

تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الملاكمة

*أ.د/ اشرف مصطفى احمد

**أ.م.د/ ناصر محمد شعبان

***د/ محمد عابد حمادة

****م.م/ محمد صلاح الدين محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة جعلت حدود القدرات البشرية تفوق كل الحواجز وترتقي لتحقيق أرقاماً كانت في الماضي من محض الخيال. تطورت العلوم البيولوجية والفسولوجية مما أدى الى تعديل كبير في نظريات التدريب الرياضي حيث لم يعد ظهور اللاعبين المميزين فنياً وبدنياً وليداً للصدفة أو الموهبة الطبيعية بل أصبح من النواتج الأساسية للتخطيط العلمي الموجة والمقصود نحو تنمية قدرات الناشئ البدنية والفسولوجية والمهارية خلال المراحل السنوية تدريجياً وصولاً إلى أعلى مستويات الممارسة الرياضية المستهدفة.

وهذا التطور الكبير الذي شهدته الألعاب والرياضات لم يأت من فراغ ولا عن طريق الصدفة وإنما جاء ليتوج كل الجهود العلمية والميدانية التي طرأت على تلك الألعاب والرياضات بفضل ما توصلت إليه العلوم الطبية والصحية والاجتماعية التي تأخذ منها الرياضة كل ما من شأنه أن يفيدها في سبل التطور.

(١ : ٤٨ - ٤٩) ويشير "عمر سليمان (٢٠٠٥م)

إلى أن رياضة الملاكمة تعتبر من أهم الرياضات الفردية الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم ، وهى مظهر للبطولة الفردية ، فالملاكم وحده هو الذي يحمل نتيجة المباراة بعكس الألعاب الجماعية ، كما تعتبر إحدى الوسائل التربوية الهامة ، حيث يتصافح الملاكم مع منافسة قبل اللكم وبعد الانتهاء من المباراة بصرف النظر عن الفائز. (١٨ : ١٠)

لذا يرى "عبد الفتاح خضر" (١٩٩٦م) أن الملاكمة تتميز عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بخصوصية العمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة التي تلاحظ في حركة الملاكمين أثناء توجيه اللكمات ،

- * استاذ التدريب الرياضى بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة – كلية التربية الرياضية – جامعة اسوان
* استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة اسوان
* مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة اسوان
* باحث دكتوراة بقسم المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة اسوان

ويعتبر إتقان المهارات الفنية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى اللاعب لتحقيق الفوز فى المنافسة ويؤكد ذلك ما تظهره نتائج الدراسات العلمية من أهمية الارتفاع بفاعلية الأداء المهارى للملاكمين ، نتائج هذه الدراسات نجد أيضاً أن كثيراً من الملاكمين يختلفون بصورة عالية فيما بينهم عند تنفيذ المهارات الفنية.

(١٤ : ٥٠-٥١)

وفي هذا الصدد يذكر **عصام عبد الحميد (٢٠٠٠)** أن كل متابع لتطور المستويات الرياضية فى العالم ويتأمل تلك الأداءات يدرك أن للتدريب الرياضى شأن عظيم فى إعداد وصياغة وتطوير القدرات الإنسانية بأبعادها المختلفة من أجل تفجير أقصى ما يمكنه من قدرات وما بداخل الإنسان من طاقات فى اتجاه الهدف المنشود.

(١٥ : ٤١)

ومن هذا المنطلق يمكن النظر إلى التدريب الرياضى على انه عملية يتم فيها تطوير واستخدام أساليب ووسائل تدريبية مختلفة بهدف تغير حالة المتدرب وفقاً لهدف تم تحديده مسبقاً.

ويذكر **محمد عبد الدايم وآخرون (١٩٩٣)** أن أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضى هو تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضى والتي

تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب للوصول إلى المستويات التالية في النشاط الرياضي الممارس، ومن ثم فالإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية.

(٢٤ : ٨)

حيث يتطلب الأداء في بعض اغلب الرياضات القتالية أن يتميز اللاعب بالقوة المميزة بالسرعة، وتتطلب بعض النشاطات نوع آخر من أنواع القوة وهي تحمل القوة حتى يستطيع اللاعب انيؤدي المنافسات، بالكفاءة البدنية المطلوبة.

(١٤ : ١٠٧)

ويشير كرافيتز، Kravitz (٢٠٠٤م) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الانجاز الرياضي ، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات ايجابية على الأداء ، والتدريب المتزامن يعتبر إحدى هذه الطرق التي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة.

(٤٤ : ٣٤)

وترى لورا هوكا ، Laura Hokka (٢٠١١م) أن بعض الرياضيين يعتقدوا أن إضافة تدريبات التحمل إلى تدريبات القوة ربما تحقق له المكاسب المزدوجة من تدريبات القوة وتدريب التحمل في نفس توقيت التدريب.

