

برنامج تدريبي للثلاث لكمات طبقا للتحليل البيوميكانيكي على تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينج

أ.م.د.حسن محمد حسن على أحمد

كلية التربية الرياضية - السادات

hassanmohamed20032003@yahoo.com

مستخلص البحث :

1. تصميم برنامج تدريبي للثلاث لكمات طبقا للتحليل البيوميكانيكي على تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينج
2. التعرف على تأثير البرنامج المقترح في نسب التحسن في بعض متغيرات اللياقة البدنية للاعبين الكيك بوكسينج .
3. تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعديّة على مجموعة تجريبية واحدة. تم اختيار عينة عمدية من لاعبي الكيك بوكسينج بمركز شباب النصر تحت ٢٠ سنة حيث بلغ قوامهم (١٠) لاعبين للموسم التدريبي ٢٠١٨/٢٠١٩م تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من السبت ٢٠١٩/٢/١٦ حتى الاربعاء ٢٠١٩ / ٥ / ٨ بمركز شباب النصر لمدة ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع .

وتوصلت اهم نتائج البحث الى

- ١- فاعلية البرنامج التدريبي المبني على اساس التحليل البيوميكانيكي في تحسين بعض المتغيرات البدنية للثلاث لكمات لدى لاعبي الكيك بوكسينج .
- ٢- فاعلية البرنامج التدريبي المبني على اساس التحليل البيوميكانيكي في تحسين الاداء المهاري للثلاث لكمات لدى لاعبي الكيك بوكسينج .

A training program for three punches according to biomechanical analysis to improve some physical variables for kickboxing players

Summary :

1. Designing a three-punch training program according to biomechanical analysis to improve some physical variables for kickboxing players
2. Identifying the effect of the proposed program on improvement rates in some physical fitness variables for kickboxing players.
3. The experimental method was used using the method of pre and post measurements on an experimental group one. A deliberate sample of kickboxing players was selected at Al-Nasr Youth Center under 20 years old, as they reached (10) players for the 2018/2019 training season. The training program was applied to the research sample during the period from Saturday 2/16/2019 to Wednesday 5/8/2019 at the Youth Center Victory for 12 weeks, with 3 training units per week.

The most important results of the research reached :

- 1- The effectiveness of the training program based on biomechanical analysis in improving some physical variables of the three punches of kickboxing players.
- 2- The effectiveness of the training program based on biomechanical analysis in improving the skillful performance of the three punches of kickboxing players.

برنامج تدريبي للثلاث لكمات طبقا للتحليل البيوميكانيكي على تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينج

مقدمه ومشكله البحث :-

الكيك بوكسينج من الانشطه الحركيه التي تمتاز بالتغير السريع فى المهارات الهجوميه والدفاعيه والهجوم المضاد . والذي يستمر فيه اللعب بالاداء حتى اخر ثانيه من بداية وقت اللعب حتى انتهاء الثلاث جولات. مما يستلزم امتلاك اللاعب لمستوى متقدم فى اللياقه البدنيه للاعب الكيك بوكسينج . (٦ : ١) .

يعتبر البيوميكانيك الرياضى فى مقدمة العلوم التى تهتم بدراسة وتحليل الأداء الحركى مستهدفاً الوصول إلى أنسب الحلول البيوميكانيكية للمشاكل الحركية المطروحة للبحث والدراسة من خلال تعميق فهم المدربين واللاعبين بتفصيلات الحركات ونسب مساهمة العضلات فى الأداء،

والطرق والأساليب الصحيحة لتعلمها وتأديتها وكيفية تطويرها، فضلاً عن ذلك فإنها تمدنا بالأساس العلمي لتعديل أو تغيير كل من التكنيك، الأدوات، أو وضع التدريبات التخصصية في ضوء النشاط العضلي. (٥ : ٥) ، (١٣ : ١٩٧) ، (٩ : ٢٤٢ ، ٢٩١) ، (١٠ : ٢١٠) ، (٢٩ : ٥) ، (١٥ : ٩٥ - ٩٦) ، (١٨ : ٣٢ ، ١٩٧) .

