

المراجع العربية والأجنبية

- المراجع العربية .

- المراجع الأجنبية .

- المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح بيولوجيا الرياضة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٢- _____ : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٤- أحمد أمين محمد : برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة استخدام الآلي في التحكيم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ٥- أحمد محمد خاطر ، : القياس في المجال الرياضي ، ط٤ ، دار الكتاب الحديث ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ٦- أحمد محمد صلاح الدين : تأثير تدريبات القوة الخاصة على سرعة الأداء المهاري للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ٧- إخلص محمد عبد الحفيظ، : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م
- ٨- إسماعيل حامد عثمان : المناطق المستهدفة للتسديد في الملاكمة بالمملكة العربية السعودية ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضة للجميع ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
- ٩- إسماعيل حامد عثمان ، : تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة ، محمد عبد العزيز غنيم ، ١٩٩٧م .
- ضياء الدين محمد أحمد ، عاطف مغاوري شعلان
- ١٠- إسماعيل حامد عثمان ، : مشروع التحمل ، الاتحاد المصري للملاكمة للهواة ، محمد عبد المجيد السناري القاهرة، ٢٠٠١م .
- ناجي إسماعيل حامد
- ١١- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

- ١٢- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، ج ٢ ، مكتب الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٣- أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٥ م.
- ١٤- بهاء الدين إبراهيم سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢ م.
- ١٥- جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكانيكي لتقويم الأداء المهاري في المجال الرياضي (دراسة نظرية) ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ١٦- حسام رफी محمود : الملاكمة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ١٧- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ١٨- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة ، ط ٣ ، دار الفكر الجامعي ، الاسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ١٩- سامح عبد الرؤوف محمود : أثر برنامج تدريبي مقترح لفترة إعداد على الكفاءة البدنية وبعض القدرات الحركية الخاصة لملاكمي الدرجة الأولى بمحافظة بور سعيد ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السادس عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، أكتوبر ١٩٩٢ .
- ٢٠- _____ : 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 ، ٢٠٠٢ م .
- ٢١- سامي محب حافظ : 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 ، ١٩٩٧ م .

- ٢٢- سامي محب حافظ : دراسة تنبؤية لفاعلية الأداء المهاري بدلالة مكونات اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي الملاكمة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٢٣- _____ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، دار أم القرى للنشر والتوزيع ، المنصورة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٤- ضياء الدين محمد أحمد : دراسة عن طريقة استخدام الكمبيوتر في تحكيم رياضة الملاكمة ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة والتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٤ م
- ٢٥- _____ : دراسة تحليلية لنتائج مدارس اللكم بالدورة الأولمبية بأطلانطا ١٩٩٦ م ، بحث منشور ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٨ م .
- ٢٦- _____ : دراسة تحليلية لنتائج ملاكمي أفريقيا في الدورة الأولمبية بأطلانطا ١٩٩٦ م وفق التأهيل ومدارس اللكم ، بحث منشور ، المجلد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
- ٢٧- طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢٨- عادل صبري عبد الحميد : برنامج مقترح لرفع المستوى البدني للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٢٩- _____ : دراسة تحليلية لبطولة أفريقيا التكميلية المؤهلة لدورة سيدني ٢٠٠٠ م وفق مدارس اللكم العالمية ، بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٣٠- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بور سعيد ، ١٩٩٢ م .

- ٣١- عاطف مغاوري شعلان : أنواع اللكمات المسددة الى مناطق اللكم المستهدفة لدى ملاكمي الفريق القومي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، أكتوبر ١٩٩٣ م .
- ٣٢- عبد الباسط جميل عبد الفتاح : برنامج تدريبي مقترح لتصميم مجموعات اللكم المتقدم لناشئي الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
- ٣٣- _____ : تطوير الإعداد البدني الخاص لناشئي الملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧ م .
- ٣٤- عبد الحميد محمد أحمد : الملاكمة ، ط ٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٣٥- عبد الفتاح فتحي خضر : تحليل فاعلية التكنيك الهجومي لدى ملاكمي الدرجة الأولى ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، مارس ١٩٨٦ م .
- ٣٦- _____ : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٣٧- عبد الفتاح فتحي خضر ، يحيى إسماعيل الحاوي : تأثير الأحمال التدريبية المقترحة على فعالية الأداء المهاري للملاكمين ، بحث منشور ، المؤتمر الأول ، دور التربية الرياضية في المجتمع المعاصر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٣٨- عرفة عرفة السيد : تأثير برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص على بعض المهارات الأساسية للملاكمين الناشئين رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
- ٣٩- عصام الدين عبد الخالق ، مصطفى : علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية ودراسة ميدانية على سمات الشخصية والقدرات البدنية للملاكمة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .

- ٤٠- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط٢ ، دار
مصطفى المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ٤١- علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، ط١ ،
مطبعة التونسي ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤٢- كمال عبد الجابر عبد الحافظ : تأثير برنامج للعمل العضلي الأيزوتوني لتنمية القوة
العضلية لبعض اللكمات لدى الملاكمين ، رسالة دكتوراه
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
أسيوط ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٣- محسن رمضان علي : الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ٤٤- _____ : الملاكمة للمبتدئين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،
١٩٩٩ م .
- ٤٥- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة
، ١٩٩٤ م .
- ٤٦- _____ : علم النفس الرياضي ، ط٥ ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٩٥ م .
- ٤٧- محمد حسن علاوي ، : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ١٩٨٤ م . أبو العلا أحمد عبد الفتاح
- ٤٨- محمد حسن علاوي ، : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر
العربي ، ١٩٩٤ م . محمد نصر الدين رضوان
- ٤٩- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج١ ،
ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٥٠- محمد طلعت إبراهيم : تحديد أكثر أنواع اللكمات استخداما من مسافات اللكم
المختلفة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧ م .

- ٥١- محمد طلعت إبراهيم : تحديد أكثر أنواع مجموعات اللكم استخداما من مسافات اللكم المختلفة لدى ملاكمي الدرجة الأولى ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ٥٢- محمد طلعت إبراهيم ، عبد الرحمن محمد سيف : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين الرشاقة الخاصة للملاكمين ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ٥٣- محمد عبد العزيز غنيم : دراسة أثر تسديد عدد أكبر من اللكمات في منطقة الجذع على نتائج مباريات الملاكمة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
- ٥٤- : دراسة تحليلية لفاعلية خطط الهجوم والدفاع لملاكمي الدورة العربية ١٩٩٥م ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
- ٥٥- محمد عبد العزيز غنيم ، عاطف مغاوري شعلان : تحديد أكثر أنواع اللكمات استخداما في مباراة الملاكمة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ٥٦- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكري : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٥٧- محمود عبده خليفة : أثر تنمية التوافق العصبي العضلي على بعض المهارات الحركية لناشئي الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
- ٥٨- محي الدين السعيد عابد : التخطيط لتدريب الملاكمة المصرية في ضوء استخدام الحاسب الآلي في التحكيم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .

- ٥٩- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة للطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٠- مفتي إبراهيم حماد : التدريب للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦١- نبيل حسني الشوربجي : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفاعلية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٢- يحيى إسماعيل الحاوي : تأثير بعض التدريبات المقترحة باستخدام الأجهزة على فعالية المهارات الفنية لملاكمي الدرجة الأولى ، بحث نشر في مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ١٧ ، ١٨ ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
- ٦٣- _____ : الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات عملية ، مكتبة العزايبي للكمبيوتر ، الزقازيق ، ١٩٩٧ م .

- المراجع الأجنبية :

- 64- American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance : **Physical Education For Lifelong Fitness**, The Physical Best Teacher's Guide, Human Kinetics, 1999
- 65- _____ : **Physical Best Activity Guide, Elementary Level**, Human Kinetics, 1999.
- 66- Christine M.D : **Physiology Of Sport and Experience study Guide**, Human Kinotics Publishers, Inc, 2000.
- 67- Fiedler, -H. : **Observation of Technical Tactical Actions in Boxing Experiences**, scualian-forma (Roma), APR / June, Italian, 1995
- 68- Fox, L.E & Kirby, T.E & Fox, A.R : **"Bases of Fitness**, Macmillan publishing company" New York, 1987.
- 69- Frank kurzal & Peter Wastl : **Fitness Boxing** ,Sterling Publishing Go., Inc. New work 1998 .
- 70- Iwan Setiawan : **The effect of mental and physical practice on the learning on agility for boxing "** , Ph .D . Temple University , 1996 .
- 71- Kurdok, .S. S, Ayden, .T, Kolyon, .T.A, Yagmur, H& Genic, .U : **Determination and Evaluation of Some Physical Capacities of Elite Boxers Before the Pre Competition Period**, Sports Medicine (Izmir) 31 (3), 1996
- 72- Larson, L.A. : **"Fitness health and work capacity"** International Standards For Assessment, Macmillan Publishing, Co, Inc, New York 1974.

