

تأثير تشكلي للحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب

م.د ماجد نعيم حسين

جامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص

تتجلى أهمية البحث للاتقاء برفع القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين الملاكمة من خلال استخدام التدريب المناسب والصحيح وفق تشكيل حمل مناسب يرتقي بالأهداف الموضوعة للملاكمين الشباب ويعمل على تحقيق الفوز بأقل جهد بدني. وكانت أهم أهداف البحث: التعرف على تأثير تشكلي للحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب مستخدم الباحث المنهج التجريبي الملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه. كما استخدم أسلوب المجموعات المتكافئة (مجموعتين تجريبية حدد مجتمع البحث بملاكمي الشباب لنادي ديالى الرياضي ذات زنة (12) والبالغ عددهم (12) ملاكم. وتم تقسيم مجتمع البحث إلى مجموعتين تجريبيتين : المجموعة الأولى تشكيل حمل (1:3) المجموعة الثانية تشكيل حمل (1:1) وبلغت كل مجموعة (6) ملاكمين ، وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتوصل الباحث أن التدريب وفق تشكلي للحمل التدريبي (1:3) و (1:1) يساعد في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة ودقة اللكمة للملاكمين المتقدمين وكلما ارتفع الحمل التدريبي بتدريب الملاكمين ساعد على تحقيق الأهداف الموضوعة وكما تدريب تشكيل الحمل (13) كان أفضل من تشكيل الحمل (1:1).

1-1 مقدمة:

تزدهر الشعوب بما يقدمه علمائهم من الدراسات والبحوث تنهض بالمتطلبات المجتمع من أمور المزدهر بتلك المجالات المختلفة لأن لديهم علماء متخصصين قادرين بتقديم ما هو مفيد لهم لتحقيق الانجازات سياسية واقتصادية واجتماعية وتربوية وحتى الرياضية، ولهذا نجد البلدان المتقدمة رياضيا هي نفس البلدان والأرقام والقياسات المطلوبة وفي إي لعبة رياضية تحتاج الدراسة سواء بالجانب البدني أو النفسي أو اليه من العلوم المالية وتعمل في الارتقاء بالجانب الرياضي الملاكمة من الالعاب الرياضية التي تحتاج إلى التدريب الرياضي الصحيح والمقنن علميا لأنها من الالعاب الرياضية أصبح الفوز فيها



الي السيل الأمر لا اله الا القارية مع الخصم ولأنها من الألعاب الرياضية ذات قدرات بدنية خاصة ممزوجة بالاداء المهاري اثناء الضربات لذا لا بد من استخدام التدريب الصحيح والمتقن علميا ويتناسب مع تشكيل الحمل للعبة.

ومنها تبرز أهمية البحث للانتقاء رفع القدرات البدنية والأداء المهاري للاعبين الملائمة من خلال استخدام على تحقيق الفوز بأقل جهد بدني. قريب المناسب والصحيح وفق تشكيل حمل مناسب يرتقي بالأهداف الموضوعه للملاكمين الشباب ويعمل.

2-1 مشكلة البحث:

الارتقاء بالجانب البدني والمهاري باستخدام التدريب الصحيح وفق تشكيل حمل مناسب يتمشى مع اللعبة وإمكانيات اللاعبين سوف يحقق النتائج الجيدة. ونظرا لوجود تشكيلات حمل تدريبية مختلفة إلا إن هناك تشكيل حمل أفضل من آخر تساعد على رفع القدرات البدنية والأداء المهاري. ومن خلال خبرة الباحث النزول بنفس المستوى أو : المتواضعة كونه مختص بلعبة الملاكمة كلاعب ومدرب لاحظ تذبذب قدرة اللاعبين على مواصلة طول فترة بين نزول وآخر والذي يرجع بسبب عدم توظيف طريقة تشكيل الحمل المناسبة إثناء التدريب وأي من التشكيل المناسب يتم استخدامه بالتدريب الموضوعه لذا ارتى الباحث دراسة هذه ومعرفة إي تشكيل حمل التدريبي المناسب في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري للملاكمين المتقدمين

3-1 أهداف البحث

1. التعرف على تأثير تشكلي للحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب.

4-1 فروض البحث

1. وجود تأثير ايجابي باستخدام تشكلي للحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب.

2. وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب.

3. وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للملاكمين الشباب.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الملاكمين الشباب لنادي ديالي الرياضي.

