

# قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية .

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية .

## المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية :

- ١ إبراهيم إبراهيم محمود : (٢٠٠٥م) استخدام بعض المؤشرات البيوميكانيكية لتطوير قوة وسرعة اللكمات المستقيمة لدى ناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٢ إبراهيم نبيل عبد العزيز ، : (١٩٨٧م) علاقة مرونة مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية لدقة إصابة الهدف فى رياضة المبارزة . بحث منشور المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٣ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : (١٩٩٣م) ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٧م) التدريب الرياضى ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥ أحمد أمين محمد : (١٩٩٥م) برنامج تدريبي فى الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الآلى فى التحكيم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٦ أحمد محمد خاطر : (١٩٩٦م) القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٧ أحمد محمد خاطر ، : (١٩٧٨م) القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف، القاهرة ، ط٢ ، ١٩٧٨م .
- ٨ أحمد محمد صلاح : (٢٠٠٠م) تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهارى للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٩ إخلاص محمد عبد الحفيظ : (٢٠٠٠م) طرق البحث العلمى والتحليل الإحصائى فى المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ١٠ إسماعيل حامد عثمان ، : (١٩٩٧م) تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة دار محمد عبد العزيز غنيم ، السعادة، القاهرة .  
ضياء الدين محمد العزب ،  
عاطف مغاوري شعلان
- ١١ إسماعيل حامد عثمان : (١٩٩٠م) القانون والتحكيم والتنظيم والملاكمة عالمياً ومحلياً ، مطبعة المليجي ، القاهرة .
- ١٢ : \_\_\_\_\_ : (١٩٩٧م) مبادئ تعليم الملاكمة لطلاب كلية التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٣ السيد عبد المقصود : (١٩٨٦م) نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة
- ١٤ السيد محمد عيسى : (١٩٩٥م) أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى لبعض حركات مجموعة الخطو خلفاً للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٥ أمر الله أحمد البساطى : (١٩٩٨م) أسس قواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته . منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٦ إيهاب عزت أحمد : (٢٠٠٣م) تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٧ حسام رفقى محمود : (١٩٩٣م) الملاكمة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة
- ١٨ خالد جمال محمود : (١٩٩٢م) تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسى رياضة المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ١٩ سامح عبد الرؤوف محمود : (١٩٩٩م) بناء اختبار مهارى لقياس دقة بعض أنواع اللكمات لدى ملاكمى الشباب بالمملكة العربية السعودية ، بحث منشور ، مجلة نظريات و تطبيقات ، العدد ٣٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

- ٢٠ : سامح عبد الرؤوف محمود : (٢٠٠١م) معامل التحمل وفاعلية الأداء الفني لملاكمي الدرجة الأولى طبقاً لمستوى نتائج المباريات ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، العدد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
- ٢١ : سامى محب حافظ : (١٩٩٧م) تأثير تنمية الرشاقة على مستوى أداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢-١٤) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
- ٢٢ : \_\_\_\_\_ : (١٩٩٨م) دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهارى بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الملاكمة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضى المصرية والعربية نحو آفاق العالمية ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢٣ : \_\_\_\_\_ : (٢٠٠٥م) المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
- ٢٤ : صلاح السيد قادوس : (١٩٩٣م) الأسس العلمية الحديثة فى رياضة الملاكمة، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢٥ : ضياء الدين محمد العزب : (١٩٨٥م) زمن رد الفعل الحركى وعلاقته بنتائج المباريات فى الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢٦ : \_\_\_\_\_ : (١٩٩٠م) أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢٧ : طارق محمد عبد الرؤوف : (١٩٩٨م) دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومترى لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

- ٢٨ طلحة حسام الدين ، : (١٩٩٧م) الموسوعة العلمية فى تدريب القوة ، تحمل  
وفاء صلاح الدين مصطفى  
القوة ، المرونة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .  
كامل ، سعيد عبد الرشيد
- ٢٩ عادل صبرى عبد الحميد : (١٩٩٤) برنامج مقترح لرفع المستوى البدنى  
للملاكمين، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٣٠ عبد الحميد محمد أحمد : (١٩٨٩م) الملاكمة ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ،  
القاهرة .
- ٣١ عبد الرحمن أحمد سيف : (١٩٩٠م) ، دراسة دقة تسديد اللكمات لملاكمى  
الأوزان الخفيفة ، بحث منشور ، مجلة نظريات  
وتطبيقات ، العدد الثامن ، كلية التربية الرياضية للبنين،  
جامعة الإسكندرية .
- ٣٢ عبد الباسط جميل : (١٩٩٣م) برنامج تدريبي مقترح لتصميم مجموعات  
عبد الفتاح  
اللكم المتقدم لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
الزقازيق .
- ٣٣ \_\_\_\_\_ : (١٩٩٧م) تطوير الإعداد البدنى الخاص لناشئ  
الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٣٤ عبد الفتاح فتحى خضر : (١٩٩٦م) المرجع فى الملاكمة ، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية .
- ٣٥ عبد الفتاح فتحى خضر ، : (١٩٨٦م) تأثير الأحمال التدريبية المقترحة على  
يحيى إسماعيل الحاوى  
فاعلية الأداء المهارى للملاكمة ، المؤتمر العلمى الأول  
لدور التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣٦ عرفه عرفه السيد : (١٩٩٧م) ، تأثير برنامج تدريبى للإعداد البدنى  
الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين  
الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .
- ٣٧ عصام الدين عبد الخالق : (١٩٩٤م) التدريب للتعلم فى التربية الرياضية  
والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

- ٣٨ عصمت إبراهيم عفيفي : (١٩٨٩م) تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين زمن رد الفعل ودقة تسديد اللكمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣٩ كمال عبد الجابر عبد الحافظ : (٢٠٠٠م) تأثير برنامج للعمل العضلى الأيزوتونى لتنمية القوة العضلية لبعض اللكمات لدى الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط .
- ٤٠ محروس محمد فتيل : (١٩٨٠م) تأثير عملية القدرة العضلية على سرعة التعلم والأداء الحركى فى رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٤١ محمد أبو النصر محمود : (٢٠٠٠م) أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٤٢ محمد جابر عبد الحميد : (١٩٩٤م) أثر استخدام تدريبات البليومترك كأحد مكونات برنامج تدريب مقترح على المتطلبات البدنية للمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٤٣ محمد حسن علاوى : (١٩٩٢م) علم النفس الرياضى ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٤٤ \_\_\_\_\_ : (١٩٩٤م) علم التدريب الرياضى ، ط ١٣ ، دار المعارف القاهرة .
- ٤٥ محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : (١٩٩٤م) اختبارات الأداء الحركى ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٦ محمد زكريا جزر : (٢٠٠٥م) تأثير تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ومستوى الأداء لدى ناشئى الملاكمة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية .

- ٤٧ محمد صبحى حسانين : (٢٠٠١م) القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ج ١ ، ط ٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٤٨ محمد طلعت إبراهيم : (١٩٨٦م) ، علاقة بعض المجموعات العضلية الخاصة بسرعة تسديد اللكمات المستقيمة ، بحث منشور فى المؤتمر العلمى الأول ، دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى المعاصر ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٤٩ محمد عبد العزيز غنيم : (١٩٩٥م) دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمى الدورة العربية (١٩٩٥م) ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للبنين، جامعة طنطا .
- ٥٠ محمد محمود عبد الدائم ، مدحت صالح ، طارق شكرى : (١٩٩٣م) برنامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة .
- ٥١ محمود عبده خليفة : (٢٠٠٢م) تأثير استخدام أسلوبين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين فى الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس .
- ٥٢ مختار سالم : (١٩٩٠م) حرفة الملاكمة ، مؤسسة المعارف ، بيروت، لبنان .
- ٥٣ مسعد على محمود : (٢٠٠٠م) المدخل إلى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة والنشر والتوزيع ، المنصورة .
- ٥٤ مسعد على محمود ، أمر الله أحمد البساطى ، محمد شوقى كشك : (٢٠٠٢م) محاضرات فى التدريب الرياضى ، دار أم القرى ، المنصورة .
- ٥٥ مصطفى محمد أحمد نصر : (٢٠٠٢م) تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

- ٥٦ مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٨م) التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق  
وقيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥٧ موسى طلعت : (١٩٩٨م) استخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى  
أداء مجموعات الكم ناشئ الملامكة ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة  
الزقازيق .
- ٥٨ وائل جلال الأسيوطى : (٢٠٠١م) تطوير سرعة ودقة الأداء فى رياضة  
المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٥٩ ياسر عنتر أحمد : (٢٠٠٢م) تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة  
بالسرعة على إتقان مهارتى اللكمة المستقيمة الأمامية  
(الطويلة) والركلة الأمامية السريعة (الخاطفة) لدى  
ناشئ الكاراتية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٦٠ يحيى السيد إسماعيل : (١٩٩١) تأثير بعض التدريبات المقترحة باستخدام  
الأجهزة على فعالية المهارات الفنية لملاكمى الدرجة  
الأولى ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية  
للبنين ، المجلد ١٧، ١٨ ، العدد التاسع ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٦١ : \_\_\_\_\_ : (٢٠٠٠م) الملامكة - أسس نظرية - تطبيقات عملية،  
مكتبة العزى ، ط ٢ ، الزقازيق .
- ٦٢ يس أحمد يس : (٢٠٠٢م) برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية  
الخاصة لدى لاعبين الملامكة فى ضوء الأهداف  
المتوقعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٦٣ يس كامل حبيب ، : (١٩٩٨م) دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهارى بدلالة  
مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية  
لناشئ الملامكة، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى  
للرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية ، المجلد  
الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

**ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :**

- 64 **Danna, S.** : (2000) **Boxing the complete guide to training and fitness**, Berkley Publishing Group, New York, U.S.A.
- 65 **Fiedler , - H .** : (1995) **Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences** , scualion-Forma (Roma) , APR / June , Italian .
- 66 **Kurdok, . S . S , Ayden, T, Kolyon, . T.A, Yagmur.,H & Genic, .v** : (1996) **Determination and Evaluation of some physical capacities of Elite 130 Xers Befor the Precompetition period** , Sports Medicine (Izmir) 31,(3)
- 67 **Stolbitsky,.V.V** : (1989) **Variations in alternating resistance when developing speed – strength in young boxers**, soviet sports review (Eacondido, calif), 24 June.
- 68 **Tilewski,.G, Krzyszkowski,.M.** : (1989) **General development training of junior boxers (16-19) years old**, journal – Article, sport – wyczynowy. (Warsaw) 27 (2).
- 69 **Verchoshansky,-Y.-V** : (1996) **Components and atructure of explosive strength**, SDS, Rivista di cultura sportiva (Roma) 15 (34), Jan / Mar.