- 73- Maryhelen Vannier & Mildred Foster, David, L Gallahue : **Teaching Physical Education in Elementary Schools**, 5th Edition, W.B. Saunders Company, Philadelphia, 1973.
- 74- Muriel Bower : **Foil Fencing**, Brown Communications Inc, England 1993.
- 75- Rollins Stallersith : **The effects of A five step agility program on agility levels of boxing players** ", M.S university of Nevada , 1996.
- 76- Sharkey, B.J : **Coaches guide to sports physiology** Illinois human kinetics, publishers , Inc (N.D) 1986 .
- 77- Vivian H. Heyward : **Advanced Fitness Assessment** Experience Prescription, Human Kinotics, New Mexico, 1997.
- 78- Watson, A. W S : **Physical Fitness and Athletic Performance**, Second edition, Longman, London and New York 1995.
- 79- Wayne Westcott : **Strength Fitness, Physiological Principles and Training Techniques**, Lth, ed, wcb, brawn & benchmark publishers Dubugue, Lawa, 1995.
- 80- Werner W.K. Hoeger & Sharon A. Hoeger : **Principles & Labs for Physical Fitness**, Morton Publishing Company, Englewood, Colorado, 1997
- 81- William E. Prentice : **Fitness For College and Life**, Mosby-year book, Inc, 1997.
- 82- Yonn Yong : **" The relationship of skill level in boxing and selected measures of agility and balance "** , M.D. Michigan state university, 1995 .

قائمة المرفقات

- مرفق (١) المسح المرجعي للصفات البدنية والمهارات الفنية
- مرفق (٢) استمارة تحليل المهارات الفنية
- مرفق (٣) نتائج التحليل المهارى لبعض مباريات الدورة الأولمبية سيدنى ٢٠٠٠
- مرفق (٤) استطلاع رأى الخبراء
- مرفق (٥) قائمة بأسماء السادة الخبراء التى تم استطلاع رأيهم فى مناسبة (الصفاء البدنية وكذلك المهارات الفنية) لناشئى الملاكمة
- مرفق (٦) استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية واختبار فاعلية الأداء المهارى
- مرفق (٧) الاختبارات البدنية قيد البحث
- مرفق (٨) التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية
- مرفق (٩) البرنامج التدريبى المقترح للمجموعة التدريبية

مرفق (١) المسح المرجعي للصفات البدنية والمهارات الفنية

ترتيب المجموعات اللكمية وفقا للمسح المرجعي

المجموعات اللكمية							رقم المرجع	السنة	الكلمات الفردية	م
مستقيمة يسرى للرأس ثم صاعدة يمنى للجدع	مستقيمة يمنى ثم جانبية يسرى ثم مستقيمة يمنى للرأس	مستقيمة يسرى ثم جانبية يمنى للرأس	مستقيمة يمنى ثم يسرى ثم يمنى للرأس	مستقيمة يسرى ثم يمنى للرأس	مستقيمة يمنى ثم يسرى للرأس	مستقيمة يسرى ثم يمنى للرأس				
			*	*	*	*	٤	١٩٩٥	أحمد أمين محمد	١
*	*	*	*	*	*	*	٩	١٩٩٧	إسماعيل حامد عثمان وآخرون	٢
			*	*	*	*	١٠	٢٠٠١	_____	٣
*	*	*	*	*	*	*	١٦	١٩٩٣	حسام رفقي محمود	٤
			*	*	*	*	٣١	١٩٩٣	عاطف مغاوري شعلان	٥
		*	*	*	*	*	٣٢	١٩٩٣	عبد الباسط جميل عبد الفتاح	٦
*	*	*	*	*	*	*	٣٤	١٩٨٩	عبد الحميد محمد أحمد	٧
*	*	*	*	*	*	*	٣٦	١٩٩٦	عبد الفتاح فتحي خضر	٨
			*	*	*	*	٣٨	١٩٩٧	عرفة عرفة السيد	٩
			*	*	*	*	٤٤	١٩٩٩	محسن رمضان على	١٠
			*	*	*	*	٥٨	١٩٩٥	محي الدين السعيد عابد	١١
*	*	*	*	*	*	*	٦٩	١٩٩٨	Frank Kurzel, & Peter	١٢
٥	٥	٦	١٢	١٢	١٢	١٢	المجموع			
٤١,٥	٤١,٥	٥٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	النسبة المئوية %			

ترتيب المهارات الدفاعية وفقا للمسح المرجعي

النسبة المئوية	Frank Kurzel, & Peter Wastl ١٩٩٨	عبد الفتاح فتحي خضر ١٩٩٧	عبد الحميد محمد أحمد ١٩٨٩	حسام رفاي محمود ١٩٩٣	اسماعيل حامد عثمان ١٩٩٧	المراجع المهارات الدفاعية	م
%١٠٠	*	*	*	*	*	الصد بالكف الأيمن	١
%١٠٠	*	*	*	*	*	الصد بالكف الأيسر	٢
%١٠٠	*	*	*	*	*	الصد بالمرفق الأيمن	٣
%١٠٠	*	*	*	*	*	الصد بالمرفق الأيسر	٤
%١٠٠	*	*	*	*	*	الدفع للداخل	٥
%١٠٠	*	*	*	*	*	الدفع للخارج	٦
%١٠٠	*	*	*	*	*	الصد بالكنتف	٧
%١٠٠	*	*	*	*	*	الميل للخلف	٨
%١٠٠	*	*	*	*	*	الميل جهة اليمين	٩
%١٠٠	*	*	*	*	*	الميل جهة اليسار	١٠
%١٠٠	*	*	*	*	*	الغطس	١١
%١٠٠	*	*	*	*	*	الخطو للخلف	١٢
%١٠٠	*	*	*	*	*	الخطو جهة اليمين	١٣
%١٠٠	*	*	*	*	*	الخطو جهة اليسار	١٤

مرفق (٢) استمارة تحليل المهارات الفنية

مرفق (٢)

استمارة تحليل المهارات الفنية

رقم المباراة : التاريخ : الوزن : الدور :

ملاحظات	المجموع					الركن					المهارات الفنية
						الاسم					
						الدولة					
		٤	٣	٢	١	الجولات	٤	٣	٢	١	
											اللزمات الفردية
											المجموعات اللكمية
											المهارات الدفاعية

مرفق (٣) نتائج التحليل المهارى لبعض مباريات الدورة الأولمبية
سيدنى ٢٠٠٠

مرفق رقم (٣) نتائج تحليل الأداء المهاري للدورة الأولى لجمعية سيدتي ٢٠٠٠م

م	الكلمات الفردية	التكرار	النسبة المئوية %	المجموعات الكمية	التكرار	النسبة المئوية %	المهارات الدفاعية	التكرار	النسبة المئوية %
١	المستقيمة اليمنى للرأس	٩٨١	٤٥,٢	مستقيمة يسرى ثم معنى للرأس	٤٤٠	٣٠,٤	الخطو جهة اليمين	١٥٧	١٩
٢	المستقيمة اليسرى للرأس	٦٥٠	٣٠	مستقيمة يسرى ثم معنى للرأس	٣٨٧	٢٦,٦	الخطو للخلف	١٥٠	١٨
٣	الجانبية اليمنى للرأس	١٥٩	٧,٣	مستقيمة يسرى ثم معنى للرأس	٢٢٥	١٥,٥	الخطو جهة اليسار	١٤٢	١٧,١
٤	الجانبية اليسرى للرأس	١٢٤	٥,٧	مستقيمة يسرى ثم معنى للرأس	١٩٢	١٣,٦	الميل جهة اليمين	٩٣	١١,٢
٥	الصاعدة اليمنى للجذع	٦٣	٣	مستقيمة يسرى ثم جانبية يسرى ثم مستقيمة يسرى للرأس	٨٤	٥,٨	الصد بالكف الأيمن	٦٨	٨,٢
٦	الصاعدة اليسرى للجذع	٣٧	١,٧	مستقيمة يسرى ثم جانبية يسرى ثم مستقيمة يسرى للرأس	٧٠	٤,٨	الميل جهة اليسار	٥٧	٦,٩
٧	المستقيمة اليمنى للجذع	٣٧	١,٧	مستقيمة يسرى ثم صاعدة يسرى ثم مستقيمة يسرى للجذع	٤٨	٣,٣	الدفع للداخل	٥٤	٦,٥
٨	المستقيمة اليسرى للجذع	٣٣	١,٥				الميل للخلف	٣٦	٤,٣
٩	الجانبية اليمنى للجذع	٢٢	١				الصد بالكف الأيسر	١٧	٢
١٠	الصاعدة اليسرى للرأس	٢٢	١				الخطوات الدورانية	١٤	١,٧
١١	الصاعدة اليمنى للرأس	٢٢	١				الصد بالمرق الأيمن	١٣	١,٦
١٢	الجانبية اليسرى للجذع	٢٠	٩,٠				الصد بالمرق الأيسر	١١	١,٣
١٣							الغطس	١٠	١,٢
١٤							الصد بالكف	٨	١
	المجموع	٢١٧٠	١٠٠		١٤٤٦	١٠٠		٨٣٠	١٠٠

