

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربيـة .

ثانياً : المراجع الأجنبيـة .

أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم وجيه محمود : القدرات العقلية ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣. أحمد أمين فوزي : موضوعات في علم النفس الرياضي ، ذهب للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
٤. أحمد أمين محمد : برنامج تدريبي فى الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الآلى فى التحكيم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
٥. أحمد رافت أبو السعود : بناء مقياس الثقة بالنفس لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م .
٦. أحمد سعيد خضر : تأثير تنمية القدرة اللاهوائية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للملاكمين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٤ م .
٧. أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعى ، الإسكندرية ، دار الكتاب الجامعى ، ١٩٧٠ م .
٨. أحمد محمد السيد : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين استراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ م جرى ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ م .
٩. أسامة عبد الظاهر الأصفر : ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجيه التنافسي لدى لاعبي الجودو "دراسة تحليلية" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .

١٠. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
١١. _____ : النمو الحركي " مدخل لنمو المتكامل لطفل والمراهق " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م
١٢. _____ : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
١٣. _____ : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
١٤. إسماعيل حامد عثمان : الملائمة تعليم (تعليم وتدريب وإدارة) ، دار وأخرون السعادة ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
١٥. _____ : تعليم وتدريب الملائمة ، دار السعادة ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٦. إسماعيل حامد عثمان ونبيل حسن أحمد : تفسير القانون الدولي للملائمة ، الاتحاد المصري للملائمة ، ١٩٨٠ م .
١٧. إسماعيل حامد عثمان : أثر كل من الطريقة الكلية والجزئية في تعليم الملائمة للمبتدئين ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، ديسمبر ١٩٨٠ م .
١٨. _____ : القانون والتحكيم والتنظيم في الملائمة عالمياً ومحلياً ، مطبعة المليجي ، الجيزة ، ١٩٩٣ م .
١٩. السيد سامي صلاح : استراتيجية التوقيت الهجومي للاعب وتأثيره على مستوى الإنجاز لدى لاعبي المبارزة ، رسالة دكتوراه منشورة ، غير منشورة ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
٢٠. السيد محمد غنيم : سيكولوجية شخصية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ١٩٨٠ م .
٢١. العادل أبو علام : تبادل الثقة بالنفس عند طالبات في مراحل الدراسة الثانوية الجامعية ، مؤسسة على جراح ، الكويت ، ١٩٧٨ م .

٢٢. العادل محمد أبو علام : قياس الثقة بالنفس عند الطالبات ، مؤسسة علي جراح الصباح ، الكويت ، ١٩٧٨ م .
٢٣. إيهاب عزت عبد اللطيف : تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م .
٢٤. حاتم حسين الدريني : أثر مستويات متفاوتة من الخبرة المستمدة من التدريب على الثقة بالنفس لدى عينة من لاعبي المصارعة والسباحة ، مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ٢٠٠٥ م .
٢٥. حسام رفقي محمود : الملاكمة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢٦. حمدي عبد المقصود الجزار : دراسة تحليلية لحالات الكبو خلال الجولات في الملاكمة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٦ م .
٢٧. سامي محب حافظ : بناء مقياس للتفكير الخططي في رياضة الملاكمة ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
٢٨. _____ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، مكتبة التربية الرياضية ، المنصورة ، ٢٠٠٦ م .
٢٩. سامي محب حافظ ، ناجي إسماعيل حامد : دراسة تحليلية لمستوى الأداء الكمي لأبطال الملاكمة في الدورة الأولمبية أثينا ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، ٢٠٠٥ م .
٣٠. صدقي نور الدين محمد : علم نفس الرياضة - المفاهيم النظرية - التوجيه والإرشاد ، القياس ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
٣١. _____ : اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدى ملاكمي الدرجة الأولى ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ١٣ ، ١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يناير - إبريل ١٩٩٢ م .

٣٢. صدقي نور الدين محمد : العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية " التراكمات والتحديات " ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٨ - ٣٠ ديسمبر ١٩٩٤ م .
٣٣. صدقي نور الدين محمد ، ضياء الدين العرب : العلاقة بين الثقة الرياضية التنافسية كسمة وكحالة والقلق التنافسي كسمة وكحالة لدى ملاكمي منتخب الشباب بجمهورية مصر العربية ، أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ١٩٩١ م .
٣٤. ضياء الدين محمد العزب : دراسة تحليلية لنتائج الملاكمين المصريين فى الدورة الأفريقية الخامسة ، بحث منشور ، المجلد الرابع ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣ م .
٣٥. _____ : دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأطلنطا ١٩٩٦ ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، ١٩٩٨ م .
٣٦. _____ : تقييم مراكز تدريب التحمل للملاكمين الناشئين بجمهورية مصر العربية مجلة نظريات وتطبيقات العدد ٣٢ كلية التربية الرياضية ، الاسكندرية ، ١٩٩٦ م .
٣٧. طلحة حسام الدين : مقدمة فى الإدارة الرياضية ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣٨. عادل عبد الله محمد : مقياس الثقة بالنفس ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٣٩. عاطف مغاوى شعلان ، محمد عبد العزيز غنيم : تحديد اكثر أنواع اللكمات استخداماً فى مباراة الملاكمة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد السادس ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٤٠. عبد الحميد أحمد : الملاكمة ، الطبعة الرابعة ، مكتبة دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .

٤١. عبد الرحمن عبد العظيم : دراسة مقارنة لمجموعات اللكم من مختلف المسافات وعلاقتها بنتائج المباريات ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة العدد السادس ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
٤٢. عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
٤٣. _____ : تحليل فاعلية التكنيك الهجومي لدى ملاكمى الدرجة الأولى - مجلة البحوث فى التربية الرياضية ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
٤٤. عبد الفتاح فتحى خضر : دراسة تحليلية لبعض التكنيكات الفعالة المستخدمة لدى ملاكمى الدرجة الأولى ، المؤتمر العلمى الأول ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
٤٥. عبد المطلب أمين القرطبي ، عبدالعزيز السيد الشحضي : مقياس الصحة النفسية للشباب ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٤٦. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، الدار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٤٧. عماد حمدي : تأثير استخدام الوسائط المتعددة على تعلم استراتيجيات الحلقة فى الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
٤٨. عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان : أسس بناء كرة القدم الشاملة ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٤٩. مجدي عبد الستار : الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب الفرق فى الدوري الممتاز لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
٥٠. محسن رمضان على : الدفاعات وعلاقة نتائج المباريات فى الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

٥١. محمد حسن علاوى : علم النفس والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٢ م .
٥٢. _____ : علم النفس الرياضي ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٥٣. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
٥٤. محمد طلعت إبراهيم : تحديد أكثر مجموعات اللكم استخداماً من مسافات اللكم المختلفة لدى ملاكمى الدرجة الأولى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الرابع ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
٥٥. محمد طلعت إبراهيم : كيك بوكس ، الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ م .
٥٦. محمد عبد العزيز غنيم : تحليل فاعلية خط الهجوم لدى ملاكمى الدرجة الأولى المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
٥٧. _____ : دراسة تحليلية للملاكمين المشاركين بالدورة العربية (١٩٩٢) ، المؤتمر العلمى الأول ، دور التربية الرياضية فى حل المشكلات المعاصرة ، المجلد الثالث ، ٢١ : ٢٣ مارس . ١٩٩٠ م .
٥٨. _____ : دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمى الدورة العربية (١٩٩٥) ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
٥٩. محمد عبد العزيز غنيم ، عاطف مغاورى شعلان : دراسة تحليلية لبعض الخط الدفاعية المستخدمة لدى ملاكمى الفريق القومى ، مجلة البحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلد التاسع ، العدد ١٧ ، ١٨ ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
٦٠. محمد يوسف حجاج : الثقة الرياضية وعلاقتها بالتوجيه التنافسى لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٦١. محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

٦٢. محمود عبد الرحيم يس : تأثير تدريبات هوائية ولاهوائية على الإعداد الخططي ومستوى الانجاز للاعبى سيف المبارزة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦م .
٦٣. محيى الدين عابد : التخطيطي لتدريب الملاكمة المصرية فى ضوء استخدام الحاسب الآلى فى التحكم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦م .
٦٤. مختار سالم : حرفة الملاكمة ، بيروت - لبنان ، مؤسسة المعارف ، ١٩٩٠م .
٦٥. مصطفى حسين باهي ، : سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارة العقلية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ١٩٩٩م .
٦٦. مفتى إبراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٦٧. نجلاء البدري نور الدين : الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق ١٠٠متر حواجز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
٦٨. نجلاء فتحى مهدي عبد الله : فعالية استخدام واستراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
٦٩. هويدا حسين ، : وفاء عادل : التوجه نحو المناقشة الرياضية والثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري العالي لدى لاعبات السباحة التوقعية ، المؤتمر العلمي للرياضة والعولمة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
٧٠. ياسر محمد الوراقى : دراسة تحليلية لخطط اللعب واستراتيجيات الحلقة لمدارس اللكم فى ضوء تغيير زمن وعدد الجولات وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٢م .

