

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. احمد سعيد زهران : القواعد العلمية لرياضة التايكوندو ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .
٢. إسماعيل حامد عثمان : القانون والتحكيم والتنظيم فى الملاكمة عالميا ومحليا ، مطبعة المليجى ، الجيزة ، ١٩٩٣ م .
٣. _____ : الملاكمة تعليم - إدارة - تدريب ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٤. السيد سامى صلاح الدين : إستراتيجية التوقيت الهجومى وتأثيرها على مستوى الانجاز لذى لاعبى المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
٥. السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحرة ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
٦. _____ : نظريات التدريب الرياضى ، ج ٢ ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٧. أمرا لله أحمد البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
٨. حنفى محمود مختار : برنامج التدريب السنوى فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٩. زكى محمد حسن : المدرب الرياضى (أسس العمل فى مهنة التدريب) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
١٠. سامى محب حافظ : بناء مقياس للتفكير الخططى فى رياضة الملاكمة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١١. صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية فى رياضة الملاكمة ، دار المعارف ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
١٢. ضياء الدين محمد العزب : دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأتلانتا ، كلية التربية الرياضية للبنين بحلوان ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٨ م .

١٣. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورسعيد ، ١٩٩٢م .
١٤. عاصم السيد عبد العزيز : تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد على نتائج المباريات للملاكمة للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣م .
١٥. عبد الحميد أحمد : الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين فى مجال الملاكمة ، ط ٥ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨م .
١٦. _____ : الملاكمة ، ط ٥ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
١٧. عبد الفتاح خضر : تحليل فعالية التكتيك الهجومى لدى ملاكمى الدرجة الأولى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٦م .
١٨. عبد الفتاح فتحى خضر ، يحيى الحياوى : دراسة تحليلية لبعض التكنيكات الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٧م .
١٩. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط ١٠ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
٢٠. على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٣م .
٢١. عماد حمدى : تأثير استخدام الوسائط المتعددة على تعليم استراتيجيات الحلقة فى الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٦م .
٢٢. عمرو أبوالمجد ، جمال إسماعيل : تخطيط برامج تدريبية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٢٣. محمد توفيق الويللى : تدريب المنافسات ، دار G.M.S ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
٢٤. محمد جابر بريقع ، عصام حلمى : التدريب الرياضى (أسس - مفاهيم - اتجاهات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

- ٢٥ . محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٢٦ . _____ : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٧ . محمد حسن علاوي ، : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٢٨ . محمد حسن علاوي ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- _____ أبو العلا عبد الفتاح
- ٢٩ . محمد صبحى حسنين : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣٠ . محمد عبد العزيز غنيم : تحليل فعالية خطط الهجوم لدى ملاكمى الدرجة الأولى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .
- ٣١ . _____ : دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمى الدورة العربية ١٩٩٥ م ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
- ٣٢ . محمد عبد العزيز غنيم ، : تحديد أكثر أنواع اللكمات استخداما فى مباراة الملاكمة المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد السادس ، ابريل ، ١٩٩١ م
- _____ عاطف مغاورى
- ٣٣ . محمد عبده صالح الوحش ، : أساسيات كرة القدم ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- _____ مفتى إبراهيم حماد
- ٣٤ . مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٣٥ . _____ : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٦ . وديع يس التكريتى ، : المبادئ التدريبية ، التحكيم فى الملاكمة ، الجزء الثانى ، وزارة التربية والتعليم العالى والبحث العلمى ، الجمهورية العراقية ، ١٩٨٣ م .
- _____ إبراهيم رحمة ، ضياء حسنى بلال

- ٣٧ . ياسر محمد عبد الجواد الوراقى : دراسة تحليلية لخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم فى ضوء تغير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج لمباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٨ . _____ : برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابي وتأثيره على فاعلية أداء الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٦ م .
- ٣٩ . يحيى السيد إسماعيل الحاوى : الملاكمة أسس نظرية - تطبيقات عملية ، الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

40. *Fiedler , - H* : Observation of technical tactical Actions in boxing experiences , scualian – forma (Roma) , Apr / June , 1995.
41. *Tomas Nowak* : Technique of atlack of the best mateur of the world europe ,2001.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية :

42. <http://www.hickoksports.com/history/boxing01.shtml>
43. http://www.spartanstickets.com/boxing_tickets.htm
44. <http://whitecollarboxing.com/boxinfo.htm>
45. <http://www.studysphere.com/education/History-of-Olympics-Boxing-7015.html>

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : بطارية الاختبارات البدنية – اختبارات أندية التحمل التابعة للإتحاد المصري للملاكمة للهواة.
- مرفق (٢) : استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية.
- مرفق (٣) : بطارية الاختبارات المهارية.
- مرفق (٤) : استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية .
- مرفق (٥) : استمارة لتحليل دورة أئينا ٢٠٠٤ للتعرف على عينة من الملاكمين العسر وكذا المهارات الأكثر استخداما وشيوعا لديهم.
- مرفق (٦) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الأساليب الخطئية استخداما وشيوعا للملاكم الأعرس وكذا الأساليب الخطئية المضادة له والمتمثلة في الكلمات الهجومية المضادة .
- مرفق (٧) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد محتويات البرنامج التدريبي.
- مرفق (٨) : البرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق (٩) : قائمة أسماء الخبراء .

مرفق (١)

بطارية الاختبارات البدنية – اختبارات أندية التحمل التابعة

للإتحاد المصري للملاكمة للهواة

بطارية الاختبارات البدنية - اختبارات أندية التحمل التابعة للإتحاد المصري للملاكمة للهواة.

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: الجري الارتدادي ٤ × ١٠ م.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات:

- ملعب مرسوم على أرضه خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ م.
- ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف المختبر على بداية الخط وعند سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب.

التسجيل:

يحتسب عدد مرات (التردد) ذهابا وإيابا مرة واحدة من الخط (أ) مع ملاحظة لمس الخطين في كل مرة.

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: " وقوف - ثني الركبتين - قذف الرجلين خلفا ثم رجوعها والوقوف "

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة.

الأدوات: ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقوم بالأداء كالتالي: وقوف - ثني الركبتين - قذف الرجلين خلفا نوضع الاتبطاح ثم رجوعها والوقوف .

التسجيل:

يتم حساب عدد المرات خلال ٢ ق (كل وقفة بعد أداء التمرين تعتبر مرة واحدة).

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: الوثب الطويل من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام

الأدوات: مكان مناسب للوثب بعرض ١١/٢ م وبطول ٣١/٢ م ويراعى أن يكون المكان مناسب وخال من العوائق وغير أملس- شريط قياس، قطع ملونة من الطباشير.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج، يبدأ الملاكم بمرجحة الذراعين للخلف من ثني الركبتين والميل للأمام قليلا، ثم يقوم بالوثب للأمام بأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة (الذراعين للأمام قليلا)

التسجيل:

- يكون لكل ملاكم ثلاث محاولات.
- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل ضمن القياس.
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم.
- تحسب للمختبر درجات أحسن محاولة.

الاختبار الرابع:

اسم الاختبار: التوازن (الوقوف عالي على مكعب ١٠×١٠×١٠ سم).

الغرض من الاختبار: قياس التوازن.

الأدوات: مكعب خشب ١٠×١٠×١٠ سم- ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم بأحد القدمين على المكعب لأقصى مدة ممكنة باستخدام تحريك اليدين وفردهما للجانبين لحفظ التوازن.

التسجيل:

يحتسب الزمن بالنواني لأقصى مدة ممكنة يستطيع الملاكم الحفاظ على التوازن.

الاختبار الخامس:

اسم الاختبار: سرعة رد الفعل.

الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل الضوئي.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم مواجهًا بظهره للمدرب ممسكًا بيده وحدة بها لمبات ضوئية وزر إيقاف وعندما تضئ اللمبات يقوم الملاكم بالضغط على الزر.

التسجيل :

لكل ملاكم ثلاث محاولات يتم احتساب أفضل محاولة.

مرفق (٢)

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية

مرفق (٢)

بطارية الاختبارات المهارية

بطارية الاختبارات المهارية

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: " دفع كرة طبية باليد اليمنى "

الغرض من الاختبار: قياس قوة اليد اليمنى في أداء المستقيمة اليمنى.