مرفق (٤) استطلاع رأي الخبراء

مرفق (٤) إستمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

بعد التحية والتقدير،

يقوم الدارس مصطفى محمد أحمد نصر المعيد بقسم التدريب الرياضى – كلية تربية
رياضية للبنين – جامعة المنصورة بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضية وعنوانه

(تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدنى – مهارى) على تنمية عض الصفات البدنية وفعالية الأداء
المهارى لناشئى الملاكمة)

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف على آراء بعض الخبراء والمتخصصين من
ذوى الخبرة الميدانية والعلمية فى مجال الملاكمة، لذا يأمل الدارس فى الإستفادة من آراءكم فى
تحديد:

- ١- أهم الصفات البدنية المناسبة لناشئى الملاكمة
- ٢- أهم المهارات الفنية المناسبة لناشئى الملاكمة
- ٣- أهم المهارات الدفاعية المناسبة لناشئى الملاكمة

علما بأن المرحلة السنوية لعينة البحث (١٤ – ١٦) سنة

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

يرجو الدارس تحديد أهم الصفات البدنية للملاكمين الناشئين من (١٤ - ١٦) سنة ويرجى وضع علامة (✓) أمام الصفة البدنية حسب أهميتها من وجهة نظر سيادتكم:

ملاحظات	أنسب اختيار			الصفات البدنية	م
	غير مهم	مهم	مهم جدا		
				القوة العظمى	١
				القوة المناظرة للسرعة	٢
				تحمل القوة	٣
				التحمل الدورى التنفسى	٤
				التحمل العضلى	٥
				تحمل الأداء	٦
				تحمل السرعة	٧
				السرعة الانتقالية	٨
				السرعة الحركية (سرعة الأداء)	٩
				سرعة رد الفعل	١٠
				المرونة	١١
				الرشاقة	١٢
				التوافق	١٣
				التوازن	١٤
				الدقة	١٥

يرجى إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من صفات بدنية أخرى

-١

-٢

-٣

-٤

-٥

يرجو الدارس تحديد أكثر المهارات استخداما لتحقيق الفوز بالمباريات ويرجى وضع علامة (✓) في المكان المناسب حسب أهميتها من وجهة نظر سيادتكم:

ملاحظات	أنسب اختيار			المهارة	م
	غير مهم	مهم	مهم جدا		
أولاً: اللكمات المستقيمة					
				المستقيمة اليسرى فى الرأس	أ
				المستقيمة اليمنى فى الرأس	ب
				المستقيمة اليسرى فى الجذع	ج
				المستقيمة اليمنى فى الجذع	د
ثانياً: اللكمات الجانبية					
				الجانبية اليسرى فى الرأس	أ
				الجانبية اليمنى فى الرأس	ب
				الجانبية اليسرى فى الجذع	ج
				الجانبية اليمنى فى الجذع	د
ثالثاً: اللكمات الصاعدة					
				الصاعدة اليسرى فى الرأس	أ
				الصاعدة اليمنى فى الرأس	ب
				الصاعدة اليسرى فى الجذع	ج
				الصاعدة اليمنى فى الجذع	د

يرجى إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من لكمات فردية أخرى

- ١

- ٢

- ٣

- ٤

- ٥

يرجو الدارس تحديد أكثر المهارات استخداما لتحقيق الفوز بالمباريات ويرجى وضع علامة (✓) في المكان المناسب حسب أهميتها من وجهة نظر سيادتكم:

ملاحظات	أنسب اختيار			المهارة	م
	غير مهم	مهم	مهم جدا		
رابعاً: المجموعات اللكمية للكلمات المستقيمة					
				مستقيمة يسرى للراس ثم مستقيمة يمنى للراس	أ
				مستقيمة يمنى للراس ثم مستقيمة يسرى للراس	ب
				مستقيمة يسرى للراس ثم مستقيمة يمنى للراس ثم يسرى للراس	ج
				مستقيمة يمنى للراس ثم مستقيمة يسرى للراس ثم يمنى للراس	د
خامساً: المجموعات اللكمية للكلمات المستقيمة الصاعدة والجانبية					
				مستقيمة يسرى للراس ثم جانبية يمنى للراس	أ
				مستقيمة يمنى للراس ثم جانبية يسرى للراس ثم مستقيمة يمنى للراس	ب
				مستقيمة يسرى للراس ثم صاعدة يمنى للذرع	ج

يرجى إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من لكلمات فردية أخرى

- ١

- ٢

- ٣

- ٤

- ٥

يرجو الدارس تحديد أكثر المهارات الدفاعية استخداما في المباريات ويرجى وضع علامة (✓) في المكان المناسب حسب أهميتها من وجهة نظر سيادتكم:

ملاحظات	أنسب اختيار			المهارة	م
	غير مهم	مهم	مهم جدا		
أولاً: الدفاع باستخدام الذراعين					
				الصد بالكف الأيمن	أ
				الصد بالكف الأيسر	ب
				الصد بالمرفق الأيمن	ج
				الصد بالمرفق الأيسر	د
				الصد بالكتف	هـ
				الدفع للداخل	و
ثانياً: الدفاع باستخدام الجذع					
				الميل للخلف	أ
				الميل جهة اليمين	ب
				الميل جهة اليسار	ج
				الغطس	د
ثالثاً: الدفاع باستخدام القدمين					
				الخطو للخلف	أ
				الخطو جهة اليمين	ب
				الخطو جهة اليسار	ج
				الخطوات الدورانية	د

يرجى إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من لكمات فردية أخرى

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

مرفق (٥) قائمة بأسماء السادة الخبراء التي تم استطلاع رأيهم في
مناسبة (الصفات البدنية وكذلك المهارات الفنية) لناشئ
الملاكمة

مرفق (٥) قائمة بأسماء السادة الخبراء التي تم استطلاع رأيهم في مناسبة
(الصفات البدنية وكذلك المهارات الفنية) .

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ. د / يحيى إسماعيل الحاوي	أستاذ ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق .
٢	أ. د / عاطف مغاوري شعلان	أستاذ بقسم التدريب الرياضي التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
٣	أ. د / محمد عبد العزيز غنيم	أستاذ بقسم التدريب الرياضي التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان والمدير الفني للمنتخب مصر الأول للملاكمة.
٤	أ. د / ضياء الدين محمد أحمد	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان والمدير الفني لمنتخب مصر للشباب للملاكمة.
٥	أ.م.د / صلاح السيد قادوس	أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
٦	أ.م.د / محسن رمضان علي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان والمشرف الفني على مراكز الموهوبين في الملاكمة.
٧	د / أحمد أمين محمد	مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق مدرب بنادى هيئة قناة السويس ومنتخب جامعة الزقازيق.
٨	د / محيى الدين السعيد عابد	مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنصورة ورئيس منطقة الدقهلية للملاكمة.
٩	د / عبد الباسط الجميل عبد الفتاح	مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ومدرب بنادى الزمالك.
١٠	د / عادل صبري عبد الحميد	مدرس بقسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة الأزهر ومدرب بنادى الزمالك.
١١	د / مصطفى محمد نصر الدين	مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس .

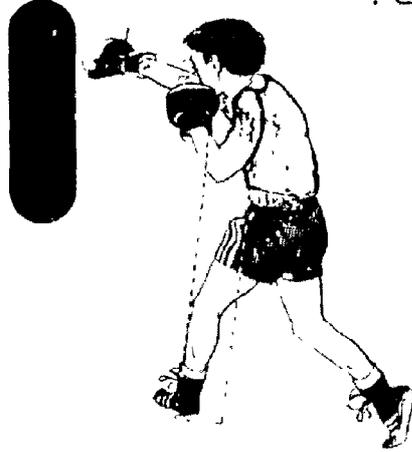
مرفق (٦) استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج
الاختبارات البدنية واختبار فاعلية الأداء المهارى

مرفق (٧) الاختبارات البدنية قيد البحث

مرفق (٧) الاختبارات البدنية قيد البحث

١- السرعة الحركية:

- اسم الاختبار : تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم متحرك في ١٠ ثواني .
الغرض من الاختبار : تسجيل عدد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى الصحيحة في ١٠ ثواني .
الأدوات : كيس لكم ، ساعة إيقاف ، قفازات .