2-5-1 المجال المكاني قاعة الملاكمة بنادي ديالى الرياضي
2-5-3 المجال الزمني المدة من 2018/3/4 ولغاية 2018/5/15

1-2 الدراسات النظرية :

2 2-1-1 تشكيلات الحمل التدريبي

يرى عادل تركي الدلوي (2011) " إن الغرض من تحقيق الهدف من التدريب يجب أن يكون مبنيا على الأسس العلمية الصحيحة في استخدام الحمل المناسب لهدف الوحدة التدريبية أو الوحدات التدريبية ويجب إن يكون توزيع (ترتيب) هذه الأحمال التدريبية بما يسمح لأجهزة الجسم بتحمل الأعباء الواقعة عليها بشكل مناسب يحقق الهدف من التدريب " (عادل) تركي 2011، ص 121-122) جراه وبذلك يمكن إن يستخدم الفرد المدرب جميع هذه الشدد من الأحمال التدريبية إلا أنها تكون موزعه ومن نماذج التشكيلات مع التموجات للأحمال التدريبية

تشكيل الحمل (1:3) :

تشكيل الحمل (1:1)

ويكون فيه التدريب بشكل ثلاث وحدات تدريبية متتالية بالزيادة إما الرابعة فتكون أقل من الثالثة منها كما يلي:-

- حمل متوسط ثم حمل دون القصوي ثم حمل قصوي والرابع يكون دون القصوي .
- حمل خفيف ثم متوسط ثم قصوي والرابع متوسط.
- حمل خفيف ثم متوسط ثم فوق المتوسط ثم متوسط
- حمل خفيف ثم حمل دون القصوي ثم حمل قصوي ثم حمل خفيف.

ويعني إن تكون شدة الحمل التدريبي الأول تختلف عن شدة الحمل التدريبي الثاني إما بل زيادة أو النقصان

- اليوم الأول حمل قصوي واليوم الثاني متوسط.
- او اليوم الأول حمل دون القصوي واليوم الثاني حمل متوسط
- او اليوم الأول حمل . خفيف واليوم الثاني . حمل دون القصوي.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه. كما استخدم أسلوب المجموعات المتكافئة (مجموعتين تجريبية حدد مجتمع البحث بملاكمي الشباب النادي ديالي الرياضي والبالغ عددهم (12) ملاكم وتم تقسيم . البحث إلى مجموعتين تشكيل حمل (3) (1) والمجموعة. الثانية عنين تجريبيتين المجموعة الأولى التشكيل محمول (1:1)) وبلغت كل مجموعة (6) ملاكمين وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة وكما في الجدول (1).

الجدول رقم (1)

يبين تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى			المجموعة التجريبية الثانية			قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
العمر /سنة	15.26	1.2	7.863	15.21	1.5	9.861	0.058	غير معنوي
العمر التدريبي/سنة	3.21	0.2	6.23	3.12	0.3	9.615	0.559	غير معنوي
الطول/سم	155.22	2.33	1.501	155.21	2.62	1.688	0.006	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	45.3	2.5	5.518	45.6	2.6	5.701	0.185	غير معنوي
تحمل القوة للذراعين/عدد	33.33	3.2	9.6	3.23	3.3	9.93	0.048	غير معنوي
تحمل القوة للرجلين/عدد	41.22	2.4	5.822	41.52	2.6	6.262	0.189	غير معنوي
اختبار الأداء الفني للكمه المستقيمة / درجه	4.22	0.12	2.843	4.23	0.2	4.728	0.096	غير معنوي
اختبار الأداء الفني للكمه الجانبية / درجه	4.5	0.15	3.33	4.6	0.21	4.565	0.869	غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0.05) -1.812

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات المستخدمة.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

3-4 إجراءات البحث الميدانية

- حلبة ملاكمة.
- صفارة.
- شريط قياس ميزان طبي
- 3-4-1 تحديد متغيرات البحث استناداً للمراجع والمصادر العلمية. علمية والدراسات السابقة قام الباحث باختيار المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الملاكمة وتم استخراج الاختبارات الخاصة بها

2-4-3 الاختبارات المستخدمة (البدنية والأداء بالملاكمة)

1-2-4-3 الاختبارات البدنية

1-1-2-4-3 اختبار تحمل القوة للذراعين (محمد صبحي حسنين، 2001، ص، 236)

الغرض من الاختبار قياس تحمل قوة عضلات الذراعين والمنكبين



الأداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .

- غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار.
- يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء.
- ضرورة ملاسة الصدر للأرض عند الأداء.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

3-2-4-1-2 اختبار تحمل القوة للرجلين (محمد صبحي حسانين 2001، ص 237).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الرجلين

الأدوات: قائمان يوصل بينهما حبل مطاط موازي للأرض) ارتفاعه (50) خمسون سم يوضع هذه الأداة خلف المختبر أثناء الأداء.

مواصفات الاداء : من وضع الوقوف والكفان متشابكان خلف الرقبة والركبتان مثنيتان نصفاً، يقوم المختبر بالوثب عالياً على أن يوازي الحبل الأفقي بالقدمين ثم النزول في المكان وثني الركبتين نصفاً إلى أن يوازي الحبل الأفقي بالمقعدة ، يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات.

- يجب أن يصل مستوى الوثب إلى أن توازي القدمان الحبل الأفقي.
- يجب أن يصل مستوى انثناء الركبتين إلى أن توازي المقعدة الحبل الأفقي.
- يجب فرد الجسم تماماً عند الوثب عالياً.
- الوثب يكون في الاتجاه العمودي.
- أي أداء يخالف السابقة تلغى المحاولة.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

1-3-2-3-4 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (عبد الرزاق جبر، ٢٠٠٩ ، ص 337)

اختبار اللكم على كيس الملاكمة

الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

زمن الأداء : ٢٠ ثانية

تقييم الاختبار تسجل عدد اللكمات

2-3-4-2-2 اختبار الأداء الفني للكمة المستقيمة (رامي عبد الأمير، 2010، ص 67).

اسم الاختبار : اختبار اللكم على وسادة الحائط.

الغرض من الاختبار قياس مستوى الأداء الفني للكمات المستقيمة .

الأدوات المستعملة وسادة حائط أبعادها (90 × 50 سم) وسمكها (10سم). - استمارة تقويم الأداء

آلة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع ذات سعة تردد 25 صورة/ثا عدد 2

وصف الأداء: يقف المختبر في المكان المخصص له أمام وسائد الحائط ولا وعند سماع إشارة البدء .

من قبل المدرس يقوم بأداء ثلاث لكمات مستقيمة يسار ث مستقيمة يسار ثم ثلاث لكمات مستقيمة يمين ،

وفي ال الوقت نفسه يتم تصوير الاداء

الشروط العودة إلى وقفة الاستعداد ثم بأداء اللكمة الثانية وهكذا بالنسبة لباقي اللكمات ..
التقويم عن طريق ثلاث مقومين حيث يقوم كل مقوم لوحدة بتقييم كل لكمة من اللكمات ومن خلال إعطاء درجة من (10-1) في استمارة التقويم الموجودة أمام كل مقوم.
3-4-2-2 اختبار الأداء المهاري للكمة الجانبية (حيدر) عبد علي، 2010، ص 60
اسم الاختبار اختبار اللكم على الكيس
الغرض من الاختبار قياس مستوى الأداء الفني للكمات الجانبية.
الأدوات المستعملة: كيس لكم ، قفازات ملاكمة، كامرة تصوير الأداء.
الشروط تنصف اللكمة باللكم بمقدمة الكف ومتابعة ثقل الجسم للكمة والتغطية الصحيحة بالذراع المعاكسة

التقويم عن طريق ثلاث مقومين إذ يقوم كل مقوم لوحدة بتقييم كل لكم من اللكمات ومن خلال إعطاء درجة (10-1) في استمارة التقويم الموجودة أمام كل مقوم.

3- 5 التجربة الميدانية

3-5-1 الاختبارات القبلية أجريت الاختبارات القبلية بتاريخ 18/3/2018

3-5-2 التدريب المستخدم:

قام الباحث بتهيئة التمرينات المناسبة وتطبيقها وفق طريقتي تشكيل الحمل التدريبي هما (3) (1) و (1:1)، وتم برمجت التمرينات في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمدرب ويوقع (8) أسابيع و(24) وحدة تدريبية، وفي كل أسبوع (3) وحدات يتم أدائها أيام الأحد والثلاثاء والخميس). وتم استخدام الشدة حسب تشكيل الحمل المتدرج من والذي تراوح (80-100%) كمعدل الشدة الأسبوعية. وبخصوص الحجم تم الاعتماد على الشدة المطلوبة وبخوص الراحة تم الاعتماد على النبض كمؤشر للراحة والتي تراوحت بين التكرارات (20) - (130) ضد، بينما تراوحت بين المجموعات (110-120) ض/د، وتم استخدام طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري، بدءا تطبيق التمرينات بتاريخ 19/3/2018 وانتهت بتاريخ 14/5/2018 3-5-3 الاختبارات البعدية أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 15/5/2018

3- الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام (SPSS) لمعالجة النتائج إحصائيا

4- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (1) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (3: 1)

ت	الاختبارات	القبلي		البعدى		الخطا القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			

1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	45.3	2.5	49.89	3.4	1.77	2.576	معنوي
2	تحمل القوة للذراعين/ عدد	33.33	3.2	39.27	3.5	2.44	2.434	معنوي
3	تحمل القوة للرجلين/ عدد	41.22	2.4	46.71	2.6	2.35	2.336	معنوي
4	اختبار الأداء الفني للكمه المستقيمة درجة	4.22	0.12	7.85	0.42	1.55	2.341	معنوي
5	اختبار الأداء الفني للكمه الجانبيه درجة	4.5	0.15	7.88	0.12	0.75	4.506	معنوي

* قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (5) = 2.015

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (1) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (1:1)

ت	الاختبارات	القبلي		البعدي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	45.6	2.6	47.33	3.6	0.63	2.746	معنوي
2	تحمل القوة للذراعين/ عدد	3.23	3.3	37.26	3.2	0.78	2.264	معنوي
3	تحمل القوة للرجلين/ عدد	41.52	2.6	43.21	2.1	0.47	3.595	معنوي
4	اختبار الأداء الفني للكمه المستقيمة درجة	4.23	0.2	6.35	0.51	0.66	3.212	معنوي
5	اختبار الأداء الفني للكمه الجانبيه درجة	4.6	0.21	6.23	0.23	0.51	3.196	معنوي

* قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (5) = 2.015

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين

البعدي بين المجموعتين التجريبتين

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	القوة المميزة بالسرعة للذراعين/ عدد	49.89	3.4	47.33	1.6	1.962	معنوي
2	تحمل القوة للذراعين/عدد	39.27	1.5	37.26	1.2	2.339	معنوي
3	تحمل القوة للرجلين/عدد	46.71	1.6	43.21	1.1	4.032	معنوي
4	اختبار الأداء الفني للكمه المستقيمة درجة	7.85	0.42	6.35	0.21	7.142	معنوي
5	اختبار الأداء الفني للكمه الجانبيه درجة	7.88	0.22	6.23	0.43	7.638	معنوي

* قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (10) = 1.812

من خلال ملاحظة الجداول (2) و (3) و (4) تبين لنا هناك تطور في القدرات البدنية والأداء المهاري للمجموعتين التجريبتين ذات تشكيل حمل (3:1) و (1:1). وجاء تطور المجموعتين التجريبتين إلى التدريب المقنن والذي يحقق أهداف علم التدريب الرياضي إذا لابد ان يتماشى التدريب مع الأسلوب العلمي في تقنين الحمل التدريبي مع خصوصية اللعبة وإمكانيات اللاعبين وهذا ما يؤكد محمد علي القط (2002) (محمد علي احمد، 2002، ص (83) " أن التدريب الرياضي المحور الرئيسي الذي عن طريقة يمكن تحقيق الأهداف المنشودة بالوصول بالفرد الرياضي إلى افضل المستويات وتعد المجموعة التجريبية الأولى ذات : الحمل التدريبي (1:3) أفضل من مجموعة تشكيل الحمل التدريبي (1:1) إي بمعنى كلما زاد الحمل على الراحة كانت النتائج أفضل إي إن مجموعة الحمل الأسبوعية ذات تشكيل (3) (1) تكون فيها مرتفع ثلاث مرات ومرة هبوط إما في تشكيل الحمل التدريبي (1:1) يكون واحد مرتفع واحد هبوط وهذا لا يتمشى مع لعبة الملاكمة ذات الجهد البدني العالي والأداء المهاري المتواصل الذي يتعامل مع القوة والسرعة والتحمل والدقة في الضربات ولهذا فان نجاح المجموعة التجريبية الأولى هو حقق هدف البحث وهذا ما يؤكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2003) (أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين 2003، ص (84) " أن التعرف على نوعية وطبيعة العمليات والتغيرات الفسيولوجية الناتجة عن استجابة الجسم وتكيفه مع الأحمال التدريبية .