وظهر ذلك بوضوح خلال النتائج ان المهارات المندمجة الهجومية في الكيك بوكسينج او اي رياضه تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة مهارات منفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية ، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعبي معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته وهذا يتفق مع امر الله البساطي (٢٠٠٠). (٤ : ٩٤ ، ٩٦) ولاهمية اللكمات في رياضة الكيك بوكسينج حيث تمثل ٥٠% من المهارات باستخدام الذراعين وحيث ظهرت اهمية الثلاث لكمات المدمجة (اللكمة المستقيمة الامامية فاللكمة الجانبية فاللكمة الصاعدة) في الفوز بالمباراة وهي احدى مسابقات الفوز في المباراة طبقاً للقانون الدولي للكيك بوكسينج ووجود الثلاث لكمات ضمن جميع اساليب الكيك بوكسينج المختلفة . مما دفع الباحث في تصميم برنامج تدريبي للثلاث لكمات ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية للاعب الكيك بوكسينج .

اهداف البحث :

- ١- تصميم برنامج تدريبي للثلاث لكمات طبقاً للتحليل البيوميكانيكي على تحسين بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكيك بوكسينج
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح في نسب التحسن في بعض متغيرات اللياقة البدنية للاعب الكيك بوكسينج .

فرض البحث :

- قد توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي في بعض متغيرات اللياقة البدنية للاعب الكيك بوكسينج .

إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلية والبعديّة على مجموعة تجريبية واحدة.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة عمدية من لاعبي الكيك بوكسينج بمركز شباب النصر تحت ٢٠ سنة حيث

بلغ قوامهم (١٠) لاعبين للموسم التدريبي ٢٠١٨/٢٠١٩م

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س/	الوسيط	الانحراف المعياري \pm ع	معامل الالتواء
١	السن	لأقرب شهر	18.7900	18.9000	.35730	-1.213-
٢	الطول	سم	174.9000	173.5000	6.26188	-.453-
٣	الوزن	كجم	73.2000	73.5000	4.93964	-.253-

يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث المختارة في متغيرات السن والطول و الوزن قد انحصرت بين (-٣ ، +٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق القياس القبلي : ١٤-٢٠١٩/٢٠١٥

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث خلال الفترة من السبت

٢٠١٩/ ٢ / ١٦ حتى الاربعاء ٨ / ٥ / ٢٠١٩ بمركز شباب النصر لمدة ١٢ اسبوع بواقع ٣

وحدات تدريبية في الأسبوع. (مرفق ١)

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لاختبارات البحث على عينة البحث وذلك يومي ٩-١٠/٥/٢٠١٩،

حيث تم اتباع نفس خطوات القياس القبلي .

المعالجة الإحصائية :

قام الباحث بمعالجة الدراسة إحصائياً باستخدام :

- المتوسط الحسابي (س -)

- الانحراف المعياري (\pm ع)

- نسبة التحسن .

١- اختبارات القدرات البدنية :-

- القوة المميزة بالسرعة (رمى ثقل (كجم) لابعـد مسافة (م) (٢٠ : ٩٢-٩٤)
- الوثب العريض من الثبات (سم) (٢٠ : ٧٦-٧٨)
- مؤشر القدرة للرجلين (٢٢ : ٣٠٩)
- الوثب العمودي من الثبات (سم) (٢٠ : ٦٨-٧١)
- التحمل (انبطاح مائل ثنى الذراعين . (تكرار) (٢٠ : ١١٦)
- رقاد رفع الجذع عالياً . (تكرار) . (٢٠ : ٤٨-٥٠)
- المرونة (ثنى الجذع من الوقوف) (سم) . (٢٠ : ٢٨٩-٢٩١)

٢- اختبارات مهارية :-

- ١- أداء اللكمة المستقيمة الامامية فالجانبية فالصاعدة (٣٠ث).
- ٢- أداء اللكمة المستقيمة الامامية فالجانبية فالصاعدة (٤٥ث).

