



” تأثير استخدام التدريبات الوظيفية بأداة (Kettle bell) علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الملاكمة ”

*أ.د / ايمن مسلم سليمان

**أ.م.د / السيد على عبد الله شبيب

***أ.م.د / وليد نشأت علي

****الباحث/ مصطفى وائل احمد

تتم مشكلة البحث : انخفاض مستوى الأداء للاعبين الملاكمة فئة الناشئين عن المستوى المتوقع وانخفاض المستوى البدني للاعبين نادي التعمير ، بجانب ذلك سرعة ظهور علامات التعب عليهم أثناء الأداء

هدف البحث : يهدف هذا البحث الى دراسة تأثير استخدام التدريبات الوظيفية بأداة Kettlebell علي تطوير بعض القدرات البدنية (القوة ، تحمل القوة ، التوازن) لدي لاعبي الملاكمة بنادي تعمير الوادي الجديد.

فرض البحث : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات: التدريبات الوظيفية بأداة kettlebell بمحتواها كان له تأثير ايجابي واضح في تنمية بعض القدرات البدنية (القوة ، تحمل القوة ، التوازن) لدي لاعبي الملاكمة

توصيات البحث: ضرورة استخدام مدربي الملاكمة تدريبات الوظيفية بأداة kettlebell ، لما لها من فائدة كبيرة وتأثير فعال في تنمية التوازن الديناميكي وزيادة القوة العضلية والتحمل للرجلين والذراعين لدى الملاكمين.

الكلمات المفتاحية: التدريبات الوظيفية - أداة kettlebell

*أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية علوم الرياضة للدراسات العليا والبحوث جامعة الوادي الجديد

**أستاذ تدريب الملاكمة المساعد بكلية علوم الرياضة جامعة سوهاج.

***أستاذ علوم الحركة المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة علوم الرياضة جامعة الوادي الجديد.

****باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة علوم الرياضة جامعة الوادي الجديد .



"The effect of using functional training with the Kettle bell on some special physical abilities of boxing players"

*Prof. Dr. Ayman Muslim Suleiman

**Assistant Professor Dr. Sayed Ali Abdullah Shabib

**Assistant Professor Dr. Walid Nashat Ali

****Researcher/ Mustafa Wael Ahmed

The research problem lies in: the low level of performance of junior boxing players compared to the expected level, and the low physical level of the players of the Al-Taamir Club, in addition to the rapid appearance of signs of fatigue on them during performance.

Research objective: This research aims to study the effect of using functional training with Kettlebell on developing some physical abilities (strength, strength endurance, balance) among boxing players at New Valley Reconstruction Club.

Research hypothesis: There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements in the specific physical abilities of the experimental group in favor of the post-measurement.

Conclusions: Functional training with kettlebell had a clear positive effect on developing some physical abilities (strength, endurance, balance) among boxers.

Research recommendations: The necessity of boxing coaches using functional training with kettlebell, due to their great benefit and effective impact on developing dynamic balance and increasing muscle strength and endurance of the legs and arms of boxers.

Keywords: Functional training – kettlebell

*Professor of Sports Training and Vice Dean of the Faculty of Sports Sciences for Postgraduate Studies and Research, New Valley University

**Assistant Professor of Boxing Training, Faculty of Sports Sciences, Sohag University.

**Assistant Professor of Movement Sciences, Department of Sports Training and Movement Sciences, Sports Sciences, New Valley University.

****Master's Researcher, Department of Sports Training and Movement Sciences, Sports Sciences, New Valley University.



” تأثير استخدام التدريبات الوظيفية باداة (Kettle bell) علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي الملاكمة ”

*أ. د / ايمن مسلم سليمان

**أ.م. د/ السيد على عبد الله شبيب

***أ.م. د / وليد نشأت علي

****الباحث/ مصطفى وائل احمد

أن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير مواكبا مع تكنولوجيا علم التدريب الرياضي، حيث يتطلب الارتقاء بهذه المستويات ورفع الحالة التدريبية للفرد ضرورة تطبيق الأسلوب العلمي الدقيق في التدريب والقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في هذا المجال وتطبيقاته وأصبح المدرب يتابع كل جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع ان يقدم الأفضل في مجال تخصصه ويتطور من مستوى أداء لاعبيه.

ويري كلا من " أحمد هاشم، يحيى عبدالمنعم ، هالة نبيل " (٢٠٢٠م): ان التدريبات الوظيفية Functional-Training أحد أساليب التدريب الحديثة والمتطورة والتي أثبتت نتائج ملحوظة في العديد من الأنشطة الرياضية، والتي تهدف عموماً إلى الوصول لأفضل مستوى بدني يساعد في أداء الأنشطة اليومية بكل كفاءه، بالإضافة إلى الإعداد للتنافس في المسابقات بكل كفاءه بدنيه ومهارية، فالتدريبات الوظيفية ببساطه تعمل على الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الربط الحركي بين أجزاء الجسم خلال محاور الحركة المختلفة والذي يساعد في تطوير مستوى الأداء Performance وتحسين الحالة البدنية التي تساعد على التمكن من الأداء بشكل أكثر فعالية و احترافيه. (٤٨٠:٣)

ويذكر "الأن كولينز Allan Collins (٢٠١١): انه قد تطور تدريب Kettlebell على مدى السنوات الماضية ليصبح واحداً من أكثر أشكال التدريب شيوعاً في صناعة اللياقة البدنية. (١٤ : ١١)

*أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية علوم الرياضة للدراسات العليا والبحوث جامعة الوادي الجديد

