

## الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

## ٥ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات

### ١/٥ الاستنتاجات

في حدود منهج البحث المستخدم والعينة التي طبق عليها البحث، والنتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة نستنتج ما يلي:

١/١/٥ أدت البرامج التدريبية الثلاث والمقترحة لتنمية التحمل الخاص "تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل القوة والسرعة" إلى تحسن نتائج اللاعبين في بعض اختبارات التحمل الخاص "الجلوس من الرقود ٦٠ث-التسديد على كيس اللكم ٣٠ث-التسديد على الكيس ٦٠ث" بدرجة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة "مجموعة تحمل القوة والسرعة"، أما اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ث كانت نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية الأولى "مجموعة تحمل القوة".

٢/١/٥ أظهرت البرامج التدريبية الثلاث المقترحة لتنمية التحمل الخاص "تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل القوة والسرعة" تحسنا معنويا لنتائج اللاعبين في بعض الاستجابات الوظيفية قيد البحث " الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين-مستوي العمل الوظيفي-معامل ثبات التحمل-معامل استعادة الشفاء-مؤشر الطاقة-مؤشر استهلاك الأوكسجين" بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية الثالثة، ما عدا مؤشر الطاقة كان التحسن لصالح مجموعة تحمل السرعة.

٣/١/٥ أظهرت البرامج التدريبية الثلاث المقترحة لتنمية التحمل الخاص "تحمل القوة-تحمل السرعة-تحمل القوة والسرعة" تحسنا معنويا في نتائج اللاعبين لمعامل فعالية الأداء المهاري لكل من المجموعات التجريبية الثلاث ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة "مجموعة تحمل القوة والسرعة".

### ٥ / ٢ التوصيات

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التحمل الخاص في اتجاه التنمية الثنائي "تحمل القوة وتحمل السرعة" على الملاكمين الشباب من ١٦-١٨ سنة.
- استخدام الاختبارات الوظيفية والبدنية المستخدمة في البحث للتعرف على مستوى التحمل الخاص للملاكمين الشباب.
- إجراء دراسات وبحوث للتحمل الخاص على كافة المراحل السنية.
- ضرورة اهتمام الاتحاد المصري للملاكمة للهواة والمختصين بعملية تدريب الشباب بوضع برامج التدريب المناسبة وتقنينها بما يتناسب وخصائصهم المختلفة.

المراجع  
المراجع العربية  
١ القرآن الكريم

- ٢ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة . ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٤م .
- ٣ \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م .
- ٤ \_\_\_\_\_ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٥ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية . ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م . أحمد نصر الدين
- ٦ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م . إبراهيم شعلان
- ٧ أحمد أمين محمد : برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الآلي في التحكيم، رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م .
- ٨ أحمد بدر حميد : تأثير تنمية السرعة علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لناشئ كرة اليد من ١٤-١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٥م .
- ٩ أحمد محمد خاطر : القياس في المجال الرياضي. ط ٤، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ١٩٩٦م . علي فهمي البيك
- ١٠ أحمد نصر الدين السيد : فسيولوجيا الرياضة . دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٣م .
- ١١ أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم . منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ١٢ أيمن رشاد حافظ : تطوير الطرق الدفاعية لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧م .

- ١٣ السيد عبد المقصود : نظريات الحركة . مكتبة دار الشباب الحر ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م .
- ١٤ \_\_\_\_\_ : نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحمل . مكتبة دار الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ١٥ \_\_\_\_\_ : نظريات التدريب الرياضي . الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ١٦ إيهاب صبري محمد : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للمصارعين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
- ١٧ بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة . ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ١٨ \_\_\_\_\_ : أسس ونظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١٩ بهاء الدين سلامة : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ٢٠ \_\_\_\_\_ : فسولوجيا الرياضة . ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٢١ جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكي لتقويم الأداء المهاري في المجال الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١م .
- ٢٢ جيرد لانجهوف ، شيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس . ط ٣ ، دار الفكر ترجمة كمال عبد الحميد وزينب فهمي ، العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٢٣ حسام رفقي محمود : الملاكمة بين النظرية والتطبيق . ط ١ ، مكتبة النهضة ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٢٤ حسن عبد السلام محفوظ : أثر تطوير التحمل الخاص علي فعالية الأداء الخططي للمصارعين ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤م .