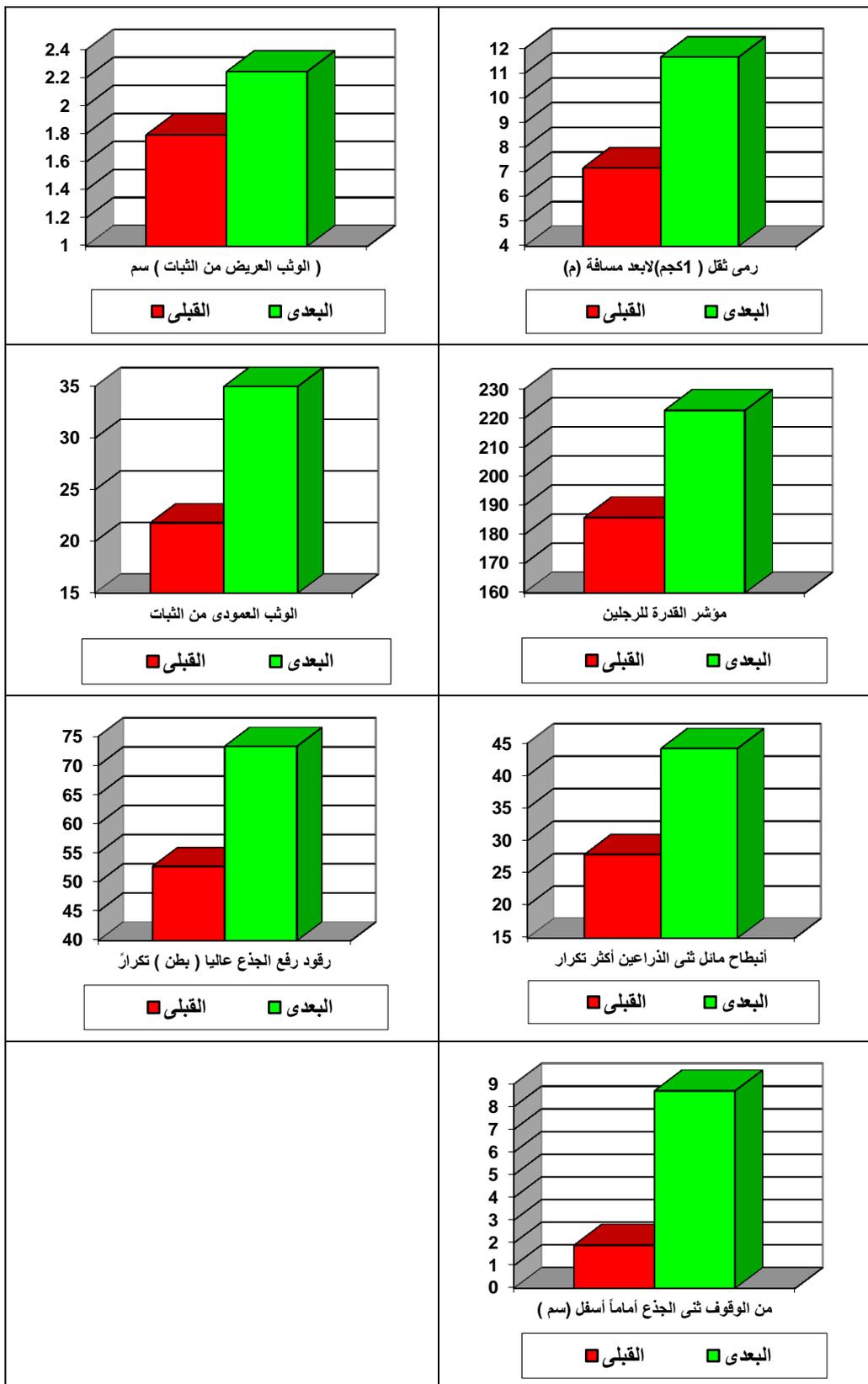
جدول (٢)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات البدنية ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٦٢.٤٨٣	*٨.٩٣٨	١.٥٨٥	٤.٤٨٠	١.١٧٥	١١.٦٥٠	٠.٥٨٨	٧.١٧٠	رمى ثقل (١ كجم) لابتعد مسافة (م)	القوة المميزة بالسرعة
٢٥.١٩٥	*٧.٠٣١	٠.٢٠٣	٠.٤٥٢	٠.١٥٦	٢.٢٤٦	٠.١٧٨	١.٧٩٤	(الوثب العريض من الثبات) سم	
١٩.٨٠٦	*٦.٥٩٤	١٧.٦٥٧	٣٦.٨١٩	١٦.٧٤٠	٢٢٢.٧١٨	٢٣.٠٤٧	١٨٥.٨٩٩	مؤشر القدرة للرجلين	
٦٠.٥٥٠	*٨.٣٧٥	٤.٩٨٤	١٣.٢٠٠	٤.٦٩٠	٣٥.٠٠٠	٣.٧٩٥	٢١.٨٠٠	الوثب العمودي من الثبات	
٥٨.٤٢٣	*٥.٧٦٣	٨.٩٤٥	١٦.٣٠٠	٤.١٣١	٤٤.٢٠٠	٧.٣٥٥	٢٧.٩٠٠	أنبساط مائل ثنى الذراعين أكثر تكرار	التحمل
٣٩.٠٨٩	*٢١.٧٩٥	٢.٩٨٩	٢٠.٦٠٠	١١.٦٠٥	٧٣.٣٠٠	١٢.٤٦٤	٥٢.٧٠٠	رقود رفع الجذع عالياً (بطن) تكرار	
٣٥٧.٨٩٥	*١٧.٤٩٣	١.٢٢٩	٦.٨٠٠	٢.١٦٣	٨.٧٠٠	١.٨٥٣	١.٩٠٠	من الوقوف ثنى الجذع أماماً أسفل (سم)	مرونة

