

# قائمة السراج

## أولاً : المراجع العربية

- ١- ابتهاج أحمد عبد العال : " أثر برنامج مقترح من الألعاب الصغيرة التمهيدية على مستوى أداء المهارات الأساسية لبعض الألعاب الكبيرة لتلميذات المرحلة الإعدادية." رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٢- إبراهيم حنفى محمد : " أثر فترات الراحة على التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم للمرحلة السنية من ١٨ - ٢١ سنة بمحافظة القاهرة . " رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ، القاهرة، ١٩٧٦ .
- ٣- أحمد حسين اللقانى : المناهج بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، عالم الكتب القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٤- أحمد ممدوح ذكى عبد الباسط : "أثر استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدنى فى درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية." رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٥ .
- ٥- إسماعيل حامد عثمان : برنامج التدريب لمراكز تدريب الناشئين التابعة للاتحاد المصرى للملاكمة للهواه من سنة ١٩٨٥ حتى ١٩٨٨ .
- ٦- أشرف حافظ محمود : " تأثير برنامج مقترح للإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ .

٧- اكرام محمد عبد الحفيظ : " الأسباب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيره على بعض المهارات الحركية في مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية . " رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة . ١٩٧٦ .

٨- الدمرداش سرحان : المناهج ، الطبعة الثانية ، دار العلوم للطباعة ، القاهرة ، ومدير كامل . ١٩٧٢ .

٩- ايلين وديع فرج : " دراسة برنامج مقترح في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية . " رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

١٠- : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٧ .

١١- : تأثير برنامج مقترح في الألعاب لتنمية القدرات الإدراكية في المرحلة الابتدائية ، المؤتمر العلمي الأول ، يناير ١٩٨٣ : المسابقات والألعاب الصغيرة ، دار المعارف ، الاسكندرية . ١٩٨٦ .

١٢- بطرس رزق الله : أسس التربية البدنية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة . ١٩٦٤ .

١٣- تشارلز أ- بيوتشر . ترجمة حسن سيد معوض  
ركمال صالح عبده

١٤- حسن سيد معوض : طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٨٥ .

١٥- حسن عبد الجواد : الألعاب الصغيرة ، الطبعة الثالثة ، بيروت ، ١٩٨٤ .

- ١٦- حلمى أحمد الوكيل : أسس بناء المناهج، الجزء الأول، دار الكتاب الجامعى ،  
ومحمد أمين المفتى القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ١٧- دولت عبد الرحمن : " دراسة أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تنمية  
بعض الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية  
للكتان والقطن . " مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ،  
المجلد الرابع ، العدد الثالث، ١٩٨١ .
- ١٨- روحية أمين عبد الله : الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية وألعاب المضرب  
الطبعة الثانية ، مطابع جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٤ .
- ١٩- روحية محمد حسونه : مذكرات فى الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة ، كلية  
التربية الرياضية ، مكتبة التركى ، جامعة طنطا ، طنطا،  
١٩٨٩ .
- ٢٠- زينب فهمى وآخرون : الألعاب، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، القاهرة ،  
١٩٧٥ .
- ٢١- سهام عفت : التدريب الميدانى فى التربية الرياضية، الطبعة الثانية  
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٢٢- سهير بدير : المناهج فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف ،  
الاسكندرية ، ١٩٨٠ .
- ٢٣- سيد عثمان : التعلم وتطبيقاته ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة ،  
١٩٧٧ . وأنور الشرقاوى
- ٢٤- صبرى الدمراشد : سلسلة المرجع فى تدريس العلوم ، الجزء الأول ، مكتبة  
خدمة الطالب ، القاهرة ، ١٩٧٦ .
- ٢٥- عبد الحميد أحمد : الملاكمة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة  
١٩٧٨ .

- ٢٦- عبد الحميد فايد :رائد التربية العامة وأصول التدريس، الطبعة الثانية، دار الكتب اللبناني ، بيروت ، ١٩٧٥ .
- ٢٧- عبد الفتاح فتحى مبروك : " بحث الطرق والوسائل الفعالة لتطوير الجلد الخاص للملاكمين الناشئين." رسالة ماجستير، غير منشورة،المعهد العالى للتربية الرياضية بنين بأبوقير ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥ .
- ٢٨- عبد اللطيف فؤاد : المناهج، أسسها وتنظيمها وتقويم أثرها، الطبعة الخامسة مكتبة مصر ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٢٩- عز الدين يعقوب حامد : " أثر برنامج فترة الإعداد ودوره فى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم." رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية ، ١٩٨٦ .
- ٣٠- عمرو أبو المجد : " أثر برنامج مقترح على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة . " رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .
- ٣١- فكرى حسن ريان : المناهج الدراسية ، عالم الكتب ، القاهرة، ١٩٧٨ .
- ٣٢- فؤاد أبو حطب : التقويم النفسى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٧٣
- ٣٣- فؤاد سليمان فلاده : الأهداف التربوية وتخطيط وتدريس المناهج ، الطبعة الأولى ، دار المطبوعات الجديدة ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٣٤- ----- : الأساسيات فى تدريس العلوم، دار المطبوعات الجديدة، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٣٥- ----- : أساسيات المناهج فى التعليم النظامى وتعليم الكبار، دار المطبوعات الجديدة ، القاهرة ، ١٩٨٢ .

- ٣٦- فوزى طه إبراهيم : المناهج المعاصرة، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ،  
الاسكندرية ، ١٩٨٣ .  
ورجب الكلز
- ٣٧- -----  
: أساسيات المناهج، قسم المناهج وطرق التدريس والوسائل  
التعليمية بكلية التربية بالاسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٥
- ٣٨- قدرى مرسى : الألعاب الصغيرة والغرضية، كلية التربية الرياضية للبنين  
بأهرم جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .  
وأخرون
- ٣٩- كمال عبد الحميد : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، الطبعة الثالثة، دار  
الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ .  
وزينب فهمى
- ٤٠- ليودميلا بيليغا ايفور : ألعاب الحركة ، دار رادوغا ، فرع طشقند ، ١٩٨٦ .  
كورتوكوف  
ترجمة عبد السلام الشهباز
- ٤١- محمد توفيق الولى : " أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى  
في بعض الوظائف الفسيولوجية للاعبى كرة اليد." رسالة  
دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة  
جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ٤٢- محمد جميل : الألعاب الصغيرة لجميع المراحل ولطلبة وطالبات معاهد  
التربية الرياضية، جمعية عمال المطابع التعاونية ، عمان  
وقدرى مرسى . ١٩٧٩ .
- ٤٣- محمد حامد الأندى : ٥٠٠ لعبة مختارة ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٣ .  
وحسن عبد العزيز
- ٤٤- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى، الطبعة السادسة ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٤٥- -----  
: موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة الثالثة، دار المعارف  
القاهرة ، ١٩٨٢ .