(٤٥ : ١٨٨)

ويضيف اجارد وأندرسون Aagaard&Andersen (٢٠١٠م) إلى أن التدريب المتزامن هو مزج تدريبات التحمل (هوائي أو لاهوائي) بتدريبات القوة العضلية في نفس الوحدة التدريبية أو بأشكال معزولة تدريبيًا داخل البرنامج التدريبي (وحدة تدريبية لتدريبات مقاومة يتبعها وحدة تدريبية لتدريبات التحمل) ، أو (أسبوع تدريبي لتدريبات

مقاومة يتبعها أسبوع تدريبي لتدريبات التحمل) ، أو تقسيم البرنامج كاملا وبالتساوي
زمنيا بين تدريبات المقاومة وتدريبات التحمل.

(٣١ : ٣٩)

ويشير كرافيتز, Kravitz (٢٠٠٤) إلى أن السؤال الذي يطرحه معظم المدربين
في الماضي بأيهما نبدأ؟ ، تدريب التحمل أم تدريب المقاومة ، وقد أظهرت الأبحاث
والدراسات التي تناولت هذه الجزئية ضرورة البدء بتدريبات المقاومة أولاً ، لان البدء
بتدريبات التحمل يؤثر بالسلب على مكتسبات القوة العضلية وذلك يعزى إلى أن تدريب
التحمل يسبب الشعور بالتعب مبكرا ، وبالتالي عدم قدرة اللاعب على الاستمرارية في
أداء تدريبات القوة . (٤٤ : ٣٥)

ويذكر المعهد الأمريكي للطب الرياضي أن تدريبات المقاومة هي طريقة
صممت خصيصاً لزيادة قوة وقدرة وتحمل العضلات ، وتسمى بتدريبات الانتقال
او تدريبات القوة ، وتؤدي بأساليب مختلفة مثل (اجهزة المقاومة ، الانتقال الحرة ،
الدامبلز) أو باستخدام وزن الجسم نفسة أثناء الشد لأعلى او الوثب مما يؤدي الى
زيادة القوة والقدرة والتحمل . (٥٢)

ومن ذلك المنطلق نجد أن رياضة الملاكمة تعتبر من أكثر المنافسات الفردية
التي تحتاج إلى مثل هذه الطرق التدريبية لمواجهة ما يتعرض له الملاكم من حمل
بدني وتنفيذ واجبات مهارية متنوعة أثناء التدريب والمنافسة ، فنجد الملاكم يبذل جهداً
كبيراً لكي يجلد عضلاته لمواصلة أقصى نشاط عضلي طوال مدة المباراة ، حيث أن
طبيعة الأداء الحركي للمهارات الهجومية يتطلب من الملاكم سرعة في الأداء والعمل
بأقصى جهد ممكن في فترة زمنية قصيرة جداً متمثلة في زمن جولات المباريات.

(٧ : ٢١١)

حيث يشير كلاً من تاكرد Takrid (٢٠٠١) عاطف مغاوري، عبد العزيز غنيم (٢٠٠١م) صلاح قادوس (٢٠٠٢م)، كونسيل Counsel (٢٠٠٧م) ، ستيف Steve (٢٠٠٧م) ضياء العزب (٢٠٠٨م) أحمد سعيد (٢٠١٠م) عبد الرحمن سيف (٢٠١٢م) أن رياضة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والتحمل الهوائي والا هوائي والقدرة الحركية المتغيرة التي تلاحظ أثناء توجيه اللكمات المختلفة ، وكذلك مفاجأة المنافس بسرعة الأداء والاستجابة لمواقف اللعب في أقل زمن ممكن مع تميزها بالدقة المناسبة تبعاً لسلوك المنافس، ولتنفيذ ذلك يتطلب توافر قدر كبير من الكفاءة البدنية (٥١: ٢٧) (١١):

(١٨) (٨ : ٢٣) (٣٩ : ٤٢) (٥٠ : ٥١) (٩ : ٣٢) (٢ : ٤١)

ومن خلال الاطلاع على الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت) وحصر الدراسات التي تناولت التدريب المتزامن لاحظ الباحث في حدود علمه عدم تطرقها لمجال الملاكمة ، بالإضافة إلى وجود جدل علمي ما زال قائم يختص بمدى المنافع المكتسبة من دمج الطريقتين معا تحت مسمى التدريب المتزامن ، حيث يشير في هذا الصدد عمرو ونادر Amr & Nader (٢٠١٠) (١٦) إلى وجود تضارب في نتائج الدراسات التي تناولت مكتسبات التدريب المتزامن فبعض الدراسات تشير إلى أهميته في تطوير عناصر اللياقة البدنية مثل دراسة جاكسون وآخرون Jackson, et al. (٢٠٠٧) (٤٢) والبعض الآخر يرى أن دمج تدريبات التحمل بتدريب القوة العضلية يؤثر على ناتج القوة العضلية إذا تم مقارنته بتدريبات القوة منفصلاً مثل دراسة