**أستاذ تدريب الملاكمة المساعد بكلية علوم الرياضة جامعة سوهاج.

***استاذ علوم الحركة المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة علوم الرياضة جامعة الوادي الجديد.

****باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة علوم الرياضة جامعة الوادي الجديد .



ويشير "باسل موسى" (٢٠٢٣م): إلى أن التدريبات الوظيفية مشتقة من الأنماط الوظيفية للإنسان، وهي سبعة أنماط حركية :

١. القرفصاء Squat
٢. الطعن Lunge.
٣. الدفع (أفقياً أو رأسياً) Push
٤. السحب (أفقياً أو رأسياً) Pull
٥. الإنحناء (لأسفل أو للجانب) Hip Hinge (Bending over or Side)
٦. الحركات الخاصة بالجذع ومنها حركات اللف Core
٧. الخطوة أو الانتقال الحركي كالمشي والهرولة والجري Gait or Locomotion (٣:٦)

ويذكر "احمد سعيد" (٢٠٠٦): ان نشاط الملاكمة يعتبر من الانشطة النزالية التي يمكن من خلالها قياس وتقويم قدرات اللاعبين حتي يتمكنو من تحسين قدراتهم علي التنافس للوصول لأعلي المستويات الرياضية. (٣٣:٢)

ومن خلال متابعه الباحثون لبطولات الملاكمة التي شارك فيها لاعبي نادى التعمير لاحظ الباحثون انخفاض مستوي الأداء للاعبي الملاكمة فئة الناشئين عن المستوي المتوقع وانخفاض المستوي البدني للاعبي نادى التعمير ، بجانب ذلك سرعة ظهور علامات التعب عليهم أثناء الأداء، ويعزي الباحثون الأسباب إلي افتقار برامج التدريب خلال فترة الإعداد علي تنمية القدرات البدنية مما قد يؤثر ذلك سلباً علي مستوي الاداء المهاري ، ولذلك يفضل تنمية القدرات البدنية الخاصة بأسس علمية دقيقة لتطوير الاداء البدني للملاكمين .

ولقد لاحظوا ايضا أن مستوي الاداء البدني لهذه الفاعليات لازال متواضعاً لدي اللاعبين مقارنة بالمستويات الأخرى، فإنها بحاجة إلي تطوير. وهذا ما جعل الباحثون يتقصو محاولينا البحث عن حلول علمية باستخدام البحث العلمي لزيادة المستوي البدني للاعبين. لذا يجد الباحثون أن التدريبات الوظيفية هي خير إختيار لتحقيق أكبر كفاءه وظيفية بدنية و مهاريه بما يتناسب مع طبيعة النشاط، و بما تتطلبه شروط الفوز في المباراه بالإعتماد على الفعاليه في المباريات والسلوك الرياضي القوي، وتسجيل النقاط بتحكم عالي في الجسم طوال فترة المباراه حتى نهايتها وذلك عن طريق التعرف على تأثير استخدام التدريبات الوظيفية باداة (Kettlebell) علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي الملاكمة كمحاولة للاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي.



هدف البحث :

يهدف هذا البحث الى دراسة تأثير استخدام التدريبات الوظيفية بأداة Kettlebell علي تطوير بعض القدرات البدنية (القوة ، تحمل القوة ، التوازن) لدي لاعبي الملاكمة بنادي تعمير الوادي الجديد.

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

١. التدريبات الوظيفية FUNCTIONAL-TRAINING:

"تمريعات تؤدي بأدوات مختلفة، صممت لخلق بيئة أكثر تحدياً بغرض إشراك أكبر عدد من العضلات الصغيرة والعميقة التي تعمل على إتران الجسم" (١٣ : ١٨)

٢. اداة kettlebell:

"عبارة عن وزن دائري من الفولاذ أو الحديد الزهر، يوصف عادة بأنه يشبه قذيفة مدفع بمقبض وهي رمزاً للقوة" (١٤ : ٢)

الدراسات السابقة :

اولا : الدراسات العربية :

١- دراسة "رشا محمد عطية ،الهام محمد حسانين،احمد محمد طاهر، محمود سيد دمرداش"(٢٠٢٤م) (٨) عنوانها: " تأثير استخدام تدريبات الكاتيل بل (Kettlebell) علي بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويلهدف البحث: التعرف علي تأثير استخدام تدريبات الكاتيل بل علي بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي علي عينة البحث ناشئ الوثب الطويل تحت ١٦ سنة مواليد ٢٠٠٧ بالمشروع القومي للموهبة والبطل الاولمبي بمحافظة الوادي الجديد ،الاستنتاجات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Kettlebell ادي الي تحسين بعض القدرات البدنية لدي متسابقى الوثب الطويل عينة البحث وكانت نسب التحسن ما بين (٨.٤٨٪:٤٠.٥٩٪)، التوصيات ضرورة الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Kettlebell في العملية التدريبية في مسابقات الميدان والمضمار .



٢- دراسة "حسام الدين عبد الحميد" (٢٠٢٠م) (٧) عنوانها " تأثير استخدام تدريبات kettlebell على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الدفاعية للاعبين المبارزة وهدفت الى التعرف على تأثير تأثير استخدام تدريبات kettlebell على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الدفاعية للاعبين المبارزة واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين القبلي والبعدي وبلغت العينة عدد (٨) لاعبين كعينة أساسية و(١٢) لاعب كعينة استطلاعية وكانت أهم النتائج برنامج التدريبات المقترح باستخدام الكرة الحديدية Kettlebell أدى إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري (الدفاع الجانبي في السادس والرد بفرد الذراع والطعن، الدفاع الجانبي في الرابع والرد بفرد الذراع والطعن، الدفاع الدائري