٧١. ياسر محمد الوراقى : برنامج تدريبي للهجوم المضاد الجوابى وتأثيره على فاعلية أداء الملاكمين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٦ م .
٧٢. يحيى إسماعيل الحاوى : الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية ، مكتبة العزيزى للكمبيوتر ، الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

73. *Bohdan Karpi* : Boxing training simulator application in martial sports (net), 1999.
74. *Borreli. D.M* : " Examining the relationship Among Measures of Anxiety self . Confidence Arousal and performance of Elite field Hockey players (M.S.)". Ball State University, Includes bibliography, 1997.
75. *Butlery. J* : " Sport psychology in performance British Library Cataloguing in Publication Data" , 1997.
76. *Cheristopher* : Anempirical shudgn of boxing match predication using alogistic regression analysis injung seongjeaih. When ghmon and telsohgoon, 1997.
77. *Edwards, T & Hardy. L* : " The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic Anxiety and self confidence upon performance" . Journal of Sport & Exercises psychology Vol. 18. No 3, 1996.
78. *Fangy, Y* : " Establishment and protection of Athletes, self. Confidence, Sport Science Research (shanghai) " , 1997.

79. *Feltz, D.L* : Self-Efficacy as cognitive mediator of athletic-performance. In W. Fstrault & J.M. William's (Eds), cognitive sport psychology [pp.191-198]
80. *Hunniuct Michael* : The development of boxing strategies styles and technique turning lovera to present part1-1 bro Journalm Vo 183, March 2003.
81. *Hussein, Ayman
Rashad Hafez* : Deception un boxing an analysis of the Olympic boxing tourn amintion Sydney 2000.<http://webdoc.subgwdy.de/diss/2004/>
82. *Jenes, J.G; Swain,
A.J Cale, A.* : Antecedents of multi tensional competitive state anxiety and self-confidence in elite inter collegiate middle –distance runners. Sport psychologist, Champaign [11, June: 107-118.], 1990
83. *Kenny Weldon* : Ring general ship.
<http://aimatoboxingsitemmultibly.com/notes/item/93>
84. *Lee Crust* : The importance of attributions- or how to lean from success and fail are alive
www.pponline.co.unitppprivhtml, 2006
85. *Man, f; stuchlikova,
I ; Kindlmann, P.* : Trait – State anxiety, worry, emotionality and self-confidence in Top-level soccer players. Sports psychologist Champaign III June: 212-224, 1995. /
86. *Manzo. L. G* : Psychometric Assessment of the Carolina Sport confidence inventory microform publications, Int. Institute for sport and Human Performance, 1995.

87. *Martin Perry* : Boost your confidence with the confidence coach. www.themartineffect.co.uk , 2007
88. *Martin. J.J. Gill, D.L* : The relationships Among sport confidence, Competitive Orientation, self Efficacy, and performance, Journal of sport and Exercises psychology, 1991.
89. *Mc Donald, Ally* : Psychology nelps English boxing success <http://www.eis2win.co.> , 2005 .
90. *Michael Ouello* : Ring general ship [www.boxing insider. com/columns/storign/ms297033.p.hp](http://www.boxinginsider.com/columns/storign/ms297033.p.hp), 2004.
91. *Onello, R. Michael* : Boxing ring tactics. <http://www.turtlepress.com> , 2006
92. Plues for international conceptions and treatments , 1999.
93. *Saveoy. C., Beitel. P.* : The relative effect of a group and group Individualized program a state Anxiety and state self-Confidence. Journal of sport Behavior (Mobile, Ala) 20 (3) Aug. Vol. 20(3), 1997.
94. *Schinke, Robert Uko & Teebak Joy* : Reflective coaching interventions for athletic excellence and confidence <http://www.athletecinsight.com>, 2002.
95. *Tomasz Nowak* : Technique of attack of the best amateur boxers of the world and Europe, 2001.
96. *Vealey. R.S.* : Conceptualization of sport confidence and Competitive orientation preliminary investigation and instatement development. Journal of sport psychology (champing III) 1986.

97. *Zhu, L. & Tang* : Research of pre-competitive Anxiety and state self-confidence of undergraduate Athletes in shang by using CASI-2, Sport science research, 18, 1997.
98. *Zizzi, S.J* : An Examination of the effect of gender self-confidence and achievement orientation on sport relatzed attribution styles. (M.A.) University Hill. 1, 1997.
- 99- <http://en.wikipedia.org/index.php?title.boxing&action>

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : استمارة تحليل مباراة أربع جولات
- مرفق (٢) : مقياس الثقة بالنفس كحالة .
- مرفق (٣) : مقياس الثقة بالنفس كسمة .
- مرفق (٤) : استمارة تقييم مستوى أداء الملاكمين فى استراتيجيات الحلقة
- مرفق (٥) : نماذج لتدريبات استراتيجيات الحلقة .
- مرفق (٦) : أسماء السادة الخبراء .

مرفق (١)

استمارة تحليل مباراة (٤) جولات

استمارة تحليل مباراة (٤) جولات

رقم المباراة : _____
 اسم ملاكم الركن الأحمر : _____
 اسم ملاكم الركن الأزرق : _____
 مدرسة الملاكم : _____
 الوزن : _____
 اسم ملاكم الركن الأزرق : _____
 مدرسة الملاكم : _____

المجموع	(٤) التكرار	(٣) التكرار	(٢) التكرار	(١) التكرار	الجولات خطط اللعب واستراتيجيات الحلقة		
					طويل	الأحبال	
					قصير		
					طويل	الوسط	
					قصير		
					طويل	الركن	
					قصير		
					طويل	الأحبال	
					قصير		
					طويل	الوسط	
					قصير		
					طويل	الركن	
					قصير		

مرفق (٢)

مقياس الثقة الرياضية كحالة

مقياس الثقة الرياضية كحالة

فكر في كيفية شعورك بالنّقة في هذه اللحظة كي تفوز في المباراة الحساسة والهامة القادمة .

- أقرأ العبارات التالية بدقة ، ثم حدد درجة شعورك بالثقة الآن بشأن التنافس في المنافسة الحساسة الهامة القادمة ، مع مراعاة مقارنة ثقتك بنفسك بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه ، ثم ضع علامة (√) على الرقم المناسب لما تشعر به الآن .
- من فضلك أجب كيف تشعر فعلا ، وليس كما تحب أن تشعر ، إجابتك ستكون سرية تماما .
- كيف تشعر بالثقة بشأن التنافس في المنافسة الحساسة والهامة القادمة ضع علامة (√) على الرقم المناسب لما تشعر به الآن .

[illegible]

م	العبارات	منخفض			متوسط			عالي		
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٦.	قارن بين مدى شعورك بالثقة الآن في قدرتك على تحقيق أهدافك التنافسية في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٧.	قارن بين مدى شعورك بالثقة الآن في قدرتك على تحقيق الفوز في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٨.	قارن بين مدى شعورك بالثقة الآن في قدرتك على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٩.	قارن بين مدى شعورك بالثقة الآن في قدرتك على مواجهة التحدي في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه.									
١٠.	قارن بين مدى شعورك بالثقة الآن في قدرتك على تحقيق الفوز في ضوء إعدادك لمنافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
١١.	قارن بين مدى شعورك بالثقة الآن في قدرتك على الأداء بإصرار لتحقيق الفوز في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
١٢.	قارن بين مدى شعورك بالثقة الآن في قدرتك على التراجع بسرعة عن الأداء الضعيف لتحقيق الفوز في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									

مرفق (٣)

مقياس الثقة الرياضية كسمة (Tsci)

مقياس الثقة الرياضية كسمة (Tsci)

فكر في كيفية شعورك بالثقة في هذه اللحظة كي تفوز في المباراة الحساسة والهامة القادمة .