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦



شكل (١) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

يتضح من جدول رقم (٢) والشكل البياني رقم (١) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ، - توجد فروق معنوية عند مستوى ٠.٠٥ في المتغيرات (القوة المميزة بالسرعة للذراعين رمى ثقل ، القوة المميزة بالسرعة) الوثب العريض من الثبات) ، مؤشر القدرة للرجلين ، الوثب العمودى ، انبطاح مائل ثنى الذراعين ، ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف .

لصالح القياس البعدى حيث بلغت قيمة ت على التوالى (٨.٩٣٨ ، ٧.٠٣١ ، ٦.٥٩٤ ، ٨.٣٧٥ ، ٥.٧٦٣ ، ٢١.٧٩٥ ، ١٧.٤٩٣) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ وقد تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين (١٩.٨٠٦ الى ٣٥٧.٨٩٥) ،

ويرجع الباحث هذه النتائج المعنوية ونسب التحسن المتزايدة والتي ظهرت الى البرنامج التدريبى المقنن والذى تضمن تمارين مشابهة للاداء الحركى لتحسين القدرات البدنية الخاصة للعضلات المساهمة فى اداء المهارة بدلالة التحليل البيوميكانيكى لها . مما يعزى الى التأثير الايجابى للبرنامج المقترح القائم على التحليل البيوميكانيكى والتي تم الاستعانة بها فى وضع تدريبات البرنامج التدريبى الخاص تحت شروط القوانين البيوميكانيكية التى تحكم اداء المهارة قيد الدراسة والتي بدورها ساعدت فى تنمية القدرات البدنية المستخلصة من التحليل البيوميكانيكى للمهارة قيد الدراسة .