الأدوات: كرة طبية زنة ٣ كجم - شريط قياس.

طريقة الأداء :

يقف الملاكم خلف خط مستقيم متخذاً وضع الاستعداد في الملاكمة ويمسك في يده اليمنى كرة طبية ذات ثقل ٣ كجم فقط ويقوم بدفع الكرة للأمام وكأنه يقوم بتسديد المستقيمة اليمنى تماماً.

التسجيل :

تحسب له أحسن محاولة من المحاولات الثلاث على أن يتم قياس المسافة بالأمتار والسنتيمترات.

الاختبار الثاني :

اسم الاختبار: " دفع كرة طبية باليد اليسرى " .

الغرض من الاختبار: قياس قوة اليد اليسرى في أداء المسقيمة اليسرى.

الأدوات: كرة طبية زنة ٣ كجم - شريط قياس.

طريقة الأداء :

يقف الملاكم خلف خط مستقيم متخذاً وضع الاستعداد في الملاكمة ويمسك في يده اليسرى كرة طبية ذات ثقل ٣ كجم فقط ويقوم بدفع الكرة للأمام وكأنه يقوم بتسديد المستقيمة اليسرى تماماً.

التسجيل :

تحسب له أحسن محاولة من المحاولات الثلاث على أن يتم قياس المسافة بالأمتار والسنتيمترات ، مع ملاحظة أن الملاكم الأشول تحسب له في الاختبار الأول اليد اليسرى وفي الثاني اليد اليمنى.

الاختبار الثالث :

اسم الاختبار: قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى في نصف دقيقة .

الغرض من الاختبار : قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى.

الأدوات: قفازات تدريب - كيس لكم متوسط الحجم - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء :

يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب وبحيث يقوم اللاعب عند الاستماع إلى إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى في كيس اللكم.

التسجيل:

احتساب اللكمات الصحيحة خلال النصف دقيقة.

الاختبار الرابع:

اسم الاختبار: قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى في نصف دقيقة.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليمنى.

الأدوات: قفازات تدريب - كيس لكم متوسط - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب وبحيث يقوم اللاعب عند سماع الإشارة للبدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى في كيس اللكم.

التسجيل:

احتساب اللكمات الصحيحة خلال نصف دقيقة.

الاختبار الخامس.

اسم الاختبار: قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى خلال نصف دقيقة.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى واليمنى .

الأدوات : قفازات تدريب - كيس لكم متوسط الحجم - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب وبحيث يقوم زميل له بسند كيس اللكم حتى يكون ثابتاً ثم يقوم

اللاعب عند الاستماع إلى إشارة البدء بتسديد أكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى في كيس اللكم.

التسجيل:

اللكمات المستقيمة اليسرى ، اليمنى الصحيحة خلال ٣٠ ث.

الاختبار السادس:

اسم الاختبار: قياس عدد اللكمات الصاعدة اليسرى خلال نصف دقيقة.

الفرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى.

الأدوات: قفازات تدريب - كيس لكم متوسط الحجم - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء :

يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب بحيث يقوم زميل له بسند كيس اللكم حتى يكون ثابتاً ثم يقوم اللاعب عند الاستماع إلى إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى في كيس اللكم خلال ٣٠ ث.

التسجيل :

احتساب اللكمات الصاعدة اليسرى الصحيحة خلال ٣٠ ث.

الاختبار السابع:

اسم الاختبار: قياس عدد اللكمات الصاعدة اليمنى خلال نصف دقيقة .

الفرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليمنى.

الأدوات : قفازات تدريب - كيس لكم متوسط الحجم - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب وبعيداً يقوم زميل له بسند كيس اللكم حتى يكون ثابتاً ثم يقوم اللاعب عند سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليمنى في كيس اللكم.

التسجيل: احتساب اللكمات الصحيحة الصاعدة اليمنى خلال ٣٠ ث.

الاختبار الثامن :

اسم الاختبار: قياس عدد اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى خلال ٣٠ ث.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى واليمنى.

الأدوات : قفازات تدريب - كيس لكم متوسط - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب وبحيث يقوم زميل له بسند كيس اللكم حتى يكون ثابتاً ثم يقوم اللاعب عند سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى بالتبادل في كيس اللكم.

التسجيل :

احتساب اللكمات الصحيحة الصاعدة اليسرى واليمنى خلال ٣٠.

الاختبار التاسع:

اسم الاختبار: قياس عدد اللكمات الجانبية اليسرى خلال نصف دقيقة.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى .

الأدوات: قفازات تدريب - كيس لكم متوسط الحجم - ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد في الملاكمة وبحيث يقوم زميل له بسند كيس اللكم حتى يكون ثابتاً ثم يقوم عند سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى في كيس اللكم.

التسجيل:

احتساب اللكمات الصحيحة خلال ٣٠ ث.

الاختبار العاشر:

اسم الاختبار: قياس عدد اللكمات الجانبية اليمنى خلال نصف دقيقة.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليمنى.

الأدوات: قفازات تدريب ، كيس لكم متوسط، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد في الملاكمة بحيث يقوم زميل له بسند كيس اللكم حتى يكون ثابتاً ثم مع سماع إشارة البدء يقوم بتسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليمنى على كيس اللكم.

التسجيل:

احتساب اللكمات الصحيحة خلال نصف دقيقة.

الاختبار الحادي عشر:

اسم الاختبار: قياس عدد اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى خلال ٣٠ ث.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى واليمنى.

الأدوات: قفازات تدريب - كيس لكم متوسط، ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

يقف الملاكم على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد في الملاكمة بحيث يقوم زميل له بسند كيس اللكم حتى يكون ثابتاً ثم يقوم اللاعب عند سماع إشارة البدء بتسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى، اليمنى على كيس اللكم .

التسجيل:

احتساب اللكمات الصحيحة خلال النصف دقيقة.

مرفق (٤)

استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهاريه في الملاكمة

استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية في الملاكمة (السرعة- القوة- الأداء)

اسم اللاعب: تاريخ الميلاد:

الطول: الوزن:

م	اسم الاختبار	الرقم/المسافة	المحاولات الفاشلة	الفاعلية	ملاحظات
١.	دفع كرة طبية باليد اليمنى.				
٢.	دفع كرة طبية باليد اليسرى.				
٣.	تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى على كيس اللکم خلال ٣٠ ث.				
٤.	تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليمنى على كيس اللکم خلال ٣٠ ث.				
٥.	تسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى على كيس اللکم خلال ٣٠ ث.				
٦.	تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى على كيس اللکم خلال ٣٠ ث.				
٧.	تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليمنى على كيس اللکم خلال ٣٠ ث.				
٨.	تسديد أكبر عدد من اللكمات الصاعدة اليسرى واليمنى على كيس اللکم خلال ٣٠ ث.				
٩.	تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى على كيس اللکم خلال ٣٠ ث.				

م	اسم الاختبار	الرقم/المسافة	المحاولات الفاشلة	الفاعلية	ملاحظات
١٠.	تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليمنى على كيس اللحم خلال ٣٠ ث.				
١١.	تسديد أكبر عدد من اللكمات الجانبية اليسرى واليمنى على كيس اللحم خلال ٣٠ ث.				

(٣ : ٢٢٣)

مرفق (هـ)

**استمارة لتحليل دورة أشينا ٢٠٠٤ للتعرف على عينة من الملاكمين العسر وكذا
المهارات الأكثر استخداما وشيوعا لديهم.**

استمارة لتحليل دورة أثنيا للتعرف على عينة من الملاكين العسر
وكذا المهارات الأكثر استخداما وشيوعا لديهم

المهارات الأكثر شيوعاً لدي الملاك العسر	النتيجة	البلد	الركن	الدور	الوزن	بياناته	م
- مستقيمة يمنى للرأس	فوز	كوبا	احمر	٨ ، ١٦	٥١	أورتز	١
- مستقيمة يسرى للرأس .	فوز	كوبا	احمر	٨ ، ١٦	٦٤	جونس يودل	٢
- مستقيمة يمنى + جانبية يسرى للرأس .	هزيمة	أمريكا	أزرق	٨ ، ١٦	٧٥	أندرى ديريل	٣
- مستقيمة يمنى + يسرى للرأس .	هزيمة	تايلاند	أزرق	٨ ، ١٦	٧٥	فيمال	٤
- مستقيمة يسرى + يمنى للرأس .	فوز	تايلاند	احمر	٨ ، ١٦	٦٠	سيوريا برازاين	٥
- مستقيمات يمنى + يسرى + يمنى للرأس .	فوز	كوبا	أزرق	٨ ، ١٦	٦٠	سيزر كيند	٦

مرفق (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الأساليب الخطئية الأكثر
استخداما وشيوعا للملاكم الأعر وكذا الأساليب الخطئية المضادة له
والمتمثلة فى اللكمات الهجومية المضادة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الأساليب الخططية الأكثر استخداما وشيوعا للملاكم
الأعسر وكذا الأساليب الخططية المضادة له والمتمثلة فى الكلمات الهجومية المضادة .