٣- دراسة " أحمد محمد هاشم، يحيى عبد المنعم ، و هالة نبيل " (٢٠٢٠م) (٣)عنوانها" تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه" يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و إجراءاته و ذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعه واحده تجريبية عن طريق القياسين (القبلي، البعدي)،تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من العبي الكوميتيه المسجلين بالاتحاد المصري للكارا تيه بمنطقة بورسعيد مستوى الدرجة الأولى رجال فوق ١٨ سنه، وبلغ عددهم ٥ لاعبين ممثلين لفئات الأوزان (١١ ، ١٧ ، ٧٥ ، ٥١ ، 51+كجم)، كما إستعان الباحث بعدد ٥ لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية إجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من سلامة الاختبارات البدنية و تقنين حمل التدريب للبرنامج التدريبي، في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث كان له تأثير ايجابي لتحسين مستوى القدرات البدنية (القدرة العضلية، سرعة الأداء، تحمل القوه)

ثانيا : الدراسات الاجنبية :

١- دراسة سوما سوندارا مورثي " Somasundaramoorthy " (٢٠١٩) (١٩)عنوانها " تأثير تدريب Kettlebell على اللياقة البدنية المختارة المتغيرات لدى لاعبي الكرة الطائرة رجال " الهدف من هذه الدراسة هو استكشاف تأثير لتدريب Kettlebell على مجموعة متغيرات اللياقة البدنية للاعبين الكرة الطائرة رجال عدد العينة ٣٠ لاعب كرة طائرة رجال للمشاركة. استخدم الباحث المنهج التجريبي خضعت المجموعة العلاجية الأولى لتدريبات



تمرين Kettlebell ، بينما قامت المجموعة الثانية بدور المجموعة الضابطة. ٣٠ لاعب تم إدخالهم للاختبار القبلي والبعدي على القوة الانفجارية للذراع وتحمل القوة العضلية. إعطاء تدريب Kettlebell للمجموعة التجريبية لمدة ٥ أيام في الأسبوع (من الاثنين إلى الجمعة). لمدة ثمانية أسابيع. أنتج التدريب Kettlebell تغييرات متطابقة على القوة الانفجارية والعضلية للذراع قوة التحمل وعلاوة على ذلك، أكدت النتائج أن تدريب Kettlebell مناسب لإبراز التغييرات المرغوبة على القوة الانفجارية للذراع وقوة التحمل العضلي لاعبي الكرة الطائرة رجال.

٢- دراسة أورانيان و سينثيل كوماران " Ooraniyan and Senthil Kumaran "

"(٢٠١٨)(١٧) عنوانها " تأثير تدريب kettlebell على مكونات مختارة من اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد " كان الأساس المنطقي لهذه الدراسة هو اكتشاف آثار تدريب ال kettlebell على اللياقة البدنية المختارة لدى لاعبي كرة اليد. ولتحقيق هذا الغرض من الدراسة اختيار ثلاثون لاعب لكرة اليد للرجال تم اختيار لاعبين بشكل عشوائي تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٢٣ سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي تم تقسيم المواضيع إلى مجموعتين هما مجموعة ال kettlebell ومجموعة التحكم. خضعت مجموعة ال kettlebell لتدريبات kettlebell (لمدة ثلاثة أيام أسبوعياً، الاثنين، الأربعاء، الجمعة) لمدة ستة أسابيع. تم اختيار قوة الساق والقوة العضلية المتغير التابع. وبعد تجميع البيانات الصحيحة، تم تحليلها إحصائياً باستخدام اختبار "Pired't". تم تحديد مستوى الأهمية عند ٠.٠٠٥. أظهرت نتيجة الدراسة الحالية أن تدريب ال kettlebell تحسن كبير في قوة الساق والقوة العضلية للاعبي كرة اليد.

٣- دراسة فالاتيک ، أفلاطون ، هولدر ، فينش ، هان ، سيزار ، " Falatic, JA, Plato, PA, "

Holder, C, Finch, D, Han, K, and Cisar, CJ (٢٠١٥م) (١٥) عنوانها " تأثير تدريب ال kettlebell على القدرة الهوائية"، كان الغرض من هذه الدراسة هو دراسة آثار برنامج تدريبي عالي الكثافة لمدة ٤ أسابيع على القدرة الهوائية لدى لاعبات كرة القدم الجامعيات. تم تعيين ١٧ رياضياً في مجموعة تدريبية. كان من المفترض أن برنامج تدريب Kettlebell من شأنه أن يزيد من القدرة الهوائية، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي ، وأشارت أهم النتائج كانت الزيادة في القدرة الهوائية في مجموعة ال Kettlebell التجريبية كطريقة تدريب ضمن برنامج تدريب متقطع عالي الكثافة لتحسين القدرة.



إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبُعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

• مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي لاعبي فريق الملاكمة بنادي التعمير للعام ٢٠٢٤/٢٠٢٥ وعددهم (٢٠) لاعب من فئة الناشئين أعمارهم من (١٥-١٦) سنة .

• عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغت العينة (٢٠) لاعب على مجموعة تجريبية واحدة وتم اختيار (٨) لاعبين كعينة استطلاعية و(١٢) لاعب عينة اساسية .

تجانس وتوصيف عينة البحث:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح
في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدالة
١	السن	سنة	١٥,٢٥	٠,٤٥	١,٣٣	-٠,٣٣	غير دال
٢	الطول	سم	١٦٥,٧٥	٢,٤٩	-٠,٣٤	-١,١٠	غير دال
٣	الوزن	كجم	٥٧,٩٢	٥,٥٨	٠,١٢	-١,٣٢	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة / شهر	١,٥٨	٠,٦٧	٠,٧٤	-٠,١٩	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢,٤٦

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١,٢٨

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٧٤ : ١,٣٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠,٣٣ : -٠,١٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، مما يدل على تجانس العينة.



الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والقياس:

- أداة Kettle bell - جهاز رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي الكرتوني لقياس الوزن بالكيلو جرام - ساعة إيقاف.
- أقماع - حفرة وثب - مقعد سويدي - كرات طبية - صافرة.