باستيانسو وآخرون Bastiaans, et al. (٢٠٠١) (٣٥) ، ودراسة باتون

وهوبكنز Paton & Hopkins (٢٠٠٥) (٤٧) ، واختلاف النتائج إنما يعزى إلى

اختلاف طبيعة البرامج التدريبية المنفذة من شدة وتكرارات وفترات راحة والهدف من تطبيق التدريب المتزامن.

ويشير ايزكويردو وآخرون. Izquierdo, et al. (٢٠١٠) إلى أننا مازلنا بحاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث العلمية بهدف التعرف على التكيفات الفسيولوجية والبدنية الناتجة من ممارسة التدريب المتزامن. (٤١ : ١١٩١)
انطلاقاً مما سبق قام الباحث بإجراء هذه الدراسة تحت عنوان " تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الملاكمة "
هدف البحث:

يهدف البحث إلى استخدام اسلوب التدريب المتزامن ومعرفة تأثيرها على:

١- بعض المتغيرات البدنية (تحمل القوة ، الدقة)

٢- بعض المتغيرات المهارية (مجموعات اللكم)

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية (تحمل القوة ، الدقة) لدى أفراد العينة لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى للمهارات (مجموعات اللكم) لدى أفراد العينة لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

التدريب المتزامن :

هو " مزيج بين تدريبات التحمل الهوائى او اللاهوائى وتدريبات القوة العضلية يتم

التدريب من خلال البرنامج التدريبي بطريقة متباينة ومتزامنة بينهما "

(٢٦ : ٦٣)

تدريبات المقاومة :

هو " احد اشكال التدريب حيث يمكن اضافة او استبعاد تدريبات الاثقال باحجامها المختلفة الى الحمل الكلى للوصول الى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية (٣٥ : ٩٨)

الدراسات السابقة :

- ١- دراسة كارافيرتا وآخرون **Karavirta , et al.** (٢٠٠٩)(٤٣) دراسة بعنوان تأثير التدريب المتزامن على القوة والقدرة العضلية والتضخم العضلي لدى كبار السن ، وبلغ قوام العينة (٩٦) فرد مسن ، تم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات ، ثلاثة تجريبية والرابعة ضابطة ، وكانت مدة البرنامج (٢١) أسبوع ، بواقع (٢) وحدة تدريبية أسبوعيا ، وكان من أهم النتائج عدم وجود فروق بين المجموعات التجريبية الثلاث حيث أن التحسن يعتبر متقارب نسبيا .
- ٢- دراسة جيولهيرم وآخرون **Guilherme , et al.** (٢٠١٠)(٤٠) دراسة بعنوان تأثير التدريب المتزامن على مستويات الليبتين البلازما لدى الأشخاص ذوى الوزن الزائد ، وبلغ قوام العينة (٢٠) فرد ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وكانت مدة البرنامج (٨) أسابيع ، بواقع (٢) وحدة تدريبية أسبوعيا ، وكان من أهم النتائج انخفاض مستوى الليبتين لدى المجموعة التجريبية .
- ٣- دراسة قام بها محمد زكريا (٥) (٢٠١٠) "برنامج تدريبي لتحقيق التوازن فى القوة العضلية للعضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق لدى الملاكمين وتأثيره على سرعة اللكمات المستقيمة "واستهدفت الدراسة تحسين سرعة أداء اللكمات المستقيمة عن طريق تصميم برنامج تدريبي لتحقيق التوازن فى القوة العضلية واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٤ ملاكم وكانت أهم النتائج تحسن اجمالى زمن أداء اللكمة المستقيمة اليسرى والمستقيمة اليمنى بنسبة (٢٢.٤%) .

٤- دراسة لورا هوكا **Laura Hokka** (٢٠١١)(٤٥) دراسة بعنوان تأثير التدريب المتزامن على مستويات هرمونات مصل الدم لدى لاعبي ولاعبات التحمل ، وبلغ قوام العينة (٣٢) لاعب ولاعبة ، تم تقسيمهم إلى أربعة مجموعات تجريبية في ضوء تدريبات القوة والجنس ، وكانت مدة البرنامج (١٨) أسبوع ، بواقع (٢) وحدة تدريبية أسبوعيا ، المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية مارست تدريبات القوة القصوى والقوة الانفجارية (مجموعة البنين ٩ لاعبين) ، مجموعة البنات (٩ لاعبات) ، والمجموعتين التجريبتين الثالثة والرابعة مارست تدريبات تحمل القوة (مجموعة البنين ٨ لاعبين) ، مجموعة البنات (٨ لاعبات) ، وكان من أهم النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في اختبار القوة الديناميكية للرجلين (1RM) ، الوثب العريض من الثبات ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين VO_2max بين المجموعات الأربعة ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في مستويات هرمونات مصل الدم (معدل التيسترون/الكورتيزول) .

