



The effect of competition-style exercises on motor speed, explosive power of the arms, and straight punch of young boxers (64-81) kg

Asst. Prof. Dr. Omar Ali Mahdi

Al-Mustansiriya University - College of Physical Education and Sports Sciences

Research Abstract

The importance of this research lies in utilizing competitive training to develop training methods that incorporate both comprehensiveness and specificity, achieving optimal training doses that enhance a boxer's physical, motor, and skill levels, enabling them to achieve success. The aim of the research is to prepare special competition exercises for young boxers weighing (64-81) kg, to identify the effect of competition exercises on motor speed and explosive power of the arms and straight punch for young boxers weighing (64-81) kg. As for the research method: The researcher followed the experimental method with a single-group design with a pre-test and post-test to suit the research problem, and the research sample: They were chosen intentionally and they are the boxers of Damok Sports Club in Wasit Governorate for the year 2023-2024, numbering (10) boxers with a weight of (64-81) kg, consisting of (5) boxers with a weight of (64) kg and (5) boxers with a weight of (81) kg. After conducting the pre-tests, applying the exercises and conducting the post-tests, the data were processed statistically through the statistical package Spss. It was concluded that the competition style exercises led to the development of motor speed, explosive power of the arms and straight punch of young boxers (64-81) kg, and that the training loads and training methods used in implementing the competition style exercises led to the development of motor speed, explosive power of the arms and straight punch of young boxers (64-81) kg.

Keywords: Competition style, explosive power, motor speed, straight punch, boxing.



تأثير تمرينات خاصة بأسلوب المنافسة في السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة

المستقيمة للملاكمين الشباب (64-81) كغم

أ.م.د. عمر علي مهدي

الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Omar.ali2286@gmail.com

مستخلص البحث

تكمن أهمية البحث في الاستفادة من تمرينات المنافسة في إيجاد اساليب تدريبية يكون فيها الشمول والخصوصية حاضران للوصول الى أفضل حالة في الجرعات التدريبية والتي ترفع المستوى البدني والحركي والمهاري للملاكم لتحقيق الانجازات. وهدف البحث إعداد تمرينات خاصة بالمنافسة للملاكمين الشباب وزن (64-81) كغم، التعرف على تأثير تمرينات المنافسة في السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب وزن (64-81) كغم، أما منهج البحث: اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث، وعينة البحث: تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم ملاكمو نادي داموك الرياضي في محافظة واسط للعام 2023-2024 والبالغ عددهم (10) ملاكمين بوزن (64-81) كغم تتكون من (5) ملاكمين بوزن (64) كغم و(5) ملاكمين بوزن (81) كغم، وبعد إجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التمرينات و إجراء الاختبارات البعدية تمت معالجة البيانات إحصائياً من طريق الحقيبة الإحصائية **Spss** وتم التوصل إلى إنّ التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة أدت إلى تطوير السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب (64-81) كغم وأن الأحمال التدريبية وطرائق التدريب المستخدمة في تنفيذ التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة أدت إلى تطوير السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب (64-81) كغم.

الكلمات المفتاحية : أسلوب المنافسة , القدرة الانفجارية , السرعة الحركية , اللكمة المستقيمة , الملاكمة.



1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الملاكمة من الألعاب والرياضات التي تحتاج إلى قدرات بدنية وحركية ومهارية تسهم في رفع مستوى الملاكم وتجعله في حالة تنافس وتطور مستمر , وترتبط هذه القدرات مع بعضها البعض بحيث تكون واحدة مكملية للأخرى لتحقيق الشمول لدى الملاكم ولا يتحقق هذا الشمول إلا في حالة تطوير جميع القدرات البدنية والحركية التي غالبًا لا يهتم لها المدربون ومن ضمنها التوقع الحركي والسرعة الحركية للذراعين التي بدورها تجعل الملاكم قادرًا على النزال بمستوى عالي لأن أغلب المدربين يتجهون للتحمل وهذا يكون بشدد تدريبية منخفضة مقارنة بالسرعة الحركية والقدرات الحركية ككل لأن الجميع يعلم ومنهم المختصين في التدريب الرياضي أن الشدد المستعملة في القدرات الحركية والسرعة الحركية دائمًا ما تكون قصوية وفوق القصوية وهذا ما يختلف مع أشكال التحمل التي تصل أقصى شدة للتحمل 90% أو دون ذلك.

