster.

40- Moran & MC Glynn (1990): Dynamic of Strength Training Sports and Fitness Series, Brown Publisher, United States of America.

41- Radcliffe Jac. And Radcliffe ,J.L (2000) : Effects of different warm up protocols on peak power output during asingle response jump task, medicine and sience in sport and exercise 38 (5),189.