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد....

يقوم الباحث / كريم حسن أبو الخير بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة
الماجستير فى التربية الرياضية عنوانها: " تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب الخططية
المضادة للملاكم الأعسر وأثره على مستوى الأداء"

وتلك الاستمارة الهدف منها تحديد سيادتكم لأهم المهارات الأكثر استخداما
وشيوعا لدى الملاكم الأعسر وكذا نرجو من سيادتكم اختيار المهارات المضادة لها
وذلك بوضع علامة (√) أمام الاختيار الأمثل.

كما يسعد الباحث أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه سيادتكم من
ملاحظات إضافية تسهم فى انتقاء المهارات على نحو أفضل ولا يسع الباحث إلا أن
يتقدم بخالص الشكر على جهودكم.

الباحث

اسم الخبير /

الوظيفة / الدرجة/

أ- الكلمات الهجومية المضادة للكلمة المستقيمة اليمنى للرأس باستخدام الدفاعات المختلفة.

م	الكلمة الهجومية من الملائم الأشول	الدفاع	الكلمة الهجومية المضادة من الملائم الأيمن	الاختبار	
				موافق	غير موافق
١	مستقيمة يمني للرأس	أ- الصدد	مستقيمة يسرى للرأس .		
		بالكف الأيمن	مستقيمة يمني للرأس .		
		ب- ميل الجذع للخلف	مستقيمة يمني للرأس .		
		مستقيمة يسرى للرأس .			
		ج- ميل الجذع جهة اليسار	جانبية يسرى للرأس .		
		د- الخطو للخلف	صاعدة يسرى للرأس .		
			مستقيمة يسرى للرأس .		
			مستقيمة يمني للرأس .		

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

ب- الكلمات الهجومية المضادة للكلمة المستقيمة اليسرى باستخدام الدفاعات المختلفة .

م	الكلمة الهجومية من الملائم الأشول	الدفاع	الكلمة الهجومية المضادة من الملائم الأيمن	الاختبار	
				موافق	غير موافق
٢	مستقيمة يسرى للرأس	أ- الصدد بكف اليد اليسرى .	مستقيمة يمني للرأس .		
		ب- ميل الجذع للخلف .	مستقيمة يسرى للرأس .		
		ج- ميل الجذع جهة اليمين .	مستقيمة يسرى للرأس .		
		د- الخطو للخلف .	مستقيمة يمني للرأس .		
			صاعدة يمني للرأس .		
			مستقيمة يمني للرأس .		
			جانبية يمني للرأس .		
			مستقيمة يسرى للرأس .		
			مستقيمة يسرى للرأس .		

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

ج- الكلمات الهجومية المضادة للكلمة الجانبية اليمنى باستخدام الدفاعات المختلفة.

م	الكلمة الهجومية من الملائم الأشول	الدفاع	الكلمة الهجومية المضادة من الملائم الأيمن	الاختبار	
				موافق	غير موافق
٣	جانبية اليمنى للرأس	أ- الصد بالمساعد الأيسر.	مستقيمة اليمنى للرأس . جانبية اليمنى للرأس .		
		ب- ميل الجذع للخلف .	مستقيمة اليمنى للرأس . مستقيمة يسرى للرأس .		
		ج- الغطس أسفل الكلمة .	مستقيمة اليمنى للرأس . مستقيمة يسرى للرأس .		
		د- الخطو للخلف .	مستقيمة اليمنى للرأس . مستقيمة يسرى للرأس .		

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....
.....
.....

د- الكلمات الهجومية المضادة للمجموعة الكلمة "يمين شمال" باستخدام الدفاعات المختلفة.

م	الكلمة الهجومية من الملائم الأشول	الدفاع	الكلمة الهجومية المضادة من الملائم الأيمن	الاختبار	
				موافق	غير موافق
٤	مستقيمة اليمنى + مستقيمة يسرى للرأس	أ- الصد بكف اليدين اليمنى + ميل الجذع خلفا.	- مستقيمتان "يمنى + يسرى" - مستقيمتان "يسرى + يمنى" لرأس		
		ب- ميل الجذع جهة اليمين	- مستقيمة اليمنى للرأس + جانبية يسرى للرأس. - صاعدة اليمنى للرأس + جانبية يسرى للرأس		
		ج- ميل الجذع للخلف	- مستقيمتان "يمنى + يسرى" للرأس - مستقيمتان "يسرى + يمنى" للرأس.		
		د- الغطس أسفل الكلمة.	- مستقيمة اليمنى للجذع + جانبية يسرى للرأس. - مستقيمة يمنى للجذع + جانبية يسرى لرأس.		

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....
.....
.....

٥- الكلمات الهجومية المضادة لمجموعة اللمم "شمال يمين" للرأس باستخدام الدفاعات المختلفة.

الاختبار		الكلمة الهجومية المضادة من الملاكم الأيمن	الدفاع	الكلمة الهجومية من الملاكم الأشول	م
غير موافق	موافق				
		مستقيمتان "يسرى+ يمنى للرأس". - مستقيمتان "يمنى+ يسرى للرأس".	أ- الصد بكف اليد اليمنى+ميل الجذع خلفا.		
		- صاعدة يسرى للرأس+مستقيمة يمنى للرأس. - جانبية يمنى للرأس+ مستقيمة يمنى للرأس.	ب- ميل الجذع جهة اليسار.	مستقيمة يسرى للرأس+ مستقيمة يمنى للرأس	٥
		- مستقيمتان "يمنى+ يسرى للرأس". - مستقيمتان "يسرى+ يمنى للرأس".	ج- الخطو للخلف.		
		- مستقيمتان "يسرى+ يمنى للجذع". - مستقيمتان "يمنى+ يسرى للجذع".	د- الغطس أسفل الكلمة.		

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

و- الكلمات الهجومية المضادة لمجموعة الـكلم "مستقيمة يسرى للرأس + جانبية يمنى للرأس".

الاختبار		الكلمة الهجومية المضادة من الملاكم الأيمن	الدفاع	الكلمة الهجومية من الملاكم الأشول	م
غير موافق	موافق				
		مستقيمتان "يسرى + يمنى" للرأس مستقيمتان "يمنى + يسرى" للرأس.	أ- الصد بكف اليد اليمنى + ميل الجذع خلفا		
		صاعدة يسرى للجذع + جانبية يمنى للرأس جانبية يسرى للرأس + جانبية يمنى للرأس.	ب- الصد بكف اليد اليمنى + ميل الجذع جهة اليسار	مستقيمة يسرى + جانبية يمنى للرأس	٦
		مستقيمة يمنى + جانبية يسرى للرأس مستقيمتان "يسرى + يمنى" للرأس	ج- الخطو للخلف		
		مستقيمتان "يسرى + يمنى" للجذع جانبيتين "يسرى + يمنى" للجذع	د- الصد بكف اليد اليمنى + الغطس أسفل الكلمة		

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

.....

.....

ز- الكلمات الهجومية المضادة لمجموعة اللكم "يمين شمال يمين" للرأس.