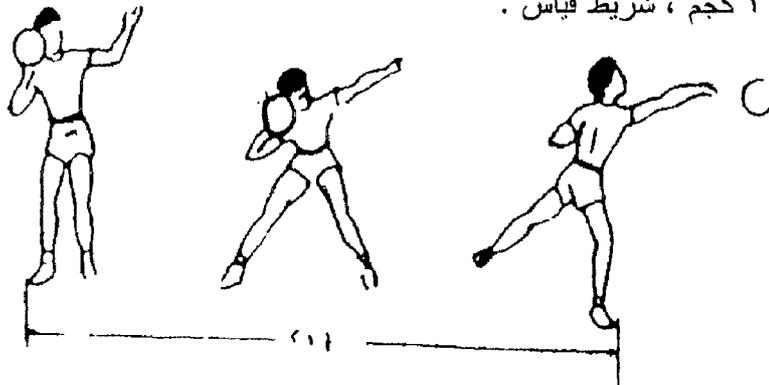
- وصف الأداء : - يقف اللاعب على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب وعند سماع الإشارة يقوم بتسديد مستقيمات يسرى ويمنى على كيس اللكم المتحرك مع تحرك الملاكم لأخذ الوضع الصحيح للكم .

- حساب الدرجات : - يسجل عدد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى الصحيحة خلال ١٠ ثواني .

(٤ : ٢٨٠)

٢- القوة المميزة بالسرعة :

- أ- اسم الاختبار : رمي كرة طبية ٢ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى .
الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين والكتف .
الأدوات : كرة طبية ٢ كجم ، شريط قياس .

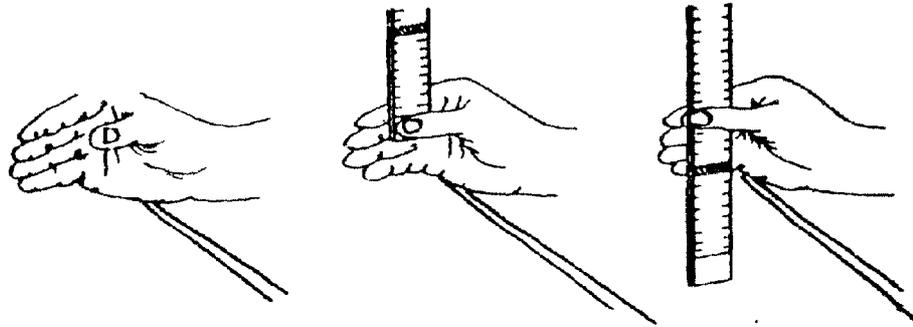


- وصف الأداء : - يقف اللاعب ممسكاً بالكرة الطبية باليد اليمنى بحيث تكون الكرة أمام الكتف وتحت مستوى الذقن خلف خط البداية .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليد اليمنى .

- حساب الدرجات : - يعطى كل لاعب ثلاث محاولات وتحسب له أفضل هذه المحاولات .
- يقوم المساعد بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .
- يتم القياس من الحد الداخلي لخط البداية وبين أقرب نقطة لنزول الكرة على الأرض .
- القياس بالسنتيمتر .
- ب - اسم الاختبار : رمي كرة طبية ٢ كجم لأبعد مسافة باليد اليسرى .
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين والكتف .
- الأدوات : كرة طبية ٢ كجم ، شريط قياس .
- وصف الأداء : - يقف اللاعب ممسكا بالكرة الطبية باليد اليسرى بحيث تكون الكرة أمام الكتف وتحت مستوى الذقن خلف خط البداية .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليد اليسرى .
- حساب الدرجات : - يعطى كل لاعب ثلاث محاولات وتحسب له أفضل هذه المحاولات .
- يقوم المساعد بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .
- يتم القياس من الحد الداخلي لخط البداية وبين أقرب نقطة لنزول الكرة على الأرض .
- القياس بالسنتيمتر . (٤ : ٢٦١)

٣- سرعة رد الفعل :

- اسم الاختبار : اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد .
- الغرض من الاختبار : قياس سرعة زمن الرجوع لليد التي تستجيب بها اليد لمثير مرئي .
- الأدوات : مسطرة مدرجة ، منضدة ، كرسي ، طباشير .



- وصف الأداء : - يجلس المختبر على الكرسي ثم يقوم بوضع الساعد واليد على المنضدة في وضع مريح بحيث تكون اليد بارزة عن الحافة العليا للمنضدة لمسافة تتراوح ما بين ٨ - ١٠ سم بحيث يواجه الإبهام السبابة في وضع أفقي .

- يمسك الحكم المسطرة من طرفها العلوي ، ثم يقوم بوضعها في وضع التعلق بين الإبهام والسبابة للمختبر مع ملاحظة أن يكون صفر المسطرة في مستوى أعلى الإبهام مباشرة .

- ينبه على المختبر بسرعة التقاط المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة لحظة تركها من يد المحكم لأسفل .

حساب الدرجات : - عندما يتمكن المختبر من مسك المسطرة فإن الدرجة تقرأ وفقا للعلامة المدرجة التي تقع فوق الإبهام والسبابة .

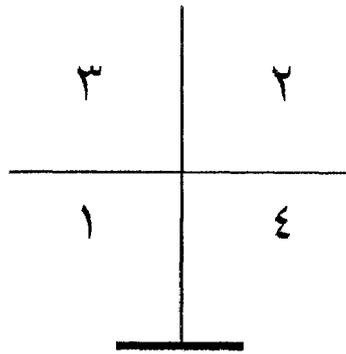
- يسجل للمختبر أفضل المحاولات الثلاث . (٤٨ : ٢٦٣ - ٢٦٦)

٤- الرشاقة :

أ - اسم الاختبار : الوثبة الرباعية .

الغرض من الاختبار : القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب .

الأدوات : شريط قياس ، ساعة إيقاف .



خط البداية

وصف الأداء : - عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معا إلى المنطقة (١ ، ٢ ، ٣

، ٤) ويستمر في الأداء بالترتيب حتى ينتهي الزمن المحدد للاختبار (١٠ ث) .

- يجب ألا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن ٩٠ سم .

- المختبر الذي يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار من جديد .

- يعطى لكل مختبر محاولتين بينهما راحة مناسبة .

حساب الدرجات : - يحتسب للمختبر عدد الدورات التي تؤدي في حدود الزمن وتحتسب أفضل

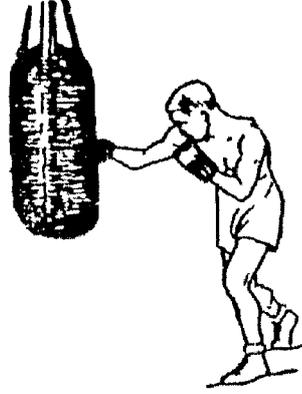
المحاولتين له . (٤٨ : ٢٩٢ - ٢٩٤)

ب- اسم الاختبار : التحرك للأمام وللخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات اليسرى واليمنى للرأس . سبق ذكره

في الفصل الثالث - الدراسة الاستطلاعية الأولى .

٥- تحمل الأداء :

- أ- اسم الاختبار : تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم ثابت في ٣٠ ثانية .
الغرض من الاختبار : تسجيل عدد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى الصحيحة في ٣٠ ثواني .
الأدوات : كيس لكم ، ساعة إيقاف ، قفازات .



- وصف الأداء : - يقف اللاعب على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميل بتنشيط كيس اللكم وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى خلال ٣٠ ثانية مع ملاحظة تسجيل اللكمة الصحيحة فقط .

- حساب الدرجات : - يسجل عدد اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى الصحيحة خلال ٣٠ ثانية .

(٤ : ٣٥٥)

- ب- اسم الاختبار : التسديد على كيس اللكم لكمات مختلفة خلال ٢ ق .
الغرض من الاختبار : تسجيل عدد اللكمات الصحيحة خلال ٢ ق .
الأدوات : كيس لكم ، ساعة إيقاف ، قفازات .



- وصف الأداء : - يقف اللاعب على مسافة مناسبة من كيس اللكم المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بتسديد أكبر عدد من اللكمات خلال ٢ ق مع ملاحظة تسجيل اللكمات الصحيحة فقط .

- حساب الدرجات : - يسجل للاعب اللكمات الصحيحة فقط خلال ٢ ق

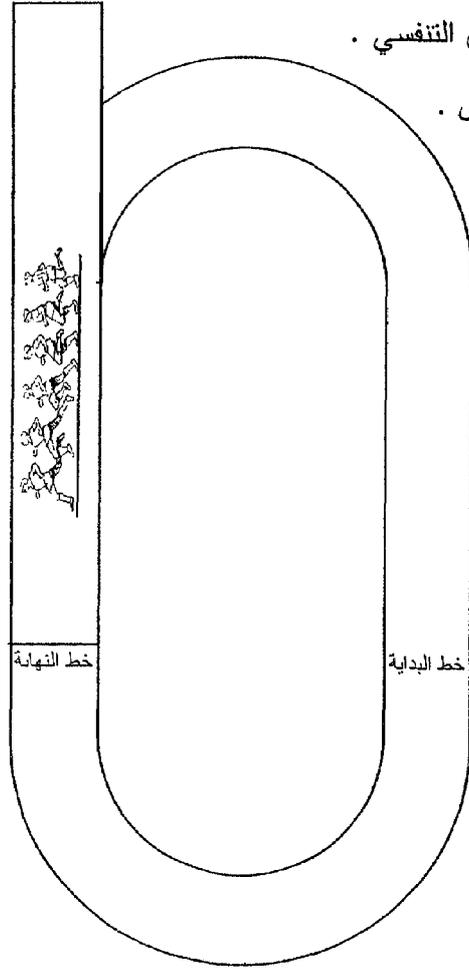
(١٦ : ١٩٣) .