الاستمارات:

- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء وعددهم (١٠) مرفق (١)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اهم الاختبارات البدنية مرفق (٢)
- استمارة جمع البيانات لأفراد العينة . مرفق (٣)
- اختبارات القدرات البدنية الخاصة . مرفق (٤)

الصدق :

تم حساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات البدنية و إجراء القياسات علي عينة مميزة وغير مميزة وهم من مجتمع البحث والبالغ عددهم (٨) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث ،حتى يتضح الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة وتقنين والمجموعتين من خارج عينة البحث جدول (٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في

(القدرات البدنية) (قيد البحث). ن = ١ = ن = ٢ = (٨)

المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
			ع ±	س	ع ±	س		
بعض القدرات البدنية	اختبار دفع الكرة الطبية (٣كجم)	سم	٩,١٤	٠,٧٥	٦,٥٣	٠,٦٩	٧,٢٦	دال
	الوثب العريض من الثبات	سم	١,٩١	٠,٠٥	١,٧٦	٠,٠٦	٥,٤٨	دال
	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١ ق)	الدرجة	٦٥,٣٨	١,٣٠	٥٢,٦٣	١,٤١	١٨,٨٠	دال
	اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (عدد مرات ١ق)	عدد	٢٧,٧٥	٠,٧١	٢١,٣٨	٠,٩٢	١٥,٥٨	دال
	إختبار التوازن الديناميكي (باس المعدل)	درجة	٤٨,٥٠	٠,٧٦	٣٩,٣٨	١,٣٠	١٧,١٤	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٤



يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية عن مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق المتغيرات قيد البحث.

- الثبات :

لإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٨) الذين تم إستخدامهم في الصدق ، هذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين لا يزيد عن أسبوع، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون وجدول كما هو موضح في جدول (٣) .

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في (القدرات البدنية) (قيد البحث). ن = (٨)

المتغير	القياسات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±		
بعض القدرات البدنية	اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم)	سم	٩,١٤	٠,٧٥	٨,٠٢	٠,٦٩	*٠,٨٨	دال
	الوثب العريض من الثبات	سم	١,٩١	٠,٠٥	١,٨٦	٠,٠٥	*٠,٩٨	دال
	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١ ق)	الدرجة	٦٥,٣٨	١,٣٠	٦٤,١٣	١,١٣	*٠,٩٤	دال
	اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (١ق)	عدد	٢٧,٧٥	٠,٧١	٢٦,٦٣	٠,٥٢	*٠,٨٨	دال
	إختبار التوازن الديناميكي (باس المعدل)	عدد	٤٨,٥٠	٠,٧٦	٤٧,٣٨	٠,٧٤	*٠,٩٠	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٦٢٢

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة (٠,٨٨ : ٠,٩٨) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠,٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبار.

- الخطوات التنفيذية للدراسة الأساسية :

قام الباحثون بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي :

القياسات القبلية للمجموعة قيد البحث :

أجريت القياسات القبلية على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية وذلك يوم الاربعاء

الموافق ٢٠٢٤/ ٧/١٧ م إلى ٢٠٢٤/ ٧/١٨ م.



تطبيق البرنامج :

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث حيث تم تنفيذ بواسطة المساعدين وتحت إشراف الباحث وكانت مدة التطبيق (٨ أسبوع) بواقع ثلاث وحدات أسبوعية اعتباراً من يوم ٢٠٢٤/٧/٢٠ م حتى ٢٠٢٤/٩/١١ م وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للبرنامج (٢٤) وحدة أيام السبت، الاثنين، الأربعاء .

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث :

أجريت القياسات البعدية بعد (٨ اسابيع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٩/١٢ م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث (الاختبارات البدنية) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياسات القبلية وتحت نفس الظروف ثم تم جمع البيانات وجدولتها لمعالجتها احصائياً .

خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

يهدف البحث الى تنمية القدرات البدنية الخاصة لاعبي الملاكمة .

ولتحقيق الهدف من البرنامج وضع الباحثون البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس

العلمية التالية :

- مراعاة الهدف من البرنامج .
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث .
- مراعاة البرنامج التدريبي للفروق الفردية لأفراد عينة البحث .
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العلمي .
- توافر عنصر التشويق للتمارين داخل البرنامج .
- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة ومراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل .
- إمكانية استخدام البرنامج التدريبي في مرحلة الإعداد للموسم الرياضي .
- تحديد أهم وجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها .
- الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته .
- زيادة الدافعية .



مدة البرنامج :

جدول (٤)

المحتويات	التوزيع الزمني للبرنامج
مدة تطبيق البرنامج	٢ شهر
عدد الأسابيع	٨ أسبوع
عدد الوحدات في الأسبوع	٣ مرات أسبوعياً
عدد الوحدات	٢٤ وحدة
زمن الوحدة التدريبية	يتراوح من ٩٠ - ١١٦
طريقة التدريب المستخدمة	التدريب الفترى (منخفض ومرتفع) الشدة
تشكيل الحمل	١ : ٢

تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

مرحلة الاعداد العام أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- التأكد من صحة وسلامة اللاعبين
- مراعاة توافر عوامل الامن والسلامة
- مراعاة مبدا الفروق الفردية
- يستمر البرنامج التدريبي المقترح لمدة ٨ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً بإجمالي ٢٤ وحدة تدريبية وبزمن ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبية وذلك يوم السبت والاثنين والاربعاء من كل اسبوع
- تم تحديد شدة الحمل كالتالي
- الحمل الاقصى من ٨٥٪ : ١٠٠٪ من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله
- الحمل العالي من ٧٥٪ : ٨٤٪ من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله
- الحمل المتوسط من ٥٠٪ : ٧٤٪ من اقصى ما يستطيع اللاعب تحمله
- يتقرر الزيادة المتدرجة في الحمل بشدة ١٠٠٪ من أقصى شدة للاعب .
- مراعاة ثبات شدة الحمل لمدة ٥ وحدات لإحداث التكيف مع الحمل .
- مراعاة أن يكون التغير في شدة الحمل فردياً لكل لاعب على حدة بما يناسب الحد الأقصى للحمل .
- استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع و منخفض الشدة.



