

تأثير التدريبات بالمقاومة البالستية علي مجموعات وزنية مختلفة للملاكمين وعلاقتها بالسمات الشخصية

الدكتور/ وائل مبروك ابراهيم
الدكتور/ عبدالعزيز حسن عبدالعزيز
الدكتور/ احمد طه محمود
الباحث/ محمد عاطف السيد بلاش

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريب البالستي، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث، متبعا للتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بأستخدام القياسات القبلية والبعدية، كما قام الباحث بأختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل لشباب الملاكمة بمنطقة الجيزة للملاكمة وتم تجميعهم في نادي الترسانة الرياضي من مواليد (٢٠٠٤م) قوامهم (٤٠) ملاكم، وتم أختيار منهم عدد (٣٠) ناشئ عشوائيا، وتم تقسيمهم إلي ثلاث مجموعات متساويتين على أساس الأوزان (الخفيفة، المتوسطة، الثقيلة) بواقع (١٠) ملاكمين في كل وزن من الأوزان الثلاثة وأشارت أهم النتائج إلي:

- ١-تؤثر التدريبات البالستية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ علي تحمل القدرة العضلية للملاكمين مواليد ٢٠٠٤م.
- ٢-تؤثر التدريبات البالستية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ علي السمات الشخصية للملاكمين مواليد ٢٠٠٤م.
- ٣-تؤثر التدريبات البالستية تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ علي المجموعات الوزنية المختلفة للملاكمين مواليد ٢٠٠٤م.

*أستاذ دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها
*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها
*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل-كلية التربية الرياضية-جامعة بنها
* باحث بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

Abstract

This research aims to build a training program using ballistic training. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research, following the experimental design for one group using pre- and post-measurements. The researcher also selected the research sample using a comprehensive inventory method for young boxers in the Giza boxing area. They were gathered in the Tersana Sports Club, born in (2004 AD), consisting of (40) boxers, and (30) young people were randomly selected from them. They were divided into three equal groups based on weights (light, medium, heavy), with (10) boxers in each of the three weights. The most important results indicated:

1. Ballistic training has a statistically significant positive effect at the 0.05 level on the muscular endurance of boxers born in 2004.
2. Ballistic training has a statistically significant positive effect at the 0.05 level on the personality traits of boxers born in 2004.
3. Ballistic training has a statistically significant positive effect at the 0.05 level on the different weight groups of boxers born in 2004.

*Professor, Department of Theory and Application of Combat Sports, Faculty of Physical Education, Benha University

*Assistant Professor, Department of Theory and Application of Combat Sports, Faculty of Physical Education, Benha University

*Assistant Professor, Department of Theory and Application of Combat Sports, Faculty of Physical Education, Benha University

*Researcher, Faculty of Physical Education, Benha University

مقدمة البحث ومشكلة البحث

أصبح تحقيق الفوز في المحافل الرياضية الدولية مظهراً من مظاهر التفوق الذي تحرص الدول المتقدمة على تحقيقه، كما أصبح أحد الاهتمامات التي ترصد لها كافة الدول الميزانيات الوفيرة، إيماناً منها بأن الفوز في هذا المجال بعد انعكاساً لتقدمها في المجالات الأخرى.

ويطلق مصطلح التدريب بالالستي Ballistic Training على تلك النوعية من التدريبات التي تهدف إلى الإرتقاء بمعدلات القدرة، والتي تتم بإستخدام الإنقباضات العضلية التقصيرية Eccentric Contraction بعد إنقباضات تطويلية سريعة Eccentric Contraction، فعند أداء عمل عضلي بالتطويل نجد أن معظم الطاقة المستخدمة في الأتالة فقدت كحرارة، ولكن بعض من هذه الطاقة يمكن تخزينه، وهذه الطاقة المخزونة تكون متاحة فقط للغضلات خلال الإنقباض التقصيري التالي للإنقباض التطويلي، وأن هذه الطاقة المخزنة تفقد في حالة عدم أداء إنقباض تقصيري بعد الإنقباضات التطويلية مباشرة، لذا وجب الاستفادة من هذه الطاقة بأن يتم إنقباض الغضله في أقصر وقت ممكن . (٧٩: ٢١٢)

ومن أهم مميزات التدريب بالالستي أنه يزيد من الأداء الحركي، بمعنى أن هذا النوع من التدريب يؤدي إلى إرتقاء مستويات الأداء الحركي في النشاط الممارس، وذلك بزيادة قدرة العضلات على الإنقباض بمعدل أسرع، وأكثر تفجيراً خلال مدي الحركة في المفصل، وبكل سرعات الحركة. (٧٩: ٣٠٥)

وترى أميرة محمود ، وماهر محمود (٢٠٠٩م) ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفاعلية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم ببرامج التدريب بإستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة. والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى. ويعد الأرتقاء بمستوى الأداء الرياضي هو أحد مؤشرات نجاح العملية التدريبية بهدف الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فإن التطور الكبير الذي حدث في طرق وأساليب التدريب من خلال الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة تعتمد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية التي تجعله قادراً على تحقيق المستويات المرجوة. (١٠ : ٤٨)

يري "أحمد أمين فوزي" (٢٠٠٣م) أن يعد الأرتقاء بمستوى الأداء الرياضي هو أحد مؤشرات نجاح العملية التدريبية بهدف الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فإن التطور الكبير الذي حدث في طرق وأساليب التدريب من خلال الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة

تعتمد على الأسس العلمية في تخطيط ووضع البرامج التدريبية التي تجعله قادراً على تحقيق المستويات المرجوة. (٢ : ٤٨)

وأكد "عادل عبدالبصير" (١٩٩٩م) علي وجود مفهوم خاص للسّمات الشخصية فهي "إنعكاس للاتساق النسبي للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف" وكذلك هي "إستعداد أو ميل ثابت إلى نوع معين من السلوك وهي ترابط مجموعة من الجوانب لإظهار سلوك معين"، كما إن الألعاب الرياضية بشكلها العام تنشط وظائف الجسم والعمليات العصبية مثل الإدراك والانتباه والتفكير والتصور مع ضبط الأتزان الأنفعالي عند اللاعب في الرضا والغضب عند الفوز أو الخسارة أثناء تعرضه للمواقف السارة والمحنة مع الثقة بالنفس والتواضع لكي لا يفقد محبة ومشجعية ومخلصاً لبلده ولمدربه، وهذا ما أشار إليه أحد المصادر على إنه تتميز الشخصية الرياضية بمجموعة من السمات في النوع والدرجة عن تلك السمات التي تميز الشخصية غير الرياضية فان لاعب الألعاب الفردية يتصفون بسمات تميزهم عن لاعبي الألعاب الجماعية، كما أن لاعبي النشاط الواحد يتميزون بسمات مختلفة تبعا لمراكزهم وواجباتهم في الملعب، فلكل نشاط رياضي طبيعة خاصة. (٣٣ : ٤٢)

يذكر ميشيل ستون وآخرون Michael Ston et.al,1998 أن التدريبات الباليستية تزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة من هذا النوع في التدريب تؤدي إلى أداء حركي أفضل النشاط الرياضي الممارس ، وهذا بالإضافة إلى أن تدريب المقاومة الباليستية يعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيراً خلال المدى الحركي في المفصل وبكل سرعات الحركة . (٨٩ : ٢١٥)

ولذلك يحاول الباحث وضع نمط تجريبي في مجال رياضة الملاكمة والذي لم يستخدم سابقاً بالطريقة الباليستية في تدريب الملاكمة، وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية، والتي لها تأثير قوي أيضاً علي السمات الشخصية للملاكم ومنها تحسين تركيز الإنتباه التي تعد مطلب أساسي في تنفيذ مهارات الملاكمة.

ويري الباحث أن هناك ترابط ما بين القدرات البدنية والمتطلبات الخاصة برياضة الملاكمة وفاعلية تدريبات المقاومة الباليستية حيث أنها تلعب دوراً كبيراً في رياضة الملاكمة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدي ملاكمي المجموعات الوزنية المختلفة، من حيث طبيعة الأداء والمواقف المتغيرة في المباريات، وهذا يساعد الملاكم علي التعامل مع المواقف المختلفة بنجاح مما يؤدي من زيادة دورة الأبطاله- التقصير لدي اللاعب خلال التلاكم وتحقيق الفوز، وعلي الرغم من فاعلية هذه التدريبات التي تعتمد علي الانقباض والانبساط يوجد بعض المدربين يستخدمون

الأسلوب التقليدي للتدريب، كما يوجد قصور في معرفة السمات الشخصية التي تسهم في الإنجاز في العملية التدريبية ومن ثم الارتقاء بقدرات الملاكمين وأستعداداتهم .

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلي بناء برنامج تدريبي باستخدام التدريب الباليستي ومعرفة تأثيره علي كل من:

١- تنمية نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي بالانتقال لدى الملاكمين.

٢- ملاكمي المجموعات الوزنية المختلفة.

٣- السمات الشخصية لملاكمي المجموعات الوزنية المختلفة.

فروض البحث

تحقيقاً لأهداف البحث وضع الباحث مجموعة من الفروض التالية :-

١- توجد فروق دالة أحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعات (الأوزان الخفيفة - الأوزان المتوسطة - الأوزان الثقيلة) في السمات الشخصية قيد البحث لكل مجموعة علي حدي .

٢- توجد فروق دالة أحصائياً بين القياسات البعدية لمجموعات (الأوزان الخفيفة - الأوزان المتوسطة - الأوزان الثقيلة) في السمات الشخصية قيد البحث.

٣- توجد علاقة ارتباط إيجابية بين فعالية التدريبات الباليستية والسمات الشخصية للمجموعات الوزنية المختلفة (الأوزان الخفيفة - الأوزان المتوسطة - الأوزان الثقيلة).