٤٦- محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، القاهرة ، ١٩٧٩ .

٤٧- محمد طلعت إبراهيم : " بحث طرق تنمية التحمل الخاص لدى ملاكمى الأوزان الثقيلة سن(١٧- ٢٠ سنة) ". رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ .

٤٨- محمد عزت : أساسيات المناهج وتنظيماته، دار الثقافة للطباعة والنشر عبد الموجود القاهرة ، ١٩٧٨ .

٤٩- محمد على محمود : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لكرة القدم للمبتدئين على مستوى الأداء البدنى والمهارى ". رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ١٩٨٦ .

٥٠- محمد نبيب البجيجى : المناهج والوسائل التعليمية، مكتبة الأنجلو المصرية ، ومحمد منير مرسى القاهرة ، ١٩٧٧ .

٥١- ممدوح محمود محمدى : " تأثير برنامج مقترح لفترة الإعداد على تحمل الأداء لناشئ كرة القدم " رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠ .

٥٢- نبيلة عبد المنعم : " أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء شحاتة المهارى فى الكرة الطائرة. " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .

٥٣- وديع ياسين التكريتى : الألعاب الصغيرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة وكامل عبد المنعم الموصل ، العراق ، ١٩٨١ .

## ثانياً : المراجع الأجنبية

- 54- Dabler, Erika und Hugo : Spielend Trainieren, Berlin, Sportverlage, 1966 .
- 55- Fait, H.F : Experiences in Movement, Philadelphia, W.B. Saunders camp., 1976 .
- 56- Guntor Bernhard : Dastoning Das Jugendliehen leichtathleten Tell 1 : Sprungtraining, Band 24 verlag karl Hofmann Schornchorf Stuttgart, 1973 .
- 57- Harry D. Edgren and Joseph J. Gruber : Teacher's hand Book of indoor and outdoor games prentice Hall,inc Englewood cliffs N.J. 1966.
- 58- Karl KOCH : Loufen, Springen, Werfen in der Grundschule, Verlag Karl Hofman Schorndorf ba Stuitgart, 1973.
- 59- Vennier, M., Foster, M., Gallabue, D.L. : Teaching physical Education in Llementary school 5 the ed. , philadelphia. W.B. saunders camp., 1973 .
- 60- Werner Vick, Hemz Rarlmond Koch : Busch, Gerd Fischer, Schulung des Hallen - Hand ballbund . Verlag Bartels and Wernitz Kg . Berlin, Munchen, Fron Kfu t-M. 1973.

المرفقات

ZAMALEK SPORTING CLUB  
GIZA GOVERNORATE



نادى الزمالك للالعاب الرياضية  
محافظة الجيزة

CAIRO

القاهرة في مرفقى ( ١ )

أقر  
.....

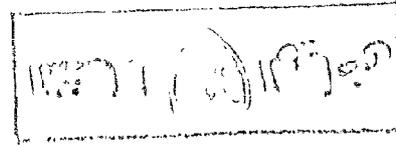
- تفيد إدارة النشاط الرياضى بالنادى بأن السيد / عادل صبرى عبد الحميد  
قام بتنفيذ إجراءات التجربة الامامية الخاصة ادراسة الماجستير  
على منتخب الملاكمة للثيباريد الجيزة خلال الفترة من ٢٦ / ١٠ / ١٩٩١ م الى  
١٧ / ١ / ١٩٩٢ م وذلك أثناء تدريب المنتخب بحايسة النادى .  
وذلك لتقديمها الى مسن بيومه الامم دون أدنى مسؤولية من قرا إدارة

النادى ٥٥٥٥٥

مسند مدير النشاط الرياضى

د /

حسب ما فى السند



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ARAB REPUBLIC OF EGYPT  
E. A. BOXING FEDERATION  
5, TALAAT HARB St. — CAIRO  
Tel. : 3925883 - 3922732  
Telcx : 093000

جمهورية مصر العربية  
الاتحاد المصري للملاكمة  
شمارع طلعت حرب - القاهرة  
تليفون ٣٩٢٤٧٣٢ - ٣٩٢٥٨٨٣  
فلكس ٠٩٣٠٠٠

( ٢ )

Date ..... 19

التاريخ ١٩ / ١٠ / ١٩٦٦

الذي من بسمه الامر

بفيد الاتحاد المصري للملاكمة للهواة بأن السيد / عادل - هري عبد الحميد قام بتنفيذ اجراءات التجربة الامامية الخاصة لدراسة الماستير على متحري الملاكمة للشباب بالبيزة خلال الفترة من ١٠ / ٢٦ / ١٩٦٦ حتى ١٧ / ١ / ١٩٦٧ وذلك اثناء تدريب المنتخب بنادي الزمالك الرياضي .

وذلك دون أدنى مسؤولية من قبل الاتحاد .

مدبر عام الاتحاد

عبد / الاحمد السيد محمد المصطفى



## مرفق (٤)

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الدكتور /

بعد التحية

يقوم الباحث / عادل صبرى عبد الحميد بدراسة ماجستير عنوانها  
" برنامج مقترح لرفع المستوى البدنى للملاكمين "

وبما أن سيادتكم أحد خبراء اللعبة في جمهورية مصر العربية فإن الأمل كبير  
في الاستفادة من خبراتكم . لذا نرجوا من سيادتكم بأبداء الرأي في تحديد مدى كفاية  
عناصر اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين والتي وضعها الاتحاد في برنامجه الخاص  
لمرحلة الشباب من ( ١٦-١٨ سنة ) .

وأخيراً لا يسع الباحث سوى تقديم الشكر لمساعدتكم البناءه والايجابيه فى العمل  
على نهضة وتطوير لعبة الملاكمة.

ونشكر لسيادتكم صادق تعاونكم

الباحث

عادل صبرى عبد الحميد

مرفق (٥)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأى

لتحديد مدى مناسبة الألعاب التمهيدية المستخدمة فى البرنامج للملاكمين

موضوع البحث : برنامج مقترح لرفع المستوى البدنى للملاكمين

الدرجة العلمية : للحصول على درجة الماجستير

إشراف : استاذ مساعد دكتور / جليلة مصطفى السويركى

دكتور / ضياء الدين محمد العزب

الباحث

عادل صبرى عبد الحميد

## تابع مرفق (٥)

بسم الله الرحمن الرحيم

الاستاذ الدكتور /

بعد التحية

يقوم الباحث / عادل صبرى عبدالحميد بدراسة ماجستير عنونها :

" برنامج مقترح لرفع المستوى البدنى للملاكمين "

وبما ان سيادتكم احد خبراء اللعبة فى جمهورية مصر العربية فان الأمل كبير فى الاستفادة من خبرتكم ، فلذا نرجوا من سيادتكم تحديد مدى مناسبة الألعاب المستخدمة فى البرنامج فى تنمية عناصر اللياقة البدنية .