٦- التحمل الدوري التنفسي :

أ- اسم الاختبار : الجري ١٥٠٠ متر .

الغرض من الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي .

الأدوات : ساعة إيقاف ، مضمار ألعاب قوى .



وصف الأداء : - يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وعند سماع الإشارة ينطلق

اللاعبون للجري حول المضمار لمسافة ١٥٠٠ متر .

حساب الدرجات : - يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مختبر منذ إعطاء إشارة البدء وحتى قطعه لخط

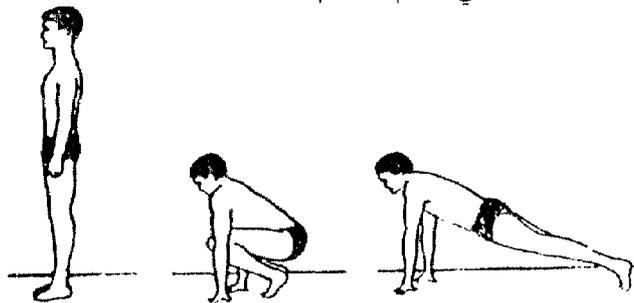
البداية . (٤٩ : ٣٣٥)

٧- التحمل العضلي :

أ- اسم الاختبار : الانبطاح المائل من الوقوف .

الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلي العام للجسم .

الأدوات : ساعة إيقاف .



وصف الأداء : - يقف المختبر معتدلا وعند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض بحيث تكون الركبتين بين الذراعين ثم قذف

الرجلين خلفا لاتخاذ وضع الانبطاح المائل ثم قذف الرجلين أماما للوصول لوضع ثني الركبتين .

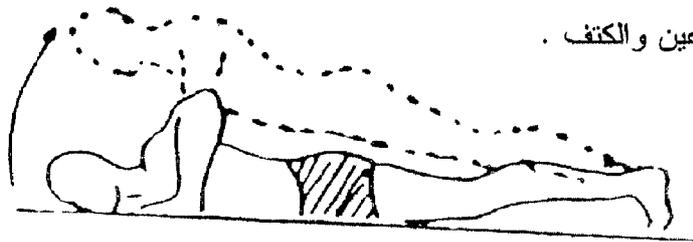
- الوقوف معتدلا والصدر أماما للوصول للوضع الابتدائي .

حساب الدرجات : - يحسب أكبر عدد من المرات خلال ١ ق . (٤٨ : ١٦٠ - ١٦٢)

ب - اسم الاختبار : الانبطاح المائل ثني الذراعين .

الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلي للذراعين والكتف .

الأدوات : أرض مستوية .



وصف الأداء : - يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى .

- يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي

يقوم بثني الذراعين للمس ظهر يد المحكم بالصدر ثم مد الذراعين مرة أخرى .

- يستمر المختبر في تكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب .

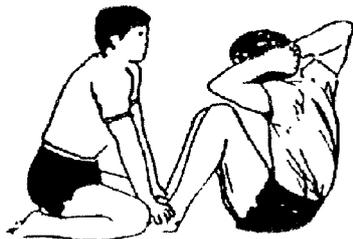
حساب الدرجات : - يستمر المختبر في ثني ومد الذراعين بدون توقف لتسجيل أكبر عدد من لمس ظهر يد المحكم .

- تحسب عدة واحدة لكل مرة يقوم فيها المختبر بلمس ظهر يد المحكم . (٤٨ : ١٤٣ ، ١٤٥)

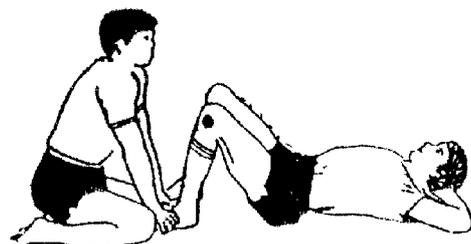
ج - اسم الاختبار : الجلوس من الرقود من الرقود من وضع ثني الركبتين .

الغرض من الاختبار : قياس التحمل العضلي لعضلات البطن .

الأدوات : بساط أو أرض خضراء ، مسطرة مدرجة من الخشب طول ١ متر وعرض ٥ سم .



(٢)



(١)

وصف الأداء :

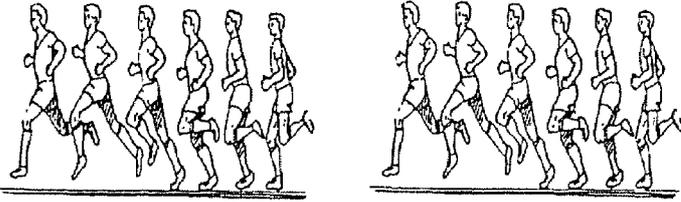
- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ثم يقوم بثني الركبتين على المسطرة بينما يقوم بسحب العقبين ناحية المقعدة بحيث تكون المسافة بينهما أقل ما يمكن ، ويظل المختبر محتفظا بالمسطرة أسفل الركبتين طوال فترة أداء الاختبار .
- يقوم المختبر بتشبيك أصابع اليدين خلف الرقبة ويقوم أحد المختبرين بتثبيت عقبي المختبر أثناء أداء الاختبار .
- عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بالجلوس بحيث يلمس بالتبادل الركبة اليمنى بالمرفق الأيسر والركبة اليسرى بالمرفق الأيمن ويستمر المختبر في تكرار الأداء أكبر عدد من المرات حتى الوصول إلي مرحلة التعب .
- درجة المختبر هي عدد مرات الجلوس من الرقود الصحيحة التي يسجلها .

حساب الدرجات :

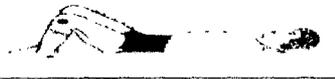
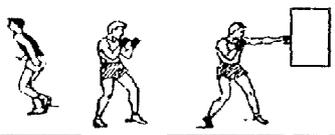
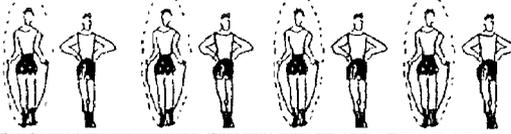
(٤٨ : ١٣٩ - ١٤٢)

مرفق (٨) التمرينات البدنية و المهارية المقترحة للمجموعة
التجريبية

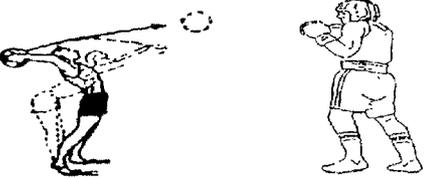
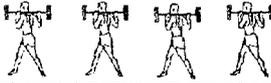
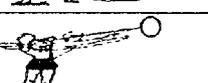
مرفق (٨) التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية .

م	المحتوى	التمرين	كيفية التنفيذ
١	تمرين لوري تنفسي	الجري لمدة (١) ق	
٢		الجري لمدة (٢) ق	
٣		الجري لمدة (٣) ق	
٤		الجري لمدة (٤) ق	
٥		الجري لمدة (٥) ق	
٦		الجري لمدة (٦) ق	
٧		الجري لمدة (٧) ق	
٨		الجري لمدة (٨) ق	
٩		الجري لمدة (٩) ق	

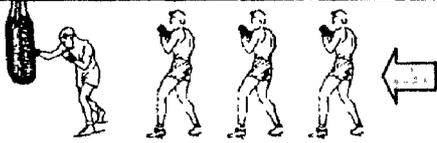
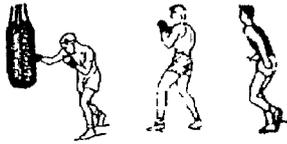
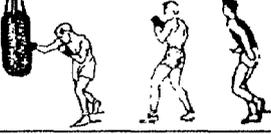
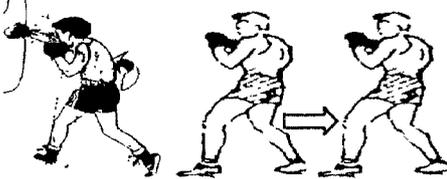
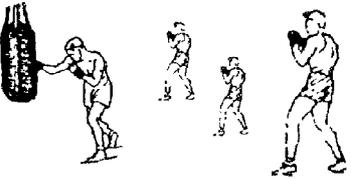
تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية .

م	المحتوى	التمرين	الإخراج
١٠	التحمل العضلي	(انبطاح مائل) ثني الذراعين	
١١		(وقوف . انبطاح المائل) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفا ثم أماما ثم الوقوف	
١٢		(رقود) رفع الجذع أماما لملامسة الركبتين بالراس	
١٣		(رقود على البطن . مسك الدمبلز والذراعين جانبا) النهوض بالجذع والدمبلز لأعلى وللخلف	
١٤		(وقوف . مسك الدمبلز) تبادل ثني الذراعين	
١٥		(وقوف . مسك الدمبلز) رفع الذراعين جانبا عاليا	
١٦		(وقوف . مسك الدمبلز) تبادل تقاطع الذراعين فوق الرأس	
١٧		(وقوف . مسك الدمبلز) أداء لكم خيالي	
١٨		(وقوف . مسك ثقل) رمي الثقل للأمام على شكل لكمة يسرى أو يمنى	
١٩		السرعة الحركية	(وقوف) الوثب للأمام وللخلف عند سماع الإشارة
٢٠	(وقوف) الوثب لأعلى للمس كرة معلقة باليدين		
٢١	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم) التسديد مستقيمة يسرى للرأس .		
٢٢	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم) التسديد مستقيمة يمنى للرأس .		
٢٣	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم) التسديد مستقيمة يمنى ويسرى للرأس .		
٢٤	(وقوف . مواجهة كيس اللكم الجري في المكان) عند سماع الإشارة أخذ وضع الاستعداد ثم تسديد مستقيمة يسرى للرأس .		
٢٥	(وقوف . الظهر مواجهة كيس اللكم الجري في المكان) عند سماع الإشارة الدوران ثم أخذ وضع الاستعداد ثم تسديد مستقيمة يسرى للرأس .		
٢٦	(وقوف . الظهر مواجهة وسادة حائط . الجري في المكان) عند سماع الإشارة ثم أخذ وضع الاستعداد ثم تسديد مستقيمة يسرى للرأس .		
٢٧	(وقوف . مسك طرفي حبل) الجري في المكان سريعة جدا ثم جري عادي		

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية .

م	التمرين	التنفيذ	م
٢٨	(وقوف فتحا . الزميل مواجه) لمس ركبة الزميل		سرجة رد الفعل
٢٩	(وقوف فتحا . الزميل مواجه) لمس كتفي الزميل		
٣٠	(وقوف . مسك طرفي حبل) الوثب في المكان		
٣١	(وقوف فتحا . مواجة الزميل) رمى كرة طبية بالتبادل : أ - يحمل كرة طبية . ب - وقفة الاستعداد يستقبل الكرة بلكمة يسرى أو يمنى		
٣٢	(وقوف . مواجة الزميل) رمى كرة تنس بالتبادل : أ - يحمل كرة تنس . ب - وقفة الاستعداد ومحاولة تفادي الكرة .		
٣٣	(وقفة الاستعداد . مواجة الزميل) بالتبادل : أ - تسديد لكمات مستقيمة يسرى ويمنى . ب - ميل الجذع جانبا يمين ويسار لتفادي اللكمات .		
٣٤	(وقوف . مواجه وسادة حائط) أداء مستقيمة يسرى عند سماع الإشارة		
٣٥	(وقوف . مواجه وسادة حائط) أداء مستقيمة يمنى عند سماع الإشارة		
٣٦	(وقفة الاستعداد) تسديد لكمات مستقيمة التي يحددها المدرب عند سماع الإشارة .		
٣٧	(وقوف . الذراعين خلف الرقبة . حمل البار على الكتفين) تبادل لف الجذع على الجانبين .		
٣٨	(وقوف فتحا . مسك كرة طبية) رمى الكرة عاليا .		
٣٩	(وقوف فتحا . مسك كرة طبية) دفع الكرة اماما باليد اليمنى .		
٤٠	(وقوف فتحا . مسك كرة طبية) دفع الكرة اماما باليد اليسرى .		
٤١	(وقوف فتحا . الذراعين اماما . مسك كرة طبية) قذف الكرة خلفا .		
٤٢	(وقوف فتحا . مواجة الزميل . حمل كرة طبية اعلى الرأس) رمى الكرة بالتبادل .		
٤٣	(وقفة الاستعداد . مسك الدمبلز) لكم خيالي أداء مستقيمة يسرى .		
٤٤	(وقفة الاستعداد . مسك الدمبلز) لكم خيالي أداء مستقيمة يمنى		
٤٥	(وقفة الاستعداد . مسك الدمبلز) لكم خيالي أداء لكمات مستقيمة يسرى ويمنى .		

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية .

المحتوى	التمرين	كيفية التنفيذ
٤٦	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم) يقف الملاكم على بعد ٣ خطوات وعند سماع الإشارة يأخذ خطوات سرعة وينفذ ما يحدده المدرب .	
٤٧	(وقوف . مواجهة كيس لكم) الجري في المحل وعند سماع الإشارة يأخذ وضع الاستعداد وينفذ ما يحدده المدرب .	
٤٨	(وقوف . الظهر مواجهة كيس لكم) الجري في المحل وعند سماع الإشارة الدوران وأخذ وضع الاستعداد وتنفيذ ما يحدده المدرب .	
٤٩	(وقوف . مواجهة كيس لكم) الوثب في المكان وعند سماع الإشارة أخذ وضع الاستعداد وتنفيذ ما يحدده المدرب .	
٥٠	(وقوف . الظهر مواجهة كيس لكم الوثب في المكان وعند سماع الإشارة الدوران وأخذ وضع الاستعداد وتنفيذ ما يحدده المدرب .	
٥١	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم) وعند سماع الإشارة تسديد مجموعة اللكم التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركة الدفاعية بالخطو للخلف .	
٥٢	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم) وعند سماع الإشارة تسديد مجموعة اللكم التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركة الدفاعية بالخطو للجانب الأيمن .	
٥٣	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم) وعند سماع الإشارة تسديد مجموعة اللكم التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركة الدفاعية بالخطو للجانب الأيسر .	
٥٤	(وقفة الاستعداد . مواجهة كيس لكم) وعند سماع الإشارة تسديد مجموعة اللكم التي يحددها المدرب مع ربطها بالحركة الدفاعية بالميل (خلفا-يمينًا - يسارا)	

تابع التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية .

المحتوى	التمرين	كيفية التنفيذ
٥٥	(وقوف . مواجهة كرات طبية) الوثب أماما بين الكرات (زجاج)	
٥٦	(وقوف . مواجهة الأعلام) الجري المتعرج بين الأعلام	
٥٧	(وقوف . مسك كرة تنس) قذف الكرة لأعلى والوثب عاليا للقفها مع الدوران (ربع - نصف - لفة كاملة)	
٥٨	(وقوف . مسك طرفي الحبل) الحبل أماما مع تمرير الحبل أماما وخلفا	
٥٩	(وقوف . مسك طرفي الحبل) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين وتمرير الحبل أماما	
٦٠	(وقفة الاستعداد . مسك كرة تنس) تنطيط الكرة باليد اليسرى مع التحرك في جميع الاتجاهات	
٦١	(وقفة الاستعداد . مسك كرة تنس) تنطيط الكرة باليد اليمنى مع التحرك في جميع الاتجاهات	
٦٢	(وقفة الاستعداد . مسك كرة تنس) تنطيط الكرة بالذراعين بالتبادل الكرة مع التحرك في جميع الاتجاهات	
٦٣	(وقوف . مواجهة الأعلام) التحرك بين الأعلام مع تسديد لكمات مستقيمة يسرى ويمنى للرأس .	
٦٤	(وقوف . على قدم واحدة) هز الرجل الأخرى .	
٦٥	(وقوف) ثني الجذع وهز الذراعين .	
٦٦	(وقوف) رفع الذراعين وثنى الجذع بسرعة مع هز الذراعين .	
٦٧	(وقوف) لف الكتفين للأمام وللخلف .	
٦٨	(وقوف) لف الجذع وترك الذراعين مع تطويحها ثم الجلوس وثنى الركبتين وهز الذراعين .	
٦٩	(انبطاح) ثنى الركبتين وملامسة الكعبين للمقعدة .	
٧٠	(رقاد . رفع الرجلين) هز الرجلين ثم الانسداد .	
٧١	تمرينات مرونة متنوعة .	
٧٢	العاب صغيرة متنوعة .	