٥- كما قامت هبة رضوان لبيب (٢٠١١)(٣٠) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء في كرة اليد ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة عددها (١٦) ناشئة كرة يد تحت (١٥) سنة ، ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب المتزامن في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء في كرة اليد مقارنة بالتدريب المعتاد.

٦- وأجرى أيمن عبد العزيز عبد الحميد وأحمد شعراوي محمد (٢٠١٢)(٤) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريب المتزامن (تحمل + مقاومات) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة العضلية لدى ناشئ كرة السلة ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) ناشئ كرة سلة تحت (١٦) سنة ، ومن أهم النتائج: التدريب المتزامن أثبت فاعلية في تحسين قوة عضلات الرجلين والقدرة العضلية وتحمل القوة للذراعين والرجلين لناشئ كرة السلة.

٧- بينما أجرى مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥)(٢٦) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمهارية

للاعبى كرة اليد، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) ناشئء كرة يد تحت (١٨) سنة ،ومن أهم النتائج : فاعلية التدريب المتزامن فى تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد.

٨- وقام نواف مجبل الشمري (٢٠١٦)(٢٩) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للناشئين ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت العينة على (٢٠) ناشئء كرة سلة تحت (١٦) سنة، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القوة القصوى وتحمل القوة والقدرة العضلية لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام " التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة" عن طريق القياسين القبلى والبعدى وذلك لمناسبة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث منتخب جامعة اسوان للملاكمة وما يماثلهم فى نفس العمر الزمنى والتدريبى وعددهم (٢٢) لاعب، واختيرت العينة بالطريقة العمدية من اللاعبين وعددهم (١٠) لاعبين.

تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية (السن،الطول،الوزن) والمتغيرات البدنية (تحمل القوة ، الدقة) والمتغيرات المهارية (مجموعات اللكم)التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح فى الجداول التالية:

١- المتغيرات الأساسية:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

واختبار كولمجروف سميرونوف فى المتغيرات الأساسية للبحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرونوف	
					القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	السن	سنة	٢١.٤٠	١.٣٥	٠.٧٩	٠.٥٦ غير دال
٢	الطول	سم	١٧٦.٦٠	٥.٥٨	٠.٥٣	٠.٩٤ غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٥.٩٠	٨.٧٢	٠.٥٤	٠.٩٤ غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٢٠	١.٣٢	٠.٨٢	٠.٥١ غير دال

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيم اختبار كولمجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في المتغيرات الأساسية قيد البحث حيث أن قيم اختبار كولمجروف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٥٣ : ٠.٨٢) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٥١ : ٠.٩٤) وهي أكبر من ٠.٠٥، وهذا يشير إلى أن التوزيعات تقترب من الإعتدالية فى متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) .

٢- المتغيرات البدنية

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

واختبار كولمجروف سميرونوف فى المتغيرات البدنية والمهارية للبحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار كولمجروف سميرونوف	
					القوة الإحصائية	مستوى الدلالة
١	تحمل القوة	زمن	١.٣٠	٠.١٦	٠.٥٨	٠.٨٩ غير دال
٢	الدقة	عدد	١٠.٠٠	١.٨٩	٠.٦٤	٠.٨١ غير دال
٣	مجموعات اللكم	عدد	١٢.٣٠	١.٤٩	٠.٥٧	٠.٩٠ غير دال

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيم اختبار كولمجروف سميرونوف يشير إلى أن العينة تتبع التوزيع الطبيعي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث أن قيم

اختبار كولمجراف سميرونوف تراوحت ما بين (٠.٥٧ : ٠.٦٤) بمستويات دلالة تراوحت ما بين (٠.٨١ : ٠.٩٠) وهي أكبر من ٠.٠٥، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي.

وسائل جمع البيانات:

إستمارات البحث:

١- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول المحاور والفترات الزمنية الخاصة

باسلوب التدريب المتزامن داخل البرنامج. مرفق (٢)

٢- إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية (الطول، الوزن،

السن) ونتائج الاختبارات البدنية الخاصة بكل لاعب. مرفق (٣)

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).

- ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن.

-قفازات -كفوف مدرب -كرات طبية.

-صناديق خشبية -أساتك مطاطة.

-كاميرا تصوير فيديو.