- ٢٥ حسين أحمد حشمت : فسيولوجيا التعب العضلي . ط ١ ، مركز الكتاب للنشر  
نادر محمد شلبي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٢٦ حسين أحمد حجاج : وضع مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة  
بالمبارزات الناشئات ، بحث منشور بمجلة نظريات  
وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، العدد  
الربع والعشرون ، الأسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ٢٧ حمدي قاسم محمد : تأثير برنامج تدريبي للتحمل الخاص علي بعض المتغيرات  
الفسيولوجية والمهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ، بحث  
منشور ، المؤتمر العلمي الدولي نحو آفاق عالمية ، المجلد  
الأول كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ٢٨ 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، ٢٠٠١م .
- ٢٩ سامي محب حافظ : تأثير تنمية الرشاقة علي مستوى أداء مهارات الملاكمة  
وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢-١٤) سنة،  
رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة  
قناة السويس، ١٩٩٧م .
- ٣٠ \_\_\_\_\_ : المدخل الي الملاكمة الحديثة. دار أم القرى للنشر  
والتوزيع، المنصورة ١٩٩٩م .
- ٣١ سلمى نصار : بيولوجيا الرياضة والتدريب . دار المعرف ، الأسكندرية  
زكي درويش ، ١٩٨٢م .  
عصام حلمي
- ٣٢ سيد عبد الجواد السيد : دراسة مقارنة لبعض مكونات الجسم بين طالبات وطلبة  
الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالأسكندرية  
، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرابع، المجلد الثاني، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة حلوان  
، الأسكندرية، ١٩٨٣م .

- ٣٣ سيد عبد الجواد السيد :العلاقة بين مكونات الجسم وبعض القدرات الحركية  
زكي محمد حسن  
والوظيفية الخاصة بلاعبي " الممتاز " في الكرة الطائرة  
، بحوث المؤتمر العلمي، المجلد الرابع، كلية التربية  
الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا، ١٩٨٦م.
- ٣٤ صالح عبد العزيز :التربية وطرق التدريس . ج ١ ، ط ١٥ ، دار المعارف  
، القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ٣٥ صبري علي قطب :أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال علي فعالية بغض  
حركات مجموعة السقوط علي الرجلين للمصارعين الكبار  
، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير،  
جامعة الأسكندرية ، الأسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٣٦ صلاح السيد قادوس :الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة . ط ١ ، دار  
المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٣م.
- ٣٧ صلاح مصطفى منسي :استخدام قياس لاكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية للسباحين،  
رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة،  
١٩٩٤م.
- ٣٨ ضياء الدين محمد أحمد :دراسة تحليلية لنتائج ملاكمي أفريقيا في الدورة الأولمبية  
بأطلانطا ١٩٩٦م وفق التأهيل ومدارس اللكم، بحث منشور  
، المجلد الخامس، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
الزقازيق ، ١٩٩٩م .
- ٣٩ طلحة حسام الدين :الميكانيكا الحيوية . ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة  
، ١٩٩٣م.
- ٤٠ طلحة حسام الدين :الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي . مركز الكتاب  
وفاء صلاح الدين مصطفى للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- كامل حامد  
سعيد عبد الرشيد
- ٤١ عادل صبري عبد الحميد :دراسة تحليلية لبطولة أفريقيا التكميلية المؤهلة لدورة سيدني  
٢٠٠٠م وفق مدارس اللكم العالمية، بحث منشور بالمؤتمر  
العلمي الدولي، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان،  
٢٠٠١م .
- ٤٢ عادل عبد البصير علي :التدريب الرياضي . ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،  
١٩٩٩م.

- ٤٣ عبد الباسط جميل الأشقر :تطوير الاعداد البدني الخاص لناشئ الملاكمة ، رسالة  
دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة  
الزقازيق ، ١٩٩٧م.
- ٤٤ عبد الحميد محمد أحمد :الملاكمة للناشئين :دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٩م.
- ٤٥ \_\_\_\_\_ :الملاكمة. ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩م.
- ٤٦ عبد الفتاح فتحي خضر :بحث الطرق والوسائل الفعالة لتطوير الجلد الخاص  
للملاكمين الناشئين ، رسالة ماجستير ، المعهد العالي للتربية  
الرياضية بأبي قير ، جامعة حلوان ، الأسكندرية ، ١٩٧٥م.
- ٤٧ \_\_\_\_\_ :أثر التدريب الخاص في الملاكمة علي معدل النبض  
و معامل استعادة الشفاء أثناء إعداد الملاكمين المبتدئين  
(١١-٢ سنة) بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمي لدراسات  
وبحوث التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية ، الأسكندرية  
١٩٨١م.
- ٤٨ \_\_\_\_\_ :زيادة معامل التحمل للملاكمين ( ٤ اسنة ) باستخدام برنامج  
تدريبي مقترح ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثالث  
،ترشيد التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية البدنية للبنين  
بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، الأسكندرية ، ١٩٨٢م.
- ٤٩ \_\_\_\_\_ :المرجع في الملاكمة. منشأة المعارف،الأسكندرية،١٩٩٦م .
- ٥٠ عبد الفتاح فتحي خضر :برنامج مقترح لتحسين القدرات الخاصة للملاكمين في فترة  
محمد الكيلاني إبراهيم قبل المباريات ، بحث منشور،مجلة بحوث التربية الرياضية  
، المجلد الثالث ، العدد ٥-٦ ، كلية التربية الرياضية للبنين  
، جامعة الزقازيق ، أغسطس ١٩٨٦م.
- ٥١ عبد الفتاح فتحي خضر :تأثير الاحمال التدريبية المقترحة على فعالية الأداء المهاري  
يحيى السيد إسماعيل للملاكمين، بحث منشور، المؤتمر الأول،مجلة دور التربية  
الرياضية في المجتمع المعاصر، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالأسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦م .

- ٥٢ عبد المنعم بدير :دراسات تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لأداء المجهود البدني لدي الرياضيين، بحث منشور،المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،١٩٨٦م .
- ٥٣ عبد المنعم بدير :بيولوجيا الرياضة . مكتبة الحرية ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- يوسف ذهب علي
- ٥٤ عرفة عرفة السيد :تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص علي بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م .
- ٥٥ عصام حلمي :التدريب الرياضي أسس-مفاهيم-اتجاهات . منشأة محمد جابر بريقع المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٥٦ عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات . ط ١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ٥٧ علي السعيد ربحان :تأثير برنامج تخصصي بالأنتقال على فاعلية الاداء المهارى للمصارعين ، بحث منشور،المؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الاولمبية" التراكمات والتحديات ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، المجلد الاول ، ١٩٩٥م .
- ٥٨ علي عبد العزيز حسن :تأثير برنامج للإعداد البدني بطريقة التدريب الدائري علي ضغط الدم والنبض للمصارعين ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (١٦) ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.
- ٥٩ عنايات أحمد فرج :مناهج وطرق التدريس في التربية الرياضية وإدارة النشاط الخارجي . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٦٠ فرج عبد الرازق فرج :تأثير موسم التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية و الانثروبومترية و البدنية للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .

- ٦١ محمد السيد خليل : الاختبارات و المقاييس فى التربية البدنية و الرياضة. كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠م.
- ٦٢ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى. ط١٣، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٦٣ محمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى. دار الفكر العربى، القاهرة أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، ١٩٨٤م .
- ٦٤ محمد حسن علاوى : إختبارات الأداء الحركى . ط٣ ، دار الفكر العربى محمد نصر الدين رضوان ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٦٥ محمد رضا الروبى : أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراة، جامعة حلوان، ١٩٨٦م .
- ٦٦ \_\_\_\_\_ : علاقة بعض القياسات الفسيولوجية بفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العاشر ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الأسكندرية ، الأسكندرية ، ١٩٩١م.
- ٦٧ محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدنى . دار المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٣م.
- ٦٨ محمد شوقي كشك : أثر تنمية التحمل الخاص باستخدام أسلوب التدريب الدائري على بعض مكونات السرعة لدى لاعبي كرة القدم ، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد السادس ، الجزء الثانى ، نوفمبر ١٩٩٦م.
- ٦٩ محمد عبد العزيز غنيم : دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدورة العربية ١٩٩٥م ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م .
- ٧٠ محمد عثمان : الحمل التدريبي والتكيف . ط١ ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٠م .
- ٧١ محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة . ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م.

٧٢ مسعد علي محمود :دراسة مقارنة لمستوي التحمل العضلي الديناميكي بين لاعبي الفريق القومي للمصارعة ،بحث منشور،المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، الأسكندرية ، ١٩٨٤م.

٧٣ \_\_\_\_\_ :المدخل الي علم التدريب الرياضي . دار جامعة المنصورة

للطباعة والنشر والتوزيع ، المنصورة،١٩٩٧م .

٧٤ مصطفى محمد أحمد :تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني – مهاري) علي تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئي الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م .

٧٥ مصطفى محمد نصر :تأثير تنمية التحمل العضلي علي هرموني البرولاكتين والأدرينو كورتروفين و بعض مكونات الجسم للمبتدئين في الملاكمة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م .

٧٦ نادر أحمد عبد المنعم :تأثير استخدام بعض التدريبات الخاصة بالملاكمة علي زيادة عدد اللكمات من مختلف مسافات النكم ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٢م.

٧٧ وجيه أحمد شمندي :دراسة مقارنة لمستوي التحمل الخاص بين مصارعين حسن عبد السلام محفوظ المستوي العالي بجمهورية مصر العربية واتحاد الكومولث ، مجلة نظريات وتطبيقات ،بحث منشور،المؤتمر العلمي الأول – الجميز والتمرينات واللياقة البدنية للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٣م.

٧٨ ياسر عبد العظيم سالم :التدريب الرياضي . مكتبة العزيزي للنشر والتوزيع ، الزقازيق ، ٢٠٠٠م.