مصطلحات البحث

١- طريقة التدريبات الباليستية:

هي طريقة تدريبية تعتمد علي التغير في شدة الحمل من (٣٠٪ إلي ٥٠٪) ومدعمة بالانتقال، وتعتمد في عملها علي سرعة ضد مقاومات في أقل زمن ممكن. (١٣ : ١١)

٢ - الفاعلية:

يري "جالي" و"فoster" Galley, P.m., & Foster, A. (١٩٨٧م) أن الفاعلية هي "مدي تحقيق الأداء الحركي للهدف المراد إنجازه وأن فاعلية الأداء الحركي يتوقف علي تنفيذ الحركة من حيث السرعة المناسبة والقوة والتحمل والمرونة والثبات والتوافق التي تحتاجها الحركة مع أقل فاقد للطاقة كما أن فاعلية الأداء تتوقف علي قدرة اللاعب علي

معرفة (وضع الجسم في الفراغ - التحكم في المسافة - الارتفاع - اتجاه الحركة - القدرة علي التأقلم للتغيرات السريعة ومدي تحقيقه للهدف المطلوب) . (٨٢ : ١٢٧)
يري "طلحة حسين حسام الدين" (١٩٩٤م) أن الفاعلية هي " العلاقة بين شكل الأداء والطاقة المطلوبة لإجازة وان من خصائص الأداء الفعال تميزه بغياب الحركات الزائدة واستخدام العضلات بالقدر والتوقيت المناسب أو بمعنى بذل أقصى شغل ممكن مع الإقتصاد في الطاقة". (٦٧:٣١)
٣- القدرات البدنية:

ويعرفها "طلحة حسين حسام الدين" (١٩٩٧م) " هي تلك الصفات البدنية التي أمكن توظيفها في صورة أداء ماهر في المسابقة الرياضية". (١٣٦:٣٢)
٤- السمات الشخصية :

يعرفها "عادل عبدالبصير" (١٩٩٩م) بأنها " هي استعداد أو ميل ثابت إلى نوع معين من السلوك ". (٤٢ : ٣٣)
الدراسات المرجعية

١-دراسة ايهاب شحاتة مصطفى "انتاج علمي" (٢٠٢١م) (١٢) دراسة استهدفت التعرف علي تأثير تنمية القوة العضلية باستخدام تدريبات البليومترك علي مستوى الاداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة، يهدف البحث الى تنمية القوة العضلية من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومترك وتأثيره على مستوى الاداء المهاري للاعبي الملاكمة. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، علي عينة قوامها (٤٠) ملاكم، أشارت أهم النتائج البحث الى: أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب البليومترك المقترح أدى إلى تحسين مستوى الاداء المهاري لدى اللاعبين في رياضة الملاكمة. استخدام التدريب البليومترك والأدوات المساعدة عند أداء التدريبات أدى إلى تحسين القوة العضلية والتوازن مما أدى بدوره في تحسين الأداء المهاري لدى الملاكمين قيد البحث. تدريبات التدريب البليومترك المقترحة أدت إلى نتائج أفضل بدنيا ومهاريا لأفراد العينة قيد البحث.

٢-كريم محمد اشرف. "ماجستير" (٢٠٢١م) (٤٣) دراسة استهدفت التعرف علي تأثير التدريبات الباليستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي. يهدف البحث إلي معرفة تأثير التدريبات الباليستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي. وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠) ملاكم، أشارت أهم النتائج البحث الى: توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات

القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث. وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات المهارية والمستوي الرقمي لمتسابقين الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٣-مقى عماد الدين " انتاج علمي"(٢٠٢٠)(٦٥). دراسة استهدفت التعرف علي تحديد السمات الشخصية ضمن مقياس فرايبرج لدى لاعبي كرة الطائرة. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى درجة السمات الشخصية وترتيبها ضمن مقياس فرايبرج للشخصية والكشف أيضا عن الفروق في كل من السمات الشخصية تبعا لمتغير الخبرة لدى لاعبي كرة الطائرة. استخدم الباحث المنهج الوصفي، علي عينة قوامها (٤٥) لاعبا لكرة الطائرة موزعين على أربع فرق، أشارت أهم النتائج البحث الى: أن اللاعبين يتميزون بسمتي الهدوء والاجتماعية وحقت هاتين السمتين درجة عالية بينما حققت باقي السمات القابلية للاستثارة - الاكتئابية - السيطرة - الضبط) درجة متوسطة فيما حققت سمات كل من العصبية والعوانية درجة منخفضة، كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في درجة السمات الشخصية تبعا لمتغير الخبرة.

٤-محمد شاكر الصافي " دكتوراه"(٢٠١٩م)(٥١). دراسة استهدفت التعرف علي تأثير التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات الميكانيكية لتحسين الاداء المهاري لقفزة الشقلبة الامامية. هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات الميكانيكية لتحسين الاداء المهاري لقفزة الشقلبة الامامية، استخد الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها عدد ٦ لاعبين جمباز فنى تحت سن ١٢ سنة. أشارت أهم النتائج البحث الى: البرنامج التدريبي الباليستى كان له تأثير ايجابي على الاداء المهاري لقفزة الشقلبة الامامية ، ادى البرنامج التدريبي الى تحسن في المتغيرات الميكانيكية للمهارة الشقلبة الامامية.

٥-محمد عادل عبد العزيز " ماجستير"(٢٠١٦م)(٥٤). دراسة استهدفت التعرف علي تأثير استخدام تدريبات المقاومة الباليستية على القدرة العضلية و مستوى الاداء المهارى للمصارعين. هدفت الدراسة علي تصميم برنامج تدريبي باستخدام طريقة المقاومة الباليستية و التعرف على تأثير البرنامج على القدرة العضلية ومستوى الاداء المهاري للمصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها عدد ١٠ لاعبين عينة اساسية، أشارت أهم النتائج البحث الى: أن تدريبات المقاومة الباليستية لها أثر إيجابي على متغير القدرة العضلية للمصارعين من خلال التأثير الإيجابي على مركبات القدرة العضلية (القوة - السرعة)، تدريبات المقاومة الباليستية أظهرت فعاليتها في تنمية القوة المميزة للمصارعين ويتضح ذلك من تفوق نتائج اختبار

القدرة مهاري، تدريبات المقاومة الباليستية لها أثر إيجابي في تحسن مستوى أداء مهارة الصاروخ قيد البحث ويتضح ذلك من تفوق نتائج اختبار مستوى الأداء.

٦- تامر عماد درويش "انتاج علم" (٢٠١٤م) (١٤). دراسة استهدفت التعرف علي تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على المستوى الاداء المهارى للمصارعين. هدفت الدراسة علي تصميم برنامج باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة، استخد الباحث المنهج التجريبي، علي عينة قوامها ١٦ لاعب من المصارعين منهم ٨ تجريبي و ٨ لاعب ضابطة، أشارت أهم النتائج البحث الى: وجود فروق نسب التحسن بين المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في متغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٧- مصطفى أحمد السيد " ماجستير " (٢٠١٣م) (٦١). دراسة استهدفت التعرف علي تأثير كلا من التدريب الباليستي والبليومتري على القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعبي الكوميتية. يهدف البحث إلى تصميم برنامجين لكلا من التدريب الباليستي والبليومتري، استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها عدد ١٦ لاعب من منتخب مصر للكراتية، أشارت أهم النتائج البحث الى: برنامج التدريب الباليستية المقترح له أثر إيجابي بدلالات معنوية على القدرة العضلية للاعبي الكوميته. برنامج التدريب البليومتري المقترح له أثر إيجابي بدلالة معنوية على القدرة العضلية للاعبين.

٨- روبرت نيوتن واخرون Rober U., NMWTON " انتاج علمي" (٢٠٠٦م) (٩٣). دراسة استهدفت التعرف علي تدريب المقاومة الباليستية باستخدام الحمل التدريبي الأمثل لمدة أربع أسابيع في نهاية الموسم التدريبي للمحافظة علي أداء الوثبات لدي لاعبات الكرة الطائرة. هدفت الدراسة استخدام تدريب المقاومة الباليستية في المحافظة علي معدل الوثب لاعبات الكرة الطائرة في نهاية الموسم، استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها عينة قوامها (٧) لاعبات والاخري تجريبية وعددهم (٧) لاعبات وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. أشارت أهم النتائج البحث الى: انخفاض مستوي الوثب للمجموعة الضابطة بنسبة ٥.٠٤% عن أقصي ارتفاع لهم أثناء الموسم التدريبي وزيادة نسبة الوثب للمجموعة التجريبية بمقدار ٥.٣% عن أقصي ارتفاع لهم أثناء الموسم التدريبي مما يدل علي التأثير الإيجابي للتدريب الباليستي.

إجراءات البحث

منهج البحث

قام الباحث بأستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة على ان تقسم هذه المجموعة إلى ثلاث فئات للأوزان لتصبح ثلاث مجموعات تجريبية، وإجراء

القياس القبلي والقياس البعدي لكل فئة وزنية (الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة) لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من (٤٠) شاب من شباب الملاكمة بمنطقة الجيزة للملاكمة والمقيدين بالإتحاد المصري للملاكمة مواليد (٢٠٠٤م) للموسم الرياضي (٢٠٢٠م / ٢٠٢١م).

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل لشباب الملاكمة بمنطقة الجيزة للملاكمة وتم تجميعهم في نادي الترسانة الرياضي من مواليد (٢٠٠٤م) قوامهم (٤٠) ملاكم، وتم اختيار منهم عدد (٣٠) ناشئ عشوائيا، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متساويتين على أساس الأوزان (الخفيفة، المتوسطة، الثقيلة) بواقع (١٠) ملاكمين في كل وزن من الأوزان الثلاثة، وذلك بعد إجراء التجانس بينهم في المتغيرات البدنية والمهارية، وتم إجراء التكافؤ بين المجموعات الثلاث للأوزان (الخفيفة، المتوسطة، الثقيلة) في المتغيرات قيد البحث، وأستخدم الباحث الملاكمين المتبقين والبالغ عددهم (١٠) ملاكمين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية واستخدامهم كعينة استطلاعية بهدف إجراء الدراسات الاستطلاعية وتقنين الاختبارات قيد البحث، كما تم استخدام عدد (١٠) لاعبين ملاكمة من لاعبي نادي الترسانة من غير المرحلة السنوية (٢٠٠٤م) (من خارج عينة البحث) كعينة مميزة بهدف إجراء معامل الصدق في المتغيرات قيد البحث.