الاختبار	م	الكلمة الهجومية من الملاكم الأشول	الدفاع	الكلمة الهجومية المضادة من الملاكم الأيمن
			أ- ميل الجذع خلفا	مستقيمتان "يمنى+يسرى" للرأس مستقيمت يمنى+ يسرى +يمنى" للرأس
			ب- الصد بكف اليد اليمنى+ميل الجذع خلفا.	مستقيمتان "يسرى+يمنى+جانبية يسرى للرأس". مستقيمت "يسرى+يمنى+يسرى" للرأس.
			ج- الميل جهة اليسار	صاعدة يسرى+جانبيتين يمنى+يسرى للرأس . صاعدة يسرى+جانبية يمنى للرأس
			د- الخطو للخلف	مستقيمتان يسرى+ يمنى للرأس مستقيمت "يمنى+يسرى+يمنى "للرأس . مستقيمتان "يسرى+يمنى+جانبية يسرى" للرأس

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

.....

.....

و- الكلمات الهجومية المضادة لمجموعة الكمر مستقيمت "شمال يمين شمال".

الاختبار		الكلمة الهجومية المضادة من الملاكم الأيمن	الدفاع	الكلمة الهجومية من الملاكم الأشول	م
غير موافق	موافق				
		مستقيمتان "يسرى+يمنى" للرأس. مستقيمت "يمنى" +يسرى+يمنى" للرأس.	أ-الصد بالساعد		
		مستقيمتان يسرى+يمنى" للرأس. "يمنى +جانبية يسرى" للرأس.	ب-ميل الجذع خلفا.	مستقيمت يسرى + يمنى يسرى للرأس	٨
		"صاعدة يمنى+جانبية يسرى"للرأس مستقيمة يمنى+جانبية يسرى للرأس	ج-الخطو جهة اليمين		
		"مستقيمت يمنى+ يسرى+ يمنى" للرأس مستقيمت "يسرى+ يمنى+يسرى" للرأس	د-الخطو للخلف		

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

.....

.....

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد محتويات البرنامج التدريبي

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد محتويات البرنامج التدريبى

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد...

يقوم الباحث / كريم حسن أبو الخير بإجراء دراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية عنوانها: " تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب الخطئية المضادة للملاكم الأعرس وأثره على مستوى الأداء "

وتهدف هذه الدراسة إلى :

- (١) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على الأساليب الخطئية المضادة للاعب الأعرس .
- (٢) التعرف على تأثير الأساليب الخطئية المضادة للاعب الأعرس على مستوى الأداء .

ونظرا لما تتميزون به سيادتكم من خبرة علمية وعملية في ميدان تدريب الملاكمة نرجو من سيادتكم مساعدة الباحث في تحديد أهم الجوانب التي يبني عليها الباحث برنامج التدريب وقد توصل الباحث للنقاط الأساسية من خلال الإطلاع على الدراسات المشابهة ومراجع التدريب الخاصة بالملاكمة والناشئين . ونرجو من سيادتكم التكرم بوضع علامة (√) أمام أفضل اختيار ترونه سيادتكم وكذلك أنسب تقدير.

كما يسعد الباحث أن تتفضلوا سيادتكم بتدوين ما ترونه من ملاحظات إضافية تسهم في ارتقاء المهارات على نحو أفضل.

ولا يسع الباحث إلا أن يتقدم لسيادتكم بخالص الشكر على جهودكم.

الباحث.

عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح للملاكمين الناشئين:

١٦	١٤	١٢	١٠	٨	عدد الأسابيع
					أفضل اختيار

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (عدد مرات التدريب في الأسبوع):

٦	٥	٤	٣	عدد الوحدات
				أفضل اختيار

- تشكيل حمل التدريب:
- دورة الحمل الأسبوعية.
- استخدام التشكيل الأساسي (١:١) أي يوم حمل مرتفع يعقبه حمل منخفض بالإضافة إلى:

٥ : ١	٤ : ١	٣ : ١	٢ : ١	التشكيل الإضافي
				أفضل اختيار

زمن الوحدة التدريبية :

١٢٠ : ٩٠	٩٠ : ٦٠	٦٠ : ٤٥	الأرمنة بالدقائق
			أفضل اختيار

النسبة المئوية لزمن كل مرحلة من مراحل الإعداد :

النسبة المئوية لكل مرحلة من مراحل الإعداد			تقسيم فترة الإعداد
%٢٥	%٢٠	%٢٠	إعداد بدني عام
%٢٠	%٣٠	%٢٠	إعداد بدني خاص
%٢٥	%٣٠	%٣٠	إعداد مهاري
%٢٠	%٢٠	%٣٠	إعداد خططي
			الاختيار الأمثل

النسبة المئوية اللازمة لمكونات كل مرحلة من مراحل الإعداد :

إعداد خططي	إعداد مهاري	إعداد بدني خاص						إعداد بدني عام				تقسيم فترة الإعداد	
		سرعة استجابة	توازن	تحمل أداء	قدرة	رشاقة	سرعة أداء	رشاقة	توازن	تحمل	سرعة		قوة
تدريبات اللعب مع نماذج مختلفة من اللاعبين الشول	تدريبات مهارية تشمل أنواع الهجوم المضاد												المكونات التدريبية
	جواني												
	مقابل												

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتك:

.....

.....

.....

مرفق (٨)

البرنامج التدريبي المقترح

نموذج لديناميكية الحمل و التوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث ذو الحمل المتوسط.

الجمعة		المرحلة الأولى: الأسبوع الثالث.														مراحل الخطة		
		الخميس		الأربعاء		الثلاثاء		الاثنين		الأحد		السبت		اليوم		درجة الحمل		المحتوى
		ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	
		١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	إجماع
		٢١	٣٠	٢٧	-	٢١	-	٢١	٣٠	٢١	٣٠	٢١	٣٠	٢١	٣٠	٢١	٣٠	إعداد بدني عام
		١١	٣٠	١٤	-	١١	-	١١	٣٠	١١	٣٠	١١	٣٠	١١	٣٠	١١	٣٠	إعداد بدني خاص
		١٤	-	١٥	-	١٤	-	١٤	-	١٤	-	١٤	-	١٤	-	١٤	-	إعداد مهاري
		٨	-	١٠	-	٨	-	٨	-	٨	-	٨	-	٨	-	٨	-	إعداد خططي
		٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	الختام
		٧٥	-	٨٥	-	٧٥	-	٧٥	-	٧٥	-	٧٥	-	٧٥	-	٧٥	-	إجمالي الزمن بالدقائق

نموذج لوحدرة تدريبية يومية خلال الأسبوع الثالث من البرنامج التدريبي المقترح

رقم الوحدة: ٩ زمن الوحدة: ٧٥ دقيقة هدف الوحدة: يدني (تحمل دورى تنفسي)

مهارة : الدفاع بميل الجذع جهة اليمين ضد مستقيمة يمنى للرأس من الملائم الأثول ثم أداء مستقيمة يمنى للرأس من الملائم الأيمن.

الأسبوع : الثالث اليوم الأربعاء درجة الحمل : المتوسط

متغيرات حمل التدريب										
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الاداء		المجموع	تكرار	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		الإحصاء
			زمن	تكرار				دقيقة	ثانية	
٥	-	-	٥	-	-	-	الجرى الخفيف حول ملعب كرة	٥	-	الإحصاء
٣	-	-	٣	-	-	-	تمرينات المرونة العمود الفقري	٥	-	
٣	-	-	٣	-	-	-	تمرينات إطالة العضلات خلف الرجاين.	٥	-	
٣	-	-	٣	-	-	-	لمبة صغيرة.	٥	-	
١	-	-	-	-	-	-		-	-	
١٠	٣٠	-	٥	-	-	٢	الجرى الخفيف حول ملعب كرة	٥	-	الإحصاء
-	٣٠	-	٥	-	-	٢	يد بسرة متوسطة	٥	-	
١٠	٣٠	-	٥	-	-	٢	الجرى الخفيف حول ملعب كرة	٥	-	الإحصاء
-	٣٠	-	٥	-	-	٢	يد بسرة متوسطة	٥	-	
١٠	٣٠	-	٥	-	-	٢	الجرى الخفيف حول ملعب كرة	٥	-	الإحصاء
-	٣٠	-	٥	-	-	٢	يد بسرة متوسطة	٥	-	

متغيرات حمل التدريب							المحتوى أو التدريب التطبيقي		زمن الوحدة		أجزاء الوحدة
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين الأداء		تكرار	تكرار	تكرار	ق	ث		
			١٥	١٥							
٥	-	١	-	١	-	٣	قفازات	١١	٣٠	الإعداد البدني الخاص	
١	-									الإعداد البدني الخاص	
٥	-	١	-	١	-	٣	قفازات وسادة حائط			الإعداد المهاري	
١٢	-	١	-	١	-	٣		١٤	-	الإعداد المهاري	
٢	-									الإعداد المهاري	
٨	-	١	-	٢	-	٣	قفازات	٨	-	الإعداد الخططي	
٥	-							٥ق	-	الختام	

الراحة

ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع:
ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي.