٧٩ ياسر عبد العظيم سالم :نظريات وطرق التدريب الرياضي . مكتبة العزيزي للنشر رشيد عامر ، الزقازيق ، ١٩٩٧م.  
خالد سعيد

- ٨٠ يحيى السيد إسماعيل :أثر برنامج تدريبي مقترح للملاكمين الناشئين علي بعض القدرات الحركية والوظيفية لأثناء فترة الإعداد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٨٣م.
- ٨١ \_\_\_\_\_ :أثر التدريبات الخاصة في الملاكمة علي بعض مكونات الأداء الحركي والمتغيرات الفسيولوجية، بحث منشور، مؤتمر الرياضة للجميع في الدول النامية، المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م.
- ٨٢ \_\_\_\_\_ :المدرّب الرياضي. المركز العربي للنشر، الزقازيق ، ٢٠٠٢م.
- ٨٣ يحيى السيد إسماعيل :تأثير استخدام تدريبات الوثب بالحبل بحمل بدني مقنن علي إبراهيم السيد حجاب تحسين العمل الوظيفي للجهاز التنفسي ومعامل التحمل للملاكمين، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثالث، عدد ٥-٦، كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق، ١٩٨٦م.
- ٨٤ يس كامل حبيب :دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهاري بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الملاكمة، بحث سامي محب حافظ منشور، المؤتمر العلمي الدولي نحو آفاق عالمية ، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ٨٥ يوهانسون ريهه :مدخل الي نظريات وطرق التدريب العامة — مكونات اللياقة البدنية— مرجع خاص لتعليم الطلبة الأجانب . المعهد العالي انغنبورغ راينر الألماني للتربية الرياضية ، لايبزغ ، ١٩٨٨م.

## المراجع الأجنبية

- 86 Baltaci,-G;  
Yanicoglu,-L;  
Gonul,-B :A physiological profile of Turkish boxers participated to Mediterranean Games in 1991 ,Turkish journal of sports medicine ,Izmir,27(3), Turkey, 1992,85-91
- 87 Davies, B.N.;  
Jones, K.G. :An analysis of the performance of male students in the vertical and standing long jump tests and the contribution of arm swinging , Journal of human movements study , London , 24(1) 1993, 25-38.
- 88 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
- 89 Fiedler,-H :Observation of technical tactical actions in boxing experiences. Scuolainforma (Roma), Apr/June 1995.
- 90 Finkenber, 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.
- 91 Frank kurzell ;  
Peter Wastl :Fitness Boxing ,Sterling Publishing Go., Inc New York 1998 .
- 92 Fry, Rod W;  
Morton, Alan R;  
Keast, David :Cautions with the use of data from incremental work-rate tests for the prescription of work rates for interval training , journal of sport medicine and training rehabilitation , Berkshire , 1992.
- 93 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 .

- 94 Hoogoven, R :The effect of endurance training on the ventilatory responses to exercise in Elite cyclist.Journal of applied physiology , 2001, vol.84, pp 13-18.
- 95 Jordan,-B.-D; Zimmerman,-R.-D; Matser,-J.-T; Zazula,-T :Sparring and cognitive function in professional boxers, journal of Physician and sportsmedicine (New York), United-States, 24(5), May 1996, 87-98
- 96 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
- 97 Kurdak,-S.-S; Aydin,-T; Kalyon,-T.-A; Yagmur,-H; Genc,-U :Determination and evaluation of some physical capacities of elite boxers before the precompetition period , journal of sports medicine (Izmir) , Turkey , 31(3), 1996, 129-139
- 98 Michail · Tonkonogi ; Brandon Walsh ; Michael Svensson; and Kent Sahlin ; :Mitochondrial function and antioxidative defence in human muscle: effects of endurance training and oxidative stress, Journal of Physiology, University College of Physical Education, Stockholm, Sweden, 2000, 528.2, pp. 379-388
- 99 Nichollis, kiss :Modern Volley ball , Lepns book , Waighton plac , road London , 1983.
- 100 Paas,-F.-G.-W.-C; Adam,-J.-J; Janssen,-G.-M.-E; Vrencken,-J.-G.-P.-M; Bovens,-A.-M.-P.-M :Effects of a 10-month endurance-training program on performance of speeded perceptual-motor tasks, journal of Perceptual and motor skills (Missoula, Mont.), United-States 78(3 Part 2), June 1994, 1267-1273

- 101 Peter Janssen, MD :Lactat threshold training , Human Kinetic ,United States of America,2001.
- 102 Song, T.;  
Cipriano, N :Effects of Sesonal Training on Physical and physiological Function on Elite Varsity Wrestlers, Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Torino, Italy, 1984.
- 103 Tayoda , S :Coaches manual . China sport magazine , Tiyuguan Road bojing, China, 1985.
- 104 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
- 105 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
- 106 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
- 107 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.
- 108 Yonn Yong : The relationship of skill level in boxing and selected measures of agility and balance , M.D. Michigan state university, 1995'.