التوصيف الأحصائي لعينة البحث

جدول (١)

العينة الهئية	الأوزان الخفيفة	الأوزان المتوسطة	الأوزان الثقيلة	ملاكمين مستبعدين (غير مميزة)	لاعبين ملاكمة خارج العينة الاساسية (مميزة)
نادى الترسانة الرياضي	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠

شروط اختيار عينة البحث

١- السن مواليد (٢٠٠٤ م) .

٢-الأوزان يوجد بمرحلة مواليد (٢٠٠٤م) ، (١٣) أوزان من ٤٦ كجم حتى الوزن + ٩٢ كجم.

٣- أن تكون العينة من ملاكمي منطقة الجيزة للملاكمة والمسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة.

أسباب اختيار العينة

١- متوسط السن لأفراد العينة متقارب.

٢- تعد مرحلة الشباب من المراحل الأساسية التي يجب أن نوليها الاهتمام بما يتعلق بالمستوي البدني والمهاري ومحاولة الارتقاء بهذا المستوى.

٣- أهمية تلك المرحلة السنوية المقترحة في إكتساب قدرات بدنية ومهارية.

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قيد البحث

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء
الطول	سم	١٧١,٤٦	٧,٣٨	١٧٠	٠,٥٩
السن	سنة	١٦,٤٢	١,٣٣	١٦	١,٠٢
الوزن	كجم	٦٠,٩٠	٨,٧٠	٦٢	٠,٤٨-
العمر التدريبي	سنة	٣,٢٣	١,٣١	٣	٠,٥٣

يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد تراوح ما بين (-٠.٤٨ : ١.٠٢) وهذه القيم تنحصر بين (± 3) وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي قيد البحث.

تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية قيد البحث :

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية

ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء
١	دفع كرة طبية (٣كجم)	متر	١,٨٩	٥,٨٠	١,٨٠	٠,٠٥
٢	دفع كرة طبية باليدين (٣كجم)	متر	٢٤,٣٥	٥,٦٠	٢٤,٠	٠,١٩
٣	الوثب العريض من الثبات	متر	٢٢,٩٠	٩,٨٦	٢١,٠	٠,٥٨
٤	العدو ٣٠ متر من البدء المطلق	ث	١٣,٥٠	٢,٥٠	١٣,٠	٠,٦٠
٥	الأنبساط المائل ثني الذراعين	بالعدد	١,٢٦	٠,٤٦	١,٠٠	١,٦٩
٦	الأنبساط المائل من الوقوف (١٠ث)	ث	١٢,٧	٣,٠٠	١٢,٠	٠,٧٠

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث قد تراوح ما بين (٠.٠٥ : ١.٦٩) وهذه القيم تنحصر بين (± 3) وتقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

تجانس عينة البحث الأساسية في المستوى علي الأداء المهاري قيد البحث

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في متغيرات الأداء المهاري

ن = ٣٠

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	الالتواء
اللكمة المستقيمة اليسري للرأس/١٠ث	عدد المرات	١٢,٣٠	٢,٠٤	١٣,٠	١,٠٣-
اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس/١٠ث	عدد المرات	١١,١٠	٢,٤٠	١١,٠٠	٠,١٣
اللكمة المستقيمة اليسري للجذع/١٠ث	عدد المرات	١٢,٣٤	٢,٠٧	١٢,٠	٠,٤٩
اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع/١٠ث	عدد المرات	١١,٥٠	٢,٦٤	١١,٠٠	٠,٥٩
المجموعة المركبة للمستقيمات (يسار،يمين،يسار) للرأس/١٠ث	عدد المرات	٥,٣٤	١,٢٣	٥,٠٠	٠,٨٣
المجموعة المركبة (يسار مستقيمة،يمين مستقيمة،جانبيه يسري) /١٠ث	عدد المرات	٥,١٠	١,٢٧	٥,٠٠	٠,٢٤
المجموعة المركبة(يسار مستقيمة،صاعدة	عدد المرات	٥,١٢	١,٨٣	٥,٠٠	٠,٢٠

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء لمتغيرات الأداء المهارى قد تراوح ما بين (- ١٠.٠٣ : ٠.٨٣) وهذه القيم تنحصر بين ($3 \pm$) وتقع تحت المنحنى الاعتدالى مما يدل على تجانس عينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات

قام الباحث باختيار القياسات الوصفية لعينة البحث وهى كما يلى :

القياسات الوصفية

- قياس السن (تاريخ الميلاد) لأقرب شهر .
- قياس الطول (الريستاميتتر) لأقرب سم .
- قياس الوزن (الميزان الطبى) كجم .
- العمر التدريبى

وسائل جمع البيانات

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة استخدام الباحث الوسائل التالية:

- تم الاستعانة بعدد من المساعدين من مدربين نادي الترسانة الرياضي والحاصلين علي بكالوريوس تربية رياضية و المقيدين بالدراسات العليا والحاصلين علي دورات تدريبية دولية في رياضة الملاكمة .
- تم الاستعانة ببعض المدربين لتسهيل إجراءات البحث.
- تم عقد عدة لقاءات معهم قبل إجراء التجربة لتوضيح الغرض والهدف من الدراسة.
- تم التعرف علي كيفية تسجيل القياسات والأختبارات في نماذج أعدت خصيصا لهذا الغرض وتوفيرا للجهد والوقت.
- المقابلات الشخصية للخبراء والمدربين العاملين في مجال تدريب الملاكمة.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في المجال الرياضي حول تحديد أهم التدريبات البالستية وأهم السمات الشخصية للملاكمين والملائمة لهدف البرنامج والمرحلة السنية بما يتفق مع هدف البحث.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استدعي تطبيق البرامج التدريبية تجهيز مجموعة من الأجهزة والأدوات بغرض القياس والتدريب وهي:

- احبال
- ديناموميتر
- بار حديدي
- استيك مطاط
- شريط قياس
- علامات ارشادية
- اقماع بلاستيك
- عوارض خشبية
- كرات طبية
- صناديق خشبية مقسمة باطوال مختلفة
- ميزان طبي لقياس الوزن
- ساعة ايقاف مقربة لأقرب ١/١٠٠ ث
- جهاز الرستاميتز لقياس الطول الكلي للجسم
- استمارات للتسجيل - اقلام - طباشير
- أثقال حرة مختلفة الأوزان (١٠٠ - ٢٠٠ - ٣٠٠ - ٤٠٠ - ٥٠٠ كجم)
- كاميرا تصوير تليفزيوني National / M. ١٠٠٠

الأختبارات

الاختبارات البدنية

من خلال البحث المرجعى للبحوث والمراجع العلمية التي تناولت الأختبارات البدنية لرياضة الملاكمة قام الباحث بأختيار الأختبارات البدنية التالية من التوصل إلى الاختبارات الآتية:

- أختبار دفع كرة طبية (٣كجم) الغرض قياس القدرة العضلية لمنطقة الذراع والكتف.
- أختبار دفع كرة طبية باليدين (٣كجم) الغرض قياس القدرة العضلية للذراعين والكتف .
- أختبار الوثب العريض من الثبات الغرض قياس القدرة العضلية للرجلين .

- أختبار العدو ٣٠م من البدء المنطلق الغرض قياس السرعة الانتقالية .
 - أختبار الأنبطاح المائل ثني الذراعين الغرض قياس تحمل القوة .
 - أختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ث) الغرض قياس الرشاقة .
- وجداول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى أهم الاختبارات البدنية المناسبة لموضع البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات البدنية	موافق	غير موافق	نسبة الموافقة
١	أختبار دفع كرة طبية (٣كجم)	٨	٢	%٨٠
٢	أختبار دفع كرة طبية باليدين (٣كجم)	٩	١	%٩٠
٣	أختبار الوثب العريض من الثبات	١٠	-	%١٠٠
٤	أختبار العدو ٣٠م من البدء المنطلق	٩	١	%٩٠
٥	أختبار الأنبطاح المائل ثني الذراعين	٨	٢	%٨٠
٦	أختبار الأنبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	٩	١	%٩٠

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لاستطلاع رأى الخبراء فى أنسب الاختبارات البدنية لتحقيق هدف البحث وقد تراوحت ما بين (٨٠% إلى ١٠٠%)، وقد قبل الباحث نسبة موافق (٨٠%) فأكثر لذا تتم جميع الاختبارات وعددهم (٦) اختبارات.

اختبارات الأداء المهارى

من خلال المسح المرجعى للبحث تمكن الباحث من التوصل إلى الاختبارات الآتية:

- اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس/ ١٠ث
- اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس/ ١٠ث
- اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع/ ١٠ث
- اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع/ ١٠ث
- المجموعة المركبة للمستقيمات (يسار - يمين - يسار) للرأس/ ١٠ث
- المجموعة المركبة (يسار مستقيمة - يمين مستقيمة - جانبية يسرى)/ ١٠ث
- المجموعة المركبة (يسار مستقيمة - صاعدة يمينى - جانبية يسرى)/ ١٠ث

اختبارات السمات الشخصية

من خلال المسح المرجعي للبحث توصل الباحث إلى قائمة فرايبورج "لديل" "Diehl" تعريب محمد حسن علاوى لتحديد أهم النواحي النفسية وهى تتناول السمات الشخصية الآتية .