إختبارات البحث :

الإختبارات البدنية: تم تحديد مجموعة من الإختبارات البدنية التى تقيس العناصر التى تم

تحديدها . مرفق (٣)

الإختبارات المهارية: تم تحديد مجموعة من الإختبارات المهارية التى تقيس العناصر

التي تم تحديدها . مرفق (٤)

الدراسات الاستطلاعية :

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠٢٠/١١/٩م إلى ٢٠٢٠/١١/١٢م، بهدف

حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية قيد البحث، وذلك على

عينة استطلاعية من المجتمع الأصلي وعددها (٨) طلاب ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وكذلك حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وتم التأكد من مناسبة الإختبارات المختارة لعينة البحث.
المعاملات العلمية لإختبارات البحث:
الصدق:

استعان الباحث بصدق التمايز فى الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث باختيار (٨) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية كمجموعة مميزة والأخرى (٨) لاعبين كمجموعة غير مميزة وهم الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة اسوان ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات فى الفترة من ١٠ / ١١ / ٢٠٢٠ م إلى ١٢ / ١١ / ٢٠٢٠ م ، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة للتأكد من صدق المتغيرات التى تم قياسها وجداول (٣) يوضحا ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية (ن=١٦)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=٨)		المجموعة الغير مميزة (ن=٨)		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	تحمل القوة	زمن	١.٣٤	٠.١٥	١.٠٩	٠.٠٨	*٤.٠٥
٢	الدقة	عدد	١٠.٢٥	١.٩٨	٨.٠٠	١.٤١	*٢.٦١
٣	مجموعات اللكم	عدد	١٢.٢٥	١.٦٧	٩.٧٥	١.٣٩	*٣.٢٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٦١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث .

النتائج:

لإيجاد معامل الثبات استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق (test-re-test) بعد مرور أسبوع من تطبيق القياس الأول وذلك في الفترة من ١٩ / ١١ / ٢٠٢٠ م إلى ٢١ / ١١ / ٢٠٢٠ م لحساب ثبات المتغيرات قيد البحث وذلك باعتبار قياس المجموعة المميزة كقياس أول " تطبيق أول " ثم بعد مرور أسبوع تم إجراء قياس ثاني " تطبيق ثاني " للاختبارات (المهارية والبدنية) وجدول (٤) الآتي يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات البدنية والمهارية (ن=٨)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١	تحمل القوة	زمن	١.٣٤	٠.١٥	١.٣٥	٠.١٧
٢	الدقة	عدد	١٠.٢٥	١.٩٨	١٠.٦٣	١.٦٠
٣	مجموعات اللكم	عدد	١٢.٢٥	١.٦٧	١٢.٦٣	١.٦٠

قيمة "ز" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.95$ * دال

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٩٥ : ٠.٩٨) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

التوزيع الزمني للبرنامج:

تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج المتبع وفقاً لما يلي:

- عدد الأسابيع = ٨ أسبوع.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ دقيقة.

- الزمن الكلى للبرنامج التدريبي = ٨ أسبوع \times ٣ وحدة تدريبية \times ٩٠ دقيقة زمن الوحدة التدريبية = ٢١٦٠ دقيقة.

- زمن التدريب المتزامن :

من خلال الإستمارة التي تم عرضها على السادة الخبراء (مرفق ٢) تم التوصل إلى:

• زمن التدريب المتزامن = ٣٠ دقيقة داخل الوحدة خلال البرنامج.

• الزمن الكلى للتدريب المتزامن = ٧٢٠ دقيقة

تجربة البحث الأساسية:

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٣/١١/٢٠٢٠م والتي تضمنت قياسات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينه البحث وتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من ٢٤ / ١١ / ٢٠١٩م حتى ١٩ / ١ / ٢٠٢٠م.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الاثنين الموافق ٢١/١/٢٠٢٠م والتي تضمنت قياسات المتغيرات البدنية والمهارية.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- الانحراف المعياري.
- مستوى الدلالة
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن.
- اختبار T.test.

عرض النتائج ومناقشتها:

تحقيقاً لأهداف البحث ووصولاً للتحقق من فروضه وفي حدود ما توصل إليه الباحث من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحث عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.
الفرض الثاني: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