# قائمة المرفقات

- ١ خطاب موافقة أولياء أمور اللاعبين على الاشتراك في الدراسة .
- ٢ استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات .
- ٣ استمارة تسجيل نتائج اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمة .
- ٤ استمارة تحليل المهارات الفنية للملاكمين .
- ٥ التمرينات البدنية والمهارية المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة .
- ٦ التمرينات البدنية والمهارية المقترحة لتنمية دقة الأداء المهارى .
- ٧ الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .
- ٨ التوزيع النسبى لأزمنة وأحمال التدريب لمراحل وأسابيع ووحدات البرنامج التدريبي
- ٩ استمارة تسجيل دقة اللكمات المسددة .
- ١٠ تمرينات الإطالة المستخدمة .
- ١١ أسماء السادة المساعدين .

## مرفق (١)

**السيد الأستاذ ولي أمر الملاكم/**

**تحية طيبة وبعد ،،،**

نتشرف بالإحاطة بأنه قد وقع الاختيار على فريق الملاكمة بمرحلة الشباب باستاذ المنصورة الرياضى للاشتراك فى تطبيق بحث علمى ، يهدف إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة ومعرفة أثرها على فعالية الأداء المهارى للملاكمين ، لذا نرجو من سيادتكم التكرم بالموافقة على اشتراك نجلكم ضمن تطبيق هذا البحث العلمى .

**وتفضلوا بقبول وافر الاحترام،،**

الباحث

**مصطفى أمين جابر**

**موافقة ولي الأمر**

أننى موافق على اشتراك نجلى

أقر أنا ولي أمر الملاكم/

ضمن الرفيق المشارك فى تطبيق هذا البحث العلمى .

توقيع ولي الأمر

**مرفق (٢)**

استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية والمهارية

الاسم/ السن/ الطول/ الوزن/ العمر التدريبي/

م	التاريخ	اسم الاختبار	الدرجة	ملاحظات
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				

مرفق (٣)

تسجيل نتائج اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمين

م	الاسم	عدد اللكمات الصحيحة	اجمالي المهارات الفعلية	اللكمات التى صدها المنافس	اجمالي المهارات التى نفذها المنافس	عدد الجولات الملعوبة	نسبة فعالية الأداء المهارى
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							

مرفق (٤)

استمارة تحليل المهارات الفنية للملاكمين

ملاحظات	المجموع	الوزن /				التاريخ /				رقم المباراة /		
						الركن					المهارات الفنية	
						الاسم						
						الدولة						
				الجولات	٤	٣	٢	١				
												اللكمات الفردية
												المجموعات اللكمية
												المهارات الدفاعية

## **مرفق (٥)**

**التمرينات البدنية والمهارية المقترحة لتنمية  
القوة المميزة بالسرعة**

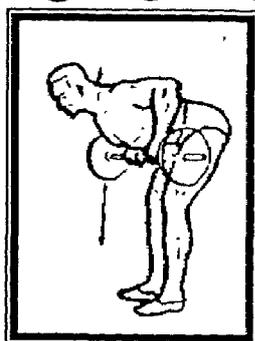
## (١) (وقوف ميل الجذع مسك الثقل) التجديف بالثقل :

### الهدف من التمرين :

- تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر والعضلات المثبتة للذراعين .

### طريقة الأداء :

- يأخذ اللاعب وضع الوقوف فتحاً (القدمان باتساع الحوض) .
- الميل حتى يصنع الجذع زاوية قائمة مع الرجلين .
- تمتد الذراعان لأسفل وتقبض اليدين على البار بشدة والذراعان والكتفان على استقامة واحدة .

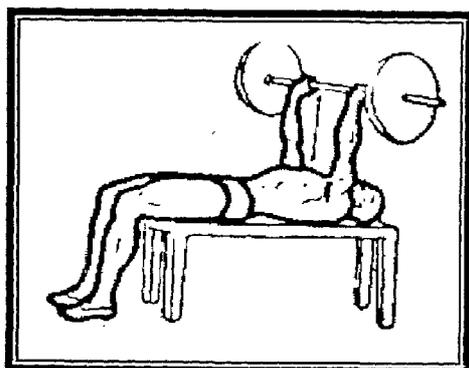


- يسحب البار لأعلى ببطء ، حتى يلامس الصدر بدون حركة الجذع
- ينخفض البار ببطء حتى يلامس الصدر بدون حركة الجذع .
- ينخفض البار ببطء للوضع الابتدائي .
- يجب الحفاظ على الرجلين مفردتين والظهر مستقيم .
- لا بد أن يلامس البار صدر اللاعب وعند فرد الذراعين تفرد على كامل إمدادهما لأسفل .

## (٢) (تمرين الصدر البنش) :

### هدف التمرين :

- تنمية القوة المميزة بالسرعة للعضلات (الصدرية العظمية - الدالية - الخلفية - للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية) .



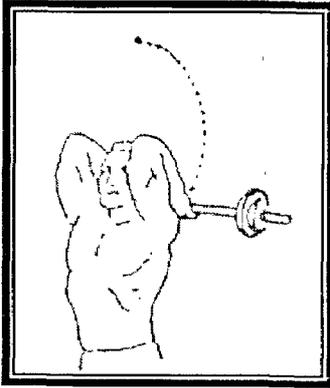
### الأدوات :

- بار حديدي - مجموعة من الطارات الحديدية .
- مقعد ارتفاع ٦٠ : ٧٠سم

### طريقة الأداء :

- يأخذ اللاعب وضع الرقود على المقعد بحيث تكون الرأس والكتفين ملامستين للمقعد
- يثنى اللاعب الركبتين بزاوية قائمة وتوضع القدمان على الأرض .
- يقوم المساعد بتسليم البار باليدين .
- يهبط اللاعب بالثقل ببطء إلى الصدر ثم يدفع مرة ثانية لأعلى ليتم فرد الذراعين كاملاً .

### (٣) (وقوف مسك الثقل خلف الرأس) رفع الثقل عالياً :



#### هدف التمرين :

- تنمية القوة المميزة بالسرعة للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

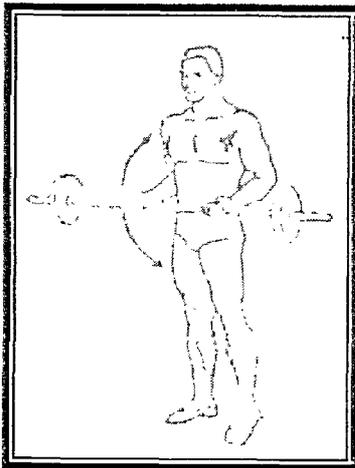
#### الأدوات :

- بار حديدي - مجموعة من الطارات الحديدية .

#### طريقة الأداء :

- يمسك اللاعب البار والذراعان مثنيتان خلف الرأس والقبض على البار من أسفل .
- يمد اللاعب الذراعان فوق الرأس وحيث يكون المرفقان متجهان إلى الأمام والعضودين من الداخل بجوار الأذن .
- يتم ثنى الذراعين ببطء مرة ثانية للوضع الابتدائي .
- يجب أن يحتفظ اللاعب بالجذع مستقيماً وأيضاً الرجلين حتى لا تعمل عضلات أخرى في التمرين .

### (٤) (وقوف مسك بار الحديد بكلتا اليدين ظهر اليدين لأسفل) ثنى الذراعين على



#### الصدر :

#### هدف التمرين :

- تقوية عضلات ذات الرأسين العضدية العاملة أثناء أداء مهارات سديد اللكمات .

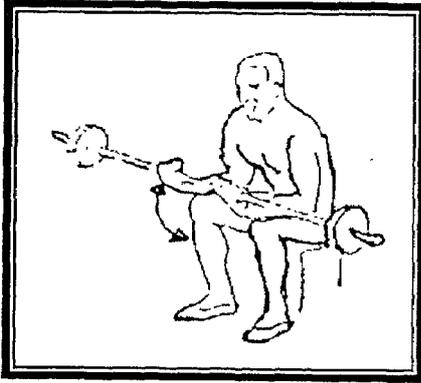
#### الأدوات :

- بار حديد طوله من ٥ : ٦ أقدام .
- عدد كاف من الطارات الحديدية ذات أثقال مختلفة .