- أقرأ العبارات التالية بدقة ، ثم حدد درجة شعورك بالثقة الآن بشأن التنافس في المنافسة الحساسة الهامة القادمة ، مع مراعاة مقارنة ثقتك بنفسك بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه ، ثم ضع علامة (√) على الرقم المناسب لما تشعر به الآن .
- من فضلك أجب كيف تشعر فعلا ، وليس كما تحب أن تشعر ، إجابتك ستكون سرية تماما .
- كيف تشعر بالثقة بشأن التنافس في المنافسة الحساسة والهامة القادمة ضع علامة (√) على الرقم المناسب لما تشعر به الآن .

م	العبارات	منخفض			متوسط			عالي		
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١.	قارن ثقتك بمدى قدرتك على تنفيذ المهارات الضرورية لتحقيق الفوز عندما تتنافس بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٢.	قارن ثقتك بمدى قدرتك على اتخاذ القرارات الصعبة أثناء المنافسة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٣.	قارن ثقتك بمدى قدرتك على الأداء في المواقف الحرجة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٤.	قارن ثقتك بمدى قدرتك على تنفيذ خطة للعب ناجحة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٥.	قارن ثقتك في قدرتك على التركيز جيداً لتحقيق الفوز في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٦.	قارن ثقتك في قدرتك على التعامل مع مواقف اللعب المختلفة والاستمرار بنجاح في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									

م	العبــــــــــــــــارات	منخفض			متوسط			عالي		
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٧.	قارن ثقتك في قدرتك على تحقيق أهدافك التنافسية في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٨.	قارن ثقتك في تحقيق الفوز في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
٩.	قارن ثقتك في قدرتك على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه.									
١٠.	قارن ثقتك في قدرتك على مواجهة التحدي في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
١١.	قارن ثقتك في قدرتك على تحقيق الفوز في ضوء إعدادك لمنافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
١٢.	قارن ثقتك في قدرتك على الأداء بإصرار لتحقيق الفوز في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									
١٣.	قارن ثقتك في قدرتك ن التراجع بسرعة عن الأداء الضعيف لتحقيق الفوز في منافسة هامة بالنسبة للاعب تعرفه أكثر ثقة بنفسه .									

مرفق (٤)

استمارة تقييم مستوى أداء الملاكين في استراتيجيات الحلقة

استمارة تقييم مستوى أداء الملاكمين فى استراتيجيات الحلق

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / إيهاب عزن عبد النظيف بدراسة بعنوان " برنامج تدريبي مقترح التطوير لاستراتيجيات الحلقة وأثره على الثقة بالنفس ومستوى أداء ناشئ الملاكمة " .

ويتطلب الأمر تقييم مستوى أداء الناشئ فى مدى النجاح فى التطبيق الأمثل للمهارات المناسبة للموقف التنافسى الذى يمر به اللاعب .

لذا نرجو من سيادتكم تقييم مستوى أداء اللاعب فى كل مكان من اماكن اللعب على الحلقة وفقاً للمعايير الآتية :

- ١- التمهيد للهجوم .
- ٢- مسافة اللكم .
- ٣- نوع اللكمات .
- ٤- تحركات القدمين .
- ٥- توقيت اللكمات .
- ٦- وسائل الدفاع .
- ٧- التغطية أثناء الهجوم .
- ٨- الدفاع الناجح .
- ٩- الهجوم المضاد .
- ١٠- الخروج من الهجوم .

ويتم خصم الدرجات عند عدم تحقيق أى شرط من شروط المسابقة حيث يتم خصم درجة واحدة لكل شرط لم يتحقق ، ويمنح اللاعب صفر من عشرة عند عدم تحقق الشروط السابقة .

الباحث

الموقف	نوع الاستراتيجية	حبال	ركن	وسط
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				
١٦				
١٧				
١٨				
١٩				
٢٠				
٣	م			
٢	م			
١	م			
٤	م			

مرفق (٥)

نماذج لتدريبات استراتيجيات الحلقة (السيطرة على الحلقة)

نماذج تدريبات الاستراتيجية والحرفية :

١- تمرين الترويض داخل الحلقة :

يساعد هذا التمرين على زيادة تنمية عنصر الإدراك المكانى وهو يشبه عملية ترويض الحصان فى حلبة السباق لأداء الخطوات المتنوعة المسافة والسرعة ، وتظهر أهمية تدريب الملائم على عملية الترويض داخل الحلقة فى الاستفادة القصوى للتغلب على درجة مقاومة الجاذبية الأرضية للحلقة وثقل وزن الجسم والإدراك التام لجميع أجزاء الحلقة حيث يتطلب هذا التمرين ضرورة شغل كافة المساحات الأرضية والفراغية والاقتراب من جميع مكونات الحلقة عن طريق الأداء الحركى المتنوع للمشى والجري والوثب والحجل والدورانات مع تحريك الذراعان فى مختلف الاتجاهات ومزجها بأداء ملاكمة تخيلية يتخللها بعض الحركات الخاصة بتنظيم عملية التنفس بحيث يكون ذلك على شكل جولات مدة كل منها دقيقة أو دقيقتين .

٢- تمرين اللعب فى أماكن ومن مسافات معلومة :

يطلب من الملائم أداء حركات الملائمة التخيلية مع التركيز على تسديد مجموعة من اللكمات فى مكان محدد من الحلقة من مواقف ثابتة قد أتفق عليها مسبقاً ، وبعد إتقان ذلك يتم التدريب على مواقف وأماكن غير محددة من الحلقة من مواقف ثابتة قد أتفق عليها مسبقاً ، وبعد إتقان ذلك يتم التدريب على مواقف وأماكن غير محددة مسبقاً بغرض تنمية سرعة التلبية الحركية مع زيادة درجة إتقان الضربات والقدرة على تحديد أماكن تسديدها ، يلعب المدرب دوراً هاماً فى إدارة هذا التدريب للحصول على فاعليته عن طريق إرشاد الملائم عن تلك الأماكن المتغيرة من الحلقة والتي يحدد منها الملائم إطلاق ضرباته من مسافات طويلة وأخرى قصيرة حسب نوعية المكان سواء بجوار الحبال أو تجاه الأركان أو فى وسط الحلقة ، وبعد إتقان هذا التمرين جيداً ينتقل الملائم إلى تطبيقه على المواقف المتغيرة مع أحد الزملاء بحيث يكون تركيز الأداء على سرعة تنوع الأماكن التي يحددها المدرب مسبقاً مع كل لاعب وحسب إرشاداته أثناء الأداء .

٣- تمرين المساحات الزمنية :

يبدأ هذا التمرين بجولة ملاكمة تخيلية لمدة ثلاث دقائق فوق الحلقة بحيث يتفق المدرب مع الملائم مسبقاً على ضرورة استدراج الخصم الخيالى للعب معه قريباً من الركن

قبل انتهاء الجولة بحوالى (٥ اثنائية) ليؤدى فيها الملاك الهجوم المفاجئ والارتدادى المتكرر لتسديد مجموعات متنوعة سريعة من الضربات الوهمية وفق خطة محددة تم إعدادها مسبقاً .

إذا لم يتمكن الملاك من حسن تقدير الثوانى الأخيرة من الجولة يجب على أحد الزملاء أو المدرب إعطائه الإشارة اللازمة للتنبيه بقرب المساحة الزمنية للجولة وعن طريق تكرار هذا التمرين يستطيع الملاك زيادة تنمية وتطوير إحساسه بمرور الزمن ، ثم يطبق هذا التمرين عملياً مع أحد الزملاء على شكل جولات ملاكمة حقيقية فوق الحلقة لزيادة التأكد من تقدير المساحات الزمنية للجولة .

٤- تمرين محاصرة الخصم ناحية الحبال :

تظهر أهمية محاصرة الخصم وإرغامه على الاتجاه إلى الحبال فى إتاحة أعظم فرصة للملاك فى استغلال مهارته للملاكمة الداخلية ، مع ملاحظة أن الخصم الذى يعتمد على قوته فى تسديد الضربات يتطلب منا مجهوداً كبيراً فى وسائل الدفاع ضده حتى نصل به على الحبال فى الوضع المطلوب ، كما أنه من الصعب جداً استدراج الملاك القدير إلى الحبال ، بعكس الخصم الذى يجيد اللعب من على بعد ، حيث يمكننا محاصرته بسهولة وإصطياده ناحية الحبال لأنه غالباً ما يهرب للخلف عقب تسديده للضربات وهنا يمكن استعمال أسلوب الهجوم الارتدادى السريع المتكرر حتى لا نعطيه الفرصة للهروب من أجل التحكم فى محاصرته .