المرحلة الثانية (الأسبوع الرابع)									
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	اليوم	مراحل الخطأ	المحتوى
							اليوم	مراحل الخطأ	المحتوى
							أقصى		درجات الحمل
							عالي		
							متوسط		
							راحة		
							الزمن		
	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	الإجماع
	ث	ث	ث	ث	ث	ث	ث	ث	
	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	١٥	الإعداد البدني العام
	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	الإعداد البدني الخاص
	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	الإعداد المهاري
	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	الإعداد الخططي
	٩	٢٠	٢٠	٩	٩	٩	٩	٩	الوقت
	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥	إجمالي الزمن بالدقائق
	٩٩	١١٥	١١٥	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	

المجموع	متغيرات حمل التدريب				الادوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة		
	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	وقت التحضير			ق	ث			
٥	١	-	١٥	٣٠	٢	٣	كرة تنس	وقوف مسك كرة تنس - مواجهه الزميل) بالتبادل. - ألقاف الكرة لوجه الزميل. ب - محاولة تقادي الكرة.	٢٥	-	تابع الأعداد البدني العام
٥	١	-	١٥	٣٠	٢	٣	زاح	وقوف) الوثب اماما وخلفا عند سماع الإشارة. زاح	٢٥	-	تابع الأعداد البدني العام
١	١	-	١٥	٣٠	٢	٣	كرة يد	وقوف) الوثب لاعلى للمس كرة معاقه. زاح	٢٥	-	تابع الأعداد البدني العام
٨	-	-	١	٢	-	٣	قفازات	وقوفه الاستعداد. مواجهه الزميل) اللكم المشروط بالتبادل:تسد يد الكدمات مستقيمة شمال يمين للرأس. الدفاع بهيل الجذع يمين ويسار. وقوفه الاستعداد. مواجهه المدرب شمال يمين عند رفع المدرب اليراع اليميني امام الصدر. وقوفه الاستعداد. مواجهه المدرب اليراع اليميني امام الصدر.	٢٥	-	الأعداد البدني الخاص
٣	-	-	٣٠	٤٠	-	٣	كف تدريب	وقوفه الاستعداد. مواجهه كيس اللكم) تسديد الكدمات زوجيه. وقوفه الاستعداد. مواجهه وسادة الحائط) تسديد مجموعه لكم شمال يمين للرأس.	٢٥	-	الأعداد البدني الخاص
٣	-	-	٣٠	٤٠	-	٣	كف تدريب	وقوفه الاستعداد. مواجهه كيس اللكم) تسديد الكدمات زوجيه. وقوفه الاستعداد. مواجهه وسادة الحائط) تسديد مجموعه لكم شمال يمين للرأس.	٢٥	-	الأعداد البدني الخاص
٢	-	-	١٥	١	-	٥	كيس لكم	وقوفه الاستعداد. مواجهه كيس اللكم) تسديد الكدمات زوجيه. وقوفه الاستعداد. مواجهه وسادة الحائط) تسديد مجموعه لكم شمال يمين للرأس.	٢٥	-	الأعداد البدني الخاص
٣	-	-	١٥	١	-	٥	كيس لكم	وقوفه الاستعداد. مواجهه كيس اللكم) تسديد الكدمات زوجيه. وقوفه الاستعداد. مواجهه وسادة الحائط) تسديد مجموعه لكم شمال يمين للرأس.	٢٥	-	الأعداد البدني الخاص
٢	-	-	١	١	-	٢	وسادة وسادة حائط	وقوفه الاستعداد. مواجهه كيس اللكم) تسديد الكدمات زوجيه. وقوفه الاستعداد. مواجهه وسادة الحائط) تسديد مجموعه لكم شمال يمين للرأس.	٢٥	-	الأعداد البدني الخاص
٢	-	-	١	١	-	٢	وسادة حائط	وقوفه الاستعداد. مواجهه كيس اللكم) تسديد الكدمات زوجيه. وقوفه الاستعداد. مواجهه وسادة الحائط) تسديد مجموعه لكم شمال يمين للرأس.	٢٥	-	الأعداد البدني الخاص

متغيرات حمل التدريب						الاداء		الوقت		الادوات		المحتوى أو التدريب التطبيقي		زمن الوحدة		اجزاء الوحدة
المجموع	الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		زمن الاداء		ث	ق	ث	ق	الادوات	الوقت	المحتوى أو التدريب التطبيقي	ق	ث	
	ث	ق	ث	ق	ث	ق										ث
٥	٣٠	-	٣٠	١	٣٠	١	٣٠	-	٣	كيس اللكم	وقفة الاستعداد. مواجهه كيس اللكم (الوثب فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يأخذ وضغ الاستعداد ثم يقوم بحركة خداعية بيده اليسرى وميل الجذع جهة اليمين ثم تسديد لكمة مستقيمة + مستقيمة يسرى للراس.	٢٥	-	الإعداد المهارى		
٥	٣٠	-	٣٠	١	٣٠	١	٣٠	-	٣	وسادة حائط	وقفة الاستعداد. مواجهه وسادة الحائط (الوثب فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يأخذ وضغ الاستعداد ثم يقوم بحركة خداعية بذراعه اليسرى وميل الجذع جهة اليمين ثم تسديد مستقيمة يمنى + مستقيمة يسرى للراس.	٢٥	-	الإعداد المهارى		
٥	٣٠	-	٣٠	١	٣٠	١	٣٠	-	٣	كيس اللكم	وقفة الاستعداد. مواجهه كيس اللكم (أخذ الملاكم وقفة استعداده وعند سماع إشارة المدرب يقوم بعمل حركة خداعية بيده اليسرى وميل الجذع جهة اليمين ثم يسدد يمين شمال للراس.	٢٥	-	الإعداد المهارى		

الوقت

متغيرات حمل التدريب						المجموعات	التكرار	الاذونات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	ث	ق					ث	ق	
٥	٣٠	-	٣٠	١	٣٠	-	٣	قفزات	<p>(وقفة الاستعداد. مراجعته الزميل) اللكم المشروط بالتبادل.</p> <p>أ - الملاكم الأثمول تسديد يمين شمال للرأس.</p> <p>ب - الملاكم الأيمن : الدفاع بميل الجذع جهة اليمين.</p> <p>ج - تسديد لكتمان مستقيمين يمين + مستقيمة يسرى للرأس.</p>			
٣	-							راق	<p>(وقفة الاستعداد. مواجه الزميل) لكم حر على الحلقة على شكل جولات.</p> <p>- الملاكم الأيمن.</p> <p>- الإكثار من استخدام الرجلين "الارتكاز على القدم اليسرى والدوران نصف قطر" كحركات دفاعية ضد تقدم الملاكم الأيسر بالهجوم.</p> <p>- البدء بلكمت هجومية مضادة بعقد حركة الدفاع السابقة.</p> <p>- الإكثار من اللكمت الهجومية المفاجئة على الجانب الأيمن للاعب الأيسر.</p>			
٥	-	-	٢	-	٢	-	٣	قفزات ملاكمة		٢٠		الاعداد الخططي
٥	-								تمرينات للمرونة تمرينات استرخاء			الغف

تابع الجزء الرئيسي

ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع (العاشر)
ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر ذو الحمل الأقصى.