#### طريقة الأداء :

- يمسك اللاعب البار واليدين على كامل استقامتهما والقبض على البار من أسفل .
- يتم ثنى الذراعين على الصدر بقوة وبسرعة عالية .
- يجب أن يحتفظ اللاعب بالجذع والظهر مستقيماً مع عدم اهتزازه أثناء ثنى ومد الذراعية .
- عدم ثنى الركبتين وأداء التمرين بثنى الذراعين فقط لأعلى .

(٥) **جلوس على المقعد مسك الثقل - تثبيت المرفق) ثنى رسغ اليدين :**



**هدف التمرين :**

- تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للعضلات القابضة للساعد .

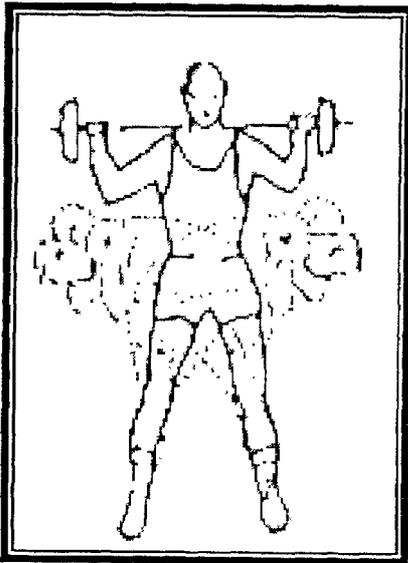
**الأدوات :**

- بار حديدي وعدد كاف من الطارات الحديدية - مقعد سويدي .

**طريقة الأداء :**

- من وضع الجلوس على المقعد مسك الثقل باليدين مع تثبيت المرفقين .
- سند المرفقين والساعدين بالكامل على الفخذين مع مسك البار الحديدي والقبض عليه باليدين من أسفل .
- مراعاة عدم تحريك الرجلين .
- تكون الحركة عند الثنى من رسغ اليد مع ثبات الساعد والعضد .

(٦) **(وقوف فتحاً حمل ثقل خلف الرأس) ثنى الجذع جانباً بالتبادل :**



**هدف التمرين :**

- تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للمستقيمة الأنسية والوحشية والعضلة العريضة الظهرية وعضلات البطن .

**الأدوات :**

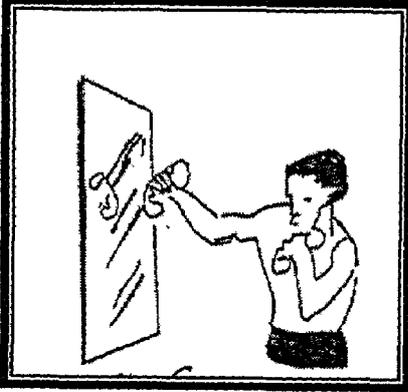
- بار حديدي وعدد كاف من الطارات الحديدية .

**طريقة الأداء :**

- من وضع الوقوف حمل الثقل على الكتفين تثبيت اليدين على الثقل من الخلف .
- الاحتفاظ بالظهر مستقيماً والرأس على استقامة واحدة مع الظهر .
- ثنى الجذع جهة اليمين والرجوع للوضع الأصلي مع تكرار الأداء .

## ثانياً : التمرينات المهارية للبرنامج التدريبي (المقترح) :

### (٧) (وقفة الاستعداد - مسك دامبلز بكل يد) أداء مهارات تسديد اللكمات .



#### هدف التمرين :

- تنمية القدرة العضلية الخاصة للعضلات العاملة والمشاركة في مهارات تسديد اللكمات قيد البحث .

#### طريقة الأداء :

- يقف اللاعب ممسك بكل يد دامبلز أمام المرآة وعلى بعد مناسب منها ويفضل أداء تلك التدريبات أيضاً داخل حلقة الملاكمة .
- أداء مهارات تسديد اللكمات المختلفة بالدامبلز .

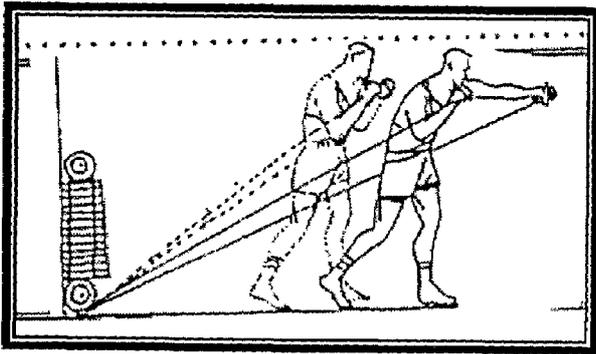
### (٨) (وقوف الظهر مواجهة لساندو الحائط) أداء مهارات تسديد اللكمات المختلفة .

#### الأدوات :

- ساندو الحائط - مجموعة من الأثقال .

#### هدف التمرين :

- تنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء مهارات لتسديد اللكمات المختلفة وهي (الذراعين - الكتفين - عضلات الظهر والجذع) .



#### طريقة الأداء :

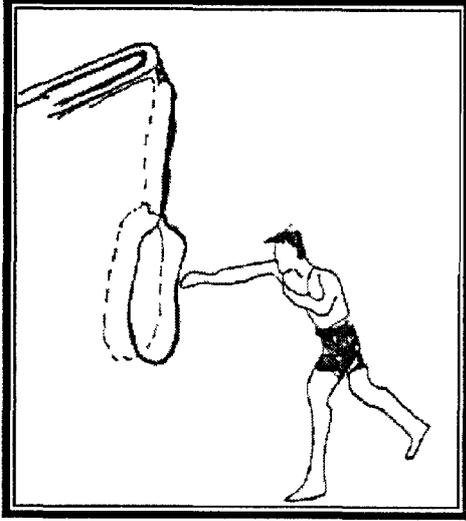
- من وضع الوقوف والظهر مواجهة لساندو الحائط يمسك اللاعب بكل يد مقبض من مقابض الجهاز
- يقوم اللاعب بأداء اللكمات المختلفة لكمة تلو الأخرى مع تنويع اللكمات حسب أوامر المدرب .

## (١٠) (وقوف الوضع الأساسي للملاكمة أمام كيس اللكم المعلق) تسديد لكمات

متنوعة :

الهدف من التمرين :

- تنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات
- العضلية العاملة والمشاركة في مهارات تسديد
- اللكمات قيد البحث .



الأدوات :

- أكياس لكم ذات أحجام وأطوال مختلفة .
- قفازات تدريب .

طريقة الأداء :

- من وضع الملاكمة الأساسي يقف اللاعب أمام كيس اللكم المعلق .
- التحرك حول كيس اللكم مع خروج اللكمات المختلفة المستقيمة والمنحنية مع الحفاظ على وقفة الاستعداد .

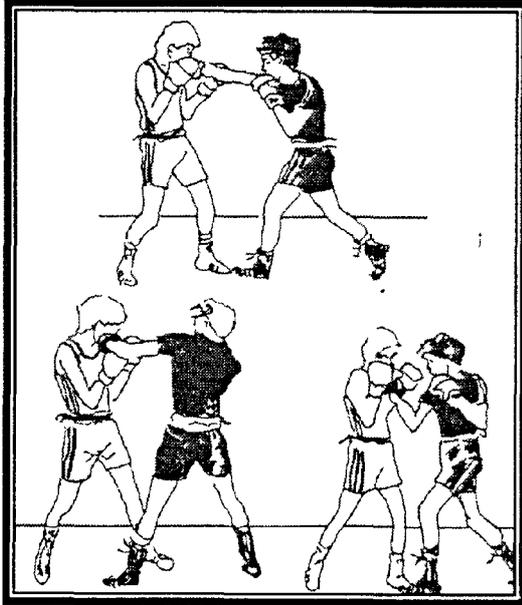
## (١١) (لكم مشروط مع الزميل - محدد بواجبات هجومية ودفاعية) يحددها المدرب :

هدف التمرين :

- تنمية القوة المميزة بالسرعة للمجموعات
- العضلية العاملة في أداء مهارات تسديد
- اللكمات وكذلك التدريب على مواقف اللكم
- المختلفة والإحساس بمواقف التنافس الحقيقية

الأدوات :

- حلقة ملاكمة - قفازات لكم - واقي رأس
- واقي خصيتين - واقي أسنان - بنداج
- (ملابس الملاكم الرسمية) .



طريقة الأداء :

- على حلقة الملاكمة يقف اللاعب مع منافسه مع أداء التلاكم الحقيقية أمام اللاعب
- المنافس مع سماع تعليمات المدرب في تحديد شروط التلاكم ، مع التنويع في أداء
- اللكمات وكذلك في زمن الجولات .

**مرفق (٦)**

**التمرينات البدنية والمهارية المقترحة لتنمية دقة الأداء  
المهارى للمجموعة التجريبية**

## أولاً : التمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لتنمية دقة الأداء المهارى للملاكمين الشباب

١- (وقفة الاستعداد . مسك كرة تنس . مواجهة حائط) قذف الكرة باليد اليمنى  
على الدائرة :

الهدف من التمرين :

- تنمية دقة توجيه المسار العضلى العصبى نحو هدف محدد من الثبات

الأدوات :

- عدد كافى من كرات التنس الأرضى - حائط أملس به دوائر بقطر ٠ اسم شريط قياس

طريقة الأداء :

- من وقفة الاستعداد للملاكمة يقف اللاعب على بعد (٣) متر من الحائط ومحاولة قذف

الكرة باليد اليمنى بطريقة تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى على الهدف (الدائرة) لمدة  
(٣٠) ثانية .

- أداء نفس التمرين باليد اليسرى من الثبات .