وهذا يتفق مع ما ذكره محمود عباس ، احمد الهادى ١٩٩٩ نقلا عن هارا وهانز . ان استخدام الوسائل والاساليب العلمية فى التدريب تساعد على تحسين وتطوير القدرات البدنية حيث ان تنمية القدرات البدنية هى احدى العوامل الهامة والاساسية للاداء الفنى . (٢٦ : ٩٢ ، ٩٣) . كما ان البرنامج التدريبى احتوى على مجموعات تدريبية مختلفة تهدف الى تنمية الصفات البدنية سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على ثقل الجسم او ثقل الزميل او تمارين باستخدام كرات طبية وتدريبات الاتقال وكذلك التدريب على الاجهزة والادوات التى تتشابه مع مواقف اللعب مع مراعاة الفروق الفردية للاحمال وكذلك اختيار التمارين العضلية تبعا للتحليل البيوميكانيكى، البرامج التدريبية المقترحة وكذلك برامج الاتقال باستخدام اشكال المقاومة الاقل من الاقصى وكذلك التدريبات الخاصة سواء كانت باستخدام اجهزة وادوات الملاكمة او بدون الادوات يودى الى تنمية الصفات الخاصة بالملاكمين . مما ادى الى تحسن الصفات البدنية لدى المجموعة التجريبية .

وهذا يتفق مع نتائج كل من ستوليتكى ١٩٨٩ ، سامح عبد الرؤوف ١٩٩٢ ، احمد امين ١٩٩٥ ، عرفه السيد ١٩٩٧ ، احمد صلاح ٢٠٠٠ ، كمال عبد الجابر ٢٠٠٠ ، يس احمد

٢٠٠٢ ، مصطفى نصر ٢٠٠٢ ، سعيد جميل ٢٠٠٤ . (٣٩) (٧) (١) (١٢) (٢) (١٦) (٣٣) (٢٨) (٨) .

جدول (٣)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية
في المتغيرات البدنية المهارية ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٣١.٢٠٦	*٧.٢٣٦	١.٤٢٣	٤.٤٠٠	١.٥٦٢	١٨.٥٠٠	٠.٩٢٥	١٤.١٠٠	أداء اللكمة المستقيمة الامامية فالجانبية فالصاعدة (٣٠ث)
٤٣.٧٥٤	*٨.٥٢١	١.٢٣٦	٩.٣١٣	١.١٨٩	٣٠.٥٩٨	١.٢٥٤	٢١.٢٨٥	أداء اللكمة المستقيمة الامامية فالجانبية فالصاعدة (٤٥ث)

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول رقم (٣) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية المهارية

- توجد فروق معنوية عند مستوى ٠.٠٥ في المتغيرات (أداء اللكمة المستقيمة الامامية فالجانبية فالصاعدة (٣٠ث))، بلغت قيمة ت ٧.٢٣٦* وهذه القيمة أكبر من قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ و النسبة المئوية للتحسن ٣١.٢٠٦ % .

- أداء اللكمة المستقيمة الامامية فالجانبية فالصاعدة (٤٥ث) (لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت (٨.٥٢١*) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ . و النسبة المئوية للتحسن ٤٣.٧٥٤ %

ويرجع الباحث هذا التحسن الى البرنامج التدريبي والذي اشتمل على التدريبات المستخلصة من التحليل البيوميكانيكي مع استخدام الحمل المقنن ،

وهذا يتفق مع محمد بريقع و خيرية السكري ٢٠٠٢ على ان التحليل البيوميكانيكي هو الوسيلة التي تمدنا بالاساس لتعديل او تغيير طريقة التدريب . وهو الطريقة التي تسهم في تحديد التدريبات التي بدورها تساعد في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية التي تؤدي الى تحسين مستوى الاداء المهارى . وانه كلما زاد التشابه بين التمرين والمهارة المعنوية اتصف هذا التمرين بالتنوع

والخصوصية وازدادت فاعليته بتحسين اداء هذه المهارة حيث الاتجاه للتخصصية وتوظيف القدرة العضلية المكتسبة . (١٩ : ٢٣:٣٢) .