- شدة الحمل المستخدمة في تدريبات kettle bell تتراوح بين ٥٠٪ إلى ١٠٠٪ .
- عدد مرات التكرار في تدريبات kettle bell ما بين ٢ : ١٢ تكرارات .
- عدد المجموعات المستخدمة في تدريبات (kettle bell) ما بين ١ : ٣ مجموعات .
- تراوحت زمن الراحة بين المجموعات ما بين ١ : ٣ دقائق .
- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل، وعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر .

- تم تشكيل دورة الحمل الاسبوعية بالطريقة التموجية (٢ : ١) دورة الحمل الصغرى
- تم تشكيل دورة الحمل الفترية بالطريقة التموجية (٢ : ١) دورة الحمل الكبرى
- بان يتسم البرنامج بالمرونة بحيث يمكن تعديله اذا لزم الامر .

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي ، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بـ ثمان أسابيع (شهرين) وتم تقسيم هذه الفترة إلى ثلاث مراحل على النحو التالي :

- المرحلة الأولى (الإعداد العام) : مدتها (٢) أسبوع .
- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص) : مدتها (٤) أسابيع .
- المرحلة الثالثة (ما قبل المنافسات) : مدتها (٢) اسبوع

تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي :

- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينه قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية .

تحديد زمن الوحدة التدريبية :

- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ دقيقة.
- مقسمة كالتالي (١٠ دقائق إحماء - ٧٥ دقيقة جزء رئيسي - ٥ دقائق ختام)
- الزمن الكلي للبرنامج العام = $٩٠ \times ٣ \times ٨ = ٢١٦٠$ دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي فقط في البرنامج بدون الأحماء والختام = $٧٥ \times ٣ \times ٨ = ١٨٠٠$ دقيقة .



- زمن تدريبات kettle bell = ٨٤٠ دقيقة
- يتم تطبيق تدريبات kettle bell داخل الوحدة التدريبية في الجزء الرئيسي.
- نسبة تدريبات kettle bell ٤٦% = ٨٤٠ ق من زمن البرنامج بدون الأحماء والختام
- زمن الإعداد البدني العام = ٣٢٠ ق بنسبة ١٨% من زمن البرنامج بدون الأحماء والختام
- زمن الكلي للأحماء = ٢٤٠ × ١٠ = ٢٤٠ ق, زمن الكلي للختام = ٢٤ × ١٠ = ٢٤٠ ق