- أداء نفس التمرين السابق بالتبادل باليد اليسرى واليمنى من الثبات .

٢- (وقفة الاستعداد . مسك كرة تنس . مواجهة حائط) قذف الكرة باليد اليمنى  
على الدائرة من التحرك .

الهدف من التمرين :

- تنمية دقة توجيه المسار العضلى العصبى نحو هدف محدد من الحركة .

الأدوات :

- عدد كافى من كرات التنس - حائط أملس به دوائر بقطر ٠ اسم - شريط قياس .

طريقة الأداء :

- من وقفة الاستعداد للملاكمة يقف اللاعب على بعد (٣) متر من الحائط ويقوم بالتحرك

لجانب الأيمن وعند سماع الإشارة يقوم بقذف الكرة على الهدف (الدائرة) بالذراع  
الأيمن على طريقة تسديد لكمة مستقيمة يمنى لمدة (١) دقيقة .

- نفس التمرين السابق مع التحرك جهة اليسار وعند سماع الإشارة من قذف الكرة

بالذراع الأيسر بطريقة تسديد لكمة مستقيمة يسرى .

- نفس التمرين السابق بالتحرك أماماً وخلفاً .

### ٣- (وقوفه الاستعداد . مسك كرة طبية - مواجهة حائط) قذف الكرة باليد اليمنى على الدائرة :

الهدف من التمرين :

- تنمية دقة توجيه المسار العضلى العصبى نحو هدف محدد (دائرة) مع حمل ثقل .

الأدوات :

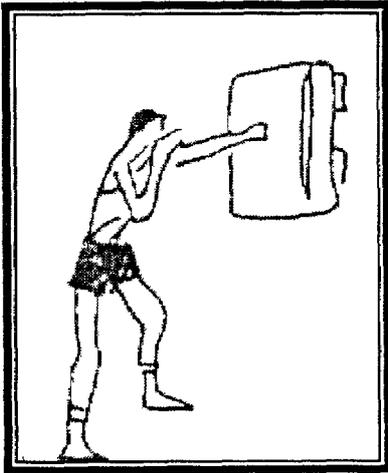
- كرات طبية (٣) كجم - حائط أملس - شريط قياس .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب وضع الاستعداد فى الملاكمة ويحمل كرة طبية زنة (٣) كجم ومواجهة حائط به دوائر بقطر (٣٠سم) . ثم يقوم بقذف الكرة باليد اليمنى من الثبات على الهدف المحدد لمدة (٣٠) ثانية .
- نفس التمرين السابق مع الأداء بالذراع اليسرى على الهدف المحدد .

### ثانياً : التمرينات المهارية المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح لتنمية دقة الأداء المهارى للملاكمين الشباب .

### ٤- (وقفة الاستعداد . مواجهة ترامبولين الحائط) أداء لكومات مستقيمة على العلامات .



الهدف من التمرين :

- تنمية دقة الأداء المهارى للعضلات العاملة فى تسديد اللكمات على هدف ثابت .

الأدوات :

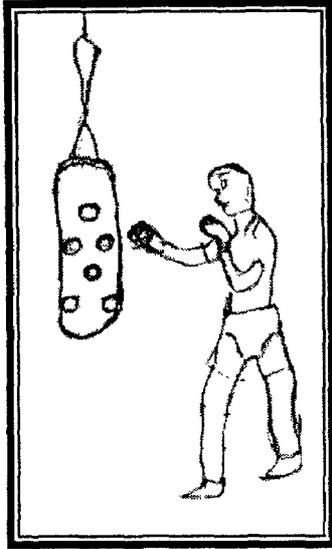
- قفازات تدريب - ترامبولين الحائط - ساعة إيقاف .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب وضع الاستعداد فى الملاكمة متخذ مسافة اللكم المستقيم ثم يقوم المدرب بإعطاء الإشارة بمكان تسديد اللكمات المستقيمة اليمنى أو اليسرى مع التنويع وملاحظة دقة الأداء المهارى على الهدف المحدد (دوائر قطرها . اسم مرقمة

من {١ : ٥}

## ٥- (وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم معلق) تسديد لكمات مختلفة على الدوائر



المركمة .

الهدف من التمرين :

- تنمية دقة الأداء المهارى للعضلات العاملة فى تسديد اللكمات على هدف متحرك .

الأدوات :

- قفازات تدريب - عدد (٣) كيس لكم معلق - ساعة إيقاف .

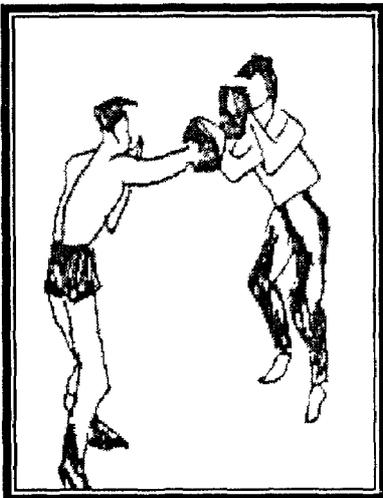
طريقة الأداء :

- يقف اللاعب وضع الاستعداد فى الملاكمة أمام كيس لكم معلق به دوائر صغير بقطر (١٠) سم مرقمة من (١ : ٥) ثم يقف اللاعب بتسديد اللكمات المتنوعة على الأرقام التى يحددها المدرب .

## ٦- (وقفة الاستعداد - مواجهة المدرب المسك بوسادة اليد) تسديد اللكمات المختلفة

الغرض من التمرين :

- تنمية دقة الأداء المهارى للعضلات العاملة أثناء تسديد اللكمات .



الأدوات :

- حلقة ملاكمة - عدد (٢) وسادة يد (كفوف)

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب وضع الاستعداد فى الملاكمة أمام المدرب المسك بوسادة فى اليدين .
- يقوم المدرب بالتحرك الحر ويقوم اللاعب بملاحقته بالخطوات للحفاظ على مسافة اللكم سواء كانت المسافة (الطويلة - المتوسطة - القصيرة)
- يقوم المدرب بتحديد اللكمات المختلفة أثناء التحرك ويقوم اللاعب بسرعة التنفيذ الدقيق فى منتصف الهدف (وسادة اليد) .

## ٧- (وقفه الاستعداد . مواجهة كرة راقصة) تسديد اللكمات المختلفة .

الهدف من التمرين :

- تنمية دقة الأداء المهارى لهدف صغير ومتحرك .

الأدوات :

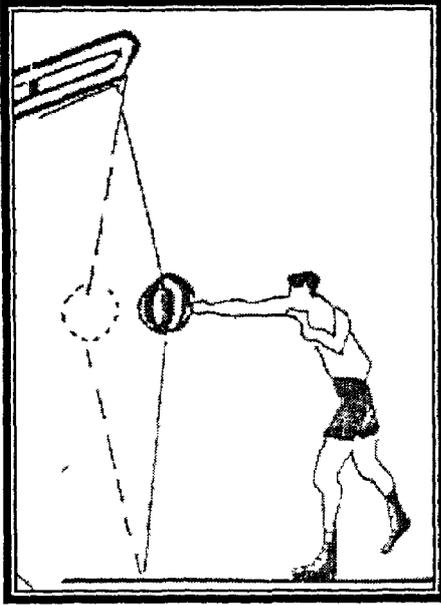
- قفازات تدريب - كرة راقصة رأسية .

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب وضع الاستعداد مواجهة الكرة الراقصة

الرأسية ومحاولة تسديد لكمات متنوعة ودقيقة خلال

تحرك الكرة السريع .



## ٨- (وقفه الاستعداد . مواجهة للكرة المعلقة) تسديد لكمات مختلفة .

الغرض من الاختبار :

- تنمية لدقة الأداء المهارى للعضلات العاملة فى تسديد اللكمات .

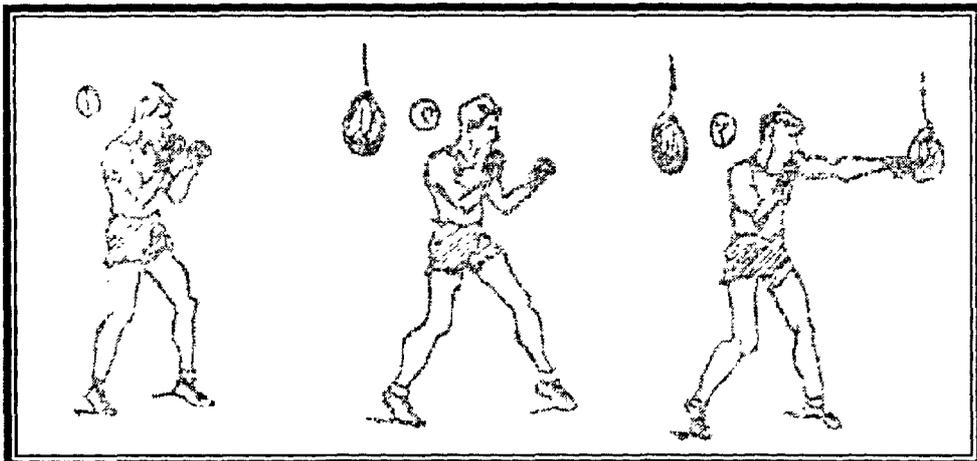
الأدوات :

- قفازات تدريب - كرة معلقة (كرة حبوب)

طريقة الأداء :

- يقف اللاعب وضع الاستعداد فى الملائمة مواجهة الكرة المعلقة مع تسديد لكمات

متنوعة مع التحرك فى اتجاهات الكرة لمتابعة اللكمات .