فمثلاً عندما نسد إليه إحدى الضربات القوية نلاحظ عليه حالة اضطراب وفقدان لتوازنه ، وفى هذه اللحظة يضطر إلى التقهقر خلفاً وهنا يجب ألا نتوقف عن الحركة المستمرة فى الهجوم والاقتراب السريع منه أكثر فأكثر حتى نصل به على الحبال ، ونظراً لعدم وجود مسافة كافية بيننا وبينه نجده لا يستطيع الإفلات من المصيدة ، وربما يميل بجذعه للوراء محاولاً الهروب تجاه الحبال فتصبح منطقة البطن مكشوفة تماماً ، وهنا يمكن أن تحدث له أشياء وأشياء كثيرة عندما نسد إليه مجموعة عنيفة من الضربات إلى أضلاعه السفلى وفم المعدة .

لو فرضنا أن الخصم تحمل هذه الضربات العنيفة ، فإنه أيضاً لن يفلت من المصيدة لأنه قطعاً سوف يميل بجذعه للأمام كنتيجة رد فعل للضربات فى المعدة والأضلاع ، وهذه فرصة أخرى أكيدة للدخول معه فى ملاكمة داخلية وإرغامه للاتجاه إلى الحبال ثم محاصرته جيداً لخلق الفرص المناسبة لتسديد مجموعات أخرى متنوعة من اللكمات القصيرة السريعة

المؤثرة ، وخاصة الصاعدة والمنحنية (الخطافية) التي ربما تحسم المباراة لصالحنا بالضربة القاضية .

أما إذا كان الخصم من الملاكمين الماهرين فتلعب هنا سعة الحيلة والمكر والدهاء دوراً رئيسياً خاصة سرعة البديهة ... وكذلك حسن استغلال فقدان توازن الخصم ، وهنا يجب سرعة اقتناص الفرصة لتسديد أعنف الضربات المؤثرة التي تزيد من فقدان إتزانه وإرغامه على التحرك خلفاً ، ثم نعمل بسرعة على الإلتفاف وله بمجموعة أخرى من الضربات السريعة لمحاصرته تجاه الحبال ، حيث تلعب السرعة الحركية دوراً حاسماً في التفوق على مثل هذا النوع من الملاكمين الممتازين .

٥- تمرين اللعب بجوار الحبال :

يؤدي هذا التمرين على شكل جولات مخفضة زمن كل منها دقيقة ، بحيث تبدأ الجولة من مكان منتصف الحلقة ليحاول اللاعب محاصرة خصمه للعب مع هجوار الحبال ومهاجمته لتسديد مجموعات مختلفة من الضربات بينما يحاول الخصم الهروب منه بعيداً عن الحبال ثم يتبادل اللاعبان أماكنهما .

إذا لم يتمكن اللاعب من أداء هذا التمرين جيداً يمكن مساعدته في ذلك بربط حبل خارجي في أحد جوانب الحلقة ليتخذ خطاً موازياً لطول أحد الأضلاع لكي نحصل على ممر بطول الحلقة بحيث لا يزيد عرضه عن مرتين .

٦- تمرين اللعب في الأركان :

يعتبر إتقان الملاكمة في أركان الحلقة فناً قائماً بذاته من فنون الحلقة ، فكثيراً من اللاعبين الذين أصيبوا بالضربات القاضية كانت نتيجة لتفوق منافسيهم في اللعب بالأركان ومعرفة أسرار فنون الألتحام والتحضين ، لذلك يساعد هذا التمرين على اكتساب الملاكم الخبرة اللازمة ، سواء في مراوغة الخصم ومحاصرته للعب معه في أحد أركان الحلقة ، أو في التخلص من الوقوع داخل مصيدة الركن ، ويفضل التدريب على ذلك بشكل جولات قصيرة مدة كل منها تتراوح ما بين نصف إلى دقيقة واحدة فقط مع وضع خطة مسبقة للعب في الركن .

يطلب من الملاك في الجولة الأولى الدخول إلى أحد الأركان بينما يقف زميله المهاجم بعيداً عن الركن بحوالى ثلاث خطوات ، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب الخارجى بمحاصرة الملاك الداخلى ومحاولة منعه من الخروج عن طريق أداء حركات هجومية ومراوغة ، بينما يحاول الأخير الدفاع عن نفسه والقيام بالهجوم المضاد للخروج من الركن ، ثم يتبادل الملاكمان الأماكن .

إن أفضل طريقة للخروج من الركن مع ضمان عدم التعرض للضربات المفاجئة من الخصم هي تسديد ضربتين سريعتين مستقيمتين (شمال - يمين) لوجه وجسم الخصم ، أثناء الخروج من التحضين ، مع ضرورة التغطية السليمة والحذر الشديد من الضربات الطائشة ، كما أن هناك طريقة أخرى دفاعية هجومية تحتاج على مزيد من التدريب ، وهي أن يقوم الملاك المحاصر في الركن بدفع يده اليمنى للذراع اليسرى للخصم ليديره من مفصل المرفق الأيسر ثم دفعه أماماً جانباً لليسار مع أخذ خطوة جانبية صغيرة وبذلك يضطر الخصم للاستدارة يمينا ، وهنا لابد من تسديد لكمة خطافية سريعة باليد اليسرى ليصبح الخصم داخل الركن ثم ملاحقته بمجموعة سريعة من الضربات القصيرة المتنوعة للسيطرة عليه .

يجب على المدرب إيقاف اللعب فوراً لاصلاح الأخطاء أولاً بأول ، سواء بالنسبة للملاك المهاجم أو المحاصر حتى لا تصبح الأخطاء عادة يصعب التخلص منها مستقبلاً ، ولابد من التركيز المستمر على تفاصيل كل جزئية في الأداء الحركى .

عندما يصل الملاك إلى درجة عالية من الإتقان لفنون ملاكمة الركن يمكن زيادة تركيز التمرين بواسطة تثبيت حبل في طرف كل من ضلعى أحبال الحلقة بحيث يقع ركن الحلقة في منتصف الوصلة ليدخل الملاك المدافع خلف الحبل بينما يقف الملاك المهاجم خارج الحبل لتبدأ الجولة فيما بينهما ثم يتبادلا الأماكن .

٧- تمرين كثرة تنوع أوضاع اللعب :

تخصص عدة جولات لهذا التمرين لممارسة كثرة تغيير أوضاع اللكم مع ضرورة الاقتصاد في المجهود للاحتفاظ بالحيوية والنشاط للتمكن من أداء الضربات القوية المؤثرة . وأداء أكبر عدد ممكن من مجموعات اللكمات السريعة المتنوعة مع ملاحظة التركيز المستمر أثناء أداء التدريب على النواحي التالية :

- الاحتفاظ بالتوازن أثناء التحرك المتغير المستمر لاقتناص واستغلال الفرص لفتح المزيد من الثغرات فى وسائل دفاع الخصم ومراعاة أن كثرة التحرك تحقق عملية تشتيت درجة انتباه الخصم بهدف السيطرة على أحداث الجولة حتى لا يصبح الملاكم هدفاً ثابتاً لضربات الخصم .
- إذا اختل توازن اللاعب أثناء كثرة أداء الحركات المتنوعة أو أخطأت إحدى الضربات تحقيق الهدف ، يمكن سرعة الاندفاع إلى أحضان الخصم لتقييد حركته بواسطة القبض باليدين على مفصلي المرفقين إلى أن يفصل المدرب أو الحكم بينهما.
- عندما يقوم الخصم بكثرة الاقتراب وتكرار عمليات الهجوم المتلاحقة ، يجب عدم التردد فى الأداء المتقن لتسديد الضربات المضادة المستقيمة الطويلة وخاصة اليمنى وكذلك القصيرة مثل الخطافية أو الصاعدة ، مع ملاحظة أن الضربات اليسرى المستقيمة هى مفتاح النجاح قبل أداء الهجوم الخاطف أو تسديد الأنواع الأخرى من اللكمات .

٨- تمرين الاستكشاف من بعد :

تظهر أهمية هذا التمرين عند منازلة خصم لم يعرفه الملاكم من قبل ، ويفضل أن يتم التدريب على ذلك بتخصيص الجزء الأول من كل جولة من جولات التدريب لاكتشاف إمكانات الخصم وخاصة مع الأنماط المتنوعة من الملاكمين لدراسة طريقة اللعب وأهم نواحي القوة والضعف عندهم وأنواع الضربات التى يفضل الخصم تسديدها ، ولأداء ذلك بنجاح يفضل أن تكون الحركات الاستكشافية بالتحرك على يسار الخصم أما إذا كان أشول فيكون التحرك على اليمين بعيداً عن مدى ضرباته المؤثرة .