وأخيراً لا يسع الباحث سوى تقديم الشكر لمساعدتكم البناءة والايجابية فى العمل على نهضة وتطوير لعبة الملاكمة .

ونشكر لسيادتكم صادق تعاونكم

الباحث

عادل صبرى عبد الحميد



## مرفق (٧)

### الاتحاد المصرى للملاكمة للهواه اللجنة الفنية

#### بطارية اختبار اللياقة البدنية

استخدم الباحث بطارية الاختبارات البدنية الذى وضعها إسماعيل حامد رئيس الاتحاد المصرى للملاكمة لمراكز تدريب الناشئين والتي يمكن عن طريقها تحديد المستوى البدنى للملاكمين الشباب من ١٦ - ١٨ سنة .

#### الشروط العامة لأداء البطارية

- أ - يتم أداء وحدات البطارية على جميع أفراد العينة فى توقيت واحد .
- ب- يتم تطبيق البطارية على يومين بحيث يتم أداء الاختبارات ذات الأرقام الفردية فى اليوم الأول والاختبارات ذات الأرقام الزوجية فى اليوم التالى .

#### مكونات البطارية

- ١ - الجرى الارتدادى لمدة دقيقة واحده (اق) بين خطين المسافة بينهما ١٠ م .  
يحسب عدد المرات ( التردد ) من خط البداية و عند لمسه بالقدم فى كل مرة مع ملاحظة لمس الخطين من كل مرة .
- ٢ - الجرى ١٠٠ م من البدء العالى كل ثلاث لاعبين فى مجموعة واحده ويحسب الزمن بالثوانى .
- ٣ - الجرى ٥٠٠٠ م حول مضار ٤٠٠ م ويحسب الزمن لهذه المسافة بالدقيقة والثانية .

٤ - الشد العالي على العقلة- يحسب عدد مرات لمس الذقن للعقلة من وضع التعلق القبضتين للأمام .

٥ - أداء التمرين التالي خلال ٢ ق .

( وقوف - ثنى الركبتين - قذف الرجلين خلفاً ثم رجوعهما والوقوف )  
تحسب عدد مرات الأداء في ٢ق ( كل وقفة بعد أداء التمرين تعتبر مره واحده )

٦ - الوثب الطويل من الثبات .

من الملاكم خلف خط البداية ثابت القدمين ويثب للأمام بالقدمين معاً أقصى  
اللاعب ثلاث محاولات ، ويحتسب أفضل محاولة بالسنتيمتر  
من مكان آخر جزء من ~~نص الأرض حتى~~ خط البداية .

٧- دفع أو رمى كرة طبية زنة ٥ كجم لأقصى مسافة باليدين مع الاستفادة بقوة الجسم  
كاملاً في الدفع .

يمنح اللاعب ثلاثة محاولات وتحتسب أفضل محاولة بالمتر والسنتيمتر مع  
ملاحظة تحديد خط واضح يتم الرمي أو الدفع من خلفه من الثبات .

٨- دفع أو رمى كرة طبية زنة ٥ كجم لأقصى مسافة باليد الضاربة ( اليمنى للملاكم  
العادي ، اليسرى للملاكم الأعسر ) .

مع الاستفادة بقوة الجسم كاملاً في الدفع- يمنح اللاعب ثلاثة محاولات وتحتسب  
أفضل محاولة بالمتر والسنتيمتر ، مع ملاحظة تحديد خط واضح يتم الرمي أو  
الدفع من خلفه من الثبات .

٩- رمى كرة تنس على الحائط بيد واحدة ولقفيها قبل السقوط على الأرض بنفس اليد  
أو اليد الأخرى واعادة الرمي مرة أخرى وهكذا لمدة دقيقة واحدة ( اق ) الأداء -  
من خلف خط طوله ٥م ويبعد عن الحائط ٣م، ويكون الرمي فوق خط ارتفاعه ٢م  
على الحائط .

ويتم حساب عدد المرات رمى الكرة ولقفيها صحيحاً خلال دقيقة واحدة من الحركة  
أو اثبات .

- ١٠- الوثب بالقدمين على نوائر مرسومة على الأرض ( القطر ٣٠ سم ) .  
مرسومة على قطع خشب أبلكاش على شكل دائرة قطرها ٣٠سم وسمكها ٣م :  
٥ مم ، عددها ١٠ دوائر ، توضع في دائرة واحدة قطرها ٥٠سم وبحيث  
يتم وضعها بطريقة عشوائية ويتم تعديل الوضع بعد الاستخدام عدة مرات .  
ويحسب الزمن لحظة البداية حتى الانتهاء من جميع الدوائر بترتيب تسلسلها ولا  
تحتسب حالة الخطأ في متابعة التسلسل . يشترط الوثب على جميع الدوائر  
بالترتيب المكتوب ، يمنح اللاعب ثلاثة محاولات يحتسب أفضل زمن للمحاولة .
- ١١- الوقوف عالٍ على الحد الخارجي لأفريز حلقة الملاكمة .

ويقوم الملاكم بثني الجذع أقصى مسافة للأمام ولأسفل وبحيث تمر اليدين لما  
هو أسفل مشطى القدمين .  
وتحسب المسافة من أسفل المشطين إلى الحد الذي وصلت إليه اليدين بالسنتيمتر  
تمنح محاولة واحدة للاعب .

- ١٢- الوقوف عالٍ على مكعب ١٠ × ١٠ × ١٠ سم ، أقصى مدة ممكنة مع أداء  
التوازن اللازم أقصى مدة ممكنة باستخدام اليدين كلما رغب الملاكم في ذلك .  
يحسب الزمن بالثواني من لحظة إشارة البدء بالصفارة حتى النزول من فوق  
المكعب .

٤ - الشد العالي على العقلة - يحسب عدد مرات لمس الذقن للعقلة من وضع التعلق القبضتين للأمام .

٥ - أداء التمرين التالي خلال ٢ ق .

( وقوف - ثنى الركبتين - قذف الرجلين خلفا ثم رجوعهما والوقوف )

تحسب عدد مرات الأداء في ٢ق ( كل وقفة بعد أداء التمرين تعتبر مره واحده )

٦ - الوثب الطويل من الثبات .

يقف الملاكم خلف خط البداية ثابت القدمين ويثب للأمام بالقدمين معاً أقصى

مسافة - يمنح اللاعب ثلاث محاولات ، ويحتسب أفضل محاولة بالسنتيمتر

من مكان آخر جزء من الجسم لمس الأرض حتى خط البداية .

٧- دفع أو رمى كره طبية زنة ٥كجم لأقصى مسافة باليدين مع الاستفادة بقوة الجسم كاملاً في الدفع .

يمنح اللاعب ثلاثة محاولات وتحتسب أفضل محاولة بالمتر والسنتيمتر مع ملاحظة تحديد خط واضح يتم الرمي أو الدفع من خلفه من الثبات .