**مرفق (٧)**

**الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث**

### الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

م	اختبارات القوة المميزة بالسرعة	الهدف
١	الوثب العريض من الثبات	رجلين عام
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ اث	ذراعين عام
٣	اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ اث	بطن عام
٤	رمى كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى	ذراعين خاص
٥	رمى كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى	ذراعين خاص
٦	تسديد اللكمات المستقيمة على كيس اللكم ١٠ اث	قوة مميزة بالسرعة خاصة

م	اختبارات الدقة في فعالية الأداء المهارى المهارية	الهدف
١	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس	قياس دقة تسديد اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس .
٢	دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	قياس دقة تسديد اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس .
٣	اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمين .	قياس فعالية الأداء المهارى

م	اختبارات التجانس والتكافؤ للمجموعتين	الهدف
١	السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي .	التجانس والتكافؤ
٢	اختبار العدو ٣٠ متر من بدء الانطلاق .	السرعة
٣	اختبار الجرى ٨٠٠ متر	التحمل الدورى التنفسى
٤	الشد لأعلى على العقلة .	القوة العضلية
٥	ثنى الجذع أماماً أسفل .	المرونة

## (١) الوثب العريض من الثبات - Standing Brood Sump Test

### غرض الاختبار :

- قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للامام .

### الأدوات :

- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م ، وبطول ٤,٥ متر وغير أملس وشريط قياس وقطع ملونة من الطباشير .

### وصف الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيان وبحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج .
- يبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للامام لأقصى مسافة عن طريق مد الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للامام لأقصى . مسافة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام .

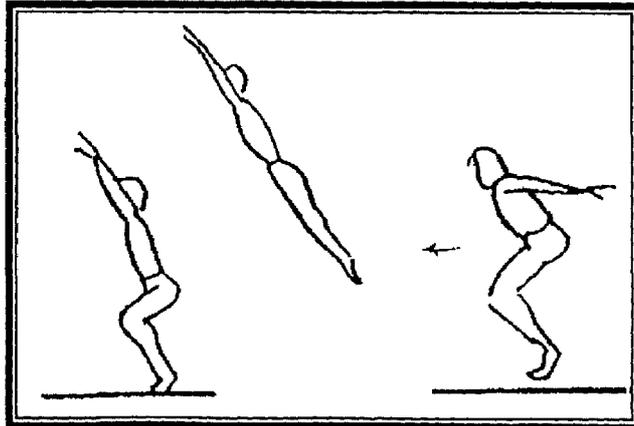
### شروط الأداء :-

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- يأخذ الارتقاء بالقدمين معا و ليس بقدم واحدة . كما يسمح بالإحماء قبل البدء .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحسب له درجه لأفضل محاولة .

### التسجيل :

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض .
- خط البداية يكون ٥ سم و يدخل في القياس .
- تقاس كل محاولة لأقرب ٥ سم .
- تحسب للاعب درجات أحسن محاولة .

( ٤٥ : ٩٣-٩٤ )



## (٢) الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ ث : Push – up Test

### غرض الاختبار :-

- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الكتفين والذراعين

### الأدوات :-

- أرض مستوية - ساعة إيقاف .

### وصف الاختبار :-

- يتخذ اللاعب وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم فى وضع مستقيم و ليس به تقوس لاسفل أو لأعلى .
- يقوم المحكم بوضع كف يده على الارض ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذى يقوم بثنى الذراعين للمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع بحيث يلمس المختبر صدره يد المحكم فى كل مره يقوم بثنى الذراعين .
- مد الذراعين الهدف منه رفع الجسم من الارض بحيث يكون فى وضع مستقيم وليس به تقوس لاعلى أو لأسفل .

### التسجيل :-

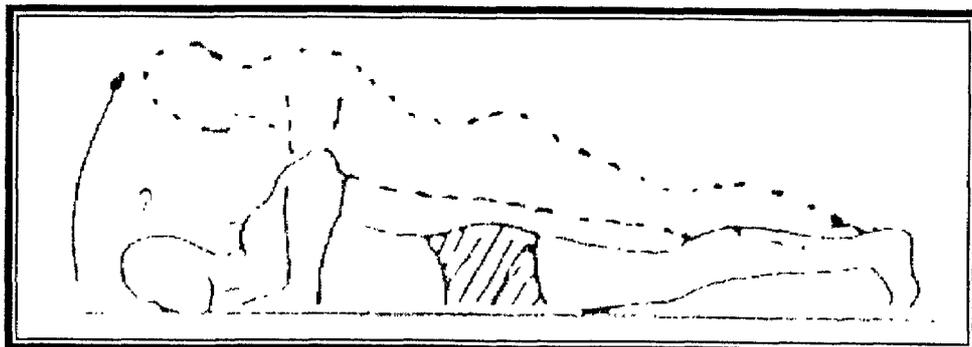
- تحتسب عدد المرات الصحيحة التى يقوم بها اللاعب بثنى ومد الذراعين .
- لا تحتسب أنصاف المحاولات .
- لا تحتسب الاداء صحيحا الا فى الحالات الآتية :

١ . عند سحب المقعدة لاعلى

٢ . فى حالة عدم فرد الذراعين كاملة فى نهاية الدفع

٣ . فى حالة عدم لمس يد المراقب لصدر المختبر عند ثنى الذراعين

(٤٥ : ١٤٣-١٤٤)



### (٣) اختبار الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين ٣٠ ث :-

#### غرض الاختبار :-

- قياس القوة المميزة بالسرعة لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثبتة للجذع

#### الأدوات :-

- بساط من اللباد أو القماش يرقد عليه المختبر .
- ساعة إيقاف .
- مساعد لتثبيت ومسك رجل اللاعب .

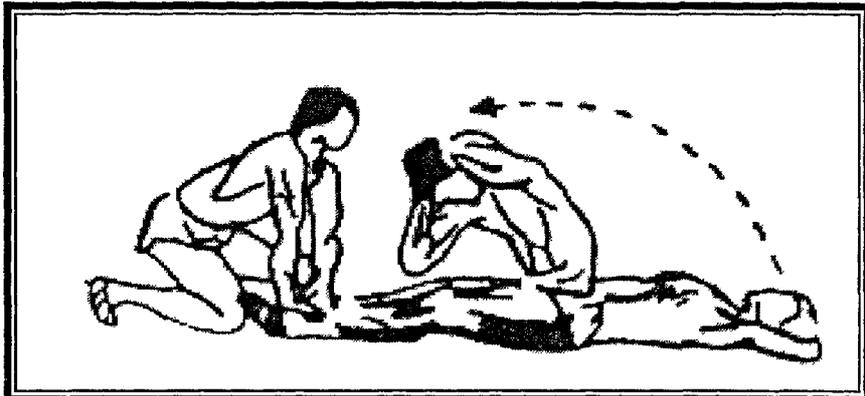
#### وصف الاختبار :-

- من وضع الرقود على الظهر تشبك اليدين خلف الرقبه و تثبت الرجلين بواسطة المساعد ، يقوم المختبر بثني جذعه لأعلى ليصل لوضع الجلوس الطويل .
- يؤدي المختبر أكبر عدد ممكن من المرات خلال ٣٠ث و يسجل له عدد المرات التي يستطيع الوصول فيها لوضع الجلوس الطويل .
- يراعى عند هبوط الجذع أن يلمس اللوحان والكتفان البساط .
- يراعى ألا يتنى المختبر الجذع أماماً أكثر من ٩٠ درجة .

#### التسجيل :-

- حساب اكبر عدد من المحاولات الصحيحة .

(٤٥ : ٥٦)



(٤) رمى كرة طبيهه ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى :

**الغرض من الاختبار :-**

- قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتف .

**الأدوات :-**

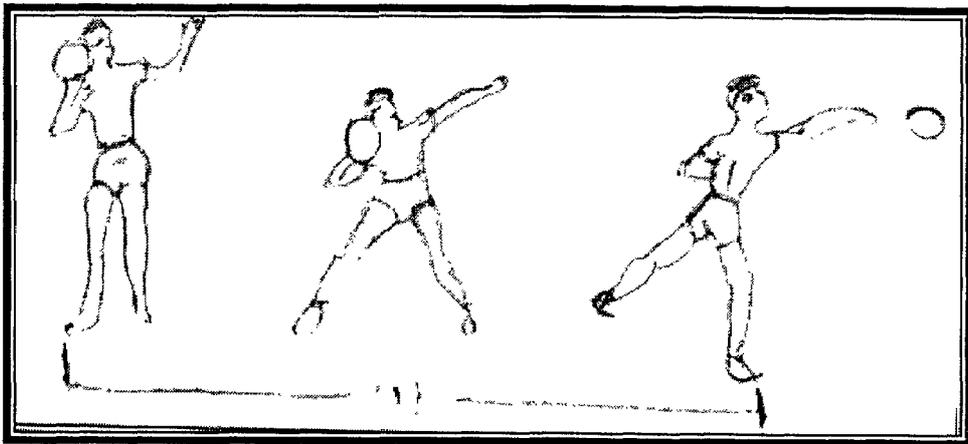
- كرة طبيهة ٣ كجم - شريط قياس - عدد ٢ مساعد .

**وصف الأداء :-**

- يقف اللاعب ممسكا بالكرة الطبيهه باليد اليمنى بحيث تكون الكرة أمام الكتف وتحت مستوى الذقن خلف خط البدايه .
- تتم حركه دفع الكرة باستخدام اليد اليمنى .
- يعطى كل لاعب ثلاث محاولات وتحتسب له أفضل هذه المحاولات .
- يقوم المساعد بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .

**القياس :-**

- يتم القياس من الحد الداخلى لخط البدايه وبين أقرب نقطه لنزول الكرة على الارض بالسنتيمتر .



(٥) رمى كرة طبيهه ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى :

\* نفس طريقة وشروط الاختبار السابق باستخدام اليد اليسرى .

(٦) تسديد اللكمات المستقيمة على كيس اللكم المعلق خلال ١٠ ث :

**الهدف من الاختبار :-**

- قياس القوة المميزة بالسرعة لللكمات المستقيمة في ١٠ ثواني .

**الأدوات :-**

- ساعة إيقاف ، قفازات ، كيس لكم معلق - عدد ٢ مساعد .

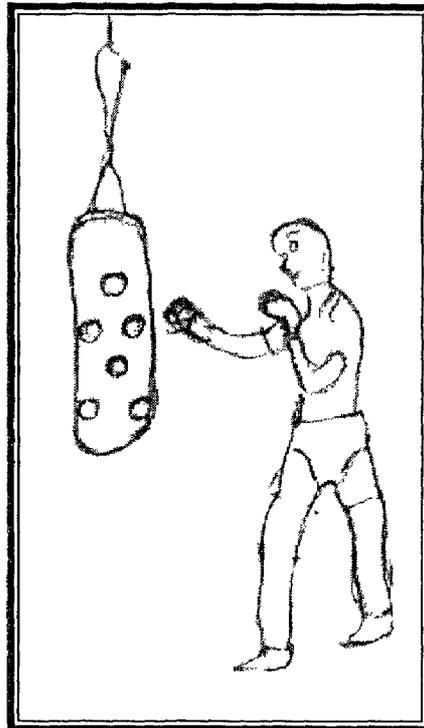
**وصف الأداء :-**

- يقف المختبر على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب وعند سماع الإشارة يقوم بتسديد مستقيمات يمنى ويسرى على كيس اللكم المتحرك خلال ١٠ ثوان .
- يقوم أحد المساعدين بسند كيس اللكم ويقوم الآخر بعد اللكمات الصحيحة التي يسدها اللاعب .

**الدرجات :-**

- يسجل عدد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى الصحيحة خلال ١٠ ث .

(٥ : ٢٨٠)



## (٧) اختبار دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس :

### الهدف من الاختبار :-

- قياس دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس .

### الأدوات المستخدمة :-

- كيس لكمة - قفازات تدريب - مسطره مدرجه - طباشير ملون - ساعة إيقاف .

### طريقة الأداء :-

- يتم تحديد نقطة تأثير اللكمة من خلال (طبع بصمة القبضة على كيس اللكمة والقفاز وتوصيل الأقطار وتحديد نقطة التأثير) .
- يشرح للمختبر طريقة أداء الاختبار والغرض منه .
- يقف المختبر وضع الاستعداد واتخاذ مسافة اللكمة المستقيم .
- يسدد المختبر لكمة مستقيمة يسرى على العلامة الموجودة على كيس اللكمة .
- يكرر ذلك ثلاث محاولات .

### التسجيل :-

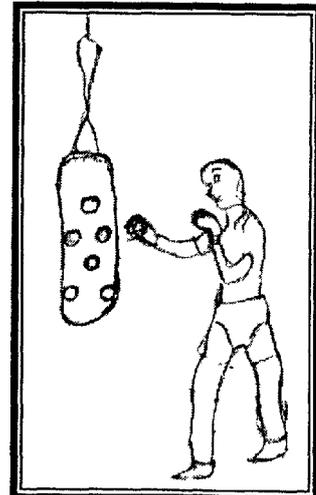
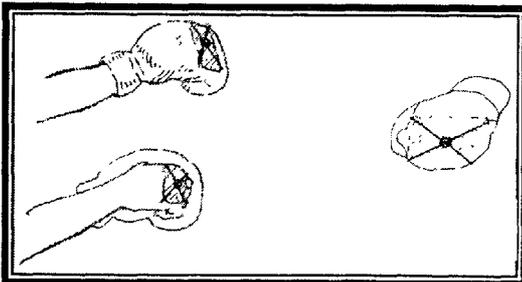
- تسجل كل محاولة من المحاولات لاقرب (٠,٥ سم) .
- تجمع المحاولات الثلاثة .
- يتم حساب المتوسط عن دقة التسديد على الهدف المحدد .

(٢٣ : ٣١٦)

## (٨) اختبار دقة توجيه اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس :

نفس الاختبار السابق باستخدام اليد اليمنى .

(٢٣ : ٣١٦)



## (٩) اختبار العدو ٣٠ متر من بدء الانطلاق :

### غرض الاختبار :-

- قياس السرعة القصوى تحت ظروف متغيرة بالنسبة للقصور الذاتى لوزن الجسم وسرعة رد الفعل .

### الأدوات :-

- مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٤٠ متر - عدد ٢ ساعة إيقاف

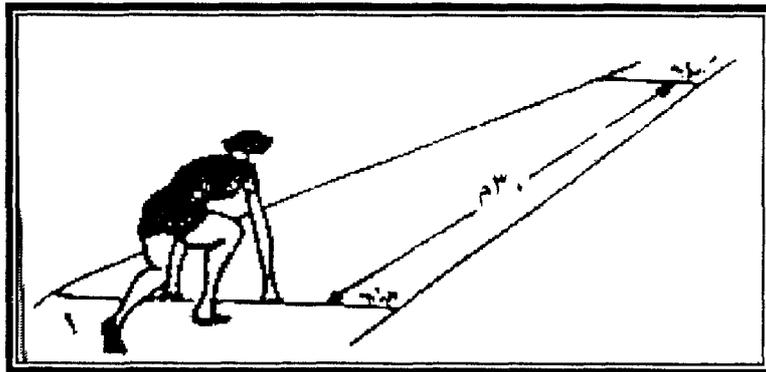
### وصف الاختبار :-

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد وخلف الخط الأول .
- عندما يعطى إشارة البدء يقوم المختبرين بالجرى بسرعة تزيد حتى تصل الى أقصى مدى عند خط البدء الثانى .
- يؤدى المتسابقون الاختبار مع بعضهم لضمان توافر عامل المنافسة .
- يتخذ المختبر وضع البدء الثانى عند خط البدء الاول .
- يعمل المختبر على أن يكسب أقصى سرعة له خلال مسافة ال ٢٠ متر الاولى .
- يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى خمسة دقائق للراحة .

### التسجيل :-

- يحسب الزمن ١/١٠٠ من الثانية .
- يحسب للمختبر أفضل زمن سجله فى المحاولتين .

(٥ : ٢٤٨ - ٢٤٩)



## (١٠) الجرى ٨٠٠ متر :

### الغرض من الاختبار :-

- قياس كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى .

### الأدوات :-

- ساعة إيقاف - مضمار لألعاب القوى - عدد ٤ رايات ركنية .

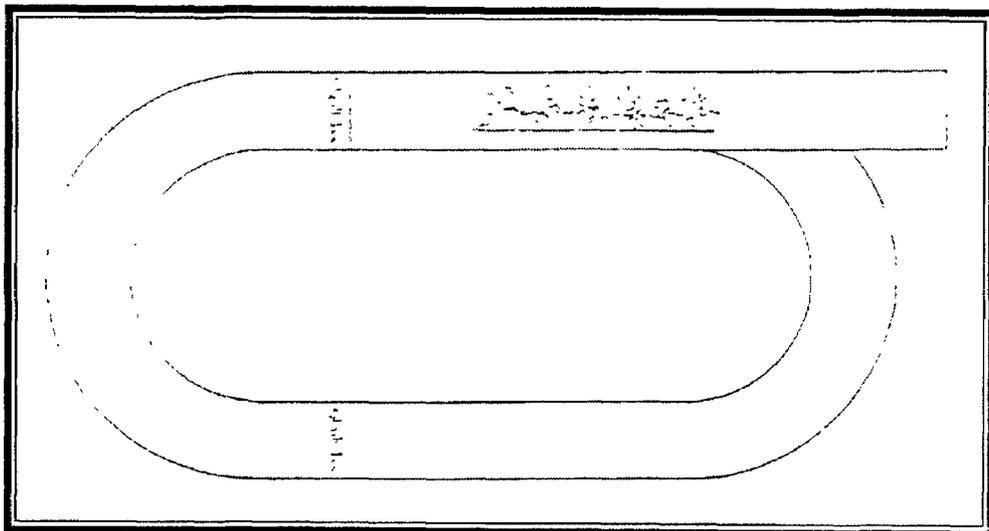
### وصف الأداء :-

- يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد من البدء العالى .
- يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطى أذن للمختبر بين الأمر التالى (استعد - ابدأ) .
- للمختبر الحق فى المشى حينما يشعر بالتعب .
- يخصص ميقاتى لكل مختبر لزيادة الدقة فى القياس .
- يقوم المختبرين بقطع المضمار مرتين دون تخصيص حارات داخل المضمار .

### حساب الدرجات :-

- يسجل الزمن الذى يستغرقه كل مختبر منذ اعطاء اشارة البدء وحتى قطعه لخط النهاية .

(٦ : ٢١٤)



## (١١) اختبار الشد لأعلى على العقلة Pull-up Test :

### الغرض من الاختبار :-

- قياس القوة العضلية للذراعين والكتفين .

### الأدوات :-

- جهاز عقلة - عدد ٢ مساعد .

### وصف الأداء :-

- يقف المختبر أسفل العقلة ثم يقوم بالوثب للمسك بها .
- ثم يقوم بالشد لأعلى حتى يصل بالذقن فى كل شدة عند مستوى اليدين .
- الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات .

