

## **الفصل الخامس**

### **الاستنتاجات والتوصيات**

**الاستنتاجات**

**التوصيات**

## الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

### - الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها والامكانيات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض التي افترضها الباحث والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات أمكن التوصل إلي الاستنتاجات الآتية :-

- ١- البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة الضابطة قد أثر ايجابيا على مستوى أداء الصفات البدنية المركبة فيما عدا ( تحمل الأداء) ، والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث عدا (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) وفاعلية الأداء المهارى .
- ٢- البرنامج التدريبي فى اتجاه الصفات البدنية المركبة بمحتواه وخصائص تشكيل أحماله أثر ايجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تنمية الصفات البدنية المختارة وكانت أعلى نسبة تحسن للصفات(تحمل السرعة بنسبة ١١٣,٧% وتحمل القوة بنسبة ٩٣,٣% وتحمل الأداء بنسبة ٥٢,٩% والتوافق بنسبة ٤٢,٤% والقوة المميزة بالسرعة بنسبة ٣٩,٣% لليد اليمنى، ٣٥,٥% لليد اليسرى) أما اقل نسبة تحسن فكانت لصفة الرشاقة بنسبة ٢٦,٣%.
- ٣- البرنامج التدريبي فى اتجاه الصفات البدنية المركبة أثر ايجابيا وبصورة أفضل من البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة على المتغيرات الفسيولوجية المختارة وهى (الكفاءة البدنية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ، القدرة اللاهوائية ، السعة اللاهوائية حامض اللاكتيك).
- ٤- ارتفاع نسبة التحسن فى درجة فاعلية الأداء المهادي للملاكمين الشباب للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة فاعلية تطبيق البرنامج التدريبي فى اتجاه تنمية الصفات البدنية المركبة وأسلوب تنفيذه وطرقه.
- ٥- ارتفاع نسبة التحسن للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي فى المستوى البدنى وفاعلية الأداء المهادي والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث كان أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة والتي طبق عليها البرنامج الخاص بالمجموعة الضابطة .
- ٦- الاستدلال بمؤشر النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة حمل تنمية الصفات البدنية المركبة داخل الوحدة التدريبية وتحديد درجات الحمل لها .

- التوصيات :

استنادا على ما توصل إليه الباحث ، وفي ضوء نتائج أهداف البحث يوصي الباحث

بما يلي :

- ١- تعميم تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث نظرا لفاعليته في الارتقاء بمستوى الأداء البدنى والمهارى والوظيفي للملاكمين الشباب في المرحلة السنوية من فوق ١٧ - تحت ١٩ سنة .
- ٢- ضرورة مراعاة المدربين للأهمية النسبية للصفات البدنية المركبة في هذه المرحلة السنوية وتوجيه التدريب وفق أهميتها.
- ٣- تطبيق التدريبات البدنية في مرحلة الإعداد الخططي وفترة ما قبل المباريات في نهاية الوحدة التدريبية بعد الإحماء والإعداد المهارى والخططي لضمان الاستفادة من العمل الخططي على أكمل وجه .
- ٤- استخدام إختبارى (التوافق الخاص ،تحمل الأداء ) المصممين فى تقييم مستوى الملاكمين، وعمل مستويات معيارية لهما فى تلك المرحلة السنوية وتطبيقهما على ملاكمين فى مراحل سنوية أخرى وعمل معاملات علمية لهما.
- ٥- استخدام معدل النبض كمؤشر لتحديد فاعلية حمل التدريب ومستوى أداء الملاكمين فى المستويات المختلفة.
- ٦- الاهتمام بوضع البرامج العلمية التي ترفع من المستوى البدنى والمهارى والخططي لدى الملاكمين على كافة المستويات المختلفة.