- العصبية
- العدوانية
- الاكتئابية
- القابلية للاستشارة
- الاجتماعية
- الهدوء
- السيطرة
- الكف (الضبط)
- المجموع الكلي لقائمة فرايبورج

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية

الصدق

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية المختارة عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتي الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ قوام كل منهما (١٠) شباب ملاكمة من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وتمثل المجموعة الأولى (المجموعة الغير مميزة) ، بينما تمثل المجموعة الثانية (المجموعة المميزة) وهي من لاعبي الملاكمة وعددهم (١٠) لاعبين. وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين كل من المجموعة المميزة
وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$n_1 = 20 = n_2$$

الاختبارات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	س	ع	س	ع		
الاختبارات البدنية	٢,٣٥	٠,٤٢	١,٧٥	٠,٤٦	٠,٦٠	*٣,٠٠
	٣٥,٠٠	٥,٣١	٢٠,١٥	٣,٢٧	١٤,٨٥	*٧,٠٧
	٣٤,٢٦	٣,٢٨	٥٦,٢٩	٥,٢٧	٢٢,٠٣	*١٠,٦٤
	١١,٢٠	١,٤٨	١٤,٦٩	٢,٦٩	٣,٤٩	*٣,٤٢
	١,٠٩	٠,٤٢	١,٤٧	٠,٣٧	٠,٣٨	*٢,٢٤
	١٦,٢٤	١,٦٩	١٠,٢٠	١,١١	٦,٠٤	*٩,٠١
الاختبارات المهارية	١٥,٦٧	١,٣٦	١٠,١٤	١,٤٢	٥,٥٣	*٨,٣٨
	١٤,٨٤	١,٦٢	٩,٥٥	١,٢٣	٥,٢٩	*٧,٧٨
	١٥,٨٧	١,٤٣	١٠,١٨	١,٢٢	٥,٦٩	*٩,١٨
	١٤,٦٦	١,٤٢	٩,٢١	١,١٩	٥,٤٥	*٦,٧٣
	٧,٨٨	١,٢٨	٤,٤٤	٠,٥٢	٣,٤٤	*٩,٨٣
	٧,٦٢	١,٢١	٤,١٥	٠,٤٥	٣,٤٧	*٧,٩١
	٧,٥٢	١,١٠	٤,١١	٠,٣٤	٣,٤١	*٨,٧٤

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الاختبارات البدنية والمهارية، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المختلفة وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

النتائج

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها "Test-Retest" على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠ ملاكمين) من شباب الملاكمة من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث ، وتم تطبيق الاختبارات قيد البحث ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
٠,٨٠	٠,٤٢	١,٧٧	٠,٤٦	١,٧٥	الاختبارات البدنية
٠,٨٢	٣,٢١	٢٠,١٦	٣,٢٧	٢٠,١٥	
٠,٨٠	٥,١٠	٥٦,٣٢	٥,٢٧	٥٦,٢٩	
٠,٨٣	٢,٤١	١٤,٦٥	٢,٦٩	١٤,٦٩	
٠,٨٤	٠,٣٤	١,٤٦	٠,٣٧	١,٤٧	
٠,٨٢	١,٠٨	١٠,٢٢	١,١١	١٠,٢٠	
٠,٨٧	١,٣٠	١٠,١٦	١,٤٢	١٠,١٤	الاختبارات المهارية
٠,٨٦	١,٢٢	٩,٥٨	١,٢٣	٩,٥٥	
٠,٨٣	١,١٣	١٠,٢٠	١,٢٢	١٠,١٨	
٠,٨٠	١,١٠	٩,١٩	١,١٩	٩,٢١	
٠,٨٤	٠,٤١	٤,٤٦	٠,٥٢	٤,٤٤	

٠,٨٨	٠,٤٠	٤,١٩	٠,٤٥	٤,١٥	المجموعة المركبة (يسار مستقيمة-يمين مستقيمة-جانبية يسري) / ١٠ ث
٠,٨٣	٠,٢٩	٤,١٤	٠,٣٤	٤,١١	المجموعة المركبة (يسار مستقيمة-صاعدة يمني-جانبية يسري) / ١٠ ث

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٨٠ : ٠.٨٨) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ الأمر الذي يشير إلى ثبات جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

المعاملات العلمية لمقياس السمات للشخصية

صدق مقياس السمات للشخصية

تحقق الباحث من صدق مقياس السمات الشخصية حيث قام الباحث باستخدام أسلوب معامل الاتساق الداخلي للاختبار والذي يعد من أكثر أنواع الصدق شيوعاً في مجال التربية الرياضية من خلال مؤشرات معامل الارتباط ودرجة الفقرة ودرجة المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة، على العينة الاستطلاعية وعددها (١٠) من شباب الملاكمة من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث والجدول (٧) يبين ذلك.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين الفقرة والمجموع الكلي للسمة الذي تنمي إليه

ن = ١٠

اسم السمة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	نوع الدلالة الإحصائية	اسم السمة	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	نوع الدلالة الإحصائية
عصبية	٣	٠,٨٢	معنوي	اجتماعية	١٢	٠,٨٦	معنوي
عصبية	٤	٠,٨١	معنوي	اجتماعية	٢٧	٠,٨٥	معنوي
عصبية	١٤	٠,٧٣	معنوي	اجتماعية	٤٤	٠,٨٠	معنوي
عصبية	١٧	٠,٨٠	معنوي	اجتماعية	٤٥	٠,٨٤	معنوي
عصبية	٢٢	٠,٨٩	معنوي	اجتماعية	٤٨	٠,٨٦	معنوي
عصبية	٣٦	٠,٧٧	معنوي	الهدوء	١	٠,٨٨	معنوي
عدوانية	٧	٠,٧٠	معنوي	الهدوء	١٩	٠,٨٩	معنوي

عدوانية	١٠	٠,٨٥	معنوي	الهدوء	٢٨	٠,٨٧	معنوي
عدوانية	٢٥	٠,٧٣	معنوي	الهدوء	٣٩	٠,٨٩	معنوي
عدوانية	٢٦	٠,٨٧	معنوي	الهدوء	٤٠	٠,٨٢	معنوي
عدوانية	٣٨	٠,٧٤	معنوي	الهدوء	٤٢	٠,٨٨	معنوي
عدوانية	٤١	٠,٨٤	معنوي	الهدوء	٤٩	٠,٨٧	معنوي
عدوانية	٤٦	٠,٨٧	معنوي	السيطرة	٩	٠,٨٨	معنوي
اكتئابية	٢٠	٠,٨٠	معنوي	السيطرة	١١	٠,٨٣	معنوي
اكتئابية	٢٤	٠,٨٥	معنوي	السيطرة	١٥	٠,٨١	معنوي
اكتئابية	٣٢	٠,٨٨	معنوي	السيطرة	٢١	٠,٨٣	معنوي
اكتئابية	٣٥	٠,٨٦	معنوي	السيطرة	٢٣	٠,٨٢	معنوي
اكتئابية	٤٩	٠,٨١	معنوي	السيطرة	٢٩	٠,٨٠	معنوي
اكتئابية	٥٠	٠,٨٥	معنوي	السيطرة	٤٧	٠,٨٣	معنوي
استثارة	٣٠	٠,٨١	معنوي	الضبط	٦	٠,٨١	معنوي
استثارة	٣١	٠,٨٢	معنوي	الضبط	٨	٠,٨٩	معنوي
استثارة	٣٤	٠,٨٣	معنوي	الضبط	١٣	٠,٨٠	معنوي
استثارة	٣٧	٠,٨٩	معنوي	الضبط	١٦	٠,٨١	معنوي
استثارة	٤٣	٠,٨٣	معنوي	الضبط	١٨	٠,٨٩	معنوي
اجتماعية	٢	٠,٨٢	معنوي	الضبط	٢٣	٠,٨٦	معنوي

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٧) وجود دلالة إحصائية لمعامل الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي للسمة الذي تنتمي إليه الفقرة مما يدل على صدقها بالنسبة للسمة التابعة لها

جدول (٨)

معامل الارتباط بين السمة والمجموع الكلي لمقياس فرايبورج

م	اسم السمة	قيمة معامل الارتباط
١	العصبية	٠,٨٦
٢	العدوانية	٠,٨١
٣	الاكتئابية	٠,٨٥

٠,٨٩	القابلية للاستثارة	٤
٠,٨٨	الاجتماعية	٥
٠,٨٢	الهدوء	٦
٠,٨٨	السيطرة	٧
٠,٨٧	الكف (الضبط)	٨

يتضح من الجدول (٨) وجود دلالة إحصائية لمعامل الارتباط بين السمة والمجموع الكلي للمقياس مما يدل على صدق المقياس لما وضع من اجله

ثبات مقياس السمات الشخصية

قام الباحث بإيجاد معامل ثبات الاختبار لمقياس السمات للشخصية (فرايبورج) باستخدام التطبيق وإعادة التطبيق وإيجاد معامل الارتباط بينهما، على عدد (١٠) ملاكمين هم أفراد العينة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

جدول (٩)

معامل الثبات لمقياس فرايبورج لسمات الشخصية

$$ن = ١ = ٢ = ١٠$$

قيمة الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		السمات
	ع	م	ع	م	
٠,٨٢	٠,٣١	٥,٦٥	٠,٣٤	٥,٦٤	العصبية
٠,٨٧	٠,٩٤	٦,٥٠	٠,٨٢	٦,٤٨	العدوانية
٠,٨١	١,٢٢	٦,٥٣	١,١٥	٦,٤٩	الاكتئابية
٠,٧٩	١,٠٦	٥,٦٧	١,٠٥	٥,٦٤	القابلية للاستثارة
٠,٨٧	١,٢٢	٦,٠٨	١,١٢	٦,٠٣	الاجتماعية
٠,٨٢	١,٣٦	٥,٩٨	١,٣٨	٥,٩٩	الهدوء
٠,٨٠	١,٥٨	٥,٦٤	١,٢٤	٥,٣٦	السيطرة
٠,٧٩	١,٨٢	٦,٥٠	١,٧٣	٦,٣٤	الكف (الضبط)

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والثاني في جميع الاختبارات قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٧٩ :

٠.٨٧) وجميعها دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل إلى أن مقياس السمات الشخصية المستخدم على درجة عالية من الثبات.

تكافؤ عينة البحث

قام الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية على مجموعات البحث (الأوزان الخفيفة - المتوسطة - الثقيلة) وقوام كل منها (١٠) ملاكمين هم أفراد عينة البحث الأساسية، بهدف التكافؤ بين المجموعات الثلاث في المتغيرات البدنية والمهارية وسمات الشخصية قبل البدء في تجربة البحث وجدول (١٠) يوضح التكافؤ بينهم.