الاعداد البدني العام

$$٢٥\% , ٢٥ \times ٢١٦ \div ١٠٠ = ٥٤٠ \text{ ق}$$

الاعداد البدني العام في مرحلة الاعداد العام = ٢٨.٥% , ٢٨.٥ × ٥٤٠ ÷ ١٠٠ = ١٥٤ ق

$$\text{القوة} = ٣٠\% , ٣٠ \times ١٥٤ \div ١٠٠ = ٤٦.٢ \text{ ق}$$

$$\text{السرعة} = ٢٠\% , ٢٠ \times ١٥٤ \div ١٠٠ = ٣٠.٨ \text{ ق}$$

$$\text{المرونة} = ١٠\% , ١٠ \times ١٥٤ \div ١٠٠ = ١٥.٤ \text{ ق}$$

$$\text{الانتران} = ١٠\% , ١٠ \times ١٥٤ \div ١٠٠ = ١٥.٤ \text{ ق}$$

$$\text{التحمل} = ٣٠\% , ٣٠ \times ١٥٤ \div ١٠٠ = ٤٦.٢ \text{ ق}$$

تدريبات kettlebell في مرحلة الاعداد العام = ٤٤.٤% , ٤٤.٤ × ٥٤٠ ÷ ١٠٠ = ٢٤٠ ق

مجموعة تدريبات كاتل بيل للقوة المميزة بسرعة = ٤٠% , ٤٠ × ٢٤٠ ÷ ١٠٠ = ٩٦ ق

مجموعة تدريبات كاتل بيل للتحمل القوة = ٤٠% , ٤٠ × ٢٤٠ ÷ ١٠٠ = ٩٦ ق

مجموعة تدريبات كاتل بيل للتوازن = ٢٠% , ٢٠ × ٢٤٠ ÷ ١٠٠ = ٤٨ ق

الاحماء في مرحلة الاعداد العام = ١١.١% , ١١.١ × ٥٤٠ ÷ ١٠٠ = ٩٠ ق

الختام في مرحلة الاعداد العام = ٥.٦% , ٥.٦ × ٥٤٠ ÷ ١٠٠ = ٤٥ ق

مرحلة الاعداد الخاص

$$٥٠\% , ٥٠ \times ٢١٦ \div ١٠٠ = ١٠٨٠ \text{ ق}$$

الاعداد البدني في مرحلة الاعداد الخاص = ١٥.٣٧% , ١٥.٣٧ × ١٠٨٠ ÷ ١٠٠ = ١٦٦ ق

$$\text{القوة} = ٥٠\% , ٥٠ \times ١٦٦ \div ١٠٠ = ٨٣ ق$$

$$\text{السرعة} = ٢٥\% , ٢٥ \times ١٦٦ \div ١٠٠ = ٤١.٥ ق$$

$$\text{التحمل} = ٢٥\% , ٢٥ \times ١٦٦ \div ١٠٠ = ٤١.٥ ق$$

تدريبات الكاتل بيل في مرحلة الاعداد الخاص = ٣٨.٨% , ٣٨.٨ × ١٠٨٠ ÷ ١٠٠ = ٤٢٠ ق

مجموعة تدريبات كاتل بيل للقوة المميزة بسرعة = ٤٠% , ٤٠ × ٤٢٠ ÷ ١٠٠ = ١٦٨ ق

مجموعة تدريبات كاتل بيل للتحمل القوة = ٤٠% , ٤٠ × ٤٢٠ ÷ ١٠٠ = ١٦٨ ق



مجموعة تدريبات كاتل بيل للتوازن = ٢٠٪ ، $٨٤ = ١٠٠ \div ٤٢٠ \times ٢٠$ ق
الاحماء في مرحلة الاعداد الخاص = ١١.١٪ ، $١٢٠ = ١٠٠ \div ١٠٨٠ \times ١١.١$ ق
الختام في مرحلة الاعداد الخاص = ٥.٦٪ ، $٦٠ = ١٠٠ \div ١٠٨٠ \times ٥.٦$ ق

مرحلة ما قبل المنافسات

٢٥٪ ، $٥٤٠ = ١٠٠ \div ٢١٦٠ \times ٢٥$ ق
تدريبات الكاتل بيل في محلة الاعداد الخاص = ٣٣.٣٪ ، $١٨٠ = ١٠٠ \div ٥٤٠ \times ٣٩$ ق
مجموعة تدريبات كاتل بيل للقوة المميزة بسرعة = ٤٠٪ ، $٧٢ = ١٠٠ \div ١٨٠ \times ٤٠$ ق
مجموعة تدريبات كاتل بيل للتحمل القوة = ٤٠٪ ، $٧٢ = ١٠٠ \div ١٨٠ \times ٤٠$ ق
مجموعة تدريبات كاتل بيل للتوازن = ٢٠٪ ، $٣٦ = ١٠٠ \div ١٨٠ \times ٢٠$ ق
الاحماء في مرحلة الاعداد العام = ١١.١٪ ، $٩٠ = ١٠٠ \div ٥٤٠ \times ١١.١$ ق
الختام في مرحلة الاعداد العام = ٥.٦٪ ، $٤٥ = ١٠٠ \div ٨١٠ \times ٥.٦$ ق

المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه كما يلي:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط.
- معامل الالتواء - اختبار (T.TEST) - التقلطح. - نسب التحسن.



النتائج المتعلقة بفرض البحث :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي .

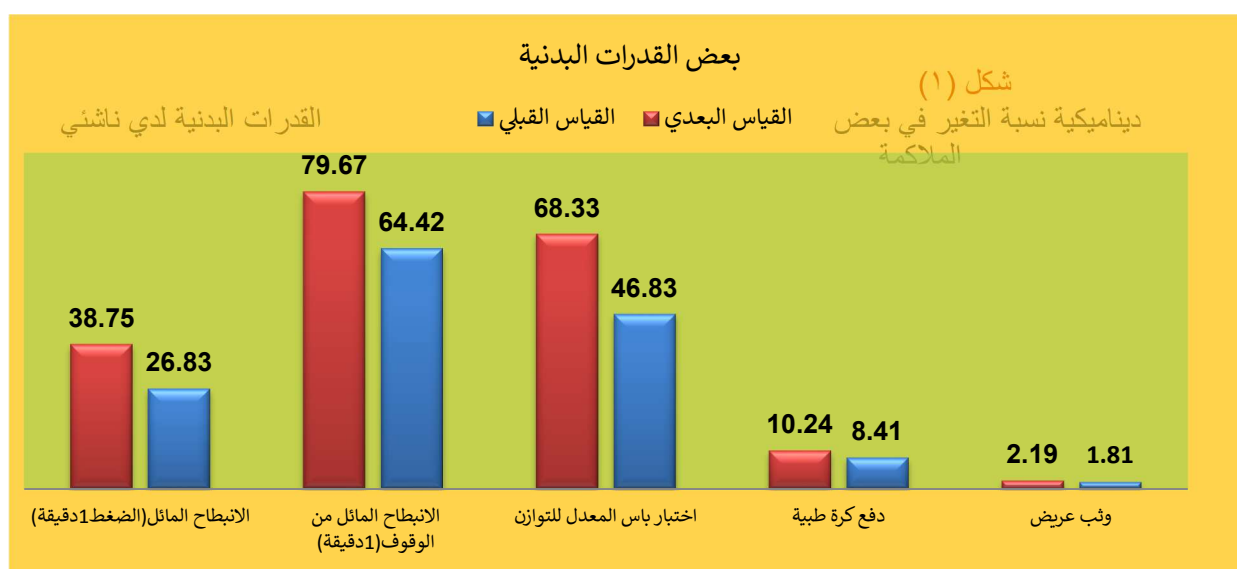
جدول (٤)

دلالة الفروق الإحصائية ونسبة التغير بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في بعض

القدرات البدنية لدى عينة البحث ن = (١٢)

المتغير	القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	نسبة التغير
			ع ±	س	ع ±	س			
بعض القدرات البدنية	اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم)	سم	٨,٤١	٠,٧٩	١٠,٢٤	٠,٨٥	١,٨٣	٧,٧٢	٢١,٧٦ %
	الوثب العريض من الثبات	سم	١,٨١	٠,٠٥	٢,١٩	٠,٠٢	٠,٣٨	٢١,٥٧	٢٠,٩٩ %
	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١) (ق)	الدرجة	٦٤,٤٢	١,٨٣	٧٩,٦٧	١,٦١	١٥,٢٥	٢٣,٧٩	٢٣,٦٧ %
	اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (١ق)	العدد	٢٦,٨٣	١,٦٤	٣٨,٧٥	١,٢٢	١١,٩٢	١٨,١٥	٤٤,٤٣ %
	إختبار التوازن الديناميكي (باس المعدل)	العدد	٤٦,٨٣	٥,٠٨	٦٨,٣٣	٤,٤٤	٢١,٥	٩,٠٤	٤٥,٩١ %