مراحل الخطة											
المرحلة الثالثة											
الأسبوع العاشر											
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين		الأحد	السبت	اليوم	المحتوى	مراحل الخطة	
				ق	ث					ق	ث
								أقصى	درجات الحمل		
								عالي			
								متوسط			
								راحة			
الزمن											
راحة	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	الإجمالي		
	١٥	-	١٥	-	١٥	-	١٥	-	ساعات		
	٧	٦	٩	٦	٧	٦	٦	-	الإعداد البدني العام		
	١٧	١٧	١٩	١٧	١٧	١٧	١٧	-	الإعداد البدني الخاص		
	٣٠	٣٠	٣٢	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	-	الإعداد البدني المهاري		
	٣٠	٣٠	٣٢	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	-	الإعداد الخططي		
٥	-	٥	-	٥	-	٥	-	الختم			
١٠٣	-	١١٢	-	١٠٣	-	١٠٣	-	إجمالي زمن التدريب اليومي			

المجموع		متغيرات حمل التدريب				الوقت	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	الوحدة		الإعداد البدني العام
		الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الزمن الأداء	الوقت				في	ث	
٢	-	-	٣٠	-	٤٥	٢	حبال وثب	(وقوف، مسك طرفي جبل) المحجل أماماً مع تمرير الجبل أماماً	٩	-	الإعداد البدني العام
٢	-	-	٣٠	-	٤٥	٢	كرة تنس	(وقوف، مسك كرة تنس) قذف الكرة لأعلى والوثب عالياً للقفز مع الدوران (ربع - نصف - دائرة كاملة)			
٢	-	-	٣٠	-	٤٥	٢	٤ كرات طبية	(وقوف - مواجهة كرات طبية) الوثب أماماً بين الكرات زجراج.			
٢	-	-	٣٠	-	٤٥	٢	٤ أعلام	(وقوف - مواجهة الأعلام) الجري الزجراجي بين الأعلام			
١	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

راحة

الإعداد البدني العام

متغيرات حمل التدريب					المجموعات	التكرار	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقى	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة	
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	ق					ث			
٤	-	-	٣٠	-	٤٥	٤	كرة تنس	(وقفه الاستعداد. مسك كرة تنس) تنطيط الكرة باليد اليسرى فى جميع الاتجاهات. (وقفه الاستعداد. مسك كرة تنس) تنطيط الكرة باليد اليمنى فى جميع الاتجاهات.	١٩	-	الإعداد البدنى الخاص	تابع الجزء الرئيسى
٤	-	-	٣٠	-	٤٥	٤	كرة تنس	(وقفه الاستعداد. مسك كرة تنس) تنطيط الكرة بكلتا اليدين والتحرك فى جميع الاتجاهات.				
٤	-	-	٣٠	-	٤٥	٤	أعلام	(وقفه الاستعداد. موجهة الأعلام) التحرك بين الأعلام وتسديد شمال يمين للرأس.				
١	-	-	-	-	-	-						

متغيرات حمل التدريب		زمن الأداء		ث		ث		ث		الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة
		ث	ق									ق	ث	
٧	٣٠	١	٣٠	١	٣٠	١	٣٠	٤	قفازات	(وقفه الاستعداد، مواجهة وسادة الحائط) عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بالصد باليد اليمنى كحركة دفاعية ثم يقوم بتسديد شمال يمين للرأس.	٣٢	-	الإعداد المهاري	
٧	٣٠	١	٣٠	١	٣٠	١	٣٠	٤	قفازات كيس لكم	(وقفه الاستعداد، مواجهة كيس اللكم) عند سماع الإشارة يقوم الملاكم بالصد باليد اليمنى كحركة دفاعية ثم يقوم بتسديد مجموعة لكم ثنائية يمين للرأس.	٣٢	-	الإعداد المهاري	
٧	٣٠	١	٣٠	١	٣٠	١	٣٠	٤	قفازات	(وقفه الاستعداد) لكم تخيلي عند سماع إشارة المدرب يقوم اللاعب بالصد بكف اليد اليمنى للخارج كحركة دفاعية ثم يقوم بإداء مجموعة لكم ثنائية عبارة عن مستقيمة يسرى يمينى للرأس.	٣٢	-	الإعداد المهاري	

متغيرات حمل التدريب						المجموعات	التكرار	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة	
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	ث					ق			
٧	٣٠	-	-	٣٠	١	٣٠	-	٤	قفازات ، كيس لكمة	(وقفعة الاستعداد . مواجهة كيس اللكمة) عند سماح إشارة المدرب يبدأ الملاكم بعمل حركة دفاعية باليد اليمنى "الصد بكف اليد اليمنى للخارج" ثم يتبعها حركة هجومية بمجموعة لكمة مستقيمة للرأس تنسم بالسرعة والقوة.			تابع الأعداد المهاري
٢	-	-	-	٢	٢	٣٠	-	٤	قفازات لكمة	(وقفعة الاستعداد . مواجهة الزميل) اللكمة الحر مع الزميل . على الملاكم الأيمن أثناء اللعب مع الملاكم الأيسر أن يستخدم الدفاعات المختلفة لليدين وخاصة دفاع الصد بكف اليد اليمنى للدخل والخارج ثم تسديد اللكمات المستقيمة في شكل مجموعات لكميه زوجية وثلاثية.	٣٢	-	الإعداد الخططي

تابع الجزء الرئيسي

المجموع		متغيرات حمل التدريب						رقم التمرين	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة
		الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	ث	ق	ث	ق				ث	ق	
١٦	-	-	-	٢	-	٢	٣٠	٤	قفازات لكم	(وقفه الاستعداد. مواجهة الزميل) اللكم الحر مع الزميل أثناء اللعب مع الملائم الأعسر الطويل يجيب على اللاعب الأيمن اللكم الأعسر "تعتمد طرق لعب الملائم الأيمن على الهجوم المضاد وكسر حدة المسافة بينه وبين اللاعب الأعسر مع كثرة استخدام اللكمات الصاعدة والجانبية على التوالي في شكل مجموعات لكمية زوجية وثلاثية.	٥	-	التمرينات للاسترخاء
٥	-	-	-	-	-	-	-	-	-	تمرينات للاسترخاء للمرونة.	٥	-	التمرينات للاسترخاء

مرفق (٩)

قائمة أسماء الخبراء

قائمة أسماء الخبراء^(*)

م	الاسم	الوظيفة
١.	أ.م.د/ أحمد أمين محمد	أستاذ مساعد بقسم المنازلات بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق .
٢.	د/ أيمن صبحي القديمر	رئيس قسم الدراسات العليا - كلية التربية الرياضية - بجامعة طنطا - ورئيس لجنة الكيك بوكس بمنطقة الغربية .
٣.	أ.د/ سامي محب حافظ	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية والحكام الدولي للاتحاد المصري للملاكمة جامعة المنصورة.
٤.	أ.د/ شريف فؤاد الجروانى	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس ووكيل الكلية لشئون الطلاب والتعليم بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا وعضو الاتحاد المصري للملاكمة .
٥.	أ.د/ ضياء الدين محمد العزب	أستاذ ورئيس المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ومدرّب منتخب مصر للشباب للملاكمة ومشرف على مدارس الموهوبين بالاتحاد المصري للملاكمة للهواة .
٦.	أ.م.د/ عمرو مصطفى الشتيحي	أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - عضو فى الاتحاد المصري والعربي للملاكمة .
٧.	أ.د/ محسن رمضان على	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
٨.	أ.د/ يحيى السيد إسماعيل الحاوى	أستاذ الملاكمة ورئيس قسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق.

^(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً أبجدياً

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية .

مستخلص البحث باللغة العربية .

ملخص البحث باللغة الأجنبية .

مستخلص البحث باللغة الأجنبية .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب الخطية المضادة للملاكم الأعسر وأثره على مستوى الأداء

بحث مقدم من الباحث

كريم حسن أبو الخير

مدرس تربية رياضية بالأزهر

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

شريف فؤاد الجرواني

أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس

ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

نبيل حسني الشوريجي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

إيهاب صبري محمد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التطور السريع الذي نمر به في شتى مجالات الحياة هو السبب الذي جعل الإنسان يصرع من أجل مواكبة هذا التطور الذي أصبح سمة من سمات العصر الحديث ، وذلك لأن العلم أصبح به الجديد كل يوم ، الإنسان الذي لا يستطيع مواكبة هذا التطور سوف لا يجد له مكاناً في القرن الواحد والعشرين .

ويرى الباحث من خلال خبرته كلاعب ملاكمة ومشاركته في العديد من بطولات (المنطقة - الجمهورية) وجود صعوبة بالغة في أداء المهارات الفنية عند مواجهة اللاعب الأيسر أكثر مما لو كان من النوع الواحد (اللاعبان ذوى الوضع الأيمن أو اللاعبان ذوى الوضع المعكوس) .

