

## تأثير التدريب البليومتري علي القدرة العضلية وفاعلية الأداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة

**\*د / عبدالعزيز حسن**

**يهدف البحث الى** تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتري ودراسة تأثيره علي القدرة العضلية للرجلين والذراعين لدى لاعبي الملاكمة و فاعلية الأداء المهاري لدي لاعبي الملاكمة واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي.

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من منتخب الجامعة المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة "فرع بنها" ممن تتراوح اعمارهم من ٢٠ : ٢٢ سنة ويبلغ عددها (٨) ملاكمين أوزان مختلفة ، و(٨) ملاكمين للعينة الاستطلاعية. وجاءت اهم النتائج بان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات البليومترية يؤثر تأثيراً إيجابياً بدلالة معنوية على تطوير أقصى قدرة عضلية للرجلين والذراعين للاعبين الملاكمة.

---

### **The Effect of Plyometric training on the Muscular Ability and skill Performance Effectiveness of the Boxers**

**\*Dr. Abdelaziz Hassan Abdelaziz**

**The purpose of the research is to** design a training program using plyometric exercises and investigate its effect on the muscular ability of the Boxers' arms and legs as well as their skill performance effectiveness. The researcher uses the empirical approach where one group was tested using, pre and post measures. The university team of Boxers from 20 to 22 years old who have been registered in the Egyptian boxing association in Benha represents the study sample, where eight boxers with different weights and other eight boxers for the exploratory sample were tested. Results showed that the proposed plyometric training has a significant positive effect on the boxer's arms and legs muscular ability.