جدول (١٠)

تحليل التباين بين متوسطات القياسات القبلية الثلاث للمجموعات (الأوزان الخفيفة .الأوزان المتوسطة .الأوزان الثقيلة) في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث

$$١٠ = ٣ = ٢ = ١ \text{ ن}$$

م	الاختبارات	مصدر التباين (S.V)	مجموع المربعات (S.S)	درجات الحرية (D.F)	التباين (M.S)	قيمة (F) المحسوبة
١	الوثب العريض من الثبات	بين للمجموعات	١٤,١٨	٢	٧,٩	٠,٦٠
		داخل للمجموعات	٣٥٤,٢٦	٢٧	١٣,١٢	
٢	الأنبساط المائل ثني الذراعين	بين للمجموعات	١٦,٣٠	٢	٨,١٥	٠,٥١
		داخل للمجموعات	٤٣١,٨٥	٢٧	١٥,٩٩	
٣	العدو ٣٠ متر من البدء المطلق	بين للمجموعات	١٨,٦٤	٢	٩,٣٢	٠,٥٤
		داخل للمجموعات	٤٦٨,٤٨	٢٧	١٧,٣٥	
٤	دفع كرة طبية (٣كجم) باليدين	بين للمجموعات	١٨,٤٤	٢	٩,٢٢	٠,٥٩
		داخل للمجموعات	٤٢٢,٣١	٢٧	١٥,٦٤	
٥	الأنبساط المائل من الوقوف (١٠ ث)	بين للمجموعات	١٢,١٤	٢	٦,٠٧	٠,٣٥
		داخل للمجموعات	٤٦٩,٤٣	٢٧	١٧,٣٩	
٦	دفع كرة طبية (٣كجم)	بين للمجموعات	١٥,٢٦	٢	٧,٦٣	٠,٤٨
		داخل للمجموعات	٤٣٢,١٥	٢٧	١٦,٠١	
١	اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس/ ١٠ ث	بين للمجموعات	١٢,١٤	٢	٦,٠٧	٠,٣٧
		داخل للمجموعات	٤٤٢,٢٦	٢٧	١٦,٣٨	
٢	اللكمة المستقيمة	بين للمجموعات	١٤,٨٥	٢	٧,٤٣	٠,٣٩

	١٨,٩٦	٢٧	٥١٢,٠١	داخل للمجموعات	اليمنى للرأس / ١٠ ث	
٠,٥٣	٨,٨٢	٢	١٧,٦٤	بين للمجموعات	اللكمة المستقيمة	٣
	١٦,٧٣	٢٧	٤٥١,٨٢	داخل للمجموعات	اليسري للذراع / ١٠ ث	
٠,٣٨	٧,٧٥	٢	١٥,٤٩	بين للمجموعات	اللكمة المستقيمة	٤
	٢٠,١٥	٢٧	٥٤٤,١٠	داخل للمجموعات	اليمنى للذراع / ١٠ ث	
٠,٥٠	٨,١٣	٢	١٦,٢٩	بين للمجموعات	المجموعة المركبة	٥
	١٦,٢٧	٢٧	٤٣٩,٢٥	داخل للمجموعات	للمستقيمت (يسار - يمين - يسار) للرأس / ١٠ ث	
٠,٤٨	٧,٤٤	٢	١٤,٨٨	بين للمجموعات	المجموعة المركبة	٦
	١٥,٥٤	٢٧	٤١٩,٥٨	داخل للمجموعات	(يسار مستقيمة - يمين مستقيمة - جانبية يسري) / ١٠ ث	
٠,٤٨	٩,٣٢	٢	١٨,٦٤	بين للمجموعات	المجموعة المركبة	٧
	١٩,٥٣	٢٧	٥٢٧,٤٢	داخل للمجموعات	(يسار مستقيمة - صاعدة يمين - جانبية يسري) / ١٠ ث	
٠,٤١	٧,١١	٢	١٤,٢٢	بين للمجموعات	السمات الشخصية	
	١٧,٣٣	٢٧	٤٦٧,٩٤	بين للمجموعات		

* قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠.٠٥ = ٣.٣٥

يوضح جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات الثلاثة (الأوزان الخفيفة . الأوزان المتوسطة . الأوزان الثقيلة) في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، حيث أن قيمة (F) المحسوبة اقل من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجات حرية (٢٧ : ٢)

مما يدل على تكافؤ مجموعات الأوزان (الأوزان الخفيفة . الأوزان المتوسطة . الأوزان الثقيلة) في المتغيرات قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح

أهداف البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب تدريبات المقاومة بالستية على المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية والتعرف على علاقتها بالسمات الشخصية لدى ملاكمي المجموعات الوزنية المختلفة.

٢- الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع البرنامج :

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل التنفيذ.

- مراعاة الفروق الفردية عن طريق تحديد المستوى.
- مراعاة عنصر الإثارة والتشويق.
- مراعاة مبدأ التدرج في الحمل .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية.
- المرونة وصلاحيات التطبيق.
- الاهتمام بقواعد الإحماء والتهيئة.
- تكيف اللاعبين مع الأحمال.
- خضوع خطة البرنامج للهدف العام .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية لعينة البحث .
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الجرعات التدريبية للوحدة التدريبية كافية للوصول أفراد عينة البحث للحالة الطبيعية .
- مراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل .
- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيق البرنامج وزمن المباريات التجريبية .
- سهولة وتوافر الإمكانيات والأدوات المستخدمة.
- أخذ الباحث في الاعتبار العامل النفسي حيث أنه جانب هام يساعد الشباب في الملاكمة على التدريب بروح عالية يكون له أثر كبير في الارتفاع بالمستوى.

مكونات البرنامج

- تمرينات بنائية عامة لتنمية الإعداد العام للملاكمين.
- تمرينات بنائية خاصة لتنمية الإعداد الخاص للملاكمين.
- تمرينات المنافسات لإعداد الملاكمين للمباريات التنافسية.
- تمرينات الإطالة والاسترخاء لتساعد الملاكمين على استعادة الاستشفاء.
- اكتساب مجموعة من المعارف الخطئية والقدرات النفسية للملاكمين.

خطوات تصميم البرنامج

- الرجوع إلي المراجع والخبراء وتم تصميم استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء .
- تحديد المتطلبات البدنية والمهارية.

- تحديد الاختبارات البدنية والمهارية
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية
- تحديد القياسات القبلية والبعدية.

تحديد الفترة الزمنية الكلية اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح التي تم بناء البرنامج عليها وتحديد مدة البرنامج وهي (١٢) أسبوع، وعدد الوحدات التدريبية (٦٠) وحدة تدريبية، وتم توزيع الأجزاء الأساسية للوحدة التدريبية إلى (الإحماء، إعداد بدني، إعداد خططي، إعداد تنافسي، ختام) مع الاهتمام بالأعداد النفسي والذهني من خلال الاقتراب والتحدث مع اللاعبين وحثهم على الاجتهاد وبذل الجهد والرفع من معنوياتهم وقدراتهم النفسية، واستخدام طريقة التدريب بالمقاومة البالستية مرتفع الشدة ودرجات الحمل (متوسط - عالي - أقصى) بإتباع الطريقة التدريبية (٢ : ١) ، (٣ : ١) .

التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي

يتم تطبيق البرنامج المقترح خلال فترة الإعداد البدني الخاص حيث تنقسم فترة الإعداد إلى (٣) فترات وهي :

١ - فترة الإعداد البدني العام

وهي التي يتم فيها الإعداد البدني العام لمدة (٤) أسابيع كفترة تأسيسية للقوة العضلية عن طريق تدريبات الأثقال بهدف رفع مستوى القوة العضلية، لوقاية اللاعبين من الإصابة التي قد تتجم عن ضعف مستوى القوة العضلية أثناء تدريبات بالمقاومة البالستية، وقد تم تحديد شدة التمرينات بمعلومية الحد الأقصى لثقل يمكن حمله لمرة واحدة.

٢ - فترة الإعداد البدني الخاص

فقد أشتملت على تدريبات المقاومة البالستية لمدة (٥) أسابيع

٣ - فترة ما قبل المنافسات

ومدتها (٣) أسابيع وهي عبارة عن تدريبات بدنية ومهارية باستخدام وزن الجسم فقط بدون أجهزة.

تحديد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٥) وحدات أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء) يتم فيها تدريب البرنامج التدريبي المقترح (تدريبات المقاومة البالستية) وزمن الإعداد البدني (٤٠ - ٥٥) دقيقة، في كل وحدة يليها الإعداد المهاري والخططي وبقية الأيام وهي (الأحد - الثلاثاء

(فليس فيها تدريبات بدنية خاصة بالبرنامج بل تكون الوحدة كلها مهاري وخططي وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية فقط.

البرنامج التدريبي المقاومة بالستية بمعنى أن برنامج واحد عدا تدريبات المقاومة بالستية فقط لمدة (٣) أيام هي (السبت، الاثنين، الأربعاء).

- إجمالي عدد الوحدات (١٢ × ٥) أسبوع = (٦٠) وحدة.
- تحديد زمن الوحدة من (٩٠ - ١٢٠) دقيقة.
- فيكون الإجمالي = (٦٤٣٠) دقيقة. جدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

الفترة الزمنية للبرنامج المقترح

م	المحتويات	الفترة الزمنية
١	مدة البرنامج الكاملة	١٢ أسبوع
٢	عدد الوحدات الأسبوعية	٥ وحدات
٣	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ - ١٢٠ ق
٤	زمن الإحماء	١٥ ق
٥	زمن الإعداد البدني	٤٠ ق
٦	زمن الجزء الرئيسي المهاري والخططي	٤٠ ق
٧	الختامي	٥ ق

جدول (١٢)

التوزيع الزمني للبرنامج

الاسبوع	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء
١	٩٠	١١٠	٩٠	١١٠	١٢٠
٢	٩٠	١١٠	٩٠	١١٠	١٢٠
٣	٩٠	١١٠	٩٠	١١٠	١٢٠
٤	٩٠	١١٠	٩٠	١١٠	١٢٠
٥	١١٠	١١٠	٩٠	١١٠	١٢٠
٦	١١٠	١١٠	٩٠	١١٠	١٢٠
٧	١١٠	١١٠	٩٠	١١٠	١٢٠

١٢٠	١١٠	٩٠	١١٠	١١٠	٨
١٢٠	١١٠	٩٠	١١٠	١١٠	٩
١٢٠	١١٠	١٠٠	١٢٠	١١٠	١٠
١٢٠	١١٠	١٠٠	١٢٠	١١٠	١١
١٢٠	١١٠	١٠٠	١٢٠	١١٠	١٢
١٤٤٠ ق	١٣٢٠ ق	١٢٩٠ ق	١٣٥٠ ق	١٠٢٠ ق	
٦٤٢٠ ق					الاجمالي

محتويات وحدة التدريب اليومية :

قام الباحث بتقسيم الوحدة التدريبية حيث تشمل علي:

١- الإحماء :

زمن الإحماء للوحدة التدريبية (١٥) دقيقة مع مراعاة أن يتناسب الإحماء مع متطلبات الجرعة التدريبية وحالة الجو وزمن الإحماء الثابت.