مرفق (٩) البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية

مرفق (٩) البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية

المرحلة الأولى : مدتها (٣) أسابيع

مستوى شدة الأسبوع	الفترة	الراحة البدنية		المجموعات	التكررات	عدد الوحدات التدريبية	تمارين أرقام	المحتوى التدريبي	الأسبوع	
		بين المجموعات	بين التكررات							
متوسط ٧٠-٦٠% ٩ إلى ٨٠-٩٠%	%٥٠-٤٠	-	٢٠-٣٠	-	٢-١	٣	(٨، ٤، ٤، ٧)	- تحمل دوري تنفسي	الأول	
	%٧٥-٥٠	٢-١	٢٠-٣٠	٦-٤	٢-٢	١	(١٢، ١١، ١٠)	- تحمل عضلي		
	%٧٥-٥٠	٢-١	٢٠-٣٠	-	٤-٢	١	(٤٦)	- تحمل الأداة		
	%١٠٠-٧٥	-	٢٠-٣٠	-	٦-٤	١	(٢١، ١٩)	- سرعة حركية		
	%٧٥-٥٥	-	٢٠-٣٠	-	٤-٣	٢		- مستقيمة يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٢٠-٣٠	-	٤-٣	٢		- مستقيمة يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٥٠-٤٠	-	٢٠-٣٠	-	٢-١	٢	(٩، ٦، ٣)	- تحمل دوري تنفسي		الثاني
	%٧٥-٥٠	٢-١	٢٠-٣٠	٦-٤	٤-٢	٢	(١٦، ١٥، ١٤)	- تحمل عضلي		
	%٧٥-٥٠	-	٢٠-٣٠	-	٤-٢	٢	(٤٧)	- تحمل الأداة		
	%١٠٠-٧٥	-	٢٠-٣٠	-	٦-٤	١	(٢٩، ٢٨)	- سرعة رد فعل		
	%١٠٠-٧٥	-	٢٠-٣٠	-	٦-٤	١	(٢٧)	- سرعة حركية		
	%٧٥-٦٥	-	٢٠-٣٠	-	٤-٣	١		- مستقيمة يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
متوسط ٧٠-٦٠%	%٧٥-٦٥	-	٢٠-٣٠	-	٤-٣	١		- مستقيمة يسرى للراس - دفاعات مختلفة	الثالث	
	%٧٥-٦٥	-	٢٠-٣٠	-	٤-٣	١		- مستقيمة يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%١٠٠-٧٥	-	٢٠-٣٠	-	٤-٣	٢	(٣١، ٣٠)	- مستقيمة يسرى ثم يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%١٠٠-٧٥	-	٢٠-٣٠	-	٦-٤	٢	(٢٢، ٢١)	- مستقيمة يسرى ثم يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٢٠-٣٠	-	٤-٣	١		- مستقيمة يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٢٠-٣٠	-	٤-٣	١		- مستقيمة يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٥٠-٤٠	-	٢٠-٣٠	-	٢-١	١	(٥، ٢)	- تحمل دوري تنفسي		الإعداد المهاري :
	%٧٥-٥٠	٢-١	٢٠-٣٠	٦-٤	٤-٢	١	(١٨، ١٧)	- تحمل عضلي		
	%٧٥-٥٠	-	٢٠-٣٠	-	٤-٢	٢	(٤٨)	- تحمل الأداة		
	%١٠٠-٧٥	-	٢٠-٣٠	-	٦-٤	٢	(٣١، ٣٠)	- سرعة رد فعل		
	%١٠٠-٧٥	-	٢٠-٣٠	-	٦-٤	٢	(٢٢، ٢١)	- سرعة حركية		
	%٦٥-٥٥	-	٢٠-٣٠	-	٤-٣	١		- مستقيمة يسرى للراس - دفاعات مختلفة		

المرحلة الثانية : مدتها (٥) أسابيع

مستوى شدة الأسبوع	النقطة	الراحة البيئية		المجموعات	التكرارات	عدد الوحدات التدريبية	تعدادين أرقام	المحتوى التدريبي	الإعداد	الأسبوع
		بين المجموعات	بين التكرارات							
١ وحتى ٨٠ - ٩٠ %	%٥٠-٤٠	-	١ق	-	٢-١	١	(٩,٨,٤٧)	تحمل دورى تنفسى	الإعداد : الإعداد المهارى :	الرابع
	%٧٥-٥٠	-	٣ق-٢ق	٦-٤	٤-٢	١	(١٧,١٦,١٥)	تحمل عضلى		
	%٧٥-٥٠	-	٥ق-٣ق	-	٤-٣	١	(٥١,٥٠,٤٩)	تحمل الأداة		
	%١٠٠-٧٥	٥ق-٤ق	٢	٢	٦-٤	١	(٣٣,٣٢)	سرعة رد فعل		
	%١٠٠-٧٥	٥ق-٤ق	٢	٢	٦-٤	١	(٣٤,٣٣)	سرعة حركة		
	%٧٥-٦٥	-	٥ق-٤ق	-	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٧٥-٦٥	-	٥ق-٤ق	-	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٧٥-٦٥	-	٥ق-٤ق	-	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٧٥-٦٥	-	٥ق-٤ق	-	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٧٥-٦٥	-	٥ق-٤ق	-	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
٩٠ % تقضى مقبلة اللاعب	%٥٠-٤٠	-	١ق	-	٢-١	١	(٨,٧,٦,٥)	تحمل دورى تنفسى	الإعداد : الإعداد المهارى :	الخامس
	%٧٥-٥٠	٢ق	٢-١ق	٦-٤	٤-٢	١	(١١,١٢,١٣,١٤)	تحمل عضلى		
	%٧٥-٥٠	-	٥ق-٤ق	-	٤-٣	١	(٥٤,٥٣,٥٢)	تحمل الأداة		
	%١٠٠-٧٥	٥ق-٤ق	٢	٢	٦-٤	١	(٣٦,٣٥,٣٤)	سرعة رد فعل		
	%١٠٠-٧٥	٥ق-٤ق	٢	٢	٦-٤	١	(٣٧,٣٦,٣٥)	سرعة حركة		
	%٨٥-٧٥	٢ق	١ق	٤-٢	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٨٥-٧٥	٢ق	١ق	٤-٢	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٨٥-٧٥	٢ق	١ق	٤-٢	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٨٥-٧٥	٢ق	١ق	٤-٢	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٨٥-٧٥	٢ق	١ق	٤-٢	٤-٣	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
متوسط ٦٠-٧٠ %	%٧٥-٥٠	١ق	١ق	٦-٤	٤-٢	٢	(١٨,١١,١٠)	تحمل عضلى	الإعداد : الإعداد المهارى :	السادس
	%٧٥-٥٠	-	٣ق-٢ق	-	٤-٢	٢	(٤٧,٤٦)	تحمل الأداة		
	%١٠٠-٧٥	١ق	٣ق-٢ق	-	٦-٤	١	(٣٠,٢٩,٢٨)	سرعة رد فعل		
	%١٠٠-٧٥	-	٣ق-٢ق	-	٦-٤	١	(٢١,٢٠,١٩)	سرعة حركة		
	%٦٠-٣٠	١-٢ق	١-٢ق	-	٤-٢	١	(٣٩,٣٨,٣٧)	قوة مميزة يبرى		
	%٦٥-٥٥	-	٣ق-٢ق	-	٤-٢	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٣ق-٢ق	-	٤-٢	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٣ق-٢ق	-	٤-٢	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٣ق-٢ق	-	٤-٢	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٣ق-٢ق	-	٤-٢	١		مستقيمة يبرى للراس - دفاعات مختلفة		