يجب أن تبدأ الجولة باللعب على الجانبين للخصم وليس بالمواجهه لحين معرفة إمكاناته الحقيقية لوضع الهيكل العظام لبناء خطة اللعب وكيفية التعامل معه بنجاح بشرط عدم المبالغة فى إطالة فترة عمليات الاستكشاف على حساب الزمن الفعلى للجولة الأولى ، كما ينبغى أن تتميز عملية الاستشعار من بعد بالحدز التام من الخصم ، مثل ضرورة العناية بالتغطية الجيدة قبل البدء فى ضربات الاستشعار التى يجب أن تتوافر لها السرعة الكافية .

يفضل الاستفادة ما أمكن من الضربات المستقيمة وخاصة اليسرى ، لمراقبة ردود الفعل عليها من الخصم ، ومعرفة نوعية الضربات والمسافات التى يجيد التسديد منها مع

مراعاة ألا تتعدى عملية الاستشعار سوى لحظات من بداية الجولة الأولى ، تؤدي فيها مجموعة متنوعة وسريعة من الضربات لكشف قدرات الخصم ، وأسلوب اللعب مع عدم ضياع الوقت، وضرورة سرعة إتخاذ القرار بالنسبة لتقدير حالة الخصم وتنفيذ أسلوب التعامل معه .

إذا كان الخصم يرد على الضربات الاستكشافية المستقيمة بنفس المستقيمات يجب استعمال الضربات المضادة فوراً لإرغامه على تغيير أسلوبه في الأداء ، أما إذا كان يرد على الضربات بندية ومهارة فينبغي تعديل اللعب بسرعة في محاولة للاشتباك معه في ملاكمة داخلية ، أما إذا اكتشفنا أنه ضعيفاً في هذه الناحية لابد من التركيز عليها وسرعة استغلالها .

إذا اكتشفنا أن الخصم يتساوى معنا في قدراته على كثرة الالتحام والملاكمة الداخلية يجب إتباع أسلوب الهجوم والارتداد من أوضاع متغيره بأداء سريع من عدة أماكن متنوعة دون توقف حتى فقد فرصته في التفكير أو الهجوم .

٩- تمرين اللعب مع الأنماط المختلفة :

يعتبر هذا التمرين من أهم وأروع التدريبات اللازمة لملاكمى المستويات العليا ويحتاج إلى خبرة خاصة في حسن الإدارة والتنظيم حرصاً على سلامة اللاعبين أولاً ثم تحقيق الغرض الفني بكفاءة ، ولذلك قبل تنفيذ هذا النوع من التدريب يجب قيام الملاكم بأداء حركات الإحماء السهلة السريعة أولاً مع عدم القيام بأية تدريبات أخرى مثل كيس اللكم الثقيل أو الكرة المرتدة أو غير ذلك إلا بعد الانتهاء من هذا التمرين ، كما لابد وأن تتخذ كافة التدابير الاحتياطية الوقائية مثل ارتداء واقي الرأس والأسنان وأربطة اليدين وواقي الخصيتين حتى يمكن إتاحة أكبر فرصة ممكنة لاستعمال المهارات الشخصية وحرية تطبيق الأساليب المختلفة لفنون الملاكمة ، وخطوات هذا التمرين تتلخص فيما يلي :

- يقف الملاكم في احد أركان الحلقة بينما يقف في كل من الأركان الثلاثة الأخرى نوعيات من الأنماط المختلفة للملاكمين حيث يقف في الركن الأول ملاكم أقل منه وزناً - من الوزن الذي فوقه مباشرة ، أما الركن الثالث فيقف فيه ملاكم من نفس الوزن تماماً ثم يبدأ التدريب بجولة واحدة لمدة دقيقة مع الزميل الأول ، الأقل منه وزناً ، وعقب إنتائها مباشرة يبدأ اللعب بدون راحة مع الزميل الثاني ، الأثقل منه وزناً ، لمدة دقيقة واحدة .

- بمجرد انتهاء الجولة الثانية يبدأ الملاكم اللعب فوراً مع الزميل الثالث - من نفس وزنه - لمدة دقيقة واحدة ، وبذلك يكون قد لعب لمدة ثلاث دقائق متواصلة تعتبر في مجموعها هي زمن الجولة الأولى التي ستحق عليها فترة راحة لمدة دقيقة ليستأنف بعدها اللعب للجولة الثانية بنفس الترتيب السابق ليحصل بعدها على دقيقة للراحة ثم يلعب الجولة الثالثة والأخيرة وبذلك يكون هذا الملاكم قد لعب لمدة (٩دقيقة) تدريب فيها على كيفية التعامل مع ثلاثة أنماط مختلفة من الملاكمين وحصل فيها على دقيقتين للراحة .

- يراعى استبدال أحد اللاعبين الثلاثة بأخر أعسر (أشول) حتى يستطيع الملاكم اكتساب الخبرة اللازمة للتعامل مع هذا النوع من الملاكمين من أصحاب الوقفة المضادة بحيث يكون تكرار جولات اللعب بنفس الترتيب السابق مع ملاحظة الزيادة التدريجية في زمن كل جولة لتصل مدتها إلى دقيقة ونصف بدلاً من الدقيقة ثم دقيقتين ثم دقيقتين ونصف وهكذا حتى تصل إلى ثلاث عقب استمرار التدريب لعدد مناسب من المرات مع ملاحظة ضرورة زيادة فترة الراحة بين كل جولة وأخرى .

فمثلاً بالنسبة للمرة الأولى لإتباع هذا النوع من التدريب يمكن ان يكون زمن الجولة الأولى نصف دقيقة - وفترة الراحة بين كل جولة وأخرى أيضاً لمدة نصف دقيقة ، ثم تخفض تدريجياً في اليوم التالي للتدريب إلى ربع دقيقة ، أما في ثالث يوم للتدريب ترفع فترة الراحة نهائياً بين الجولات الثلاث بحيث يعقب إنتهائها الحصول على دقيقة واحدة للراحة عقب اللعب لمدة ثلاث دقائق .

يستطيع المدرب الخبير الاستفادة من هذا الأسلوب في التدريب حيث يمكنه تقليل زمن الجولة الأولى وزيادة زمن الجولة الثانية ثم تقليل زمن الجولة الثالثة ، وأيضاً يمكنه زيادة عدد الجولات إلى أربع جولات بدلاً من ثلاث جولات حسب حالة الملاكم وشدة احتياجاته البدنية والمهارية .

يمكن أيضاً للمدرب أن يجعل الملاكم يلعب أربع جولات بالترتيب التالي :

الجولة الأولى مع زميل أقل منه وزناً ، الجولة الثالثة مع زميل أثقل منه وزناً ، الجولة الثالثة مع زميل من نفس الوزن ثم الجولة الرابعة مع زميل أعسر ، وربما يتطلب الأمر إلى أن يغير ترتيب اللعب بحيث يلعب الملاكم أولى جولاته مع زميله الأثقل وزناً ثم يلعب الجولة الثانية ، مع زميل أقل من وزنه ، ثم يلعب الجولة الثالثة مع زميل أعسر ، بينما

يلعب الرابعة مع زميل من نفس وزنه وهكذا يمكن تشكيل أسلوب التدريب حسب حالة واحتياج الملاكم لزيادة تنمية او تطوير إحدى المهارات الخاصة بخطط اللعب وفنون الحلقة .

١٠- لكم مشروط على الأجهزة (كيس اللكم - وسادة الحائط - الكرة الراقصة) (٢ق)

١١- لكم حر على الأجهزة (كيس اللكم - وسادة الحائط - الكرة الراقصة) (٢ق) .

١٢- لكم زوجي مشروط (٢ق) .

١٣- لكم خيالي (٢ق) .

١٤- اللكم على كف المدرب .

١٥- اللعب ضد ملاكم يجيد استخدام الذراع الأمامية (٢ق) .

١٦- ملاكم مندفع (٢ق) .

١٧- ملاكم يعتمد على اللكمات القوية (٢ق) .

١٨- ملاكم يعتمد على اللكمات السريعة (٢ق) .

١٩- الخداع (٢ق) .