حيث يؤكد كلا من كيث وكنيث Keith & Knet (١٩٨٤) ، عماد نوفل (١٩٨٤) محمد عبد الرحيم (١٩٨٥) وموريس Morris (١٩٨٧) ، أحمد محمود (١٩٩١) ، وليد شيبوب (١٩٩٧) ، عبد الرحمن أحمد (١٩٩٨) أن التدريب المهارى المشابهة لطبيعة الأداء يحقق تقدماً فى إتجاهين (التحسن البدنى - التحسن المهارى) وإستمرار عميلة التدريب والممارسة تنمى الصفات البدنية بشكل متزايد مما ينعكس أثره على مستوى الأداء المهارى ومن الأهمية أن يكون تنمية الصفات البدنية مشابهة لنفس المسار الحركي وهذا يوفر على المدرب الوقت والجهد فى تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة

(٣٥ : ٨٤) (١٤ : ٧٩) (٢٣ : ٦) (٣٦ : ٩٦) (٣ : ٥) (٣٢ : ١٦٣) (١١ : ١٢٥) .

كما تتفق تلك النتائج مع ما توصل اليه كلا من محمود حمدي (١٩٩٣) ، محمد رفعت (١٩٩٩)، محمد السيد (٢٠٠٠) محمود رجائي (٢٠٠١) حيث إتفقوا على أن تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة تؤثر على تحسين مستوى الأداء المهارى

(٢٧ : ١١٧) (٢٤ : ٩٨) (١٧ : ١١٣) (٢٥ : ١٢٤) .

وهذا التحسن والذي اسس طبقا لاسلوب العلمى المتبع في البرامج التدريبية واستخدام ترمينات لها نفس المسار الزمنى ونفس الاتجاه مما حقق مبدا التخصصيه في التدريب . وهذا يتفق ذلك مع ما ذكره محمد بريقع وخيرية السكرى ٢٠٠٢ انه كلما زاد التشابه بين التمرين والمهارة المعنية اتصف هذا التمرين بالنوعية والخصوصية وازدادت فاعليته بتحسين اداء هذه المهارة حيث الاتجاه للتخصصية وتوظيف القدرة العضلية المكتسبة . (٦ : ٣٢-٣٦) وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كل من احمد ابراهيم ١٩٩١ ، وجيه شمندى ١٩٩٥ ، محمد سعد ١٩٩٨ . حيث اشاروا الى ان هناك علاقة ايجابية بين تطوير القدرات الحركية الخاصة وبين مستوى الاداء المهارى والخططى . حيث اظهرت النتائج تحسنا فى الصفات البدنية وزيادة نسبة مساهمتها فى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى

(٢ : ١٤٧،١٤٨) (١٨ : ٢٨٥،٢٨٦) (١٤ : ١٢١-١١٨) .

وهو ما اكده كل من نيشاياما Nishayama 1983 ،ناشياما و ريتشارد Nishayama 1991 andRichard 1991 ، الن كوين Allen Queen 1990 ، وجيه شمندى ١٩٩٤ .

على تنمية وتطوير الصفات البدنية امر حيوى وضرورى لتنمية الاداء المهارى وبالتالي تحسين مستوى اداء المهارات اثناء المباريات لتسجيل النقاط وكذلك الاقتصاد فى الجهد المبذول

من خلال توزيع جهد اللاعب اثناء زمن المباره فى تنفيذ الجانب المهارى والخطى فى المنافسات بشكل فعال لاحتراز الفوز بالمباراة . (٣٧ : ١٦) (٣٨ : ١٩) (٣٤ : ٢٧ ، ٣٧) (٣١ : ١١٣) .