### حساب الدرجات :-

- يحسب للمختبر نصف محاولة فى كل مرة يرتفع فيها جسم اللاعب دون أن تصل ذقنه إلى مستوى اليدين ، على ألا يزيد عدد الأنصاف المسحوبة عن نصفين .
- يسجل للمختبر أكبر عدد مكن من الشدات الصحيحة .

## (١٢) اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف :

### الغرض من الاختبار :-

- قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقى .

### الأدوات :-

- مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من ٥٠سم إلى صفر ثم إلى ٥٠سم مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون رقم صفر موازياً لسطح المقعد ورقم ٥٠سم موازياً للحافة السفلى للمقعد ومن أعلى الصفر حتى ٥٠سم بالسالب ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

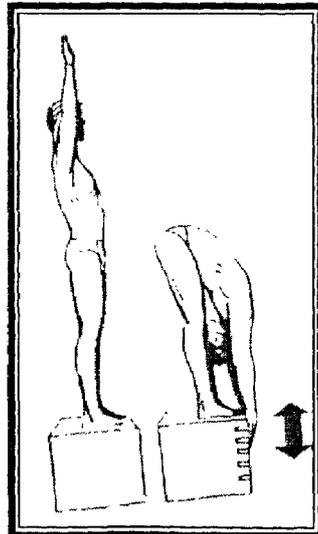
### وصف الأداء :-

- يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين .
- يقوم المختبر بثنى الجذع للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .
- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .
- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء .

### حساب الدرجات :-

- تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

(٤٧ : ٣٤٦)



### (١٣) اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمين :

#### الغرض من الاختبار :-

- قياس فعالية الأداء المهارى .

#### الأدوات المستخدمة :-

- حلقة ملاكمة - قفازات - استمارة تحليل المباريات - عدد ٤ مساعدين - جهاز تسجيل مرئى .

#### طريقة الأداء :-

- يتم تقسم اللاعبين الى اوزان متقاربة ثم يتم عمل مباريات بينهم و يتم استخدام هذه المعادلة :

حيث أن :

$$M = \frac{\frac{n}{N} + \frac{n_i}{N_1}}{m}$$

$M$  فعالية الأداء المهارى .

$m$  عدد الجولات الملعوبة .

$n$  معدل اللكمات الصحيحة .

$N$  اجمالى المهارات الفنية التى نفذها الملاكم .

$n_1$  معدل المهارات الفاشلة التى صدها المنافس .

$N_1$  اجمالى المهارات التى نفذها الملاكم المنافس .



**تابع : مرفق (أ)**

يوضح التوزيع النسبي لأزمنة وأعمال التدريب لمرحل وأسابيع ووحدات البرنامج التدريبي

الأسبوع التاسع						الأسبوع الثامن						الأسبوع السابع						
إجمالي الزمن	٤	٣	٢	١	النسبة	إجمالي الزمن	٤	٣	٢	١	النسبة	إجمالي الزمن	٤	٣	٢	١	النسبة	
٦٠	١٥	١٥	١٥	١٥	%١٨	٦٠	١٥	١٥	١٥	١٥	%١٤	٦٠	١٥	١٥	١٥	١٥	%١٣	
٤٥	١٠	١٢,٥	١٢,٥	١٠	%١٤	٧٢	١٧	١٩	١٩	١٧	%١٦	٨٥	٢٠	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٠	%١٨	
٦٨	١٥	١٩	١٩	١٥	%٢١	١٠,٨	٢٥,٥	٢٨,٥	٢٨,٥	٢٥,٥	%٢٤	١٠,٥	٢٥	٢٧,٥	٢٧,٥	٢٥	%٢٣	
١٣٧	٣٠	٣٨,٥	٣٨,٥	٣٠	%٤١	١٨٠	٤٢,٥	٤٧,٥	٤٧,٥	٤٢,٥	%٤١	١٩٠	٤٥	٥٠	٥٠	٤٥	%٤٢	
٢٠	٥	٥	٥	٥	%١	٢٠	٥	٥	٥	٥	%٥	٢٠	٥	٥	٥	٥	%٤٠	
٣٣٠	٧٥	٩٠	٩٠	٧٥	%١٠٠	٤٤٠	١٠٥	١١٥	١١٥	١٠٥	%١٠٠	٤٦٠	١١٠	١٢٠	١٢٠	١١٠	%١٠٠	
																		إجمالي الزمن (ق)

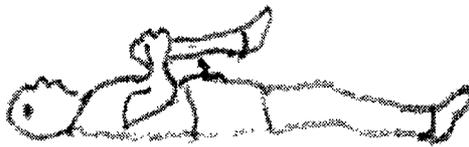
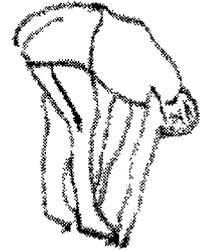
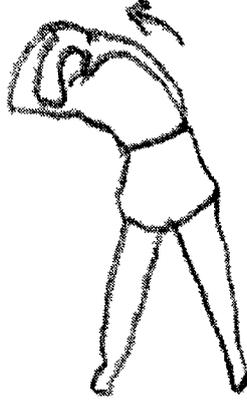
**تابع : مرفق (أ)**

الأسبوع الثاني عشر						الأسبوع الحادي عشر						الأسبوع العاشر						
إجمالي الزمن	٤	٣	٢	١	النسبة	إجمالي الزمن	٤	٣	٢	١	النسبة	إجمالي الزمن	٤	٣	٢	١	النسبة	
٦٠	١٥	١٥	١٥	١٥	%١٧	٦٠	١٥	١٥	١٥	١٥	%١٥	٦٠	١٥	١٥	١٥	١٥	%١٣	
٤٦	١٠	١٢	١٢	١٢	%١٣	٥٦	١٤	١٢	١٦	١٤	%١٤	٦٤	١٥	١٧	١٧	١٥	%١٥	
٣٤	٧	٩	٩	٩	%١٠	٥٦	١٤	١٢	١٦	١٤	%١٤	٨٠	١٩	٢١	٢١	١٩	%١٨	
١٨٥	٣٨	٤٩	٤٩	٤٩	%٥٤	٢٠,٨	٥٢	٤٦	٥٨	٥٢	%٥٢	٢١٦	٥١	٥٧	٥٧	٥١	%٤٩	
٢٠	٥	٥	٥	٥	%١	٢٠	٥	٥	٥	٥	%٥	٢٠	٥	٥	٥	٥	%٥	
٣٤٥	٧٥	٩٠	٩٠	٩٠	%١٠٠	٤٠٠	١٠٠	٩٠	١١٠	١٠٠	%١٠٠	٤٤٠	١٠٥	١١٥	١١٥	١٠٥	%١٠٠	
																		إجمالي الزمن (ق)



### مرفق (١٠)

تمارين الإطالة المستخدمة في البرنامج التدريبي



مرفق (١١)

أسماء السادة المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
١	مصطفى محمد أحمد نصر	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٢	رضا محمد عبد الرحمن	مدرب ملاكمة باستاذ المنصورة
٣	وسيم سعيد رشاد	مدرب ملاكمة باستاذ المنصورة
٤	محمود فتوح أحمد	خريج كلية التربية الرياضية
٥	مصطفى محمد البيومى	خريج كلية التربية الرياضية
٦	هيثم أحمد فؤاد	خريج كلية التربية الرياضية
٧	إسلام طه عبد الحميد	طالب تخصص (ملاكمة) شعبة (تدريب)
٨	رامى خيرت شلبى	طالب تخصص (ملاكمة) شعبة (تدريب)
٩	محمد سعيد عبد المنعم	طالب تخصص (ملاكمة) شعبة (تدريب)
١٠	محمد محسن السيد	طالب تخصص (ملاكمة) شعبة (تدريب)
١١	سامح محمد رفعت	طالب تخصص (ملاكمة) شعبة (تدريب)

**ملخص البحث باللغة العربية**

**مستخلص البحث باللغة العربية**

## ملخص البحث

**عنوان البحث :** "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين" .

### مشكلة البحث وأهميته :

ويرى الباحث أن التعديل الذى طرأ فى مجال التحكيم فى الملاكمة باستخدام الحاسب الآلى بعد الدورة الاوليمبية بسيدنى ٢٠٠٠م وبطولة العالم ٢٠٠٢م حيث كانت تحتسب النقاط بعدد اللكمات المسددة للمنافس دون النظر للكلمة المؤثرة ، وبعد ذلك تم التغيير فى طريقة احتساب اللكمات حيث أن اللكمة التي تحتسب هي التي لم تصد ولم يدافع عنها والتي توجه بالجزء الأمامى من قبضة اليد بالقفاز المقبول فى المكان المصرح به باللكم وتكون متنوعة بتقل الجسم أو الكتف (مؤثرة) وفى داخل توقيت المباراة . أدى إلى تغيير برامج التدريب لمواكبة هذا التعديل فى قانون التحكيم .

ومن خلال متابعة الباحث للعديد من البطولات المحلية والدولية للملاكمين الشباب وإطلاعهم على الدراسات والأبحاث السابقة وعمله كمدرّب ملاكمة باسناد المنصورة الرياضى ومدرّب للمشروع القومى للناشئين وكلاعب سابق بالفريق القومى للشباب لاحظ أن عدد الضربات الصحيحة المحتسبة عن طريق الحاسب الآلى قليلة جدا مقارنة بعدد اللكمات الفعلية المسددة أثناء الجولات . وقد يرجع ذلك إلى عدم وصول اللكمة المؤثرة للمنافس التى تتميز بالقوة المميزة بالسرعة وعدم دقة تسديد اللكمات فى الأماكن المصرح بها باللكم .