٨- دفع أو رمى كرة طبية زنة ٥ كجم لأقصى مسافة باليد الضاربة ( اليمنى للملاكم العادي ، اليسرى للملاكم الأعسر ) .

مع الاستفادة بقوة الجسم كاملاً في الدفع - يمنح اللاعب ثلاثة محاولات وتحتسب

أفضل محاولة بالمتر والسنتيمتر ، مع ملاحظة تحديد خط واضح يتم الرمي أو الدفع من خلفه من الثبات .

٩- رمى كرة تنس على الحائط بيد واحدة ولقفا قبل السقوط على الأرض بنفس اليد

أو اليد الأخرى واعادة الرمي مرة أخرى وهكذا لمدة دقيقة واحدة (١ق) الأداء -

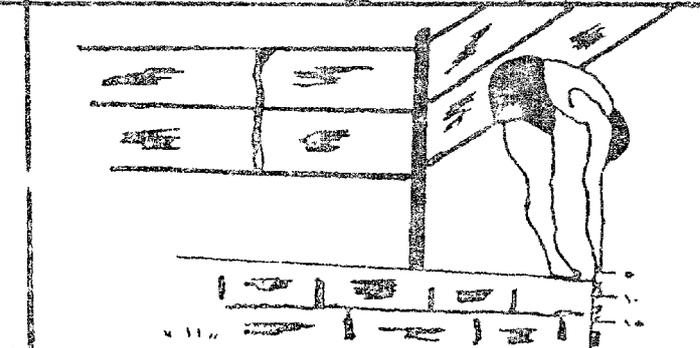
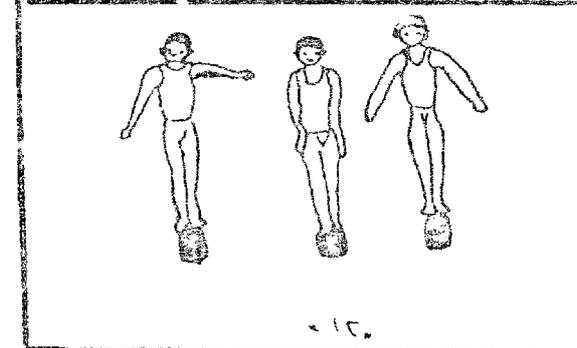
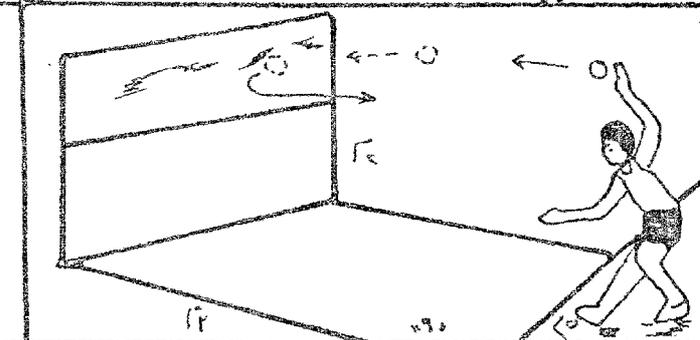
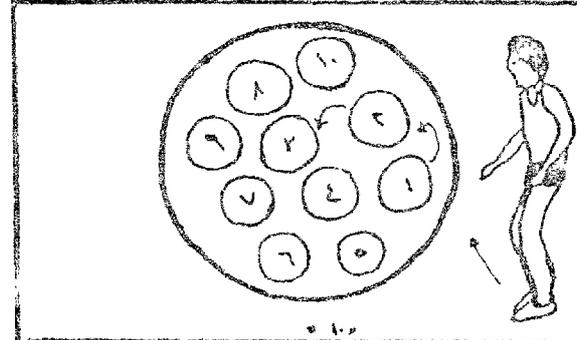
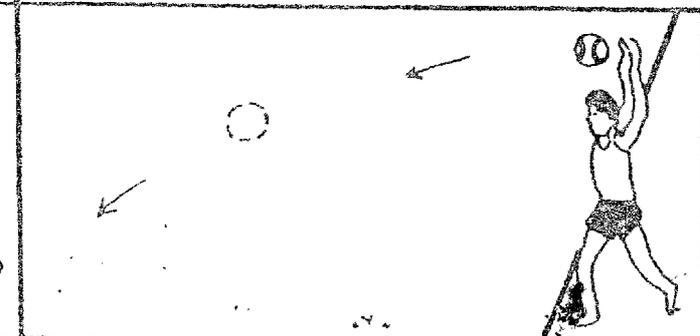
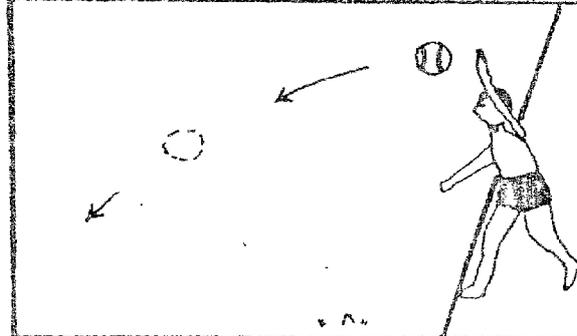
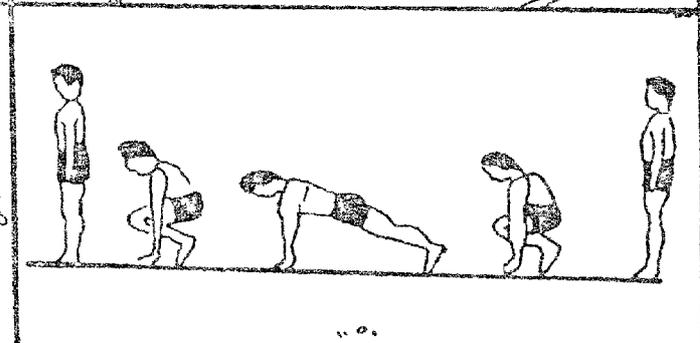
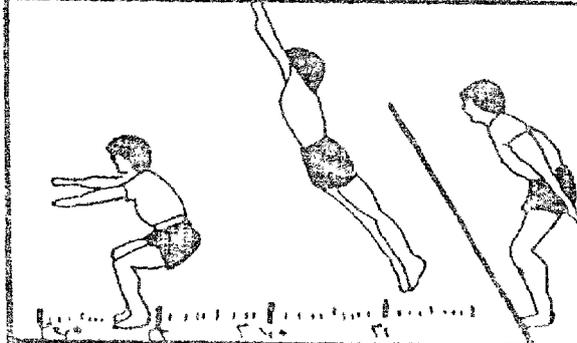
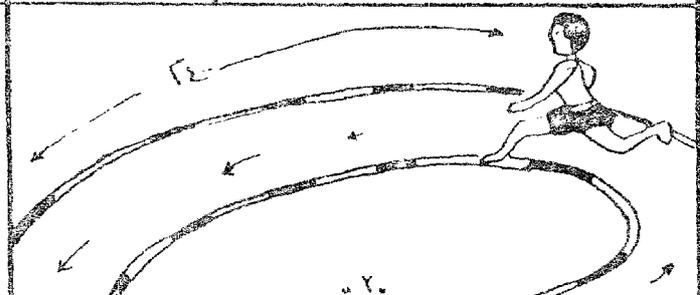
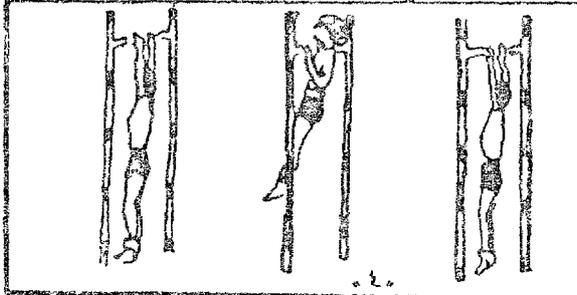
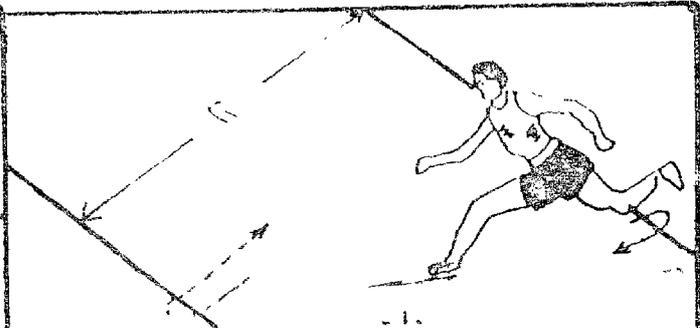
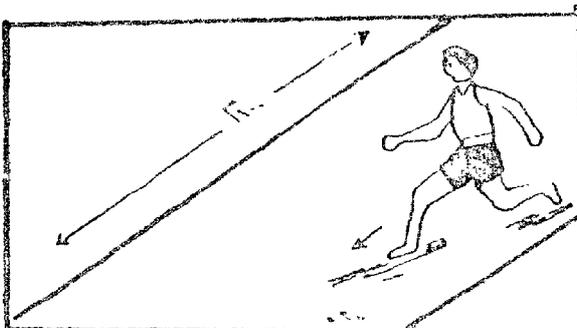
من خلف خط طوله ٥م ويبعد عن الحائط ٣م، ويكون الرمي فوق خط ارتفاعه ٢م على الحائط .