الاستنتاجات :

- ١- فاعلية البرنامج التدريبى المبنى على اساس التحليل البيوميكانيكى فى تحسن بعض المتغيرات البدنية للثلاث لكلمات لدى لاعبي الكيك بوكسينج .
- ٢- فاعلية البرنامج التدريبى المبنى على اساس التحليل البيوميكانيكى فى تحسن الاداء المهارى للثلاث لكلمات لدى لاعبي الكيك بوكسينج .

التوصيات :

- ١- الاهتمام بالبرامج التدريبية المبنية على التحليل البيوميكانيكى لدى لاعبي الكيك بوكسينج
- ٢- اجراء المزيد من الابحاث على مهارات اخرى مدمجة لتحسين الاداء البدنى والمهارى لدى لاعبي الكيك بوكسينج .

المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية :

- ١ احمد امين محمد : برنامج تدريبي فى الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الالى فى التحكيم / رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٢ احمد محمد صلاح الدين : تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الاداء المهارى للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٣ احمد محمود محمد ابراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠ - ١٢ سنة رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية ١٩٩١ .

- ٤ : أمر الله أحمد البساطي : (٢٠٠٠م): الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم " تخطيط - تدريب - قياس " ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية.
- ٥ : جمال محمد علاء الدين : دراسة حول بعض المعايير الموضوعية لتقييم مستوى إتقان الأداء المهارى في المجال الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، الدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (١٩٨٩م)
- ٦ : حسن محمد حسن : التحليل البيوميكانيكى كأساس لوضع تدريبات خاصة لتكنيك الثلاث لكومات فى الكيك بوكسينج ، بحث منشور المجلة الدولية لعلوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات-جامعة حلوان - مصر ٢٠١٧
- ٧ : سامح عبد الرؤوف محمود : اثر برنامج تدريبي مقترح لفترة اعداد على الكفاءة البدنية وبعض القدرات الحركية الخاصة لملاكمى الدرجة الاولى بمحافظة بور سعيد ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السادس عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، اكتوبر ١٩٩٢ م .
- ٨ : سعيد جميل عبد الفتاح : تاثير تنمية التحمل الخاص على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الاداء المهارى للملاكمين الشباب دراسة مقارنة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤م .
- ٩ : سوسن عبد المنعم ، محمد صبري عمر ، محمد عبد السلام راغب : البيوميكانيك في المجال الرياضي ، الجزء الأول ، البيوديناميك ، (١٩٩١م)
- ١٠ : عادل عبدالبصير علي : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي، الطبعة الثامنة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، (١٩٩٨م) .
- ١١ : عبد الرحمن احمد عبد الرحمن : أثر تطوير قوة تسديد اللكمات وعلاقتها بنتائج المباريات للملاكمين رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ١٩٩٨ .
- ١٢ : عرفه عرفه السيد : تأثير برنامج تدريبي للاعداد البدني الخاص على بعض المهارات

- الاساسية للملاكمين الناشئين . رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م .
- ١٣ على محمد عبد الرحمن ، طلحة :
حسام الدين :
كنسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي، دار الفكر العربي،
القاهرة، مصر، (١٩٩٤م) .
- ١٤ عماد الدين نوفل احمد :
أثر تنمية الصفات البدنية الخاصة لمجموعة حركات الكب على
تحسين الأداء المهاري لكب العضد والكب بالمرجحة. رسالة
ماجستير. غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين ب
الإسكندرية جامعة حلوان ١٩٨٤ .
- ١٥ عويس الجبالي :
التدريب الرياضي " النظرية والتطبيق " ، ط ٢ ، دار G . M . S ،
القاهرة ، (٢٠٠١م)
- ١٦ كمال عبد الجابر عبد الحافظ :
تأثير برنامج للعمل العضلي الايزوتوني لتنمية القوة العضلية
لبعض اللكمات لدى الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة اسيوط ، ٢٠٠٠م .
- ١٧ محمد السيد خليل :
الإختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية والرياضة. كلية التربية
الرياضية للبنين جامعة المنصورة ٢٠٠٠ .
- ١٨ محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم :
السكري :
سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦ : ١٨ سنة ، الجزء
الثاني ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (٢٠٠٢م)
- ١٩ :
المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى ، الجزء
الاول ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٢م .
- ٢٠ محمد حسن علاوى ، محمد نصر :
الدين رضوان :
إختبارات الأداء الحركي . دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠١م .
- ٢١ محمد سعد على محمد :
أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء
المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (١٢ - ١٣) سنة
ناشئين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية ١٩٩٩ .
- ٢٢ محمد صبحى حسانين :
القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة . الجزء الاول ، ط ٦ ،
دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
- ٢٣ محمد عبد الرحيم إسماعيل :
تأثير تنمية جلد القوة المميزة بالسرعة على الدفاع الفردى فى كرة