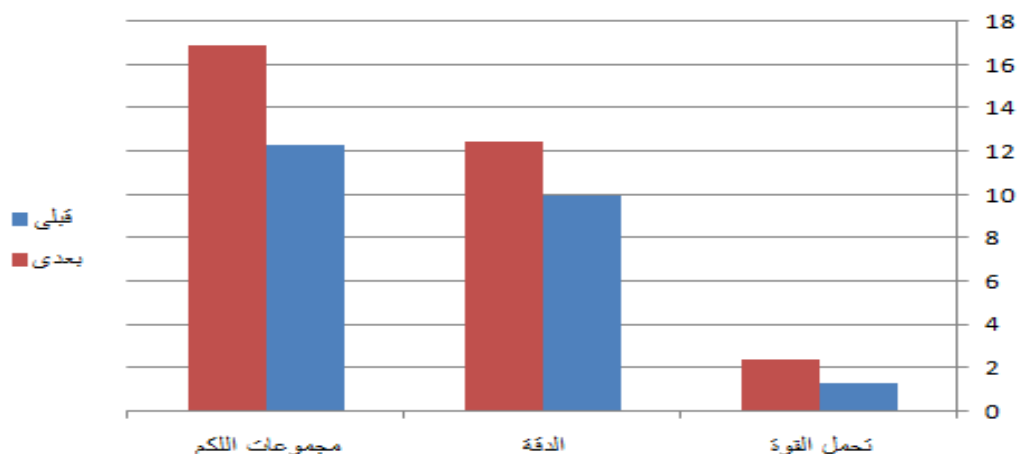
جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين
القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) (ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة "ت" المحسوبة
			ع	م	ع	م	
١	تحمل القوة	زمن	٠.١٦	١.٣٠	٠.١٤	٢.٤١	*٢٥.١٩
٢	الدقة	عدد	١.٨٩	١٠.٠٠	١.٣٥	١٢.٥٠	*٨.١٣
٣	مجموعات الكم	عدد	١.٤٩	١٢.٣٠	١.٦٦	١٦.٩٠	*١٥.٠٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٢٦

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.١٣ : ٢٥.١٩) وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٢٥.٠٠% : ٨٥.١١%).



شكل رقم (١)

يوضح الفرق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة فى متغيرات البحث

فى ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه يتناول الباحث عرض النتائج التى تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التى تم الحصول عليها:

يرجع الباحث سبب تلك الفروق فى المتغيرات البدنية والمهارية إلى تأثير استخدام أسلوب التدريب المتزامن وفق الأساليب العلمية الحديثة التى استخدمها الباحث خلال البرنامج التدريبى المقترح والتى كان لها تأثير فعال فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تحسين الحالة البدنية والمهارية للاعبين الى إتباع الأسلوب العلمى فى بناء البرنامج التدريبى ويتفق هذا مع **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (١٦)** بأن الإعداد البدنى يؤثر على جميع الناشئين وذلك بتنمية قدراتهم البدني والحركية من القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة.

ويرى الباحث أن القوة العضلية بأشكالها المتنوعة ومنها القوة العضلية القسوى والقدرة العضلية وتحمل القوة وكذلك الدقة يعتبروا من أهم مكونات اللياقة العضلية للاعبى الملاكمة حيث يجب على اللاعبين الاستمرار فى الاداء بنفس القوة وبدون تعب طوال مدة الجولات ولن يتأتى ذلك إلا فى وجود مستوى مناسب من القوة وتحمل للقوة وكذلك الدقة فى تسديد اللكمات.

ويذكر **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦) (١٣)** أن القوة العضلية ضرورية لأغلب الأنشطة الرياضية، فالرياضي الأقوى والأكبر حجماً له اليد الأطول فى حالة تقارب المستوى الفنى بالإضافة أنها تلعب دوراً هاماً فى التقدم بالكثير من المهارات.

وهذا ما يؤكد **مروان على (٢٠٠٣) (٢٥)** من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وهذا ما يؤكد كمال عبد الحميد وصبحي حسانين (٢٠٠١) (١٩) على أن النجاح في أي مهارة أساسية دفاعية أو هجومية يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية وأن كل مهارة أساسية يسهم في أدائها وفقاً لطبيعتها أكثر من مكون بدني.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : جريجورى وآخرون Gregory, et., al (٢٠٠٥) (٣٨)، جريجورى ليفين Gregory Levin (٢٠٠٧) (٣٩)، لورا وهوكا Laura & Hokka (٢٠١١) (٤٥)، هبة رضوان لبيب (٢٠١١) (٣٠)، مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥) (٢٦) نواف الشمري (٢٠١٦) (٢٩) على فاعلية استخدام برامج التدريب المتزامن فى تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية فى الرياضات الفردية والجماعية.

وبذلك يتم تحقيق كلا من الفرض الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية (تحمل القوة - الدقة) لدى أفراد العينة لصالح القياس البعدي.

وكذلك الفرض الثانى والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات المهارية (مجموعات اللكم) لدى أفراد العينة لصالح القياس البعدي.

الإستنتاجات:

- ١- البرنامج التدريبى باستخدام اسلوب التدريب المتزامن أدى إلى تحسن مستوى تحمل القوة والدقة وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي.
- ٢- البرنامج التدريبى باستخدام اسلوب التدريب المتزامن أدى إلى تحسن مستوى أداء مجموعات اللكم وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي.