إتجه التدريب الرياضي الحديث إلى الدمج بين التمرينات بحيث يمكن تطوير قدرات متعددة في آن واحد وأحد هذه الأساليب هو أسلوب التدريب بالمنافسة أي أن الملاكمين يكونوا في نزالات مشابهة للمنافسة في أثناء الوحدات التدريبية ومن خلالها يتم رفع مستوى القدرات البدنية والحركية والمهارية للملاكمين وهذا ما يحقق الشمول الذي يرنو إليه الباحث لأن "أغلب المهارات الأساسية بالملاكمة تمتاز بالصعوبة، واللكمة المستقيمة هي من أهم اللكمات التي تستخدم بالهجوم من بعيد بعد مد الذراع على استقامتها أو من المسافات المتوسطة بعد ثني المرفق قليلاً بحسب المسافة للمنافس، وتستعمل في التمويه والخداع لفتح الثغرات في دفاع المنافس كذلك تعد من أهم اللكمات التي يستطيع فيها الملاكم من جمع أكبر عدد ممكن من النقاط ولسهولة ادائها فهي تعلم أولاً لأنها تساعد المبتدئ على إتقان المهارات" (محمود عبد الله احمد وآخرون، 1990) وبناءً على ذلك أن أغلب اللكمات التي تفتقد للسرعة الحركية والتوقع الحركي لا تفي بالغرض الذي وضع من أجلها وأن أغلب المهارات هي سهلة بحد ذاتها لكنها صعبة التنفيذ في أثناء النزال وتحتاج إلى العمل الجاد والشمولية في الأداء، وبذلك تكمن أهمية البحث في الاستفادة من تمرينات المنافسة في إيجاد أساليب تدريبية يكون فيها الشمول والخصوصية حاضراً للوصول إلى أفضل حالة في الجرعات التدريبية والتي ترفع المستوى البدني والحركي والمهاري للملاكم لتحقيق الانجازات.



1-2 مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة العلمية للباحث وخبرته في مجال تدريب الملاكمة، اضافة الى اطلاعه على البحوث والمصادر العلمية، تبرز مشكلة البحث في عدم اهتمام بعض المدربين على التمرينات التي تتشابه مع المواقف المختلفة للمباريات الفعلية، وعدم دمج القدرات البدنية للاعبين كالقدرة الانفجارية والسرعة الحركية وغيرها مع المهارات الاساسية كاللكمة المستقيمة في جمل او مواقف تنافسية تحاكي ما يحدث داخل الحلبة، كما ان التمرينات المستخدمة من قبل بعض مدربي الملاكمة تقتصر الى تحقيق جانب الاثارة والتشويق الذي توفره تمرينات المنافسة والذي يعد العامل الاساسي لجذب اللاعبين الى التمرين والاستمرار عليه، لذا ارتأى الباحث ان تمرينات المنافسة ممكن ان تكون حلا لهذه المشكلة، اذ ان هذه التمرينات لو طبقت بصورة علمية واكاديمية صحيحة فإنها حتما ستصل بالملاكمين الى التكامل البدني والمهاري وتجعلهم قادرين على مجابهة الظروف المختلفة التي تواجههم في اثناء المنافسة كما انها تضمن توفير عنصري الاثارة والتشويق.

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات خاصة بالمنافسة للملاكمين الشباب وزن (64-81) كغم.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات المنافسة في السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب وزن (64-81) كغم.

1-4 فرضية البحث :

- 1- هناك تأثير إيجابي لتمرينات المنافسة في السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب وزن (64-81) كغم.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: ملاكمو نادي داموك الرياضي في محافظة واسط - الكوت
- 2-5-1 المجال الزمني: للفترة الزمنية من 2024/4/1 الى 2024/7/28
- 3-5-1 المجال المكاني: حلبة الملاكمة في نادي داموك الرياضي - في محافظة واسط .