٢٠- مباريات تجريبية .

مرقق (٦)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء(*)

- ١- أ.د / ضياء الدين احمد العزب : أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، ومشرف على مدارس الموهوبين بالاتحاد المصرى للملاكمة للهواة .
- ٢- أ.د / شريف فؤاد الجروانى : أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ورئيس منطقة الغربية للملاكمة.
- ٣- أ.م.د / عمرو مصطفى الشتيحي : أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، وعضو بمجلس إدارة منطقة الغربية .

(*) تم ترتيب أسماء الخبراء بالأقدمية

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية.

مستخلص البحث باللغة العربية.

مستخلص البحث باللغة الانجليزية.

ملخص البحث باللغة الانجليزية.

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

برنامج تدريبي لتطوير إستراتيجيات الحلقة وأثره على الثقة بالنفس ومستوى أداء ناشئي الملاكمة

بحث مقدم من

إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

أحمد على العطار

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

دكتور

ضياء الدين محمد أحمد العزب

أستاذ المنازلات بقسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة حلوان

١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م

أولاً: مقدمة ومشكلة البحث :

وترتكز الملاكمة الحديثة في الوقت الحالي على ثلاثة أنواع أساسية لمسافات اللكم أثناء المباراة وهذه الأنواع هي اللكم من المسافات الطويلة والمتوسطة والقريبة ولتحقيق الفوز في المباراة يجب على الملاكم امتلاك وإتقان القدرة على اللكم من مختلف هذه المسافات ، ومن تحليل المباريات الدولية والعالمية والأولمبية في السنوات العشر الماضية اتضح أن الملاكمين ذوي المستوى الرفيع في تحقيق المراكز الأولى لهذه البطولة يمتلكون القدرة العالية في اللكم من المسافات المختلفة سواء كان ذلك في الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد وهذا يتطلب قدرات حركية وفنية عالية جداً من جانب الملاكمين

وتعتمد إستراتيجية الحلقة أساساً على احتفاظ اللاعب بوقفة الاستعداد في وضعها الصحيح طوال المباراة مع الاحتفاظ بتوازنه أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد وذلك عن طريق تقدير اللاعب لقوة لكماته تقديراً سليماً واختيار المسافات المناسبة والتوقيت السليم لأدائها حتى لا تطيش ويفقد اللاعب توازنه وبالتالي تفقد أساليبه الخطئية فاعليتها .

وإستراتيجية الحلقة مهارة يجب أن يتحلى بها الملاكم حتى تتاح له فرصة الفوز في المباريات والوصول إلى المستويات العليا وهذا يتأتى بالتدريب ، حيث أن الملاكم يكتسب إستراتيجية الحلقة عن طريق اعتلائه وملاكمته الكثيرة فوق الحلقة سواء في التدريب أو المباريات التدريبية الفعلية .

والملاكمة كنشاط تنافسي يتنافس فيه الملاكم وجها لوجه مع منافسه تلعب ثقة اللاعب في قدراته دوراً كبيراً في تنفيذ الواجبات الخطئية وتحقيق الفوز ، وأن اختلاف اللاعبين في مستوى الثقة كسمة يرجع إلى اختلافهم في خبراتهم السابقة واستعداداتهم المكتسبة ، كما تتأثر الثقة الرياضية لدى اللاعبين بثقة اللاعب بقدرته على تحقيق النجاح في موقف رياضي معين .

إن رياضة الملاكمة من الرياضات التي يمكن من خلالها قياس وتقويم قدرات اللاعبين حتى يتمكنوا من أن يحسنوا من قدرتهم على التنافس للوصول لأعلى المستويات الرياضية ولعل تغيير خطط اللعب ، وإستراتيجيات الحلقة هي إحدى هذه القدرات ، وتعتبر نتائج المباريات من المؤشرات الهامة التي تعكس مستوى تحقيق الإنجاز الرياضي للاعبين في الوصول إلى المستويات العليا وتتميز رياضة الملاكمة بالمواقف المتغيرة والسريعة في

حركات الجسم عند تسديد اللكمات أو تفاديها طبقاً لحركات المنافس الدفاعية والهجومية من مسافات اللكم المختلفة والتي تتطلب منه استجابات سريعة ودقيقة تحتاج لمستوى من القدرات البدنية والحركية الخاصة بالملاكم والتي تعد انعكاساً لعمل أجهزة جسمه.

ومن خلال خبرة الباحث المستمدة من عمله في مجال تدريب وتعليم رياضة الملاكمة والاطلاع على العديد من الأبحاث والدراسات العلمية ومتابعة العديد من الدورات الدولية والأولمبية وآخرها الدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م لاحظ الباحث أن استراتيجية الحلقة (فن الحلقة) لها الأهمية القصوى في تحقيق الفوز للملاكمين الذين يجيدون الاستخدام الأمثل لقدراتهم وخطط اللعب التي تمكنهم من الاختيار المناسب للمواقف التنافسية المختلفة والتي تتناسب مع إمكانياتهم البدنية والفنية كما لاحظ الباحث أن كثير من المدربين المصريين لا يؤلون اهتماماً لاستراتيجية الحلقة أثناء قيامهم بعملية التدريب والتعليم لدى الملاكمين وخاصة في المراحل السنية المبكرة وهذا يتفق مع العديد من الدراسات والأبحاث التي أشارت إلى انخفاض مستوى إستراتيجية الحلقة لدى الملاكمين المصريين عن ذويهم من اللاعبين في مدارس اللكم المختلفة حيث أنه لا توجد في مفردات البرامج التعليمية والتدريبية أي من المفردات التي تشير إلى استراتيجية الحلقة ولا كيفية الارتقاء بها وتطويرها مما دعا الباحث للقيام بهذه الدراسة التي تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي لاستراتيجية الحلقة والتعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الثقة بالنفس ونتائج المباريات لدى الملاكمين حيث أنه وفي حدود علم الباحث أنه لا توجد دراسات تناولت هذا الموضوع .

ثانياً: أهداف البحث :

- ١- التعرف على استراتيجية الحلقة الأكثر استخداماً لدى الحائزين على ميداليات في الدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤ .
- ٢- وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير استراتيجية الحلقة لدى ناشئ الملاكمين .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري ومستوى الثقة بالنفس لدى ناشئ الملاكمين .

ثالثاً: فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي، البيني الأول ، البيني الثاني ، البعدى) لدى عينة البحث فى مستوى استراتيجيات اللعب على الحلقة لصالح القياس البعدى.
- ٢- يوجد تباين فى النسبة المئوية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى استراتيجيات الحلقة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى مستوى الثقة بالنفس كسمة وكحالة لصالح القياس البعدى .
- ٤- يوجد تباين فى النسبة المئوية بين القياس القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى مستوى الثقة بالنفس كسمة وكحالة .
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .
- ٦- يوجد تباين فى النسبة المئوية بين القياس القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى مستوى الأداء .

رابعاً: منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج (التجريبي) لملائمته لطبيعة هذا البحث واعتمد الباحث فى هذه الدراسة على تصميم القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة تجريبية .

خامساً:- مجتمع وعينة البحث :

اشتملت مجتمع البحث على (٢٨) ملاكم تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم ملاكمى منطقة الغربية للملاكمة تحت (١٦) سنة ، كما تم اختيار (١٢) ملاكمين ليكونوا عينة الدراسة الاستطلاعية ، وبلغت عينة الدراسة الأساسية على (١٦) ملاكماً وتمثلت أوزانهم فى (٥١ ك ، ٥٤ ك ، ٥٧ ك ، ٦٤ ك ، ٦٩ ك ، ٧٥ ك) بواقع ملاكمين فى كل ميزان .

سادساً: أدوات ووسائل جمع البيانات :

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- قياس معدلات النمو : (طول - وزن - السن)
- جهاز كمبيوتر .
- (CD) مسجل عليه المباريات التي قام الباحث بتحليلها بالدورة الأولمبية بأثينا من دور الثمانية وبلغ عدد المباريات (٧٧) مباراة .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية .
- كيس لكم .

٣- تحليل الوثائق

٤- الاستثمارات المستخدمة لجمع البيانات

- استثمارة تقييم استراتيجيات الحلقة .
- استثمارة الثقة كسمة وكحالة (إعداد صدقي نور الدين) .
- استثمارة تحليل مباريات الملاكمة

٥- البرنامج التدريبي المقترح

سابعاً: الدراسة الإستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة الزمنية من الثلاثاء ٢٠٠٧/٤/١٠ حتي يوم السبت : ٢٠٠٧/٤/١٤ بهدف تجربة وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي وإجراء بعض الإختبارات لضمان حسن سير البرنامج والإختبارات لتحقيق الهدف من الدراسة .