# قائمة المراجع

أولا - المراجع العربية

ثانيا - المراجع الأجنبية

## قائمة المراجع

### أولاً- المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة أحمد نصر الدين سيد ، ١٩٩٢م .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس ،محمد صبحي حسابين والتفويم، دار الفكر العربي ،القاهرة ،١٩٩٧م .
- ٤- أحمد أمين محمد : برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة استخدام الآلي في التحكيم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ٥- أحمد محمد صلاح الدين : تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهاري للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ٦- إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد أحمد ، عاطف مغاوري شعلان : تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة دار السعادة ، ط٢، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٧- إسماعيل حامد عثمان، : التحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة ، دار السعادة للطباعة ، ناجي إسماعيل حامد ، القاهرة ، ٢٠٠٢م . يوسف على كاظم
- ٨- إسماعيل حامد عثمان ، : مشروع التحمل ، الاتحاد المصري للملاكمة للهواة ، محمد عبد المجيد السناري القاهرة، ٢٠٠١م . ناجي إسماعيل حامد
- ٩- أشرف مصطفى أحمد : تأثير برنامجين للتدريب الهوائي واللاهوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء التنافسي لناشئي الملاكمة، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، العدد السابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م .

- ١٠- إيهاب صبري محمد : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
- ١١- بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م .
- ١٢- جمال محمد إسماعيل : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل على تركيز حامض اللاكتيك والإلزام النازع للهيدروجين لدى الملامين، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .
- ١٣- حسام الدين فاروق حسين : بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل البدني وعلاقتها بمستوى الإنجاز لناشئي السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م .
- ١٤- حسام رفقي محمود : الملاكمة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ١٥- حسين احمد حشمت : تقدم الرياضة في قطرة الدم ، مذكرة غير منشورة ، مركز البحوث الرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ١٦- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- ١٧- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة ، ط ٣ ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ١٨- سامح عبد الرؤوف محمود : أثر برنامج تدريبي مقترح لفترة إعداد على الكفاءة البدنية وبعض القدرات الحركية الخاصة لملامي الدرجة الأولى بمحافظة بورسعيد ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السادس عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، أكتوبر ١٩٩٢م .

- ١٩- سامح عبد الرؤوف محمود : معامل التحمل وفاعلية الأداء الفني لملاكمي الدرجة الأولى طبقا لمستوى نتائج المباريات ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٠- سامي محب حافظ : تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم ( ١٢-١٤ ) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
- ٢١- \_\_\_\_\_ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، ط ٢ ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
- ٢٢- سعيد جميل عبد الفتاح : تأثير تنمية التحمل الخاص على بعض الاستجابات الوظيفية وفعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب "دراسة مقارنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
- ٢٣- صلاح السيد قادوس : تحليل مستوى الأداء للاعبى الملاكمة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ن كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
- ٢٤- \_\_\_\_\_ : الأسس العلمية الحديثة فى رياضة الملاكمة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢٥- عادل صبري عبد الحميد : برنامج مقترح لرفع المستوى البدني للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٢٦- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٧- عادل مجمد عبد المنعم : برنامج تدريبي بطريقة التحمل اللاكتيكي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٩ م .

- ٢٨- عبد الباسط جميل عبد الفتاح : تطوير الإعداد البدني الخاص لناشئي الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧م .
- ٢٩- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تخصصي بالأدوات المساعدة على فعالية الأداء المهاري للملاكمين الشباب ، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٣٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ٣٠- عبد الحميد محمد أحمد : الملاكمة ، ط ٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ٣١- عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ٣٢- عبد المنعم بدير، يوسف : بيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .  
دهب على
- ٣٣- عرفة عرفة السيد : تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م .
- ٣٤- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط ٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .  
مصطفى
- ٣٥- علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، ط ١ ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
- ٣٦- كمال عبد الجابر عبد الحافظ : تأثير برنامج للعمل العضلي الأيزوتوني لتنمية القوة العضلية لبعض اللكمات لدى الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠م .
- ٣٧- كمال عبد الحميد إسماعيل ، : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .  
محمد صبحي حسنين
- ٣٨- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

- ٣٩- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤٠- محمد حسن علاوي ، : فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م .
- ٤١- محمد حسن علاوي ، : اختبارات الأداء الحركي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م .
- ٤٢- محمد رضا الروبي :علاقة بعض القياسات الفسيولوجية بفعالية الأداء المهاري للمصارعين ،بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العاشر ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م .
- ٤٣- محمد عبد الله الكمي : تحسين بعض أنواع المجموعات الكمية لناشئ الملاكمة لتطوير فعالية مستوى الأداء المهاري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م .
- ٤٤- محمد محمود عبد الدايم ، : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، مطابع مدحت صالح سيد ، الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م . طارق محمد شكري
- ٤٥- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٤٦- محمود عبده خليفة : أثر تنمية التوافق العصبي العضلي على بعض المهارات الحركية لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م .
- ٤٧- \_\_\_\_\_ : تأثير استخدام أسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢م .
- ٤٨- محي الدين السعيد عابد : التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .

- ٤٩- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة للطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة ، ٢٠٠٠م .
- ٥٠- مصطفى أمين جابر : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦م .
- ٥١- مصطفى محمد احمد نصر : تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م .
- ٥٢- مصطفى محمد نصر الدين : تأثير تنمية التحمل العضلي على هرموني السيروتونين والأدرينوكورتيكوتروفين وبعض مكونات الجسم للمبتدئين في الملاكمة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م .
- ٥٣- يحيى إسماعيل الحاوي : تأثير بعض التدريبات المقترحة باستخدام الأجهزة على فعالية المهارات الفنية لملاكمي الدرجة الأولى ، بحث نشور مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ١٧ ، ١٨ ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١م .
- ٥٤- \_\_\_\_\_ : المقارنة بين ملاكمة الدرجة الأولى في بعض مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لمرحلتى السن أقل من ٢٥ سنة وحتى ٣٠ سنة ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية، الجزء الأول، المجلد العاشر، العدد ١٩ ، ٢٠ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م .
- ٥٥- \_\_\_\_\_ : الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية ، مكتبة العزايبي للكمبيوتر، الزقازيق ، ١٩٩٧م .
- ٥٦- \_\_\_\_\_ : المدرّب الرياضي ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢م .
- ٥٧- يسن احمد يسن : برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي الملاكمة في ضوء الأهداف المتوقعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .

٥٨- يسن كامل حبيب، : دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهاري بدلالة مكونات النياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي الملاكمة ، سامي محب حافظ  
بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الرياضة المصرية  
والعربية نحو آفاق العالمية ، المجلد الأول ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

### ثانيا- المراجع الأجنبية :

- 59- Abadi R. and et al. : Estimation of aim maximal oxygen consumption (Vo2 max) from sub maximal arm ergometer exercise for youngster boxers, Muscle & fitness, Vo1 57, Isso, 1996
- 60- Asker Jeukender : Anew valdated endurance performance test ,Medicine and scince in sports and exercise,1996.
- 61- Bary D .Jordan :Medical aspects of boxing ,Boca Raton Tokyo ,U. S . A , 1993
- 62- Cahoon and Bollard J. : Maximal heart rate and oxygen consumption (Vo2 max) for beginner boxers, research exercise and sport, Vo1 65, march, 1995.
- 63- Claude Bouchard ,Roy. Jshephard , Thomas Stephen :Physical Activity Fitness and Health International Proceedings and Consensus Statment , Human Kinetics Publishing , Toronto , Canda , 1994 .
- 64- David Hill & Amy Rowell :Responses to exercise at the velocity associated with Vo2 max , Medicine science in sports and exercise , 1997.
- 65- Dionne,-F.-T; Turcotte,-L; Thibault,-M.-C; Boulay,-M.-R; Skinner,-J.-S; Bouchard,-C :Mitochondrial DNA sequence polymorphism , VO2max, and response to endurance training , Medicine and science in sports and exercise (Indianapolis, Ind, United-States,25(7),July 1993,766-774
- 66- Fiedler, -H. :Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences, scualian-forma (Roma), APR / June, Italian, 1995