ويتم حساب عدد المرات رمى الكرة ولقفاً صحيحاً خلال دقيقة واحدة من الحركة أو الثبات .

١٠- الوثب بالقدمين على دوائر مرسومة على الأرض ( القطر ٣٠ م ) .  
مرسومة على قطع خشب أبلكاش على شكل دائرة قطرها ٣٠ سم وسمكها ٣م :  
٥ مم ، عددها ١٠ دوائر ، توضع في دائرة واحدة قطرها ٥٠ سم وبحيث  
يتم وضعها بطريقة عشوائية ويتم تعديل الوضع بعد الاستخدام عدة مرات .  
ويحسب الزمن لحظة البداية حتى الانتهاء من جميع الدوائر بترتيب تسلسلها ولا  
تحتسب حالة الخطأ في متابعة التسلسل . يشترط الوثب على جميع الدوائر  
بالترتيب المكتوب ، يمنح اللاعب ثلاثة محاولات يحتسب أفضل زمن للمحاولة .  
١١- الوقوف عالٍ على الحد الخارجي لأفريز حلقة الملاكمة .

ويقوم الملاكم بثني الجذع أقصى مسافة للأمام ولأسفل وبحيث تمر اليدين لما  
هو أسفل مشطى القدمين .  
وتحسب المسافة من أسفل المشطين إلى الحد الذي وصلت إليه اليدين بالسنتيمتر  
تمنح محاولة واحدة للاعب .

١٢- الوقوف عالٍ على مكعب ١٠ × ١٠ × ١٠ سم ، أقصى مدة ممكنة مع أداء  
التوازن اللازم أقصى مدة ممكنة باستخدام اليدين كلما رغب الملاكم في ذلك .  
يحسب الزمن بالتواني من لحظة إشارة البدء بالصفارة حتى النزول من فوق  
المكعب .



## مرفق رقم (٨)

### البرنامج التدريبي المقترح في صورته الأولية

م	اسم اللعبة	الغرض من اللعبة	م	اسم اللعبة	الغرض من اللعبة
١	القائد	احماء	٢٦	كرة البذاء	سرعة رد فعل
٢	المطاردة	سرعة حركية	٢٧	القفز	قوة
٣	المطاردة والهارب	رشاقة	٢٨	الجرى بين الموانع	رشاقة
٤	المطاردة الزجراجية	رشاقة	٢٩	صعود المدرجات	تحمل عضلي
٥	المربعات	سرعة حركية ورشاقة	٣٠	تجنب الكرة	دقة
٦	الثعلب والدجاج	سرعة حركية ورشاقة	٣١	انتزاع الكرة	تحمل قوة
٧	القط	سرعة حركية ورشاقة	٣٢	الجسر والقط	رشاقة
٨	السباق	سرعة حركية ورشافة	٣٣	عبور الطوق	رشاقة
٩	التوازن	اتزان	٣٤	الطوقان والكيسان	رشاقة وقوة ذراعين
١٠	العصا	سرعة حركية ورشاقة	٣٥	الطوقان	رشاقة
١١	المطاردة بالعصا	سرعة حركية	٣٦	الطوق العمودي	رشاقة
١٢	المساکه	رشاقة	٣٧	الحواجر	رشاقة وقوة ذراعين
١٣	الأطواق	رشاقة	٣٨	الموانع	تحمل قوة
١٤	تسلق الأعمدة	قوة ذراعين	٣٩	حمل الكرة	قوة ذراعين
١٥	الدوائر	رشاقة	٤٠	المطاردة مع الوشب	تحمل قوة
١٦	صعود عقلي الحائط	تحمل قوة	٤١	على الحصان	قوة ذراعين
١٧	الانبطاح العالي	قوة ذراعين	٤٢	الدحرجة	قوة ذراعين
١٨	عبور النهر	اتزان	٤٣	ارم واجلس	تحمل دورلي وعضلي
١٩	شد الحبل	قوة ذراعين	٤٤	التمرير والتخير	سرعة حركية
٢٠	الحجل	تحمل قوة	٤٥	الانطلاق السريع	سرعة انتقاله
٢١	الدفع بالظهر	قوة رجلين	٤٦	وراء الكرة	قوة رجلين
٢٢	الدفع بالرجلين من الجلوس	قوة رجلين	٤٧	تبادل الاماكن	دقة
٢٣	التتابع	سرعة	٤٨	التبديل والمنارة	دقة
٢٤	الجرى حول مصمار	تحمل دورلي تنفسي	٤٩	من أعلى	دقة
٢٥	الدوران	رشاقة	٥٠	هوكي الحلقة	دقة
				الهجوم الساحق	توافق
				الصيد	رشافة
				رفع الكرة المرتدة	توافق