ثامناً : الدراسة الأساسية :

١- القياس القبلي :

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي وذلك يوم الاثنين ٢٠٠٧/٤/٣٠ وشمل القياس القبلي مجموعة المباريات (١٦) مباراه وكذلك تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة علي عينة البحث .

٢- القياس البينى الاول :

قام الباحث بتطبيق القياس البينى الاول وذلك يوم الاربعاء ٢٠٠٧/٥/٣٠م وذلك بعد تطبيق الشهر الاول من البرنامج وتضمن التدريب على استراتيجيات اللعب وسط الحلقة وربطها بخطط اللعب المختلفة ، وشمل القياس البينى الاول مجموعة المباريات (١٦) مباراه وكذلك تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة على عينة البحث .

٣- القياس البينى الثانى :

قام الباحث بتطبيق القياس البينى الثانى وذلك يوم السبت ٢٠٠٧/٦/٣٠م وذلك بعد تطبيق الشهر الثانى من البرنامج وتضمن التدريب على استراتيجيات اللعب على الحبال وربطها بخطط اللعب المختلفة ، وشمل القياس البينى الثانى مجموعة المباريات (١٦) مباراه وكذلك تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة على عينة البحث .

٤- القياس البعدى :

قام الباحث بتطبيق القياس البعدى وذلك يوم الاربعاء ٢٠٠٧/٨/١م وذلك بعد تطبيق الشهر الثالث من البرنامج وتضمن التدريب على استراتيجيات اللعب فى ركن الحلقة ومجموع استراتيجيات الحلقة وربطها بخطط اللعب المختلفة ، وشمل القياس البعدى مجموعة المباريات (١٦) مباراه وكذلك تطبيق مقياس الثقة بالنفس كسمة وكحالة على عينة البحث .

تاسعا: المعالجات الإحصائية :

إستخدم الباحث لتحقيق أهداف البحث المعالجات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- معامل الارتباط .
- إختبار " ت " .
- نسبة التحسن
- إختبار أقل فرق معنوى (LSD) .
- تحليل التباين .

عاشراً: الاستخلاصات التوصيات

أولاً : الاستخلاصات :

- ١- وجود اختلاف فى استراتيجيات الحلقة بين الملاكمين الناشئين عينة البحث وبين الملاكمين الحائزين على الميداليات فى الدورات الأولمبية أثينا ٢٠٠٤ .
- ٢- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن مستوى أداء ناشئى الملاكمة فى مستوى استراتيجيات الحلقة قيد البحث .
- ٣- ارتفاع مستوى الناشئ فى مستوى استراتيجيات الحلقة وكثرة اعتلائه للمنافسة من العوامل الهامة التى تساعد على تطوير الثقة بالتحسين كسمة وكحالة لدى ناشئى الملاكمة.
- ٤- الثقة بالنفس من العوامل الهامة التى تساعد الملاكم على إظهار قدراته واستعداداته والاستغلال الأمثل.

ثانياً : التوصيات :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح قيد البحث فى تدريب الملاكمين الناشئين من لتنمية استراتيجيات الحلقة وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى الملاكمين .
- ٢- ضرورة الاهتمام بتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل والتوازن وسرعة الأداء والدقة لما لها من أثر فعال فى إتقان مهارات استراتيجيات الحلقة وخاصة بعد إدخال وسائل تحكيم الكمبيوتر فى المباريات .
- ٣- ضرورة اهتمام مدربى الملاكمة بتدريب استراتيجيات الحلقة للملاكمين الناشئين لما له تأثير على نتائج المباريات بعد إدخال وسائل تحكيم الكمبيوتر فى المباريات.
- ٤- ضرورة اهتمام مدربى الملاكمة ببناء الثقة بالنفس كسمة وكحالة للملاكمين من خلال تكرار خبرات النجاح وكثرة ارتقاء الحلقة للمنافسة .

مستخلص البحث

بحث مقدم من : إيهاب عزت أحمد عبد اللطيف

عنوان البحث : برنامج تدريبي لتطوير إستراتيجيات الحلقة وأثره على الثقة بالنفس ومستوى أداء ناشئي الملاكمة

يهدف البحث الى : التعرف على إستراتيجية الحلقة الأكثر استخداما لدى الحائزين على ميداليات في الدورة الأولمبية بأثينا ٢٠٠٤م، وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير إستراتيجية الحلقة لدى ناشئي الملاكمين ، التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء المهاري ومستوى الثقة بالنفس لدى ناشئي الملاكمين .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج (التجريبي) واعتمد الباحث في هذه الدراسة على تصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة تجريبية .

مجتمع وعينة البحث : اشتملت مجتمع البحث على (٢٨) ملاكم تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم ملاكمي منطقة الغربية للملاكمة تحت (١٦) سنة ، كما تم اختيار (١٢) ملاكمين ليكونوا عينة الدراسة الاستطلاعية ، وبلغت عينة الدراسة الأساسية على (١٦) ملاكماً وتمثلت أوزانهم في (٥١ ك ، ٥٤ ك ، ٥٧ ك ، ٦٤ ك ، ٦٩ ك ، ٧٥ ك) بواقع ملاكمين في كل ميزان .

أهم النتائج : وجود اختلاف في استراتيجيات الحلقة بين الملاكمين الناشئين عينة البحث وبين الملاكمين الحائزين على الميداليات في الدورات الأولمبية أثينا ٢٠٠٤ م، البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مستوى أداء ناشئي الملاكمة في مستوى استراتيجيات الحلقة قيد البحث .، ارتفاع مستوى الناشئي في مستوى استراتيجيات الحلقة وكثرة اعتلائه للمنافسة من العوامل الهامة التي تساعد على تطوير الثقة بالتحسن كسمة وكحالة لدى ناشئي الملاكمة ، الثقة بالنفس من العوامل الهامة التي تساعد الملاكم على إظهار قدراته واستعداداته والاستغلال الأمثل .

Tanta University
Faculty of physical Education
Sports Training Department



A Training Programme For Developing Strategies Of The Ring And Its Effect On Self -Confidence And Performance Level Of Boxing Junior Player

A Research Presented By

Ehab Ezzat Ahmed Abd El-Latif

Assistant Teacher in Sports Training Department

**Among the requirements of getting a Doctorate Degree of philosophy
in Physical Education.**

Under supervision of

Prof. Dr

Deiyaa El-Din Mohammed El-Azzab
Professor of Competitions in
Curriculum & Teaching Methods
Department . Faculty of Physical
Education For Males
Helwan University

Dr.

Ahmed Ali El-Attar
Teacher in Sports Health
Sciences Department Faculty of
Physical Education
Tanta University

1428 H.-2007 A.D

First: Introduction and Research Problem:

Modern boxing is based on three basic types of punching distances during matches nowadays; these types are punching from long, medium and near distances .For achieving winning in the match ,the boxer has to have the ability to give punches from all these different distances. And from analysing international and Olympic matches of the last ten years, we found out that boxers of high levels in achieving the first positions of this championship have a great ability of punching from different distances whether in the cases of attack, defense or counterattack which requires very high kinetic and technical abilities of the boxers.

The ring strategy depends mainly on the player's ability of keeping his readiness stance in its right position during the match while keeping his balance during the attack or counterattack through the boxer's evaluation of the strength of his punches in a good way and his choice of suitable distances and the right timing for performing them so that they do not stray away resulting in making the boxer imbalanced and his strategic techniques become ineffective.

The ring strategy is a skill that the boxer should have so that he can achieve winning in matches and reach high levels which can be done by training as the boxer gain the ring strategy by performing as many boxing matches as possible either in training or in actual training matches.

In boxing as a competitive activity in which a boxer competes with his opponent face to face, playing confidence in his abilities plays a great role in carrying out strategic duties and achieving winning and the differences among player in the level of confidence as a quality are due to being different in their previous experiences and their acquired readiness. Also, sports confidence of the players is affected by their confidence of achieving success in a certain sports situation.