التوصيات:

- ١- إجراء دراسات مشابهه لاستخدام اسلوب التدريب المتزامن على مراحل سنية مختلفة وعلى مهارات مختلفة وكذلك متغيرات بدنية مختلفة.
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريبات التزامنية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة.

٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريبات التزامنية بأشكال تدريبية أخرى في رياضة الملاكمة.

٤- إجراء دراسات مشابهة لمقارنة اسلوب التدريب المتزامن ببرامج التدريب الاخرى.

المراجع

أولا - المراجع العربية:

- ١- ابو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣ م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، ط ١ ، القاهرة .
- ٢- احمد سعيد أمين خضر (٢٠٠٤م) : تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين " ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالاسادات ، جامعة المنوفية .
- ٣- أيمن صبحي عبد الفتاح (١٩٩٦ م): "التحليل الكهربى لبعض عضلات الذراعين العاملة للملاكمين أثناء أداء اللكمات المستقيمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- أيمن عبد العزيز عبد الحميد ، أحمد شعراوى محمد (٢٠١٢ م):" تأثير استخدام التدريب المتباين (تحمل + مقاومات) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقوة العضلية لدى ناشئ كرة السلة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الأول ، جامعة أسبوط .
- ٥- بها محمد زكريا (٢٠١٠م): " تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن فى القوة العضلية للعضلات القابضة والباسطة لمفصل المرفق لدى الملاكمين وتأثيره على سرعة اللكمات المستقيمة ،، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٣٠) الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط .
- ٦- بسطويسى احمد بسطويسى (١٩٩٩ م) : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٧- إسماعيل حامد عثمان ومحمد عبد العزيز غنيم وضياء الدين العزب وعاطف مغاورى شعلان (٢٠٠٢ م) : "الملاكمة تعليم وإدارة وتدريب، ط٢، دار السعادة للطباعة .
- ٨- صلاح السيد قادوس (١٩٩١ م) : تحليل مستوى الاداء للاعبى الملاكمة ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٩- ضياء الدين محمد العزب (١٩٩٨ م) : دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، القاهرة .

- ١٠- عادل إبراهيم أحمد العسال (٢٠٠١): تأثير استخدام بعض طرق التدريب علي بعض الاستجابات الفسيولوجية ومستوي الانجاز الرقمي لناشئ ألعاب القوي لسباق ١٠٠٠ م جري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١١- عاطف مغاوري شعلان ، محمد عبد العزيز غنيم (١٩٩٠ م) : تحديد اكثر انواع اللكمات استخداما فى مباراة الملاكمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد ٦ ، القاهرة.
- ١٢- عبد الرؤوف قاسم محمد الرويدة (٢٠١٧م) : مفهوم التدريب الرياضى ، دار الكتاب الثقافى ، الطبعة الثانية .
- ١٣- عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦): تدريب الأثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- عبد الفتاح فتحي خضر (١٩٩٦م) : "المرجع في الملاكمة"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٥- عصام عبد الحميد (٢٠٠٠): تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٦- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٧- على فهمي البيك (١٩٩٧): أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٨- عمر جمال سليمان (٢٠٠٥م): "أثر إنقاص الوزن الجبري على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والكفاءة البدنية لدى لاعبي الملاكمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٩- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠١): رباعية كرة اليد الحديثة " الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقييم - اللياقة البدنية "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٠): علم التدريب الرياضي، ط ١١، دار المعارف، القاهرة.
- ٢١- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

- ٢٢- محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٦): بيولوجيا الرياضة، دار بانسيه للطباعة، الزقازيق.
- ٢٣- محمد عبد الغني عثمان (١٩٩٠): موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- ٢٤- محمد محمود عبد الدايم، مدحت صالح، طارق قطان (١٩٩٣): برامج تدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة.
- ٢٥- مروان على عبد الله (٢٠٠٣): تأثير تدريبات الأثقال والبيومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢٦- مصطفى أحمد عبد الرحمن (٢٠١٥): تأثير برنامج للتدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٢٧- مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٠م) : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال فى المرحلة الابتدائية والاعدادية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢٨- ناصر عبد المنعم محمد (٢٠٠٤): أثر استخدام أساليب مختلفة لتدريبات الفارتك على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الانجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م، ١٥٠٠م جري، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٩- نواف مجبل الشمري (٢٠١٦): تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للناشئين"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٤٢) ، الجزء الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
- ٣٠- هبة رضوان لبيب (٢٠١١م) : " تأثير التدريب المتزامن على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء فى كرة اليد " ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٣٢) ، الجزء الثامن ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط .

ثانيا - المراجع الأجنبية:

- 31- Agaard, P., Andersen, J. L (2010): Effects of strength training on endurance capacity in top-level endurance athletes, Scand J Med Sci Sports , 20 (Suppl. 2): 39-47
- 32- Anthony J. Blazevich, Robert U. Newton and Roger Bronks(2001): specificity of strength training exercises during concurrent resistance and sprint/jump training, The American

Society of Biomechanics, Annual Meeting, pp 25-27

33- Aspenes, S., Kjendlie, P.L., Hoff, J. & Helgerud, J.

(2009): Combined strength and endurance training in competitive swimmers. Journal of Sports Science and Medicine, 8: 357-365

34- Bassett, D.R., Jr & Howley, E.T. (1997): Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints", Medicine and science in sports and exercise, vol. 29, no. 5, pp. 591-603.

35- Bastiaans JJ, Van Diemen AB, Veneberg T, Jeukendrup AE.

(2001): The effects of replacing a portion of endurance training by explosive strength training on performance in trained cyclists. EurJApplPhysiol 2001: 86 79–84.

36- Bell á G.J. Syrotuik á D. Martin á T.P. Burnham R. Quinney

H.A. (2000): Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans, European Journal of Applied Physiology , 81: 418±427

37- Brian xharkey (2002) fitness and health , fifth edition , humain kinetics publisher ,usa

38- Gregory D. Wells. Michael Plyley. Scott Thomas Len

Goodman. James Duffin (2005): Effects of concurrent inspiratory and expiratory muscle training on respiratory and exercise performance in competitive swimmers, European Journal of Applied Physiology, 94: 527–540

39- Gregory T. Levin (2007): The Effect of Concurrent Resistance

and Endurance Training on Physiological and Performance Parameters of Well Trained Endurance Cyclists, Master's Thesis, School of Exercise, Biomedical, and Health Sciences , Edith Cowan University

40- Guilherme Rosa, Lara Cruz, Danielli Braga de Mello, Marcos

de SáRego Fortes, Estélio H M Dantas(2010): Plasma levels of leptin in overweight adults undergoing concurrent training, international SportMed Journal, Vol.11 No.3, pp.356- 362.

41- Izquierdo-Gabarren, M., González de TxabarriExpósito, J.

García-Pallarés, L. Sánchez-Medina, E. S. S. de Villareal, M Izquierdo. (2010): Concurrent Endurance and Strength Training Not to Failure Optimizes Performance Gains. Med Sci Sports Exerc, 42, (6): 1191–1199.

42- Jackson, N. P., Hickey, M. S., & Reiser, R. F. (2007): High Resistance / Low Repetition vs. Low Resistance / High

Repetition Training: Effects on Performance of Trained Cyclists. Journal of Strength and Conditioning Research, 21(1), 289-295.

- 43- Karavirta, L., Häkkinen, A., Sillanpää, E., Kauhanen, A., ArijaBlázquez, A., Haapasaari, A., Kraemer, W.J., Alen,M., Izquierdo, M., Gorostiaga, E., Häkkinen, K. (2009):** effects of combined endurance and strength training on muscle strength and morphology in 40- 70 year old men and women, 14th annual Congress of the European College Of Sport Science, Oslo/Norway, June 24-27
- 44- Kravitz, L. (2004).** The effect of concurrent training. IDEA Personal Trainer, 15(3), 34-37.
- 45- Laura Hokka (2011):** serum hormone concentrations and physical performance during concurrent strength and endurance training in recreational male and female endurance runners, Master's thesis ,Science of Sport Coaching and Fitness Testing,University of Jyväskylä
- 46- Leveritt, M., Abernethy, P.J., Barry, B.K. & Logan, P.A. (1999):** Concurrent strength and endurance training. A review, Sports medicine (Auckland, N.Z.), vol. 28, no. 6, pp. 413-427.
- 47- Paton, C. D., & Hopkins, W. G. (2005):** Combining explosive and high-resistance training boxing improves performance in competitive cyclists. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(4), 826-830.
- 48-Radliffe. Jac.andradcliffe, J.L (2000):**effects of different warm up protocols on pear , medicine and sience in spoert and exercise 38,189
- 49- Sekendizcug, M, and Korkusuz:** Effect of Swiss-ball core strength Training on strength, endurance flexibility and Balance in sedentary women Journal of strength& conditioning research , 2010
- 50- STEVE klous (1997):**segramnto Ticino palbox . Italian room .
- 51- Takrid, N(1990) :** Boxing For boys Bulgaria .

ثالثا : المراجع من شبكة المعلومات الدولية :

- 52- [http : // wpww-rohan.sdsu.edu / dept/ coachsci / csa/ vo181/ dehoyos, htm .](http://wpww-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/csa/vo181/dehoyos.htm)**