تابع مرفق (٨)

م	اسم اللعبة	الغرض من اللعبة	م	اسم اللعبة	الغرض من اللعبة
٥١	المحاورة حول الكرات الطبية	رشاقة	٧٦	سباق الديوك	قوة عضلات الرقبة
٥٢	كرة القفز	تحمل قوة	٧٧	كرة الركوب نوازل	تحمل قوة (ذراعين ورجلين)
٥٣	أقتناص الكرة	رشاقة	٧٨	اللقف المتكرر	توافق - سرعة حركية
٥٤	البريد المواجه	سرعة حركية	٧٩	حمل الزميل	تحمل قوة
٥٥	اللعب الحر	تحمل دورى تنفسي	٨٠	هدف القاطع	قوة مميزة بالسرعة
٥٦	الهجوم والدفاع المتبادل	رشاقة وسرعة	٨١	تغيير مواقع اللاعبين	سرعة حركية
٥٧	الأهداف الأربعة	دقة	٨٢	أشارة الانطلاق	توافق وسرعة حركية
٥٨	الدوائر	رشاقة	٨٣	الهروب بالكرة	توافق
٥٩	تفوس المعرب	مرونة	٨٤	سحب القاطرة	قوة عضلية
٦٠	التعطيط والرسى	قوة مميزة بالسرعة	٨٥	تمرير الكرة الطائرة	توافق
٦١	الزحف	قوة (ذراعين ورجلين)	٨٦	التأملتان المتقابلتان	توافق
٦٢	الجرى المتمرج	رشاقة وسرعة حركية	٨٧	التمرير	قوة ذراعين
٦٣	الكرة الطائرة بالرأس	دقة	٨٨	التعطيط والدوران	رشاقة - توافق
٦٤	تنطيط الكرة ومسكها	توافق	٨٩	الصيادون	دقة وسرعة حركية وقوة
٦٥	تنطيط الكرة بين الموانع	سرعة وتوافق ورشاقة	٩٠	إخراج الكرة من الملعب	دقة
٦٦	التعطيط فى الدائرة	توافق	٩١	إراحة الكرة	قوة ذراعين ودقة
٦٧	التعطيط فى الدوائر	توافق وتحمل	٩٢	أصابة الكرة المتحركة	دقة
٦٨	إسقاط الشواخص بالكرة	دقة	٩٣	الطوق والصندوق	دقة
٦٩	البريد	سرعة حركية	٩٤	لمس الهارب	سرعة حركية
٧٠	كرة اليد الطائرة	قوة وتوافق	٩٥	التمرير من الجلوس	تحمل قوة للبطن والذراعين
٧١	إصابة الارتطام الكبيرة	دقة	٩٦	دفع الكرة الطبية	قوة عضلات الذراعين
٧٢	إصابة الهدف	قوة مميزة بالسرعة دقة	٩٧	التمرير الحلقى	تحمل قوة للظهر والذراعين
٧٣	الكرة المعلقة	قوة رجلين	٩٨	التمرير فى الدائرة	تحمل قوة للذراعين
٧٤	المناوله القطرية	توافق	٩٩	المطاردة فى دائرتين	سرعة حركية
٧٥	الأركان	تحمل قوة للذراعين	١٠٠	صراع الأكتاف	قوة عضلات الرجلين وأتزان

تابع مرفق (٨)

م	اسم اللعبة	الغرض من اللعبة	م	اسم اللعبة	الغرض من اللعبة
١٠١	كرة الممر	تحمل عضلي للذراعين	١٢٦	جمع الكرات	مرونة
١٠٢	الوثب بالحبل	تحمل (عضلي ودوري تنفسي)	١٢٧	صرب الثالث	يعمل دوري تنفسي
١٠٣	التمرير بالرقود	قوة عضلات البطن	١٢٨	التمرير على الحائط	قوة مميزة بالسرعة وقوة
١٠٤	فطار الحجل	تحمل عضلات رجلين وإتزان	١٢٩	تتابع كريس اللكم	تحمل قوة للذراعين والرجلين
١٠٥	كرة الاعناق	تحمل قوة	١٣٠	صعود الحلقة	قوة رجلين
١٠٦	الصراع على الكرة	قوة ذراعين	١٣١	إصابة الهارب	سرعة ودقة
١٠٧	سباق القاطرة الأدمية	قوة ذراعين	١٣٢	لا تمس الحبل	تحمل دوري تنفسي
١٠٨	تغيير الموانع	سرعة أنتقالية	١٣٣	تغيير المراكز	أحماء
١٠٩	حصار الأسير	قوة	١٣٤	أهصر في الزواية	سرعة حركية
١١٠	الجرى على شكل (8)	رشاقة	١٣٥	الدوران والارقام	سرعة رد فعل
١١١	الجرى متعدد الجهات	رشاقة	١٣٦	المطارده على الحلقة	سرعة حركية للذراعين
١١٢	أصابة المختفي	سرعة حركية ودقة	١٣٧	منة لكمة في الدقيقة	سرعة حركية للذراعين
١١٣	تحاشي الكرة	رشاقة	١٣٨	المطارده حول الدائرة	السرعة
١١٤	نقل الأشياء	تحمل قوة (ذراعين ورجلين)	١٣٩	واحد ضد ثلاثة	سرعة حركية للذراعين
١١٥	الجرى المكوكي مختلف الأبعاد	رشاقته	١٤٠	قفز أظهر فتحاً	تحمل عضلي ورشاقة
١١٦	أقتناص الشريط	سرعة حركية ورشاقة	١٤١	سباق الدرجات	أتران ورشاقة
١١٧	الجرى المكوكي	رشاقة	١٤٢	الدوران حول العصا	أتران
١١٨	الحجل الزوجي	قوة عضلات الرجلين	١٤٣	تبادل نفل الزميل	قوة عضلية
١١٩	المصارعة بالظهر	تحمل عام	١٤٤	الأنبطاح المائل من الوقوف	تحمل عضلي ودوري
١٢٠	الدوائر الحرجة	دقة			
١٢١	احتراق الاطواق	رشاقة	١٤٥	قائد المرونة	مرونة
١٢٢	سحب الزميل	تحمل قوة (ذراعين ورجلين)	١٤٦	القاطرات	توافق وسرعة حركية
١٢٣	الطاحونة	تحمل عضلات ذراعين	١٤٧	حارس الهدف	سرعة رد فعل
١٢٤	الدائرة الوثابة	قوة مميزة بالسرعة			
١٢٥	مسك الأداة	تحمل دوري تنفسي			