Boxing is one of the sports through which the players' abilities can be measured and evaluated so that they can improve their ability of competing in order to reach the highest sports levels and playing plans and ring strategies are probably one of these abilities. In addition, matches' results are considered of the important indices that reflect the players' level of sports achievement in reaching high levels and boxing is characterized by changing and fast situations in body movements during punching or avoiding punching according to the defensive and offensive movements of the opponent from the different distances of punching which requires giving quick and accurate responses that need, in its turn, a certain level of physical and motor abilities of the boxer; which are considered a reflection of the work in his body systems.

Through the researcher's experience which is acquired from his work in the field of training and teaching boxing and through his reviewing of researches and scientific studies and watching many of the international and Olympic tournaments; the last of which was the Olympic Tournament in Athens 2004, he noticed that the ring strategy (The ring art) has the utmost importance in achieving winning for the boxers who can make use of their abilities in the best way and choose the right kinds of playing plans that enable them to make the right choice of the different competitive situations which suit their physical and technical abilities. In addition, the researcher noticed that many of the Egyptian coaches do not give due attention to the ring strategy while performing training and teaching of boxers especially in early age stages which is in accordance with many of the studies and researches that pointed to the reduction of the level of ring strategy of the Egyptian boxers in comparison with their peers of players in the different schools of punching as there is no sign in the terms used in educational and training programmes of those terms that refer to the ring strategy or of the way of how to develop it. Consequently, the researcher was urged to perform this study which aims at designing a training programme for the ring strategy

and identifying the effect of the proposed programme on the level of self confidence and the matches' results of the boxers because as far as the researcher knows, there are no previous studies that dealt with this subject before.

Second: Research Objectives:

- 1) Identifying the ring strategy most commonly used among the holders of medals in the Olympic Tournament in Athens, 2004.
- 2) Making a proposed training programme for developing the ring strategy of junior boxers.
- 3) Identifying the effect of the proposed training programme on the level of skillful performance and the level of self- confidence of junior boxers.

Third : Research Hypotheses:

- 1) There are statistically significant differences among the following measurements (Pre-,first middling, second middling , post-) for the research sample in the level of playing strategies on the ring in favour of the post- measurement.
- 2) There is variance in the percentage of the pre- and post- measurements in the level of ring strategies.
- 3) There are statistically significant differences between the pre- and post- measurements of the research sample in the level of self-confidence as a characteristic and a state in favour of the post measurement.
- 4) There is variance in the percentage of the pre- and post- measurements in the level of self confidence as a characteristic and state .

- 5) There are statistically significant differences between the pre- and post-measurements of the research sample in the level of the skillful performance level in favour of the post- measurement.
- 6) There is variance in the percentage of the pre- and post- measurements of the research sample in the level of performance.

Fourth : Research Method:

The researcher made use of the (experimental) method as it suits the nature of this research and in this study, the researcher depended on designing the pre- and post- measurement of one experimental group.

Fifth : Research community and sample:

The research group included twenty-eight (28) boxers who were chosen in the purposive way; namely the boxers of El-Gharbeiya region of boxing under the age of sixteen (16).Also, twelve (12) boxers were chosen to form a sample of the preliminary study .The sample of the basic study included sixteen (16) boxers whose weights ranged from (51 kg, 54 kg,57kg,64kg,96kg,75kg) as two boxers in each weight.

Sixth: Tools and Methods of data collecting:

1) Tools and Devices of data collecting:

- *Measurement of growth rates :(height,weight,age).*
- *A computer.*
- *CD with the recorded matches that the researcher analysed in the Olympic Tournament in Athens of the eighth round and the number of matches totaled seventy-seven (77) matches.*
- *A stopwatch for measuring time in seconds.*
- *A punch bag.*

3)Analysis of documents.

4)The forms used in data collecting.:

- Forms for evaluating ring strategies.
- A form of confidence as a characteristic and a state (Prepared by Mr. Sedky Nour El-Din).
- A form of analyzing boxing matches.

5)The proposed training programme.

Seventh: The preliminary study:

The preliminary study was performed from Tuesday 10th of April, 2007 (10/4/2007) to Saturday 14th of April,2007 (14/4/2007) with the aim of examining one training unit of the training programme experimentally and performing some tests in order to make sure that the programme and the tests are smoothly performed so that the study objective can be achieved.

Eighth: The basic study:

1) The pre-measurement:

The researcher performed the pre-measurement on Monday,30th April,2007 (30/4/2007) and the pre-measurement included sixteen (16) matches in addition to applying the measurement of self confidence as a characteristic and state on the research sample.

2) First middling measurement:

The researcher applied the first middling on Wednesday, 30th May, 2007 (30/5/2007) after carrying out the first month of the programme which included training on playing strategies inside the ring and connecting them with the different plans of training. The first middling measurement included a total of sixteen (16) matches and the application of self-confidence measurement as a characteristic and a state on the sample research.

3) The second middling measurement:

The researcher applied the second middling measurement on Saturday 30th June, 2007 (30/6/2007) after carrying out the second month of the programme which included training on playing strategies on the ropes and connecting them with the different plans of training. The second middling measurement included a total of sixteen (16) matches and the application of self-confidence measurement as a characteristic and a state on the sample research.

4) The post –measurement:

The researcher applied the post- measurement on Wednesday, 1st August, 2007 (1/8/2007) after carrying out the third month of the programme which included training on playing strategies in the ring corner and all the ring strategies and connecting them with the different plans of training. The first middling measurement included a total of sixteen (16) matches and the application of self-confidence measurement as a characteristic and a state on the sample research.

Ninth: Statistical Processes.

The researcher made use of the following statistical processes in order to achieve the research objectives:

- *The Arithmetic Mean.*
- *Standard Deviation.*
- *Coefficient of Torsion.*
- *Average.*
- *“T” Test.*
- *Improvement Percentage.*
- *The Least Abstract Difference Test (LSD).*
- *Analysis of Variance (ANOCA).*

Tenth: Conclusions and Recommendations:

First : Conclusions:

- 1) There is a difference of the ring strategies among the sample research of the junior boxers and the boxers who are holders of medals in the Athens Tournament of 2004.
- 2) The proposed training programme lead to improving the performance level of junior boxers in the level of ring strategies under research.
- 3) Increasing the junior's level in the ring strategies level and his participation in competitions are of the important factors that help in developing confidence by improving it as a characteristic and a state for the junior boxers.
- 4) Self-confidence is one of the important factors which helps the boxer in presenting his abilities and preparations at their best forms.

Second: Recommendations:

- 1) Using the training programme under research in training the junior boxers for improving the ring strategies and the elements of physical fitness of the boxers.
- 2) The necessity of developing the element of strength characterized by speed ,quick reaction, balance speed of performance and accuracy as they have a very effective effect on mastering the skills of ring strategies especially after using computer arbitration devices in matches.
- 3)The necessity of giving due care of boxing coaches to teaching ring strategies to junior boxers as this has a great effect on match results after using computer arbitration devices in matches.
- 4) The necessity of giving due care of boxing coaches to building self-confidence as a characteristic and a state by repeating success settings and increasing times of competitions on the ring.

Abstract

A Research Presented By : Ehab Ezzat Ahmed Abd El-Latif

Title : A Training Programme For Developing Strategies Of The Ring And Its Effect On Self -Confidence And Performance Level Of Boxing Junior Player.

Research Objectives: Identifying the ring strategy most commonly used among the holders of medals in the Olympic Tournament in Athens, 2004., Making a proposed training programme for developing the ring strategy of junior boxers., Identifying the effect of the proposed training programme on the level of skillful performance and the level of self-confidence of junior boxers.

Research Method: The researcher made use of the (experimental) method as it suits the nature of this research and in this study, the researcher depended on designing the pre- and post- measurement of one experimental group.

Research community and sample: The research group included twenty-eight (28) boxers who were chosen in the purposive way; namely the boxers of El-Gharbeiya region of boxing under the age of sixteen (16). Also, twelve (12) boxers were chosen to form a sample of the preliminary study. The sample of the basic study included sixteen (16) boxers whose weights ranged from (51 kg, 54 kg, 57kg, 64kg, 96kg, 75kg) as two boxers in each weight.

Conclusions: There is a difference of the ring strategies among the sample research of the junior boxers and the boxers who are holders of medals in the Athens Tournament of 2004., The proposed training programme lead to improving the performance level of junior boxers in the level of ring strategies under research., Increasing the junior's level in the ring strategies level and his participation in competitions are of the important factors that help in developing confidence by improving it as a characteristic and a state for the junior boxers, Self-confidence is one of the important factors which helps the boxer in presenting his abilities and preparations at their best forms.