٢- الإعداد البدني :

إعداد بدني عام لرفع كفاءة الجسم الوظيفية واكتساب قدر عالي من القدرات البدنية (القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة) مع مراعاة أن يكون في مستوى الملائم وإعداد بدني عام باستخدام الأثقال القدرة العضلية والقوة وتحمل القوة من خلال تدريبات لكل أجزاء الجسم الذراعين والكتفين والظهر والبطن والرجلين.

٣- الإعداد البدني الخاص

هو الجزء الخاص بالبرنامج ويطبق للمجموعة التجريبية فقط ومن خلال (٣) أيام فقط من (٥) أيام تدريب وهي أيام السبت والاثنين والأربعاء وهي خاصة بالتمارين الخاصة بالمهارات من حيث العمل العضلي والمسار الحركي والتي تساهم في تحمل أدائها داخل الملعب وطبقا لظروف المباريات.

٤- الجزء الرئيسي

يهدف إلي تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي والنفسي للملاكم من خلال تقسيمات مختلفة علي هيئة مباريات تنافسية تدريبية.

٥- الختام

زمن الجزء الختامي (٥) دقيقة يهدف إلى عودة الملائم إلى حالته الطبيعية.

شكل (١)

التوزيع الزمني والحمل لمراحل البرنامج التدريبي

المرحلة	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
المدة	٢٠١٣/١١/٣٠ : ٢٠١٣/١٢/٢٧ م	٢٠١٣/١٢/٢٨ : ٢٠١٤/١/٣١ م	٢٠١٤/٢/١ : ٢٠١٤/٢/١٩ م
الأسابيع	١ ٢ ٣ ٤	٥ ٦ ٧ ٨ ٩	١٠ ١١ ١٢
درجة الحمل	أقصى		
	عالي		
	متوسط		
التوزيع الزمني	٥٢ ٥٤ ٥٤ ٥٤	٥٢ ٥٤ ٥٦ ٥٤ ٥٦	٥٢ ٥٦ ٥٢ ٥٦ ٥٢

جدول (١٣)

تشكيل حمل التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج

م	الأسبوع	الشدة %	الحجم		راحة (ق)
			تكرارات	مجموعات	
١	الأول والثاني والثالث والرابع	٥٠ : ٧٥ %	١٥ - ١٠	٨ - ٥	١
٢	الخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع	٨٠ : ١٠٠ %	١٠ - ٦	٤ - ٢	٣ - ٢
٣	العاشر والحادي عشر والثاني عشر	٤٠ : ٦٠ %	٢٠ - ١٠	٦ - ٤	٤٥ ث

تحديد شدة الحمل

تم تحديد شدة الحمل وفقاً لما يلي:

- الحمل الأقل من الأقصى (٥٠ - ٧٥ %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وتتراوح التكرارات من (١٠ - ١٥) تكرار، وحتى يصل معدل نبضات القلب من (١٥١ - ١٦٠) نبضة/دقيقة.
- الحمل الأقصى (٨٠ - ١٠٠ %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وتتراوح التكرارات من (٦ - ١٠) تكرار، وحتى يصل معدل نبضات القلب إلى أكثر من (١٨٠) نبضة/دقيقة.
- الحمل المتوسط (٤٠ - ٦٠ %) من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله، وتتراوح التكرارات من (١٠ - ٢٠) تكرار، وحتى يصل معدل نبضات القلب إلى (١٦١ - ١٨٠) نبضة/دقيقة.

تحديد حجم التدريب الأسبوعي

- حمل متوسط (٥٢٠) دقيقة
- حمل عالي (٥٤٠) دقيقة
- حمل الأقصى (٥٦٠) دقيقة

شكل رقم (٢)

نموذج للحمل خلال الوحدات التدريبية في الاسبوع

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
درجة الحمل							
الأقصى					*	راحة	راحة
عالي		*		*			
متوسط	*		*				
زمن التدريب	٩٠ ق	١١٠ ق	٩٠ ق	١١٠ ق	١٢٠ ق		

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها (٣٠) ملاكم مقسمين إلى ثلاثة مجموعات طبقا للأوزان (الأوزان الخفيفة-الأوزان المتوسطة-الأوزان الثقيلة) وذلك خلال الفترة (٣٠ / ١١ / ٢٠٢٠ م) إلى (١٩ / ٢ / ٢٠٢١ م).

القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياسات على عينة البحث بتطبيق مقياس السمات الشخصية (قيد البحث) في الفترة من (١١ / ١٠ / ٢٠٢٠ م) إلى (١٣ / ١٠ / ٢٠٢٠ م) .

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من مراحل البرنامج المقترح للتدريبات بالمقاومة البالستية لشباب الملاكمة في الفترة من (٢٠ / ٢ / ٢٠٢١ م) إلى (٢٣ / ٢ / ٢٠٢١ م) .

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- الالتواء .
- معامل الارتباط .
- الإحصاء التحليلي (اختبار ت لدلالة الفروق) .
- تحليل التباين بين (الأوزان الخفيفة . الأوزان المتوسطة . الأوزان الثقيلة)

النتائج

عرض النتائج

الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة الأوزان الخفيفة في السمات الشخصية قيد البحث

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة الأوزان الخفيفة في السمات الشخصية قيد البحث

ن = ١٠

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "
العصبية	القبلي	٧,٩٠	٠,٧٤	*٤,٦٤
	البعدى	١١,١٠	١,٩١	
العدوانية	القبلي	٨,٢٠	١,٨٧	*٥,٥٢
	البعدى	١١,٤٠	١,٣٠	

*٤,٦٤	١,٧٩	٩,١٠	القبلي	اكتئاب
	١,٠٦	١٢,٣٠	البعدي	
*٣,٨٤	١,٢٢	١٠,٤٠	القبلي	الاستئثار
	١,٨٢	١٣,٢٠	البعدي	
*٨,١٤	٠,٧٤	٧,١٠	القبلي	الاجتماعية
	١,٦٠	١١,٩٠	البعدي	
*٦,٠٢	٠,٨٢	٧,٢٥	القبلي	الهدوء
	١,٢٤	١٠,٢٦	البعدي	
*٨,٣١	٠,٧٥	٧,٤٥	القبلي	السيطرة
	١,٣٣	١١,٦٩	البعدي	
*٧,١٤	٠,٨٨	٧,٢٣	القبلي	الكف (الضبط)
	١,٢٤	١٠,٩٧	البعدي	

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاختبار السمات الشخصية لشباب الملاكمة وزن خفيف في جميع المتغيرات في اتجاه القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الأوزان المتوسطة في السمات الشخصية قيد البحث

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الأوزان المتوسطة
في السمات الشخصية قيد البحث

ن = ١٠

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "
العصبية	القبلي	٧,٢٣	٠,٣٥	*٧,٣٧
	البعدي	١٠,٢٥	٠,٦٦	
العدوانية	القبلي	٧,٦	٠,٨٨	*٨,٩١
	البعدي	١١,٧٠	١,٠٦	
اكتئاب	القبلي	٨,٤٦	٠,٤٣	*٨,٢٨
	البعدي	١١,٦٩	٠,٤٤	
الاستثارة	القبلي	٨,٥٣	٠,٤٤	*٥,٩١
	البعدي	١٠,٤٢	٠,٨٦	
الاجتماعية	القبلي	٧,٢١	٠,٧٢	*٣,٠٣
	البعدي	١٢,١٨	٠,٩٤	
الهدوء	القبلي	٧,٢٦	٠,٦٤	*٨,١٢
	البعدي	١٠,٦٧	١,٠٨	
السيطرة	القبلي	٧,٨٨	٠,٦٦	*٨,٥٢
	البعدي	١١,٤٦	١,١٠	
الكف (الضبط)	القبلي	٧,٦٤	٠,٧٩	*٧,٠٠
	البعدي	١١,٤٢	١,٤١	

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاختبار السمات الشخصية لشباب الملاكمة وزن متوسط في جميع المتغيرات في اتجاه القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الأوزان الثقيلة في السمات الشخصية قيد البحث

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الأوزان الثقيلة
في السمات الشخصية قيد البحث

ن = ١٠

البعد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "
العصبية	القبلي	٧,٨٠	١,٣٢	*٦,٣٩
	البعدي	١١,٧٠	١,٢٥	
العدوانية	القبلي	٨,٢٠	١,٩٩	*٤,٢٩
	البعدي	١٢,١٠	١,٨٥	
اكتئاب	القبلي	١٠,٢٠	١,٠٤	*٦,٩١
	البعدي	١٤,٠٠	١,٢٦	
الاستثارة	القبلي	١٠,٤٠	١,٨٤	*٤,٧٦
	البعدي	١٤,١٠	١,٦٤	
الاجتماعية	القبلي	٧,٧٠	٠,٨٢	*٦,٣٤
	البعدي	١٠,٣٠	٠,٩٥	
الهدوء	القبلي	٧,١٨	٠,٥٩	*٨,٧٧
	البعدي	١١,٣٠	١,٢٨	
السيطرة	القبلي	٨,١٢	٠,٦٩	*٨,٢٧
	البعدي	١٢,١٧	١,٣١	
الكف (الضبط)	القبلي	٧,٦٩	٠,٧٢	*٧,٥٥
	البعدي	١١,٣٩	١,٢٧	

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للاختبار السمات الشخصية لشباب الملاكمة وزن ثقيل في جميع المتغيرات في اتجاه القياس البعدي، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

توجد علاقة ايجابية بين فعالية تدريبات المقاومة بالاستية والسمات الشخصية المجموعات الوزنية المختلفة

جدول (١٧)

مصفوفة الارتباط البينية بين السمات الشخصية المجموعات الوزنية المختلفة

ن = ٣٠

المتغيرات	العصبية	العدوانية	الاكتئابية	القابلية للاستثارة	الاجتماعية	الهدوء	السيطرة	الكف (الضبط)
العصبية	٠,٦٩٩	٠,٦٧١	٠,٦٩٣	٠,٧٢٢	٠,٧١٥	٠,٦٦٥	٠,٦٩٩	
العدوانية		٠,٥٨٢	٠,٦٩٣	٠,٦٩٤	٠,٦٤٨	٠,٧٩٣	٠,٧٢٥	
الاكتئابية			٠,٦٦٤	٠,٦٨٦	٠,٥٧٨	٠,٦٤٧	٠,٧٢٥	
القابلية للاستثارة				٠,٦٩٤	٠,٨١٢	٠,٧٧٢	٠,٩٢٢	
الاجتماعية					٠,٨٢١	٠,٧٨٤	٠,٧٨٨	
الهدوء						٠,٦٩٠	٠,٨٤٥	
السيطرة							٠,٨٢٧	
الكف (الضبط)								

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٧٣

يتضح من جدول (١٧) وجود عدد (١٥) معامل ارتباط جميعها موجبة وجميعها دالة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، حيث يوضح الجدول وجود علاقة ارتباط ايجابية ذات دلالة إحصائية بين السمات الشخصية المجموعات الوزنية المختلفة (الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة) .