ومن المعروف أن وقفة الاستعداد التقليدية (العادية) فى حالة اللاعب الأيمن والذي يعتمد على ذراعه الأيمن بصورة رئيسية فى حياته العملية ، والتي تمكنه بنجاح من استخدام ذراعه اليمنى فى تسديد اللكمات القوية والمؤثرة والتي من مهامها أيضاً تغطية منطقة الرأس وحماية منطقة الذقن ، أما ذراعه اليسرى فيستخدمها بصورة رئيسية فى التمهيد للهجوم المضاد وفتح الثغرات ، تشتيت الانتباه بواسطة الحركات التمويهية والخداعية المختلفة بالذراع اليسرى ، لكن ها هو اللاعب يلتقى على الحلقة فى المباراة مع منافس غير طبيعي يستخدم وضع معكوس لوضع الاستعداد ، إنه اللاعب الأيسر .

وتتلخص مشكلة البحث فى كيفية مواجهة الملامم الأيسر والذي يتميز بالمهارات الفنية العالية والأوضاع المعكوسة والغير مألوفة للاعب الأيمن وذلك من خلال أساليب لكمية مضادة متمثلة فى لكمات هجومية مضادة من الملامم الأيمن .

وقد أثبتت الحلقة أنه لا بد من إتباع أسلوب فنى وخطى لإعداد اللاعب الأيمن إعداداً خاصاً يتناسب مع ظروف اللكم مع المنافس الأيسر ، لذلك يرى الباحث أن هناك ضرورة ملحة للقيام بتلك الدراسة وهى " برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب الخطئية المضادة للملامم الأيسر وأثره على مستوى الأداء " وعلى حد علم الباحث لم يتطرق أحد لهذه المشكلة قبل.

أهداف البحث :

- (١) التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على الأساليب الخطئية المضادة للاعب الأيسر .
- (٢) التعرف على تأثير الأساليب الخطئية المضادة للاعب الأيسر على مستوى الأداء .

فروض البحث :

- (١) توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى منوعية ٠,٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدى للأساليب الخطئية المضادة للملاكم الأعر لصالح القياس البعدى .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلي والبعدى فى مستوى الأداء لصالح القياس البعدى

إجراءات البحث

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي مستخدماً إحدى تصميمات وهو المجموعة الواحدة بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدى.

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادى السكة الحديد بطنطا للمرحلة السنية من (١٦) سنة هذا وقد بلغ الحجم الكلى لمجتمع الدراسة (٢٨) ملاكم ، وكان عدد لاعبي الدراسة الأساسية (١٢) ملاكم وهم الذين تم تطبيق البرنامج التدريبى عليهم أما عدد لاعبي الدراسة الاستطلاعية فقد بلغ (١٦) ملاكم وهم بخلاف المجتمع الأصلي للدراسة واختيرت العينة من اللاعبين ذو المستوى المتميز والأداء العالى ويتراوح العمر التدريبى لعينة البحث ما بين (٤ : ٥) سنوات وهم من اللذين حققوا انجازات فى الملاكمة .

وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث استخدم الباحث ، دراسة مسحية للتعرف على برامج التدريب المختلفة وطرف التقنيات الحديثة المستخدمة فى التدريب عموماً ومجال الملاكمة خصوصاً ، و المقابلات الشخصية للخبراء المدربين والعالمين فى مجال تدريب وتدرىس الملاكمة.

٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- ميزان طبى معاير لقياس الوزن
- كاميرا تصوير " كاميرا فيديو " .
- بالكيلوجرام .
- تليفزيون .
- شريط قياس .
- جهاز قياس سرعة رد الفعل .
- ساعة إيقاف Stop Watch .
- أنقال حرة (دمبلز) .
- أقلام - طباشير - علامات
- استرشادية .
- وسائل لكم .
- كرات طبية .
- أكياس لكم ثقيلة ومتوسطة .
- أحبال وثب .
- قفازات تدريب .

٢- القياسات والاختبارات المستخدمة :

قام الباحث بعمل مسح شامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لمعرفة القياسات والاختبارات البدنية والمهارات المناسبة للبحث .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٥ / ٤ / ٢٠٠٨م إلى ١٣ / ٤ / ٢٠٠٨م بنادى السكة الحديد الرياضى بطنطا على عدد (١٦) ملاكم " ملاكمين " ناشئين وهم خارج المجتمع الأسمى لعينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة .

خطوات إجراء التجربة :

بعد أن تم تحديد الاختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للدراسة واختيار العينة اتبع الباحث الإجراءات التالية :

١- المرحلة التمهيديّة :

- اختيار الساعدين .

- القياس القبلى :

تم إجراء القياس القبلى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية والمهارية وقد أجريت تلك القياسات فى الفترة من ١٥ / ٤ / ٢٠٠٨م إلى ٢٤ / ٤ / ٢٠٠٨م .

٢- المرحلة الأساسية :

أ- خطوات بناء البرنامج .

ب- تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح خلال الموسم التدريبى ٢٠٠٧/٢٠٠٨م فى الفترة من ٢٦ / ٤ / ٢٠٠٨م حتى ٢٥ / ٧ / ٢٠٠٨م .

- القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى على عينة الدراسة الأساسية فى القياسات البدنية والمهارية و الخططية وذلك بنفس ترتيب القياسات القلبية فى الفترة من ٢٥ / ٧ / ٢٠٠٨م حتى ٤ / ٨ / ٢٠٠٨م .

المعالجات الإحصائية :

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

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- نسبة التحسن
- اختبار (ت)

الاستخلاصات:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

(١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية، البعدية لصالح القياس البعدي في الأساليب الخطئية المضادة والمتمثلة في الهجوم المضاد على الملائم الأعسر قيد البحث .

(٢) وجود فروق دالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء لصالح القياس البعدي .

(٣) حقق البرنامج المقترح معظم الأهداف المتوقعة الموضوعية للأساليب الخطئية من هجوم مضاد "ضد الملائم الأعسر" مما له أثر واضح على نتائج المباريات لدى الملائمين عينة البحث .

٢/٥ التوصيات:

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

(١) الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تدريب الملائمين الناشئين من (١٦) سنة لتنمية الهجوم المضاد "ضد الملائم الأعسر" .

(٢) ضرورة الاهتمام بالنواحي المهارية والخطئية للملائمين وخاصة تنمية المجموعات اللكمية في مواجهة الملائم الأعسر .

(٣) تزويد الملائمين ذوي الوضع العادي بالعديد من النواحي الخطئية المختلفة وذلك من خلال مواجهة أنماط مختلفة من الملائمين العسر والتدريب معهم من (طويل القامة، قصير القامة... الخ) .

(٤) عند مواجهة الملائم الأعسر يجب التغيير من وضع الاستعداد قليلاً بحيث يقترب إلى وضع المواجهة وذلك بلف الجذع قليلاً جهة اليسار .

مستخلص البحث

" برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب الخطئية المضادة للملاكم الأعرس وأثره على مستوى الأداء "

يهدف البحث إلى تصميم بعض الأساليب الخطئية المضادة للملاكم الأعرس ومدى تأثيرها على مستوى الأداء وذلك من خلال تحليل الدورة الأولمبية بأثينا للتعرف على عدد ونسب الملاكمين ذو الوضع المعكوس وكذلك خطط اللعب لديهم ، و تصميم برنامج تدريبي ضد خطط اللعب مع الملاكم الأعرس، استخدام الباحث المنهج التجريبي ، و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعب نادي السكة الحديد بطنطا للمرحلة السنية من (١٦) سنة هذا وقد بلغ الحجم الكلى لمجتمع الدراسة (٢٨) ملاكم ، وكان عدد لاعبي الدراسة الأساسية (١٢) ملاكم وهم الذين تم تطبيق البرنامج التدريب عليهم ، أما عدد لاعبي الدراسة الاستطلاعية فقد بلغ (١٦) ملاكم وهم بخلاف المجتمع الأصلي للدراسة ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات (القبالية، البعدية) لصالح البعدى فى الأساليب الخطئية المضادة والمتمثلة فى الهجوم المضاد على الملاكم الأعرس قيد البحث ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى الأداء كما حقق البرنامج المقترح معظم الأهداف المتوقعة والموضوعة على الأساليب الخطئية من هجوم مضاد ضد "الملاكم الأعرس" مما له أثر واضح على نتائج المباريات لدى عينة البحث.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of sports training



**A Training Programme By Using Some
Counter Schematic Techniques Of The Left-
Handed Boxer And Its Effect
On Performance Level**

A research presented by:

Karim Hassan Abu El-Kheir

A teacher of Physical Education /Al-Azhar

*Among the requirements of getting a master degree (M.D.) in
physical education*

Under Supervision Of:

Dr.