2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم ملاكمو نادي داموك الرياضي في محافظة واسط للعام 2023-2024 والبالغ عددهم (10) ملاكمين بوزن (64-81) كغم تتكون من (5) ملاكمين بوزن (64) كغم و(5) ملاكمين بوزن (81) كغم.

3-2 وسائل جمع المعلومات والادوات المستعملة في البحث:

- قفازات ملاكمة عدد (20).
- واقيات اسنان عدد (20)
- حلبة ملاكمة قانونية.
- وسادات ملاكمة للتدريب مختلفة الاحجام (عدد4).
- صافرة عدد (4)
- ساعات توقيت نوع (Casio) يابانية الصنع.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 متغيرات الدراسة:

السرعة الحركية للذراعين - القدرة الانفجارية للذراعين - اللكمة المستقيمة للذراعين

2-4-2 توصيف اختبارات المتغيرات:

أولاً: اختبار السرعة الحركية للذراعين (اسماعيل ، الحجاب، 1986):

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين الملاك.
- الادوات المستعملة: كفوف ملاكمة، ساعة توقيت، إستمارة لتسجيل اللكمات الصحيحة خلال 10 ثا، صافرة.
- وصف الأداء: يقف الملاك امام الكيس بوضع التهيؤ وعند سماع اشارة المدرب يبدأ باللكم على الكيس بإستخدام لكمات متنوعة بأكبر عدد ممكن خلال (10) ثانية مع تصوير الاداء بكامرة



التصوير والتي تبعد مسافة (2) متر وبارتفاع (1.9) متر وتكون الكامرة في الزاوية المقابلة للملاكمين، بحيث عند عرض التصوير على الخبير المقوم يستطيع رؤية الملاكم عند اداء الاختبار، وبعد ذلك يتم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء والمحكمين لغرض تسجيل اللكمات الصحيحة فقط بإستمارة خاصة للتسجيل.

- التسجيل: تسجل اللكمات الصحيحة على كيس اللكم للمختبر خلال (10) ثانية.

ثانيًا : اختبار القدرة الانفجارية للذراعين (لؤي سامي رفعت الاسدي، 2012):

- اسم الاختبار: اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من وضع الجلوس على الكرسي:
- الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.
- الأدوات المستخدمة: كرة طبية زنة (3) كغم وشريط قياس وكرسي مع حزام تثبيت للجذع محكم.
- طريقة أداء الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف بطريقة محكمة لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين، لتتم عملية رمي الكرة باليدين دون استخدام الجذع ويعطى لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل أفضلها.
- التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.

ثالثًا : اختبار اللكمة المستقيمة (كاظم، 2005):

الهدف من الاختبار: قياس مستوى الأداء المهاري للكمة المستقيمة لفتيان الملاكمة.

الاجهزة والأدوات: قاعة ملاكمة، كيس لكم متوسط الحجم بوزن (13) كغم.

مواصفات الأداء: يقوم الملاكم بأداء المهارة على كيس اللكم على ان يتصف الاداء للكمة باللكم بمقدمة الكف ومتابعة ثقل الجسم للكمة والتغطية الصحيحة بالذراع الاخرى ويعطى لكل لاعب جولة على الكيس وبواقع (30 ثا) وأمام ثلاثة محكمين على ان يكون تقييم الاداء كالاتي:

طريقة التسجيل: يتم تقسيم الدرجة على اجزاء المهارة وكما يلي:

- 1- (3) درجات اللكم بمقدمة الكف.
- 2- (4) درجات متابعة ثقل الكتف للكمة.
- 3- (3) درجات التغطية الصحيحة بالذراع الاخرى.
- الدرجة العليا للاختبار هي (10) درجات.



2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على مجموعة من مجتمع البحث وخارج العينة تتكون من (6) ملاكمين، (3) ملاكمين بوزن (64) كغم و(3) ملاكمين بوزن (81) كغم. في قاعة الملاكمة في نادي الكوت الرياضي يوم الاربعاء الموافق (2024/5/1) في تمام الساعة الرابعة عصرا، وكان الغرض منها التعرف على الإجراءات والصعوبات التي قد ترافق تنفيذ الاختبارات، وقد تمت الاستفادة منها بما يلي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات.
- التأكد من تنفيذ وأداء الاختبارات بالشكل الصحيح من قبل الملاكمين بالوقت المحدد.
- التأكد من عمل وعدد الفريق العمل المساعد.