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (١٢) ، (١٣) ، (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٥ بين القياس القبلي والبعدي لمقياس السمات الشخصية لشباب الملاكمة في الأوزان المختلفة في جميع المتغيرات في اتجاه القياس البعدي، في المجموعات الوزنية المختلفة (الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة) وهذا يدل علي ان البرنامج التدريبي المقترح تدريبات المقاومة بالستية له تأثير ايجابي ويؤثر علي الملاكمين بصورة ايجابية في تحسين السمات الشخصية لديهم باختلاف أوزانهم، ويظهر من خلال استعراض الجداول السابقة تفاعل مجموعة الأوزان المتوسطة أكثر ديناميكية مع البرنامج.

وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إليها "محمد حسن علاوي" (١٩٩١م) إلي ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلي زيادة كفاءة الجهاز العضلي، ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة

العضلة علي إنتاج القوة سواء كانت حركية أو ثابتة أو مميزة بالسرعة كما يزيد من سرعة الانقباض العضلي. (٤٦ : ١١٨)

ويشير الباحث ان التغير الناتج علي السمات الشخصية لدي اللاعبين إنما يرجع إلي البرنامج تدريبات المقاومة بالستية المقترح من قبل الباحث، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من "عبد العزيز النمر" و "تاريمان الخطيب" (١٩٩٧م) إلي ان البرامج التدريبية الهادفة والتي تحتوي علي التدريبات المتنوعة والموجهة لها تأثير علي النتائج . (٣٦ : ٦٢)

كما يضيف "مفتي إبراهيم حماد" (١٩٩٨م) ان التدريب البدني المنتظم يحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري وبالتالي رفع مستوى السمات الشخصية لدي اللاعب. (٦٤ : ٢٥)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كلا من " محمد شاكر الصافي " (٢٠١٩م) (٥١) ، محمد عادل عبد العزيز (٢٠١٦م) (٥٤) ، مصطفى احمد السيد (٢٠١٣م) (٦١) ، والتي اشاروا إلي ان استخدام البرنامج التدريبي باليستى كان له تأثير ايجابي على الاداء المهاري.

كما يري الباحث ان الأداء الخاص بتدريبات المقاومة بالستية المقترحة في البرنامج بطريقة سليمة إنما حققت إلي تنمية بعض السمات الشخصية مما أدى إلي رفع مستوى الأداء، وفي ضوء ما سبق فقد تحققت أهداف البحث والتي تنص علي :

- وضع برنامج تدريبي مقترح لتدريبات المقاومة بالستية لدى الملاكمين.
- التعرف على فاعلية تدريبات المقاومة بالستية لدى المجموعات الوزنية المختلفة (الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة).
- التعرف على فاعلية تدريبات المقاومة بالستية على بعض السمات الشخصية للمجموعات الوزنية المختلفة (الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة).

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات:

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمة امكن الباحث التوصل إلى أن :

- توجد فروق دالة أحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعات (الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة) في السمات الشخصية قيد البحث لصالح القياس البعدي لكل مجموعة على حدا.
- لا توجد فروق دالة أحصائياً بين القياسات البعدية لمجموعات (الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة) في سمات الشخصية قيد البحث.
- توجد علاقة ايجابية بين فعالية تدريبات المقاومة بالستية والسمات الشخصية المجموعات الوزنية المختلفة (الأوزان الخفيفة، الأوزان المتوسطة، الأوزان الثقيلة).

التوصيات :

في حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والاستنتاجات يوصى الباحث بما يلي:

- استخدام البرنامج التدريبي المقترح تدريبات المقاومة بالستية لما لها من تأثير ايجابي علي مستوي الأداء لدي لاعبي الملاكمة في الأوزان المختلفة.
- ضرورة تعيين مدرب للأحمال البدنية والتدريبية أو وجود متخصصين لتخطيط الأحمال البدنية داخل الفرق الرياضية.
- ضرورة الاهتمام بفترة التأسيس أول الموسم قبل بدء تدريبات المقاومة بالستية.
- إجراء القياسات من فترة لآخرى لعمل البرنامج.
- الاهتمام بالجوانب النفسية قبل إعداد البرامج التدريبية.
- عرض دورات صقل لمدربي الملاكمة للإطلاع علي احدث أساليب التدريب الخاصة بالشباب وبصفة خاصة تدريبات المقاومة بالستية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٦م) : اللياقة البدنية ، اختبارات تدريبي ، مكتبة نبع الفكر ، الإسكندرية .
٢. احمد أمين فوزي (٢٠٠٣م) : مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم , النظريات)، ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة .
٣. أحمد خليفة حسن (٢٠٠٨م) : تأثير استخدام التدريب (الباليستي- المركب- المشترك) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، قسم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
٤. أحمد عزت راجح (١٩٩٥م) : اصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة .
٥. أحمد فاروق خلف (٢٠٠٣م) : تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٦. أحمد يوسف عبد الرحمن (٢٠١٦م): تأثير استخدام أسلوب التدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه ، بحث نشر ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط.
٧. أسامه كامل راتب (١٩٩٥م) : علم النفس الرياضي : المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
٨. اسماء شعبان محمد (٢٠١٧م) : السمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي المستويات العليا فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم علم

النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني
سوف .

٩. إسماعيل حامد عثمان ، وآخرون (١٩٩٧م) : تعليم وتدريب الملاكمة
، مطبعة دار السعادة ، القاهرة .

١٠. أميرة حسن محمود ، وماهر حسن محمود (٢٠٠٩م) : "الاتجاهات
الحديثة في علم التدريب الرياضي" دار الوفاء لدينا
الطباعة والنشر ، الإسكندرية .

١١. إيهاب أحمد راضي (٢٠٠٧م) : دراسة مقارنة بين تأثير تدريب
المقاومة الباليستية والتدريب بالاثقال علي بعض
المتغيرات الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب
الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التدريب
الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

١٢. إيهاب شحاتة مصطفى (٢٠٢١م) : تأثير تنمية القوة العضلية
باستخدام تدريبات البليومتريك علي مستوي الاداء
المهاري لدي لاعبي الملاكمة ، انتاج علمي ، مجلة
التربية البدنية و علوم الرياضية ، جامعة بنها .

١٣. إيهاب عبد العزيز الغندور (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام
أسلوبي المقاومات الباليستية والبليومترية في تنمية
القدرة العضلية لمهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة
الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التدريب
الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا

١٤. تامر عماد درويش (٢٠١٤م): تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة
باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة على المستوى
الاداء المهارى للمصارعين ، انتاج علمي، المجلد
٢٠١٥ ، العدد ٨٦ ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ،

كلية التربية الرياضية بنين أبو قير ، جامعة الإسكندرية
١٥. جبار رحيمة (٢٠٠٧م) : الاسس الفسيولوجية و الكيميائية للتدريب
الرياضي ، مطابع قطر الوطنية ، الدوحة

١٦. جمال القاسم و(آخرون) (٢٠٠٠م) : مبادئ علم النفس، دار الفكر
للطباعة والنشر، عمان

١٧. جمال محمد طلعت (٢٠٠٣م): تأثير استخدام المقاومة بالستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
١٨. حنان عبد الحميد (٢٠٠٥م) : الصحة النفسية ، ط ٣ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
١٩. رامي محمد سالم (٢٠١٣م): تأثير استخدام التدريبات الباليستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي للوثب الطويل جامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بنها.
٢٠. رائد عبد الأمير عباس (٢٠٠٨م): مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل ، انتاج علمي ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
٢١. رحيم حلو علي (٢٠١١م) : بعض السمات النفسية وعلاقتها بدقة التصرف الحركي للاعبين المبارزة الناشئين بسلاح الشيش ، انتاج علمي ، مجلة علوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل.
٢٢. رشا مصطفى مبروك ، داليا محمد سيد (٢٠٠٧م) : دراسة مقارنة لتأثير أسلوب المقاومة القذفية ودورة الإطالة والتقصير على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
٢٣. زكي محمد حسن (١٩٩٧م) : المدرب الرياضي وأسس العمل في مهنة التدريب ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٢٤. سامي محب حافظ (١٩٩٧م) : تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمه وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢-١٤) سنه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .

٢٥. سماح محمد كمال (٢٠٠٩) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام المقاومة القذفية الباليستية- على طول مسافة الحجلة والمستوى الرقمي لسباق دفع الحجلة للمبتدئات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.

٢٦. السيد عبد المقصود (٢٠٠٠م) : نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسيولوجيا القوة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٢٧. صفا فتحي رزق (٢٠٠٥م) : تأثير التدريب بأسلوبى الایزوكينتيك و البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوى الأداء المهاري للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

٢٨. صفاء صالح حسين (٢٠٠٨م): تأثير التدريبات التبادليه للبالىستي والفالون دافا على بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدى لاعبات الكاراتيه ، بحث منشور ، المجله العلمية ، المؤتمر الدولي الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والترويح ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية.