- السلة. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين ب الإسكندرية. جامعة حلوان ١٩٨٥.
- ٢٤ محمد محمد رفعت : تأثير برنامج تدريبي على القوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلي ودقة بعض أداءات الضرب الساحق فى الكرة الطائرة للاعبى الدرجة الأولى. رسالة دكتوراة غير منشورة. كلية التربية الرياضية ببور سعيد. جامعة قناة السويس. ١٩٩٩.
- ٢٥ محمود رجائى محمد : أثر إستخدام تدريبات البلومترك على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق فى الكرة الطائرة رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ٢٠٠١.
- ٢٦ محمود عباس - احمد الهادى : الاسس العلمية فى تعليم وتدريب الجمباز . دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٩م. يوسف
- ٢٧ محمود وجيه حمدى : برنامج مقترح لتنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٨ سنة رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٩٣.
- ٢٨ مصطفى محمد احمد نصر : تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الاداء المهارى لناشئى الملاكمة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م.
- ٢٩ ناهد أنور الصباغ، جمال محمد علاء الدين، طارق جمال علاء الدين : علم الحركة، الطباعة الثامنة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، مصر، (٢٠١٢م).
- ٣٠ وجيه أحمد شمندى : دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي المستوى العالى فى رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات. بحث منشور. مجلة علوم وفنون الرياضة للبنات ، القاهرة العدد الثالث ١٩٩٤.
- ٣١ وجيه أحمد شمندى : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى والخططى لدى المصارعين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان العدد ٢٣ . ١٩٩٥.

- تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء
 اللكمات الأكثر إستخداماً للاعب الكاراتيه. رسالة ماجستير غير
 منشورة. الجمهورية العربية الليبية العظمى الإشتراكية جامعة
 الفاتح ١٩٩٧.
- وليد محمد شيبوب ٣٢
- برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي
 الملاكمة فى ضوء الاهداف المتوقعة . رسالة دكتوراه غير منشورة
 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م.
- يس احمد يس ٣٣

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 34 Allen Queen Karate, Japan publication Trading co., Tokyo, 1986
- 35 Keith.V. & Kent, M., : Winning Karate techniques, C. n tempory books,
 Co, Chicago, 1989.
- 36 Morris, T, : Karate the complete course, 1st, ed. Bower dean
 press Ltd., London, 1987.
- 37 Nishayama, H Karate, 8th ed. CE Total Co Tokyo Japan 1983
- 38 Ni Shi ama and Applied Exercises Physiology, 1982 Foutce- Time
 Richard A. Berger Ph.d And Electromyography Character Attics Of Arm
 Shoulder Muscles In Explosive Type Force
 Production In Sprint Swimmer Of Swimming.
 Research (for Tauderale fla) 1991.
- 39 Stolbisky, V : Variations in alternation resistance when developing
 speed-strength in young boxers, Soviet sports
 review (Eacondiod, calif) 24 june 1989.