## مرفق ( ٩ )

محتوى البرنامج المقترح ( الألعاب التمهيدية )

الاسم	م	الاسم	م	الاسم	م
التمرير بالرقود	٥٣	الموانع	٢٧	القائد	١
قطار الحجل	٥٤	المحاورة حول الكرات الطبية	٢٨	المطاردة	٢
كرة العناق	٥٥	تنطيط الكرة بين الموانع	٢٩	المطاردة والهارب	٣
سباق القاطرة الأدمية	٥٦	التنطيط والدوران	٣٠	المطاردة الزجراجية	٤
الحجل الزوجي	٥٧	الجرى على شكل (8)	٣١	المربعات	٥
المصارعة بالظهر	٥٨	الجرى متعدد الجهات	٣٢	اسرع مطارد	٦
سحب الزميل	٥٩	الجرى المكوكي	٣٣	القط	٧
الدائرة الوثابة	٦٠	الجرى المكوكي مختلف الأبعاد	٣٤	السباق	٨
التمرير على الحائط	٦١	الجرى الأرتدادي الجانبي	٣٥	التوازن	٩
صعود الحلقة	٦٢	الجرى اللولبي	٣٦	اللكم التخيلي	١٠
تتابع كيس اللكم	٦٣	صراع الأكتاف	٣٧	التتابع	١١
تمرير الكرة الطائرة	٦٤	كرة الممر	٣٨	التمرير والتغير	١٢
القاطرتان المتقابلتان	٦٥	التمرير الخلفي	٣٩	اللقف المتكرر	١٣
تنطيط الكرة ومسكها	٦٦	التمرير في الدائرة	٤٠	القاطرات	١٤
التنطيط في الدائرة	٦٧	دفع الكرة الطبية	٤١	المطاردة على الحلقة	١٥
الوثب بالحبل	٦٨	التمرير	٤٢	منة لكمة في الدقيقة	١٦
مسك الأداة	٦٩	التمرير من الجلوس	٤٣	لا تمس الحبل	١٧
ضرب الثلاث	٧٠	كرة الركوب	٤٤	احصر في الزوايا	١٨
الصراع على الكرة	٧١	الأرجان	٤٥	واحد ضد ثلاثة	١٩
قفز انظهر فتحا	٧٢	كرة القفز	٤٦	كرة النداء	٢٠
سباق الدهرجات	٧٣	التنطيط والرسي	٤٧	حارس الهدف	٢١
الدوران حول العصا	٧٤	القفز	٤٨	الدوران	٢٢
قائد المرونة	٧٥	أرم وأجلس	٤٩	عبور الطوق	٢٣
العاب العصا	٧٦	حمل الكرة	٥٠	الطوقان والكيسان	٢٤
الانبطاح المائل من الوقوف	٧٧	الدهرجة	٥١	الطوقان	٢٥
		الحجل	٥٢	الحواجز	٢٦

# ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية

## " برامج مقترح لرفع المستوى البدني للملاكمين "

### مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر رياضة الملاكمة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعبين أن يكونوا على مستوى عالٍ من اللياقة البدنية التي تؤهلهم إلى أداء المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية والمهارات الهجومية المضادة بصورة مستمرة وفعالة منذ بداية المباراة وحتى نهايتها لكي يتحقق لهم الفوز والوصول إلى المستويات العالية .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب لاحظ أثناء فترة الأعداد البدني تغيب كثير من الملاكمين عن التدريب وكذلك من يؤدي التدريب لا يؤديه بجدية ، الأمر الذي استدعى اهتمام الباحث لمعرفة أسباب تغيب اللاعبين عن التدريب وعدم أداء البعض التدريبات بجدية ، وكان السبب في ذلك يرجع إلى شعور اللاعبين بالملل والضيق نتيجة تكرار التمرينات البدنية التقليدية بصورة مستمرة .

ولما كان الملاكمون يفضلون التصارع مع الخصم عند أداء التمرينات التقليدية، الأمر الذي دفع الباحث إلى استخدام الألعاب التمهيدية في جزء الأعداد البدني كوسيلة بديلة للتمرينات البدنية التقليدية في الأعداد البدني للملاكمين .

وهذا البحث يعتبر خطوة جادة وأساس . هام على طريقة وضع برنامج منظم وعلى أساس علمي لرفع مستوى اللياقة البدنية للملاكمين الشباب ( ١٦ - ١٨ سنة ) وعلى هذا نتضح أهمية البحث فيما يلي :-

- ١- وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية ومعرفة مدى تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على مستوى اللياقة البدنية للملاكمين الشباب ( ١٦ - ١٨ سنة ) .

- ٢- استخدام أسلوب أكثر تشويقاً في الاعداد البدنى للشباب فى الملاكمة بما يسمح بزيادة الممارسة والأقبال على التدريب .
- ٣- تحقيق عائد بدنى قد يفوق مثيله الناتج من استخدام التمرينات البدنية التقليدية .

### أهداف البحث

- ١- وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية لرفع المستوى البدنى للملاكمين شباب .
- ٢- التعرف على تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على المستوى البدنى للملاكمين .
- ٣- التعرف على الفرق بين البرنامج المقترح والبرنامج الموضوع من قبل الأتحاد على المستوى البدنى للملاكمين الشباب .
- ٤- التعرف على مدى التحسن الناتج من استخدام البرنامج المقترح .

### فروض البحث

- ١- يؤثر استخدام الألعاب التمهيدية تأثيراً إيجابياً على رفع المستوى البدنى للملاكمين الشباب .
- ٢- توجد فروق دالة أحصائياً بين البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج التقليدى لرفع المستوى البدنى للملاكمين الشباب ولصالح البرنامج المقترح .

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث واستخدام تصميم تجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة .

### عينة البحث

اشتملت عينة البحث على عدد (٣٠) ثلاثين ملاكم من الشباب سن ( ١٦ - ١٨ سنة ) ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من أعضاء الفريق القومى للشباب والمسجلين

بالأتحاد المصرى للملاكمة للهواه للموسم الرياضى (٩١ - ١٩٩٢ ) والمسجلين  
بمركزى تدريب الأتحاد بمنطقة القاهرة والجيزة ، وتم تحديد مركز منطقة الجيزة  
كمجموعة تجريبية وتحتوى على (١٥) ملاكم ومركز تدريب منطقة القاهرة  
كمجموعة ضابطة وعددهم (١٥) ملاكم .

ثم اختار الباحث عدد (٢٠) ملاكم لهم نفس موصفات عينة البحث وغير  
مشركين ضمن عينة البحث لأجراء المعاملات العلمية لبطارية قياس القدرات البدنية.