٢٩. صلاح محمد عسران (١٩٩٦م) : أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فعالية أداء مجموعة حركات الرفع لأعلي لمصارعي الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٣٠. طارق دسوقي كامل (٢٠٠٠م): برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبى الإسكواش وأثره على مستوى الأداء "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

٣١. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٤م): الميكانيكا الحيوية - الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٢. طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٧م): "الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي" ط الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٣٣. عادل عبد البصير (١٩٩٩م) : التدريب الرياضي : والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة .
٣٤. عبد الحميد احمد (١٩٧٨م): الملاكمة ، دار الفكر العربي ، ط ٤ ، القاهرة .
٣٥. عبد العاطي عبد الفتاح السيد ، أسامة عبد الرحمن على ، خالد محمد زيادة (٢٠٠٩م): تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار المغربي للطباعة ، المنصورة .
٣٦. عبد العزيز احمد النمر ، وناريمان الخطيب (١٩٩٧م) : تدريب الاثقال وتصميم برامج القوى وتخطيط الموسم التدريبي ، الطبعة الاولى ، القاهرة .
٣٧. عصام عبد الخالق (١٩٨١م): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة .
٣٨. على فهمي البيك ، وعماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م) : المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج و الاحمال التدريبية ، نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٣٩. على فهمي البيك ، وعماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٨م) : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
٤٠. على محمد طلعت (٢٠٠٣م) : تأثير استخدام تدريب المقاومة باليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان .

٤١. عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧م) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٤٢. عويس على جبالي (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، دار G.M.S ، ط١ القاهرة
٤٣. كريم محمد اشرف (٢٠٢١م) : تأثير التدريبات الباليستية علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه جنوب الوادى.
٤٤. محمد احمد رمزي (٢٠٠٩م): مبادئ الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .
٤٥. محمد أحمد محمود (٢٠١١م) : تأثير برنامج بالتدريب الباليستي على القدرة العضلية القصوى وبعض الخصائص الميكانيكية لتصويب الضربة الركنية الجزائية في هوكي الميدان، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الزقازيق.
٤٦. محمد حسن علاوي (١٩٩١م) : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط ٧ ، القاهرة .
٤٧. محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط ١٣ ، القاهرة .
٤٨. محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) : المدخل في علم النفس الرياضي ، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٤٩. محمد حسن علاوي، نصر رضوان (١٩٩٤م) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، ط٢ ، القاهرة .
٥٠. محمد رياض على (٢٠١٠م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقاومه الباليستيه في تحسين القدرة العضلية والمستوى الرقمي للاعبى دفع الجله ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة طنطا

٥١. محمد شاكر الصافي (٢٠١٩م): تأثير التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات الميكانيكية لتحسين الاداء المهاري لقفزة الشقلبة الامامية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، قسم تدريب تمرينات الجمباز ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
٥٢. محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة (١) ، دار الفكر العربي ، ط٣ ، القاهرة .
٥٣. محمد صبحي حسانين ، واحمد كسري معاني (١٩٩٨م) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، القاهرة .
٥٤. محمد عادل عبد العزيز (٢٠١٦م) : تأثير استخدام تدريبات المقاومة لباليستية على القدرة العضلية و مستوى الاداء المهارى للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضي ، جامعة بنها.
٥٥. محمد محمود لبيب (٢٠٠٨م) : دراسته مقارنه لتأثير إستخدام أسلوبين مختلفين لتنمية قدره العضليه البلومتري الباليستي على مستوى الانجاز الرقمي للاعب الوثب الطويل دراسته علميه منشوره ، المجله العلميه بكلية التربية الرياضي للبنين بأبي قير ، جامعة الأسكندريه .
٥٦. محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) : سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية و التطبيق و التجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥٧. محمود محمد لبيب (٢٠٠٨م) : دراسة مقارنة تأثير استخدام أسلوبين مختلفين لتنمية القدرة العضلية (البليومتري - الباليستي) على مستوى الانجاز الرقمي للاعبي الوثب الثلاثي ، إنتاج علمي ، مؤتمر الإسكندرية
٥٨. مروان علي عبدالله (٢٠٠٥م) : تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بالأسلوب الباليستية علي مستوى أداء مهارة التصويب والقدرة اللاهوائية للاعب كرة اليد ، إنتاج علمي ،

- مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثامنة عشر ، الجزء الاول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
٥٩. **مروه مدحت حسن (٢٠١٠م) :** برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على بعض العناصر البدنية ومستوى أداء السلسلة الحركية الخلفية الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمناز تحت عشر سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٦٠. **مسعد علي محمود (٢٠٠٣م) :** المدخل الي علم التدريب ، دار جامعة المنصورة للنشر والتوزيع ، المنصورة.
٦١. **مصطفى أحمد السيد (٢٠١٣م) :** تأثير كلا من التدريب الباليستي والبليومترى على القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعبى الكوميتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان
٦٢. **مصطفى عبد الباقي هاشم (٢٠٠٥م) :** دراسة مقارنة لتأثير استخدام اسلوب التدريب البليومتري وتدريب المقاومة الباليستية للاعب كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، حلوان.
٦٣. **مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٤م) :** الاعداد المهارى والخططى للاعب بكرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٦٤. **مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) :** التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة
٦٥. **مقى عماد الدين (٢٠٢٠م) :** تأثير التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات الميكانيكية لتحسين الاداء المهارى لقفزة الشقلبة الامامية ، انتاج علمي ، المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ، المجلد ١٧ ، العدد ١ ، جامعة دالى ابراهيم ، الجزائر .
٦٦. **مهاب محمد رضا (٢٠١١م) :** تاثير تدريب المقاومة الباليستية علي فاعلية الاداء البدني للاعبى الاسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة

٦٧. مى عاصم محمد (٢٠١٠م): تأثير استخدام التدريبات الباليستية على بعض المتغيرات البدني و فاعلية الاداء المهاري لدى لاعبي الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

٦٨. نجله عبد المنعم بحيرى (٢٠٠٩م) : برنامج مقترح باستخدام التدريبات الباليستية على تنمية القدرة العضلية والمستوى الرقوى لدفع الجلة، المؤتمر الدولي الثالث، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق

٦٩. نجوي محمود عايد (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج للتدريب الباليستية والتقاطع علي بعض المتغيرات البدنية المهارية الحركية لناشئات كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٧٠. نزار الطالب وكامل لويس (١٩٩٣م) : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد

٧١. نوال مهدي العيدي، آخرون (٢٠٠٧م) : تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد ، المؤتمر العلمي ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق

٧٢. وجدي مصطفى الفاتح ، و محمد لطفي السيد (٢٠٠٢م) : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، القاهرة

٧٣. يحيي إسماعيل الحاوي (٢٠٠٢م): الملائمة أسس نظرية – تطبيقات عملية ، المركز العربي للنشر ، القاهرة

٧٤. يس أحمد يس (٢٠٠٢م) : برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الاهداف المتوقعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

٧٥. يوسف موسى المقداد وعلي محمد العميرة (٢٠٠٢م) : علم النفس الرياضي ، مطبعة المكتبة الوطنية ، عمان.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

76. **Charles Staley (1996)** : Fundamentals of strength acquisition for combat : sport staley , west net international sport science Association ,.
77. **Danna, S. (2000)** : Boxing the compete guide to training and fitness , Berkley Publishing Group New York , U.S.A.
78. **David Cohen (2001)** : Fitness Heaven – com Inc – polymeric training basics
79. **Edmund R. Burk (2001)** : Ballistic training for explosive results , human Kinetics publishers.
80. **Fianagan s . baker (2001)**: Improved performance with ballistic training American journal of sports science vol (22) university of Ontario Canada.
81. **Fleck S. And Kramer . W.J(2004)** : Desgiging vesistance Training program 3rd ed Human Kinetics Champaign , New Yourk U.S.A.
82. **Galley , P.m., & Foster, A.L.(1987)**: Human movement an introductory text for physiotherapy students , 2nd ., ed ., Longman group . L .T.D., U.K. limited ,
83. **Garry T.Movan George , Mgglynn (1997)** : Cross for training sport , human kinetics , USA .
84. **George Dintiman , Bob Ward , Tom Tellez (1997)** : Sports speed , second edition , human Kinetics
85. **Kerry P. Mec Voy and Robert U. Newton (1998)** : Base Ball throwing speed and Bse Ramming speed , the effects of ballistic resistance training , Journal of strength and condition research , volume 12 number 4 , November
86. **Kerry P.Me - evaoy and Robert U.Newton (2000)** : The effect of Ballistic Resistance Training on Baseball throwing and Hitting speed , Journal of sport research , volume (1) , part (II) November .
87. **Markus grabber, steine b,h rubber wolfig tauemation. Schlectrt (2007)**: Diffrential effects of ballistic verus sonsori motor trainning on rate of force develop mental new val activation in humans. Journal of strength conditioning research vol 21 pp 247-282 feb.
88. **Mcevoy , K. P. Neuten , R. U (1998)** : Baseball throwing speed and base running speed the : effect of ballistic resistance training research journal of Strength an Conditioning .
89. **Michael H.ston stevens , P.lisk , Margoret E.stone (1998)**: Brain - killing , Harolds obran and kylel: pierree : strength and conditioning volume 20 , number5 december .

90. **Michael kent (1998):** The oxford dictionary of sports science and medicine oxford university press .
91. **Newton RU & Kramer WJ.(1997) :** Kinematics and kinetics and muscle Activation During Explosive Upper Body Movement , Sport Medicine Jornal , vol .
92. **Peter D. Olsen and will G Hopkins (2003) :** The effect of attempted ballistic training on the force and speed of movements journal of strength and conditioning research 17 (2)
93. **Robert . U (2006) :** Four week of optimal load ballistic resistance training at the end of season attenuates defining jump performance of women volley ball player.
94. **Tim sehett (2004):** Go ballistic this revolutionary high-Velocity training system will help you bust through system will help you bust through sticking points become more explosive and speed up your muscle gains muscle, fitness, oct,.
95. **Wilmore, G,J., & Murphy, A.J. & Giorgi, A.,(1996) :**Weight and polymeric training effects on eccentric and concentric force production, revue candienne physiologie appliques / Candanian Journal of Applied Physiology, 21 (4) Aug. Champaign.

ثالثاً: شبكة المعلومات الانترنت

96. www.iraqacad.orgsforum,readarticle.ehe article_id=53