ولهذا تكمن أهمية البحث فى وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين الشباب لما لهما من أهمية فى احتساب النقاط الصحيحة والفوز بالمباراة ، ومحاولة من الباحث لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح للارتقاء بفعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب بما يواكب التطور الحادث فى مجال التحكيم باستخدام الحاسب الآلى فى رياضة الملاكمة وملاحقة التطور المذهل لملاكمى الدول المتقدمة فى هذا المجال .

### هدف البحث :

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب من فوق (١٧) سنة وحتى تحت (١٩) سنة .

### فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية .

#### **منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة) وذلك لمناسبتة لطبيعة هذه الدراسة .

#### **عينة الدراسة :**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب باستاذ المنصورة الرياضى ، ويتراوح أعمارهم من (١٧) سنة وحتى تحت (١٩) سنة ، وبلغ عددهم (٢٠) ملاكماً .

#### **المعالجات الإحصائية :**

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل اللاتواء .
- معامل الارتباط (بيرسون) .
- اختبار مان ويتنى .
- اختبار ويلكسون .
- اختبار (ت) .
- نسبة التحسن .

#### **أهم النتائج :**

في حدود عينة الدراسة وخصائصها والامكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل أحماله أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على مختلف المهارات الفنية مما أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب .
- ٣- ملاحظة زيادة النسب المئوية للتحسن في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى وكانت أعلى نسبة للتحسن في اختبار دقة اللكمة المستقيمة

اليمنى وبلغت (٤٠,٠٠%) وأقل نسبة تحسن لاختبار الوثب العريض من الثبات وبلغت (٣,٥٨%) .

٤- تم تقليل عدد اللكمات الغير مؤثرة (بدون قوة مميزة بالسرعة) واللكمات الغير دقيقة والتي تنفذ ولم تصل إلى المكان المصرح به باللكم .

٥- التدريب باستخدام الأدوات المساعدة أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لكل من الذراع اليمنى والذراع اليسرى .

### التوصيات :

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلي :

١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين الشباب .

٢- تطبيق البرنامج التدريبي بمحتوياته وخصائصه نظراً للتطور الملحوظ في فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب .

٣- ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدنى والمهارى مسبقاً وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرامج التدريبية .

٤- ضرورة استخدام اختبارات لقياس القوة المميزة بالسرعة والدقة في المراحل المختلفة من تطبيق البرنامج لمعرفة ومتابعة مستوى التقدم للملاكمين .

٥- ألا تقل فترة البرنامج التدريبي عن ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع على الأقل حتى يمكن إحداث تطوير ملحوظ في متغيرى القوة المميزة بالسرعة والدقة .

٦- عدم المبالغة في زيادة الثقل المستخدم في الأدوات المساعدة حيث ينصح بأن تتراوح أوزانها ما بين ٥٠٠ جم وحتى ١ كجم ، وبما يتناسب مع أوزان الملاكمين .

٧- ضرورة الاهتمام باستخدام تمارينات الإطالة والمرونة الكافية والمناسبة مع البرنامج المستخدم وعدم إغفالها لضمان الوصول إلى النتائج المرجوة .

٨- التوسع في تصميم برامج تدريبية وتطبيقها للارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والخططى للملاكمين الشباب .

## مستخلص البحث

**عنوان البحث :** "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين" .

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة على فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب . وقد تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وعينة البحث مكونة بعدد (٢٠) من الملاكمين الشباب باسناد المنصورة الرياضى وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً فى تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة وكذلك فى فعالية الأداء المهارى ، وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي المقترح نظراً لتأثيره الإيجابى فى جميع متغيرات البحث .



Mansoura University  
Faculty of Sport Education  
Sports Training Department

**The effect of a proposed training program to develop  
explosive strength and accuracy on  
effectiveness skillful performance for boxers**

A research presented from  
**MOSTAFA AMIN GABER EBRAHEM**  
Sports specialist in Mansoura University

Among the requirements to attain M.A. Degree  
in Physical Education

**Supervised by**

**Prof. Dr.**

**MOSAAD ALI MAHMOUD**

Prof. of Sports Training, Dean of  
Faculty of Sports Education  
Mansoura University

**Asst. Prof. Dr.**

**SAMI MOHEBB HAFEZ**

Asst. Prof. in Sports Training Dept  
Faculty of Sports Education  
Mansoura University



Mansoura University  
Faculty of Sport Education  
Sports Training Department

**The effect of a proposed training program to develop  
explosive strength and accuracy on  
effectiveness skillful performance for boxers**

A research presented from  
**MOSTAFA AMIN GABER EBRAHEM**  
Sports specialist in Mansoura University

Among the requirements to attain M.A. Degree  
in Physical Education

**Supervised by**

Prof. Dr.

**MOSAAD ALI MAHMOUD**

Prof. of Sports Training, Dean of  
Faculty of Sports Education  
Mansoura University

Asst. Prof. Dr.

**SAMI MOHEBB HAFEZ**

Asst. Prof. in Sports Training Dept  
Faculty of Sports Education  
Mansoura University

### **Research Title:**

The effect of a proposed training program to develop explosive strength and accuracy on effectiveness skillful performance for boxers.

### **Research Problem and Importance:**

The researcher considers the amendment on boxing refereeing by utilizing computer after Sidney Olympic Games 2000 and World Championship 2002- points were awarded according to the number of blows delivered to the opponent without considering the effective blows; this way of awarding points was changed to only awarding unblocked and unguarded blow directed by the front part of the fist with closed gloves to the admissible area followed by body or shoulder weight (effective) in the match duration – led to a change in the training programs to convey this amendment.

From his follow up several local and international championships of young boxers, readings to previous studies and researchers, analyzing some of Athens Olympic matches 2004, working as boxing trainer in Mansoura Sports Stadium, trainer in Juniors National Project and a former boxer in youth National Team, the researcher noted that the number of the correct blows awarded by computer is much more less than the actual blows hit during the bouts. This may be due to the disarrival of effective blow signified by explosive strength to the opponent, in addition to the inaccuracy of the blows delivered to the admissible areas.

The research importance lies in developing explosive strength and accuracy in young boxers for their significance in counting the correct points, and accordingly winning the match. The research importance also lies in the researcher's endeavor to develop a training program as per scientific bases to develop the effectiveness of the young boxers skillful

performance to convey the progress in refereeing by using computer in boxing and follow the amazing progress of advanced countries boxers in this scope.

### **Aim of Research:**

This research aims at recognizing the effect of the proposed training program to develop explosive strength and accuracy on effectiveness of the skillful performance of young boxers aging from over (17) years from under (19) years .

### **Hypotheses of Research:**

- 1- There are significant statistical differences between a priori and a posteriori measurements of the experimental group in the level of explosive strength and accuracy and effectiveness of the skillful performance in favour of a posteriori measurement.
- 2- There are significant statistical differences between the a priori and a posteriori measurement of the control group in the level of explosive strength and accuracy and effectiveness of the skillful performance in favour of a posteriori measurement.
- 3- There are significant statistical differences in a posteriori measurement of both experimental and control groups in the level of explosive strength and accuracy and effectiveness of the skillful level in favour of experimental group.

### **Research Methodology:**

The research applied the experimental method (one experimental and one control groups) using the experimental design for its suitability to the nature of his research.

## **Sampling:**

The research sample (20 subjects) was selected deliberately from among yourd boxer of Mansoura Sports Stadium aging over (17) years from under (19) .

### Statistical Treatments:

- Arithmetic mean.
- Standard deviation.
- Median.
- Skewnes coefficient.
- Man / Witney 4 test.
- T test.
- Improvement ratio.

## **Important Results:**

Within the limits of research sample and its characteristics, available facilities and executed procedures to achieve the objectives, the researcher concluded the following:

- 1- The proposed training program by its contents and characteristics of loads formalization has appositive effect – with statistical significance – on the development of explosive strength and accuracy.
- 2- The proposed training program has appositive effect on different technical skills leading to an in crease in the effectiveness of skillful performance of young boxers.
- 3- An increase in the per-cental ratios of improvement was noted in explosive strength, accuracy and effectiveness of the skillful

performance tests. The highest improvement ratio in testing the accuracy of straight right blow recorder 40.00%, whereas the lowest improvement ratio in wide –jump from stability recorded 3.58% only.

- 4- The number of executed ineffective – without explosive strength – and in accurate blows that didn't reach the admissible areas decreased.

### **Recommendations:**

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

- Utilizing the proposed training program – under research – when developing the explosive strength and accuracy level of young boxers.
- Applykng the proposed training program with its contents and characteristics because of its remarkable development to the effectiveness of skillful performance of young boxers.
- Setting the necessary bases and principles for previous applying and achieving physical and skillful preparation programs, in addition to the adjustments – before starting and carrying out the contents of the training programs.
- Expansion in desiging and applying training programs for rising and increasing the physical, skillful and tactical levels of young boxers.

## **Abstract**

The effect of a proposed training program to develop explosive strength and accuracy on effectiveness skillful performance for boxers. This research aims at recognizing the effect of a proposed training program to develop explosive strength and accuracy on effectiveness of skillful performance of young boxers. The experimental method had been applied by using the experimental design of two groups – one experimental and one control. The research sample (20 subjects) was selected from among young boxers of Mansoura Sports Stadium.

The most important was the positive effect of the proposed training program on developing the explosive strength and accuracy and effectiveness of skillful performance. The important recommendation was applying this proposed training program for its positive effect on all research variables.