2-4-4 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في تمام الساعة الرابعة من يوم الجمعة الموافق 2024/5/3 في نادي داموك الرياضي في محافظة واسط، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والادوات المستعملة في البحث من اجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الامكان وضمان توافرها في الاختبارات البعدية.

2-4-5 التجربة الرئيسية (المنهج التدريبي بأسلوب المنافسة):

بدأت يوم الاثنين الموافق (2024/5/6) وانتهت يوم الجمعة الموافق (2024 / 6 / 28) وقد اعتمد الباحث على المصادر العلمية في التدريب الرياضي فضلا عن آراء الخبراء والمختصين بالملاكمة وتميزت الوحدات التدريبية عدة أمور منها:

- تم تنفيذ التمرينات في (3) وحدات تدريبية بالأسبوع بواقع (24) وحدة تدريبية موزعة على (8) أسابيع، وتم تطبيق هذه الوحدات أيام التدريب (الاثنين، الاربعاء، الجمعة) على الملاكمين.
- طريقة التدريب المستخدمة: التدريب التكراري.
- تم تطبيق التمرينات التنافسية على عينة البحث في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية في الجزء الثاني من مرحلة الاعداد الخاص، كما تم تحديد حجم الحمل التدريبي على أساس الزمن والتكرارات.
- زمن أداء القسم الرئيسي يكون من (63) دقيقة.
- اعتمد الباحث أسلوب التدريب المتموج (1-2).



2-4-6 الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية يوم الاحد الموافق (2024/6/30) بعد الانتهاء من المدة المقررة للتمارين بيومين، وقد حرص الباحثان على توفير ظروف مشابهة قدر الامكان من ناحية المكان والزمان والوسائل والادوات المستعملة والطريقة التي اتبعت عند تنفيذ الاختبارات القبلية.

2-5 الوسائل الاحصائية:

باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لإستخراج القوانين التالية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، ت للعينات المترابطة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المدروسة في الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
السرعة الحركية للذراعين	عدد	6	0.666	7.1	0.567
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	7.3	0.674	8.36	0.995
اللكمة المستقيمة	عدد	6.5	0.527	8.1	0.567

3-1-1 عرض قيم الفروق وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الخطأ ونوع الدلالة بين نتائج الاختبارين

القبلي والبعدى للمتغيرات المدروسة لعينة البحث ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين قيم الفروق وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الخطأ ونوع الدلالة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الخطأ (*)	نوع الدلالة
السرعة الحركية للذراعين	عدد	1.10	0.567	6.128	0.000	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	متر	1,06	0.549	6.102	0.000	معنوي



اللكمة المستقيمة	عدد	1.6	0.516	9.798	0.000	معنوي
------------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------

* معنوي عندما تكون قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) عند درجة حرية (9)

3-2 مناقشة النتائج:

من خلال الجدولين (1) و (2) تبين بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في جميع المتغيرات المبحوثة (السرعة الحركية للرجلين، القدرة الانفجارية للذراعين، اللكمة المستقيمة) ولصالح الاختبارات البعدية.

ويعزو الباحث هذه الفروق لدى افراد مجموعة البحث الى تدريبات المنافسة وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث، ولما تتضمنه من تمرينات ذات العلاقة في تطوير هذه القدرات، الامر الذي ادى الى تحسينها وتطويرها، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (الهييتي، 2011) ان التدريب الرياضي هو " عملية الاعداد المنظم المستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء عمل معين، لبلوغ هدف محدد ولزيادة الانتاجية للفرد والمجتمع، او هو رفع الكفاءة البدنية والفنية للاعب باستعمال الوسائل والامكانيات المتاحة".