يخطط المدرب برامج التدريب الملائمة وفي جانب القدرات البدنية تعد مزج التحمل مع القوة من أهم القدرات الضرورية لان الاداء في كل جولة يستمر (3دقائق) بدون توقف مع قوة الضربات ولهذا فإن التمرينات وتشكيل الحمل المرتفع ثلاث مرات ساعد في تحقيق هدف التدريب بالملاكمة وهذا ما يؤكد محمد علي القط (2002) (محمد علي احمد القط ، 2002 ، ص14) لان معظم التمرينات اذ كانت عبارة



عن اداء باقصى جهد ممكن مع مقاومه مع زياده الحاصله بتركيز حامض اللاكتيك التي تتناسب وطبيعته اللعبيه يؤدي حدوث التطور في الانجاز وحصول، ويؤكد محمد رضا (2008) بان صفه تحمل القوى هي احدى المؤشرات على كفاءه اللاعب الرياضي في التغلب على المقاومات التي تواجهه في اثناء ادائه للمجهود المتواصل خلال الاداء والتي تكون بدرجات عاليه نسبيا (محمد رضا ابراهيم، 2008 ، ص126) ومن ناحيه القوه ومزجها بالسرعه لينتج القوه المميزه بالسرعه تم التركيز عليها بالتمرينات الموضوعه والمجموعتين التجريبيتين واستفاده منها المجموعه الاولى بشكل افضل ويرى عبد الكريم المرجاني (1995) ان معظم اللكمات التي يسدها الملاكم تعتمد على هذه الصفه وهذا يتطلب توفر القوى والسرعه لقدره القدرات البدنيه الخاصه بالملاكمه وهذا يراه (قاسم حسن) ومنصور جميل (1988) ان تطور القوه لمهارات الاساسيه التي تميز كل فعاليه في حاله افتقارهم الى صف، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنيه الخاصه في كل نشاط (امر الله احمد البساطي ، 1998، ص9) تأثير تشكلي للحمل التدريبي في تطوير بعض القدرات البدنيه والمهاريه للملاكمين الشاب .

5- الخاتمة

توصل نتائج البحث ان التدريب وفق تشكلي للحمل التدريبي (1:3) و (1:1) يساعد في تطوير بعض القدرات البدنيه الخاصه وسرعه دقه اللكمه للملاكمين المتقدمين كل ما ان ارتفع الحمل التدريبي بتدريب الملاكمين ساعد على تحقيق الاهداف الموضوعه وكما تدريب تشكيل الحمل (1:3) كان افضل من تشكيل الحمل (1:1) .

فضلا عن الى تطور القدرات البدنيه يساعد على تطور الاداء المهاري وهذا بفضل التمرينات الموضوعه المختلطة بالاداء البدني والمهاري .

المصادر :-

- أبو العلا احمد عبد الفتاح، و احمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية: دار الفكر للطباعة، القاهرة، 2003
- أمر الله احمد البساطي أسس وقواعد التدريب الرياضي دار المعارف، القاهرة 1998 حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة، العراق، البصرة، ط1، 2015.
- حيدر عبد علي تأثير تمرينات خاصة على وفق المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير قوة اللكمه الجانبية وأدائها للذراع المعاكسة للرجل الأمامية للملاكمين الشباب رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2010.
- رامي عبد الأمير؛ تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير أهم مظاهر الانتباه وتعلم الأداء الفني التربية الرياضية، 2010. للكلمة المستقيمة للطلاب المبتدئين بالملاكمة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، كلية

	MODERN SPORT JOURNAL مجلة الرياضة المعاصرة special issue of first international scientific conference عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول Vol.18 Issue 4 Year/2019 المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
---	--	---

- عادل تركي الدلوي؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة: دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق 2011، النجف
- عبد الرزاق جبر الماجدي تدريب القوة العضلية بالأسلوب الدائري المستمر وتأثيره في تطوير قدرات التحمل الخاص للملاكمين الشباب جامعة ديالى مجلة علوم الرياضة العدد الأول، ٢٠٠٩
- عبد الكريم المرجاني؛ أسس التدريب بالملاكمة وزارة الشباب، دار الجماهير للنشر ، 1995.
- قاسم حسن، ومنصور جميل اللياقة البدنية وطرق تحقيقها بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988
- محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامعه التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2002
- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي، القاهرة، طه 2001
- محمد علي احمد القط؛ فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ج1، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2002 مفتي إبراهيم حمادة التدريب الرياضي التربوي: ط1 الق القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002.