- 67- Finkenbergl, Mel E; DiNucci, James M; McCune, E **Analysis of the effect of competitive trait anxiety performance in teakwondo competition** ,journal of percept motor skills, Missoula Mont, 1992.
- 68- Frank Costell **:Sorts agility** ,Taylor Sorts Publishing , 1995.
- 69- Frank kurzell & Peter Wastl **:Fitness Boxing** ,Sterling Publishing Go., Inc. New work 1998 .
- 70- Goforth, H. W., Jacobs, I., & Prusaczyk, W. K **:Aerobic and anaerobic improvements at the same time** , Journal of science in sports and exercise , 26(5) , 1995 , San Diego University , San Diego , Canada
- 71- Harmer Willamette & Vincent Nethery **:Effect of Agility Training on Cardiovascular Efficiency for Junior boxers** , Research Quarterly for Exercise and Sports , Vol 65, March ,1994.
- 72- Koutsis,-G; Kadi,-F; Vandewalle,-H; Lechat,-P; Hadjiisky,-P; Monod,-H **:Effects of an endurance training programme on the passive and noradrenaline-activated compliances of rat aorta** ,European journal of applied physiology and occupational physiology , Berlin, Germany ,71(2/3), Aug 1995, 173-179.
- 73- Kurdok, .S. S, Ayden, .T, Kolyon,.T.A, Yagmur,.H& Genic,.U **: Determination and Evaluation of Some Physical Capacities of Elite Boxers Before the Pre Competition Period** , Sports Medicine (Izmir) 31 (3), 1996
- 74- Muriel Bower **: Foil Fencing**, Browan Communications Inc, England 1993.
- 75- Nick White Head & Malcolm Cook **: Soccer Training** , 4th ed, New York 1994.
- 76- Pauletto , B. **: Strength Training**, for Coaches , Leisure Press, Champaign, 111 inoisl ,1991.
- 77- Peter Janssen ,MD **:Lactat Threshold training** ,Human Kinetic ,United States of America ,2001
- 78- Roy Shepherd **:Aerobic Fitness Health** , Human Kinetics , U .S .A .1994.
- 79- Scott . K , Edward , T **: Exercises Physiology theory and Application of Fitness and Performance** , Third ed ,WCB-MC Geaw ,Hill, New Yourk, U.S.A 1996 .

- 80- Sharkey, B.J : **Coaches guide to sports physiology** Illinois human kinetics, publishers , Inc (N.D) 1986 .
- 81- Stolbitsky, V. : **Variations in alternation resistance when developing speed-strength in young boxers,** Soviet sports review (Eacondido, calif.) 24 june 1989.
- 82- Tessier,-F; Margaritis,-I; Richard,-M.-J; Moynot,-C; Marconnet,-P : **Selenium and trainng effects on the glutathione system and aerobic performance** , Medicine and science in sports and exercise , Indianapolis, Ind., United-States, 27(3), Mar 1995, 390-396
- 83- Thompson,-W.-R; Vinueza,C : **Physiologic profile of Tae Kwon Do black belts** . Journal of Sports medicine, training and rehabilitation (New York) , United-States, 3(1), 1992, 49-53
- 84- Watson, A. W S : **Physical Fitness and Athletic Performance**, Second edition, Longman, London and New York 1995.
- 85- Wayne Westcott : **Strength Fitness, Physiological Principles and Training Techniques**, Lth, ed, wcb, brawn & benchmark publishers Dubugue, Lawa, 1995.
- 86- Wei, . W: Lin, . S : **Evaluating boxer's athletic capacity by attenuated matio output work,** sports science research (Shanghai) 18 (2), 1997.y
- 87- Werner W.K. Hoeger & Sharon A. Hoeger : **Principles & Labs for Physical Fitness**, Morton Publishing Company, Englewood, Colorado, 1997
- 88- Wilmore., J.H. & Castill D.L : **Physiology of Sports and Exercises** ,Human Kinetics ,Champaign , U.S.A ., 1994.
- 89- Wilmore,-J.-H; Stanforth,-P.-R; Gagnon,-J; Leon,-A.-S; Rao,-D.-C; Skinner,-J.-S; Bouchard,-C : **Endurance exercise training has a minimal effect on resting heart rate "the HERITAGE study"**, journal of Medicine and science in sports and exercise (Indianapolis, Ind.) United-States 28(7), July 1996, 829-835
- 90- Yigit,-S.-S& Tuncel,-F : **A comparison of the endurance training responses to road and sand running in high school and college students** , Journal of strength and conditioning research (Champaign, Ill. United-States , 12(2), May 1998, 79-81.