ويعزو الباحث لتطور الحاصل في السرعة الحركية والقدرة الانفجارية الى تمرينات المنافسة التي كانت مشابهة للأداء الذي تتطلبه لعبة الملاكمة وتعمل في نفس الاتجاه الحركي للمجموعات العضلية العاملة، اذ ان تمارين المنافسة ساعدت في تنشيط واثارة الجهازين العصبي والعضلي للاعب الامر الذي اسهم في تطوير هذين القدرتين" ان الجهاز العصبي يؤدي دورا كبيرا في إيجاد التوافق المطلوب بين الاعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض بال اللحظة المطلوبة وبالسرع الممكنة للأداء" (Jabri & Miteb, 2023)، اما التطور الحاصل في مهارة اللكمة المستقيمة فيعزوه الباحثان أيضا الى تمرينات المنافسة التي قننها الباحث وفق الأسس العلمية الاكاديمية والتي تدرجا فيها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد والتي كانت مناسبة لعينة البحث من حيث الفئة والمرحلة العمرية، اذ ان هذه التمرينات كانت مشابهة لما يواجهه اللاعب اثناء النزال الحقيقي اذ ان ألتنوع في التمرينات والدفاع والهجوم المستمر بشدد عالية واولقات قصيرة امام منافس حقيقي يجعل اللاعب قادر على توجيه اللكمات بدقة وسرعة عالية ودفاع صحيح يساعد اللاعب بالأداء في نزال الملاكمة الحقيقي وبأخطاء قليلة " عملية اعداد الملاكمين وتأهيلهم بالشكل الجيد ليس بالأمر السهل وفق مفهوم خصائص الملاكمة العصرية لذا



يجب العمل على تصعيب مكونات الحمل التدريبي والاستفادة القصوى من قدرات الملاكم للوصول به الى إنجازات رياضية عالية عن طريق تخطيط علمي لعملية التدريب" (سهم ، لامي، 2020).

4- الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1 الاستنتاجات :-

1- إنَّ التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة أدت إلى تطوير السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب (64-81) كغم.

2- إنَّ التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة كانت مناسبة للمستوى التدريبي لأفراد العينة.

3- إن الأحمال التدريبية وطرائق التدريب المستخدمة في تنفيذ التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة أدت إلى تطوير السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب (64-81) كغم.

4- إنَّ مدة التدريبات المقدمة لمجموعة البحث كانت مناسبة لتطوير السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب (64-81) كغم.

4-2 التوصيات :-

1- ضرورة استخدام المدربين للتمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة التي أعدها الباحث لتطوير السرعة الحركية والقدرة الانفجارية للذراعين واللكمة المستقيمة للملاكمين الشباب (64-81) كغم

2- ضرورة تشجيع المدربين على إدخال التمرينات الخاصة بأسلوب المنافسة في البرامج التدريبية للملاكمين الشباب (64-81) كغم لان اغلب المناهج التدريبية تفتقر لهذا النوع من التدريبات.



المصادر :-

Jabri, A. N., & Miteb, A. Y. (2023). The effect of muscular power and reactive agility exercises on some biomotor abilities for young footballers. *Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 2(4).

- سهم، مبین فاضل ولامی، مازن انهیر. (2020). تأثير تمرينات خاصة بإستخدام جهاز مقترح في تطوير السرعة الحركية للذراعين والأداء المهاري للملاكمين الشباب. مجلة علوم التربية الرياضية، 13 (6).

- إسماعیل، یحیی السید والحجاب، إبراهیم السید. (1986). تأثير استخدام الوثب بالحبل بحمل بدني مقنن للجهاز التنفسي في معامل التحمل للملاكمين. مجلة البحوث للتربية الرياضية.

- الاسدي، لؤي سامي رفعت. (2012) اعداد تمرينات مركبة بالانثقال لتطوير القوة البدنية الخاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- كاظم، موسى جواد. (2005). تأثير برمجة المهارات وتعميمها في آلية الأداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

- الهيتي، موفق اسعد محمود . (2011). اساسيات التدريب الرياضي، ط1، دمشق، دار العرب ودار نور للنشر والتوزيع.

- احمد، محمود عبد الله (1990). تعليم وتدريب الملاكمة، بغداد، مطبعة التعليم العالي.