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٨٣



يوضح الجدول رقم (٤) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية لعينة البحث. حيث



بلغت قيمة (ت) المحسوبة في وثب عريض (٢١.٥٧)، ونسبة التغير (٢٠.٩٩٪)، وفي دفع كرة طبية (٧.٧٢)، ونسبة التغير (٢١.٧٦٪)، وفي اختبار باس المعدل للتوازن (٩.٠٤) ونسبة التغير (٤٥.٠٠٪)، وفي الانبطاح المائل من الوقوف (١ دقيقة) (٢٣.٧٩)، ونسبة التغير (٢٣.٦٧٪) وفي الانبطاح المائل (الضغط ١ دقيقة) (١٠.١٩)، ونسبة التغير (٢٢.٢٦٪) .. مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التغير لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها:

- مناقشة نتائج فرض البحث :

والذي ينص على انه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي".

ويتضح ذلك من جدول (٤) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة (القوة، تحمل القوة ،التوازن) لصالح القياس حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة في وثب عريض (٢١.٥٧)، ونسبة التغير (٢٠.٩٩٪)، وفي دفع كرة طبية (٧.٧٢)، ونسبة التغير (٢١.٧٦٪)، وفي اختبار باس المعدل للتوازن (٩.٠٤) ونسبة التغير (٤٥.٠٠٪)، وفي الانبطاح المائل من الوقوف (١ دقيقة) (٢٣.٧٩)، ونسبة التغير (٢٣.٦٧٪) وفي الانبطاح المائل (الضغط ١ دقيقة) (١٠.١٩)، ونسبة التغير (٢٢.٢٦٪) .. مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التغير لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث. ويرجع الباحثون الي سبب وجود تلك الفروق إلى أن استخدام التدريبات الوظيفية كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الملائمة.

واتفق ذلك مع دراسته كل من إبراهيم فرج (٢٠١٥م) (١)، ودراسة عمرو البديري (٢٠١٥م) (٩)، ودراسة أيمن مسلم (٢٠١٤م) (٥)، ودراسة معتز نجيب (٢٠١٤م) (١٠) علي أن التدريبات الوظيفية كان لها الأثر الفعال في تطوير ورفع الكفاءة البدنية للاعبين.

ويشير إلي ذلك نتائج دراسته كلا من ودراسة وليد صالح (٢٠١٤م) (١١)، ودراسة أنجر سويل وأخرون Inger soll .et all (٢٠٠٨م) (١٦)، ودراسة أسامة عبد الرحمن (٢٠١٦م) (٤) بأن التدريبات الوظيفية أدت بصفة عامة إلي رفع الكفاءة البدنية للاعبين وبصفة خاصة تطوير و تحسين التوازن والقوة والسرعة والتحمل مما كان له الأثر الفعال في تحسين الأداء المهاري لدي اللاعبين.



ويؤكد " رون جونز Ron Jones " (٢٠٠٣م) إلى أن التدريبات الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية المستخدمة حديثاً ولها أثر فعال في المجال الرياضي (١٨ : ٣٧).
ويفسر الباحثون ذلك بأن التدريبات الوظيفية نعتبر من أهم التدريبات الحديثة التي تؤدي إلى رفع الكفاءة البدنية التي تضمن عنصر القوة والتحمل والتوازن أثناء أداء الاختبار الخاص بها للملاكمين.

ويتفق كلاً من سكوت جينز " Scott Gaines " (٢٠٠٣م)، " فابيو كومانا " Fabio Comana (٢٠٠٤م) علي أن التوازن عنصر رئيسي في التدريبات الوظيفية، ليس فقط التوازن بين القوة والمرونة او العضلات العاملة وغير العاملة، وهذه سمة تفاعلية مهمة في التدريبات الوظيفية، ولكنة أيضا يعتبر من الوسائل المستخدمة في التدريب الرياضي، تتمثل القوة الوظيفية في قدرة اللاعب على الوقوف بقدم واحدة و في نفس الوقت يكون قادرا على تحريك أعضاء الجسم الأخرى (٢٠: ٣٦)، (١٤ : ٧٥)

وتؤكد ذلك نتائج دراسة كل من إبراهيم فرج (٢٠١٥م)(١)، ودراسة عمرو البدي (٢٠١٥م)(٩)، ودراسة أيمن مسلم (٢٠١٤م)(٥)، ودراسة وليد صالح (٢٠١٤م)(١١)، ودراسة أسامة عبد الرحمن (٢٠١٦م)(٤) علي أن التدريبات الوظيفية تؤدي إلى تحسين التوازن والقوة والسرعة والتحمل أثناء الأداء المهاري في المباريات مما يؤدي إلى نتيجة إيجابية للاعبين.
وبناء علي ماسبق من نتائج جدول (٤) وشكل (١) يستنتج الباحث أن استخدام التدريبات الوظيفية ضمن البرنامج أدى إلى تحسن الكفاءة البدنية وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الأول للبحث الذي ينص على أنه.

" توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية
لصالح القياس البعدي "



الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفرض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والاجراءات المتبعة واستنادا على المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحثون الي الاستنتاجات التالية :

١- التدريبات الوظيفية بأداة kettlebell بمحتواها كان له تأثير ايجابي واضح في تنمية بعض القدرات البدنية (القوة ،تحمل القوة ،التوازن) لدى لاعبي الملاكمة كما هو موضح في جدول (٥) وشكل (١)

٢- تدريبات الوظيفية بأداة kettlebell بمحتواها كان له تأثير ايجابي واضح في زيادة القدرة العضلية للرجلين والذراعين كما هو موضح في جدول (٤) وشكل (١)

ثانياً: التوصيات:

في ضوء اهداف البحث ومن خلال النتائج يوصي الباحث بما يلي :

١. ضرورة استخدام مدربي الملاكمة تدريبات الوظيفية بأداة kettlebell ، لما لها من فائدة كبيرة وتأثير فعال في تنمية التوازن الديناميكي وزيادة القوة العضلية وتحمل للرجلين والذراعين لدى الملاكمين.

٢. يوصي الباحث بالاهتمام بوضع برامج تدريبية باستخدام تدريبات الوظيفية بأداة kettlebell وفقاً للأسس العلمية لمختلف المراحل العمرية للاعبي الملاكمة.

٣. ضرورة إجراء دراسة تأثير تدريبات الوظيفية بأداة kettlebell علي الكفاءة الوظيفية والبدنية والهجوم المضاد لدي الملاكمين.

٤. إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقه بأساليب التدريب التي تعمل على تحسن حاله البدنيه للاعب الملاكمة علي عينات أخرى من لاعبي الملاكمة.

٥. المساهمه في محاولة إطلاع مدربي الملاكمة على البرنامج التدريبي المقترح و نوعية التدريبات الوظيفية بأداة kettlebell للإستفادة منه في العمليه التدريبيه.



المراجع

اولا : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم محمود فرج : "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى الإنجاز للرباعي الناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠١٥م.
- ٢- أحمد سعيد امين: "تكتيكات وتكتيكات الملاكمة الحديثة بالدورة الاولمبية بأثينا ٢٠٠٤"، بحث علمي منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، العدد ١٠، جامعة المنوفية، ٢٠٠٦م.
- ٣- أحمد محمد هاشم ، يحيى عبدالمنعم محمد ، و هالة نبيل يحي " تأثير التدريبات الوظيفية على بعض القدرات البدنية الخاصة بلاعبي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ، جامعة بور سعيد- كلية التربية الرياضية، ٢٠٢٠م.
- ٤- أسامة عبد الرحمن بكري" تأثير استخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاضعة ومستوى اداء مهاره الركله الدائريه (ال-ماواشى جيري) لدي لاعبي الكاراتيه"، رسالة ماجستير، غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
- ٥- أيمن مسلم سليمان: "برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية وتأثيره في بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الخطفة الفنية الكبرى للاعبين المصارعة"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٩، الجزء (٢)، يوليو ٢٠١٤م.
- ٦- باسل موسى عبد الرحيم: " تأثير برنامج للتدريبات الوظيفية على تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لممارسي اللياقة البدنية التنافسية "، رسالة ماجستير ،جامعة السادات ، كلية التربية الرياضية، 2023م.
- ٧- حسام الدين قطب: "تأثير استخدام تدريبات Kettlebell على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الدفاعية للاعبين المبارزة ، بحث علمي منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ٢٠٢٠م.
- ٨- رشا محمد عطية ،الهام محمد حسانين ،احمد محمد ظاهر ، محمود سيد دمرdash: " تأثير استخدام تدريبات الكاتيل بل (Kettle bell) علي بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقين



الوثب الطويل"، بحث علمي منشور ، جامعة الوادي الجديد ، كلية التربية الرياضية ، المقالة
٢٨، المجلد ١١، العدد ٢، ٢٠٢٤، الصفحة ٢٢٢-٢٤١م.

٩- عمرو البدرى محمد: "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على تطوير عضلات الجذع لدى سباحي
المونو الناشئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية
، ٢٠١٥م.

١٠- معتز محمد نجيب: "تأثير تدريبات للقوة الوظيفية على بعض المتغيرات البيوميكانيكية
للأداء الفني والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠١٤م.

١١- وليد صالح عبدالجواد: "تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء بعض مهارات
القوة والثبات على جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات"، رسالة ماجستير غير منشورة.
كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط ، ٢٠١٤م.

ثانياً : المراجع الانجليزية .

- 12- **Allan Collins:** The complete guide to kettlebell
training, Bloomsbury, London, 2011.
- 13- **Boyle, Michael:** Advance in Functional Training , Santa Cruz
, California, 2010.
- 14- **Fabio, comana:** function training for sports , Human kinetics ,
Champaign IL , England, 2004.
- 15- **Falatic, J. Asher¹; Plato, Peggy A.1; Holder, Christopher²;
Finch, Daryl³;
Han, Kyungmo¹; Cisar, Craig J.1:** Effects of Kettlebell Training on
Aerobic Capacity. Journal of Strength and Conditioning
Research
29(7):p1943-1947, July 2015. |DOI:10.1519/JSC.000000000000085.
- 16- **Ingersoll .CD. sewell. jet al:** functional training Vs.. Weight training
effects on one legged postural sway and elevator strength.
journal of athletic training physical educations staring muscle
strength. Vol.33 ISSU 2.p:71. 2008



- 17- **Ooraniyan and S. Senthil Kumaran:** Impacts Of Kettlebell Training On Selected Physical Fitness Components Among Handball Players , <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:150300920> , Department of Physical Education and Yoga, Bharathidasan University, Tiruchirapalli, Tamilnadu, India, International Journal of Current Trends in Science and Technology, 2018 .
- 18- **Ron Jones:** functional Training , introduction , Reebo Santana , Jose Carlos , 2003.
- 19- **S Somasundaramoorthy:** Effect of kettlebell training on selected physical fitness variables of men volleyball players, PSG College of Technology, Coimbatore, Tamil Nadu, India. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2019; 6(1): 44-47
- 20- **Scott Gaines:** functional limitation and benefits exercise vertex fitness , Nest , U S A, 2003.