كما اختار الباحث (١٠) ملاكمين من نادى الزمالك وغير مشتركين ضمن عينة  
البحث لأجراء التجربة الأستطلاعية عليهم .

### الأدوات والقياسات المستخدمة

استخدم الباحث بطارية القدرات البدنية التى وضعها د. أسماعيل حامد رئيس  
الأتحاد المصرى للملاكمة للهواه لقياس اللياقة البدنية .

~ استخدم الباحث برنامج مقترح من الألعاب التمهيدية لتنمية القدرات البدنية  
للملاكمين الشباب ( ١٦ - ١٨ سنة ) .

### الدراسة الأستطلاعية

نظراً لطبيعة هذه الدراسة قام الباحث بأجراء دراسة أستطلاعية على عشرة ملاكمين  
لهم نفس مواصفات عينة البحث وغير مشتركين ضمن عينة البحث وذلك للتعرف  
على مدى ملائمة حجم محتوى الوحدة التدريبية من الألعاب التمهيدية ، والأطمأنان  
على صلاحية الأدوات المستخدمة ووسائل الإيضاح ومدى تحقيقها للإيضاح المناسب.

## الاستخلاصات

- فى ضوء نتائج هذا البحث وفى حدود العينة والمنهج المستخدم أمكن التوصل إلى أن البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية أدى إلى :
- ١- الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للملاكمين الشباب عينة البحث ( المجموعة التجريبية ) .
  - ٢- تحسن مستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة المجموعة التجريبية ككل وكعناصر منفردة .
  - ٣- تحسن المستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة المجموعة الضابطة ولكن بصورة أقل من أفراد المجموعة التجريبية .

## التوصيات

- فى حدود ما تم استخلاصه نستطيع أن نوصى بما يلى :-
- ١- استخدام الألعاب التمهيدية فى تنمية الصفات البدنية .
  - ٢- إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث لمعرفة تأثير الألعاب التمهيدية على النواحي الفنية .
  - ٣- إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث على مراحل سنوية أخرى فى الملاكمة ( براعم - ناشئين - درجة ثانية - درجة أولى ) .

Helwan University  
Faculty of Physical  
Education For Girls  
Cairo

# " Suggested Program To Raise The Physical Level Of Boxers."

Submitted for the partial fulfillment  
of the M . Sc . Degree  
in Physical Education .

By  
Adel Sabry Abdel Hamid Mohamed

Supervised by

Ass . prof . Dr . Galila Mostafa  
El Swirky  
Dept . of Teaching Methods,  
Faculty of Physical Education  
for girls, at Elgezira - Helwan  
University

Dr .Deya Ed- din Mohamed  
El- Azab  
Aquatics and compats Dept.  
Faculty of Physical Education  
for Men, Helwan University .

## " Suggested Program To Raise The Physical Level Of Boxers . "

\*\*\*\*\*

### The Research Subject and its Importance :-

The Boxing sport is considered one of the sporting activities that require from its players to Be in a high level of physical fitness that qualify them to do the attacking and defencing skills and the contrast attacking skills with continuation and effectiveness since the beginning of the game till its end so as to win the game and arrive to the high levels .

During the researcher's work in training field he noticed during the physical preparation period the absence of many boxers in training and that who practice training don't do it seriously .

That attracted the attention of the researcher to know the reasons for absence of the players during training and why did some of them did not do it trainings seriously . The reason was that the players felt monotony and discontent as a result of re practicing the classical physical exercises continually .

As the boxers prefer boxing with the rivals when practicing the classical exercises that encouraged the researcher to use the introductive games in apart of the physical preparation as a mean alternative of the classical physical exercises for the boxers physical preparation .

This research is considered a serious step and main seat on the way to put a handled program and scientific one . Scientific basic to raise the physical fitness level for the youth boxers(16 -18 years old ) and thus it appears the importance of this research .

As following :-

- 1- Making a suggested training program by using the introductive games and knowing the effect when using the introductive games on the youth boxers physical fitness level . ( 16 - 18 years old ) .
- 2- Using a more interesting system in the physical preparation of youth in boxing that will allow to increase the practicing and training .
- 3- A chieving a physical revenue that may be more than that similar to it produced through using the classical physical trainings .

#### The Research aims :-

- 1- Making a suggested training program by using the introductive games to raise the physical level boxers ( youth ) .
- 2- Knowing the effect of using the introductive games on the physical level of boxers .
- 3- Knowing the difference between the suggested program and the program made by the federation in the physical level of youth boxers .
- 4- Knowing the range of development produced by using the suggested program .

#### Research hypothesis :-

- 1- using the introductive games makes an active effect in raising the physical level of boxers ( youth ) .
- 2- There are statical differences between the suggested training program and the classical program to raise the physical level of youth boxers and for the benefit of the suggested program .

### The Research Method :-

The researcher used the experimental method as it fits the Nature of the research and used an experimental design for two groups one of them is experimental and the other is controller .

### The sample of the research :-

The sample included 30 boxers from the youth ( 16 - 18 years old) They have been chosen among the members of the National team of youth registered in the Egyptian federation for Boxing nonprofessional season 91 / 92 . and registered in the federation training center . Cairo and Giza district . Giza district center limited an experimental group containing (15 boxers ) cairo training center for a contrall group of (15 boxers ) .

The researcher chose 20 boxers had the same qualifications of the research sample but not sharing among the research sample to make the scientific treatment for a battery of measuring the physical abilities

The researcher chose 10 boxers from El Zamalek club but not sharing among the research sample to make the inquistive experieiment on them .

### The tools and measurements that are used :-

The researcher used a battery for physical abilities put by Doctor Ismaiel Hamed chairman of the Egyptian federation for non professional boxers to measure the physical fitness .

The reseaseher used a suggested program from the introductive games to develope . The physical abilities for the youth boxers ( 16 - 18 years old ) .

## The inquisitive study :-

As for the Nature of this study the researcher made an inquisitive study of 10 boxers have the same qualifications of the research sample but not sharing among the research sample so as to know the suitability of size for the contents of the training unit from the introductory games and to be satisfied with the fitness of the used tools and means of illustration and the extent of making the suitable illustration

## Conclusions :-

In the light of the results of this research and in the limit of the sample and the method used it was possible to know that the suggested program by using the introductory games led to :-

- 1- Raising the physical fitness level for the youth boxers of the research sample ( the experimental Group ) .
- 2- Improvement in the physical fitness level for the persons of the experimental Group sample as all and as individual elements .
- 3- Improvement in the physical fitness level for the persons of the controller group sample but less than the experimental group people .

## Recommendations :-

In the limit of what we have concluded we can recommend the following :-

- 1- Using the introductory games in increasing and developing the physical qualifications .
- 2- Making similar researches to this research to know the effect of the introductory games on the technical sides .
- 3- Making similar researches to this research on another stages of years in boxing ( beginners, Adults, Second class, First class ) .