Sherif Fouad El-Grawany

Professor of Boxing /Department of Curriculums and Methodol Faculty

Deputy of Education and Students Affairs

Faculty of Physical Education

Tanta University

Dr.

Ehab Sabry Mohammed

Assistant Professor/Department

of Sports Training/Faculty of

Physical Education

Tanta University

Dr.

Nabil Hosny El-shourbagy

Assistant Professor/Department

of Sports Training/Faculty of

Physical Education

Tanta University

2009 A.D - 1430 H

Research Summary

Introduction and Research Problem:

Fast development that takes place in all fields of life is the reason behind making man struggle for keeping pace with that development which became one of the prominent characteristics of that modern age because science provides new discoveries every day ;thereby ,anyone who is unable to go along with ,will ;undoubtedly find himself a place in the twenty-first century.

Through his experience as a boxer and his participation in many championships (District / Republic) ,he observed that there is a great difficulty in performing technical skills when facing a left-handed boxer more than a one kind of players match (the two right-handed boxers or the reversed status boxers).

It is well known that the traditional (usual) preparation stance in the state of a right-handed boxer who basically depends on his right arm in his career and which enable him to use his right hand successfully in giving strong and effective punches which includes , among its other tasks, covering the head area and providing protection for the chin area while he uses his left hand ;basically ,in preparing for the counter attack and opening gaps ,distracting attention by making use of different delusive and tricky movements using his left arm but here the boxer finds himself competing on the ring with an unusual opponent who uses a reversed position for preparation stance ;namely ,the left-handed boxer (southpaw).

The research problem is summed up in how to face a left-handed boxer (of a reversed status) who is characterized with high technical skills and unfamiliar reversed stances of a right-handed boxer through counter punching techniques reflected in counter attack punches of the right-handed boxer.

And the ring proved that there is a necessity of following a technical and systematic technique suitable for the punching conditions with a left-handed opponent ,so, the researcher thinks that there is an urgent need to carry out this study which is "A training programme by using some counter schematic techniques of the left-handed boxer and its effect on performance level". As far as the researcher knows, nobody has ever tackled that problem before.

Research Objectives:

Developing a training programme of playing plans against a left-handed boxer through:

- (1) Analysing the Olympic Tournament in Athens to identify the number and percentages of reversed status boxers and their playing plans.
- (2) Analysing the Olympic Tournament in Athens to identify playing plans of the left-handed boxer.

Research Hypotheses:

There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements regarding the effect of the training programme by using some counter schematic techniques of the left-handed boxer at the performance level of the group under research in favour of the post-measurement.

Research Procedures:

Research Method:

The researcher made use of the experimental method using one of its designs which is the one group of pre -,post- measurement style.

Research Sample:

The sample was purposively chosen from the boxers of Railways Club in Tanta from the age stage of (16) years old and the total number of study subjects was twenty (28) boxers. Subjects of the basic study (the experimental group) of twelve (12) boxers on whom

the training programme was applied , while the total number of the preliminary study was eight (8) boxers who were different from the original community and the following table shows the statistical description of the sample under research.

Tools of Data Collection:

1- In order to collect the data and information related to the research subject ,the researcher used a survey study to identify the different training programmes and the different modern techniques used in training in general and in the field of boxing in particular ,in addition to interviews of training experts and those working in the field of boxing training and teaching.

2- Equipments and tools of data collection:

- Medical scales for measuring weight in kilograms.
- A Restameter for measuring total height.
- Measuring tape.
- Stop Watch.
- Free weights (dumbbells).
- Punching pillows.
- Heavy and medium punching bags.
- Training gloves.
- Camera (video camera).
- Television.
- Device of measuring speed of reaction.
- pens – chinks – guiding signs.
- Medical balls.
- Leaping rope.

3- Measurements and Tests Used:

The researcher performed a comprehensive survey of scientific references and previous studies to get to know the anthropometric measurements , physical tests and skills suitable to the research.

The Preliminary Study:

The researcher performed the preliminary study from 5th April,2008 A.D to 13th April,2008A.D. in Railways Club in Tanta on eight (8) beginner players ‘boxers’ from outside the original community of the research sample who have the same characteristics of the sample.

-Steps of performing the experiment:

After specifying tests and measurements in addition to the tools and devices required for the study and sample choice , the researcher followed the following procedures:

1- The preparatory stage:

- Choosing assistants.
- The post-measurement.

The pre-measurement was applied on the basic study sample in physical and skillful measurements which were taken from 15th April,2008 A.D. to 24th April,2008A.D.:

2- The Basic Stage:

A-Steps of developing the programme.

B-Application of the programme:

The proposed programme was applied during the 2007/2008 A.D. training season from 26th April,2008 A.D to 25th July,2008 A.D.

The post-measurement:

The post-measurement was applied on the basic study sample in physical and skillful measurements which were taken from 25th July ,2008 A.D. to 26th July ,2008 A.D. .The rsearcher applied the programme and performed all the physical and skillful measurements (under research) in Railways Club in Tanta under the supervision of the professors supervising this research.

Statistical Processes:

The statistical processes were performed according to the measurements’ results and as a way of achieving the research’s objectives and hypotheses as follows:

- -Arithmetic Mean.
- -Median
- --Standard Deviation.
- -Coefficient of Torsion.
- -Percentage of Improvement.
- -(T) Test.

Conclusions:

In the light of the statistical analysis and within the limits of research sample in addition to taking the research objectives and available capabilities into consideration, the researcher could achieve the following conclusions:

- (1) There are statistically significant differences among the pre-, post-measurements in favour of the post-measurement in the counter schematic techniques represented in the counter attack on the left-handed boxer under research.
- (2) Usage of physical and skillful tests led to the accuracy and objectivity of specifying the general and special preparation levels of the research sample subject.
- (3) The proposed programme could achieve most of the expected objectives of the physical and skillful qualities and schematic techniques of counter attack "against the left-handed boxer" which has an apparent effect on match results of the usual status boxers ; "the right-handed boxer" of the research sample.

Recommendations:

In the light of the research results and conclusions, the researcher recommends the following points:

- (1) Making use of the proposed training programme ,under research, in training beginner boxers (from 14 to 16 years old) to develop counter attack against the “left-handed boxer” in addition to the elements of physical fitness of boxers.
- (2) There is a necessity of taking care of the skillful and schematic aspects of the boxers with usual status ;particularly, developing the punching groups when facing the left-handed boxer.
- (3) Providing boxers of usual status with many of the different schematic aspects by confronting different types of left-handed boxers and training with them (tall ones, short ones.....etc).
- (4) When confronting a left-handed boxer ,the preparatory stance should be changed a little to be closer to a confrontation stance by turning the trunk a little to the left.

Abstract

"A training programme by using some counter schematic techniques of the left-handed boxer and its effect on performance level"

This research aims at designing some counter schematic techniques of the left-handed boxer and how far it affects the performance level by analyzing the Olympic Tournament in Athens to identify the numbers and percentages of reversed status boxers in addition to their playing plans and designing them a training programme against playing schemes with a left-handed boxer.

The researcher made use of the experimental method and the sample was chosen in the purposive way from the boxers of Railways Club in Tanta for the age stage of (14-16 years old) .The total number of the study community was twenty (20) subjects .The players of the basic study (the experimental group) were twelve (12) subjects on whom the training programme was applied while the number of preliminary study was eight (8) players in addition to the original community of the study.

The most important results:

There are statistically significant differences between the (pre-,post-) measurements in favour of the post-measurement in relation to physical variables ,skillful variables and in counter schematic techniques represented in the counter attack on the left-handed boxer under research .The use of physical tests led to the accuracy and objectivity of specifying the levels of general and special preparation of the research sample subjects .Also, the proposed training programme could accomplish most of the expected objectives related to the physical skillful qualities of counter attack against (the left-handed boxer) which had an apparent effect on match results of the usual status (right-handed boxer) boxers of the research sample.