تابع المرحلة الثانية

مستوى شدة الأسيوع	الشدة	الرحلة الثانية		المجموعات	التكرارات	عدد الوحدات التدريبية	تقارين ارقام	المحتوى التدريبي	الإعداد	الأسبوع
		بين المجموعات	بين التكرارات							
مفصلي ٩٠% إلى حدود مفصلي ٩٠% عملاً	%٥٠-٤٠	-	١-٣٠	-	-	١	(٦٤٥٤٤٦)	- تحمل دوري بنفسى	الإعداد الابدنى : الإعداد المهارى : التاسع	الأسبوع
	%٧٥-٥٠	-	١-٣٤٥	-	٤-٣	٢	(٥٠٤٤٩٤٨)	- تحمل الأداء		
	%١٠٠-٧٥	اق	٣٠-٢٠	٢	٦-٤	١	(٣٠٤٢٩٢٨)	- سرعة رد فعل		
	%١٠٠-٧٥	اق	٣٠-٢٠	٢	٦-٤	١	(٢٣٤٢٢٤٢١)	- سرعة حركية		
	%٦٠-٣٠	٣-١	٣-١	٣-١	٤-٢	١	(٤٢٤٤١٤٤٠)	- قوة مميزة بسرعة		
	%٩٥-٨٥	-	اق	-	٤-٣	١		- مستقيمة يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٩٥-٨٥	-	اق	-	٤-٣	١		- مستقيمة يمنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٩٥-٨٥	-	اق	-	٤-٣	١		- مستقيمة يمنى ثم يسرى ثم يمنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٩٥-٨٥	-	اق	-	٤-٣	١		- مستقيمة يمنى ثم يسرى ثم يمنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٩٥-٨٥	-	اق	-	٤-٣	١		- مستقيمة يمنى ثم يسرى ثم يمنى للراس - دفاعات مختلفة		
مفصلي ٩٠% إلى حدود مفصلي ٩٠% عملاً	%٧٥-٥٠	-	١-٣٤٥	٢	٤-٣	١	(٥٣٤٥٢٤٥١)	- مستقيمة يسرى ثم يمنى للراس - دفاعات مختلفة	الإعداد المهارى : الإعداد الابدنى : التاسع	الأسبوع
	%١٠٠-٧٥	اق	٣٠-٢٠	٢	٦-٤	١	(٣٣٤٣٢٤٣١)	- مستقيمة يمنى ثم يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%١٠٠-٧٥	اق	٣٠-٢٠	٢	٦-٤	١	(٢٦٤٢٥٤٢٤)	- سرعة رد فعل		
	%٦٠-٣٠	٣-١	٣-١	٣-١	٤-٢	١	(٤٥٤٤٤٤٣)	- السرعة الحركية		
	%٦٠-٤٠	٣-١	٣-١	٦-٤	٤-٢	١	(٥٧٤٥٦٤٥٥)	- قوة مميزة بسرعة		
	%٩٥-٨٥	٣-١	اق	٢	٤-٣	١		- مستقيمة يسرى ثم يمنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٩٥-٨٥	٣-١	اق	٢	٤-٣	١		- مستقيمة يمنى ثم يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٩٥-٨٥	٣-١	اق	٢	٤-٣	١		- مستقيمة يمنى ثم يسرى ثم يمنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٩٥-٨٥	٣-١	اق	٢	٤-٣	١		- مستقيمة يمنى ثم يسرى ثم يمنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٩٥-٨٥	٣-١	اق	٢	٤-٣	١		- مستقيمة يمنى ثم يسرى ثم يمنى للراس - دفاعات مختلفة		

المرحلة الثالثة: مديتها (٤) أسابيع

مستوى شدة الأوسوع	الفترة	الراحة البدنية		المجموعات	التكرارات	عدد الوحدات التدريبية	تمارين أرقام	المحتوى التدريبي	الإعداد البدني	الأوسوع
		بين المجموعات	بين التكرارات							
مفصلي ٩٠ % إلى حدود مقبلة الثلاثة	%٥٠-٤٠	-	-	-	-	١	(٥)	- تحمل دوري تنفسي	الإعداد البدني :	المباشر
	%١٠٠-٧٥	-	٣٠-٢٠	-	٦-٤	١	(٣٦ ، ٣٣)	- سرعة رد فعل	الحادى عشر	
	%١٠٠-٧٥	-	٣٠-٢٠	-	٦-٤	١	(٢٢ ، ٢١)	- سرعة حركة		
	%٦٠-٣٠	٢٢-١	٢٢-١	٣-١	٤-٢	٢	(٤٢ ، ٤١ ، ٤٠)	- قوة مميزة بالسريعة		
	%٦٠-٤٠	٢٢-١	٤٤-٢٠	٦-٤	٤-٢	١	(٥٥ إلى ٦٣)	- رشاقة		
	%٦٥-٥٥	-	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	-	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
٨ إلى ٩٠ %	%٥٠-٤٠	-	-	-	-	١	(٣٠ ، ١)	- تحمل دوري تنفسي		الإعداد البدني :
	%١٠٠-٧٥	-	٣٠-٢٠	-	٦-٤	١	(٣٤ ، ٣٢)	- سرعة رد فعل	الثاني عشر	
	%١٠٠-٧٥	-	٣٠-٢٠	-	٦-٤	١	(٢٤ ، ٢٣)	- سرعة حركة		
	%٦٠-٣٠	٢٢-١	٢٢-١	٣-١	٤-٢	١	(٤٥ ، ٤٤ ، ٤٣)	- قوة مميزة بسريعة		
	%٧٠-٦٠	٢٢-١	٤٤-٢٠	٦-٤	٤-٢	٢	(٥٥ إلى ٥٨)	- رشاقة		
	%٨٥-٧٥	٢٢-١، ٣٠	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٨٥-٧٥	٢٢-١، ٣٠	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٨٥-٧٥	٢٢-١، ٣٠	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٨٥-٧٥	٢٢-١، ٣٠	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٨٥-٧٥	٢٢-١، ٣٠	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
متوسط ٤٠-٦٠ %	%١٠٠-٧٥	-	-	-	-	١	(٣٥ ، ٣٤)	- سرعة رد فعل		الإعداد البدني :
	%١٠٠-٧٥	-	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١	(٢١ ، ٢٥)	- سرعة حركة	الثاني عشر	
	%٦٠-٣٠	٢٢-١	٢٢-١	٣-١	٤-٢	١	(٤٠ ، ٣٩)	- قوة مميزة بالسريعة		
	%٥٠-٤٠	٢٢-١	٤٤-٢٠	٦-٤	٤-٢	٢	(٥٩ إلى ٦٣)	- رشاقة		
	%٦٥-٥٥	٢٢-٢	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	٢٢-٢	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	٢٢-٢	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	٢٢-٢	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	٢٢-٢	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		
	%٦٥-٥٥	٢٢-٢	٣٠-٢٠	-	٤-٢	١		- مستقيمة يبنى ثم يسرى ثم يبنى للراس - دفاعات مختلفة		

ملخص البحث باللغة العربية
مستخلص البحث باللغة العربية
ملخص البحث باللغة الإنجليزية
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

مشكلة البحث :

يهتم المتخصصون في المجال الرياضي بتوجيه جهودهم العلمية للتوصل إلي أنسب الطرق والأساليب للوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العليا ، وطريقهم في ذلك تحليل كافة الجوانب المرتبطة بالأنشطة الرياضية التي تسهم في الوصول لتلك المستويات الرياضية العليا .

ومن خلال تحليل و متابعة الدارس للعديد من البطولات المحلية و الدولية، وخاصة بطولات الناشئين و بحكم عمله كمدرّب لرياضة الملاكمة لهذه المرحلة ، لاحظ انخفاض مستوى فاعلية الأداء المهارى للناشئين في الجولات الأخيرة بالمقارنة بالجولة الأولى، والذي قد يرجع إلى عدم إعدادهم بدنيا ومهاريا بطريقة تتلاءم مع التغير الحادث في مواد القانون والتي تمثلت في قصر عدد الجولات إلى أربعة جولات بدلا من خمس مع الاحتفاظ بنفس زمن الجولة (٢ ق) على أن تكون الراحة البينية بين كل جولة وأخرى (١ ق)، فضلا عن ضعف نتائج ملاكمي الدرجة الأولى واللاعبين الدوليين من لاعبي مصر في نتائج مبارياتهم، والتي أظهرتها نتائج كثير من الدراسات التي أجريت مثل دراسة أحمد أمين ١٩٩٥م (٤)، ضياء الدين محمد ١٩٩٨م (٢٥)، ١٩٩٩م (٢٦)، عادل صبرى ٢٠٠١م (٢٩)، وقد يكون مرجعه ضعف الجانب البدنى والمهارى لهؤلاء الملاكمين من وجهة نظر الدارس، بالإضافة إلى استخدام الكمبيوتر فى احتساب النقاط والمعرفة الفورية للاعب الفائز خلال جولات المباراة مما يتطلب تخطيط جيد للتدريب لمواجهة ظروف اللكم على الحلقة وسرعة التغير من الإيقاع السريع فى أساليب الهجوم إلى أداء الدفاعات المختلفة والهجوم المضاد حتى يتم تجميع أكبر عدد ممكن من النقاط للفوز فى المباراة، وهذا يستوجب معه إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا بشكل ملائم (فعال) من خلال تنفيذ برنامج تدريبي (بدنى - مهارى) يستند على الأسلوب العلمى فيما يختص بتنظيم محتواه وفق أسس وقواعد وتشكيلات الحمل وأزمنة التدريب المناسبة بخصائص المرحلة السنوية للملاكمين الناشئين وذلك للارتقاء بالصفات البدنية الخاصة لناشئ الملاكمة وإعدادهم بدنيا مما قد يؤثر إيجابيا فى فاعلية أدائهم المهارى خلال المباريات (المنافسة)

هذا ما دفع الدارس إلى إجراء هذا البحث وعنوانه " تأثير برنامج تدريبي مقترح

(بدنى - مهارى) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة"

أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلي وضع برنامج تدريبي مقترح (بدني-مهاري) لتنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة والتعرف على تأثيره من خلال :-
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح (بدني-مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية قيد البحث لناشئ الملاكمة .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح (بدني-مهاري) على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض الصفات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

إجراءات البحث :

منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي - التصميم التجريبي لمجموعة واحدة.

عينة البحث : تم اختيار عينة البحث التجريبية بالطريقة العمدية من بين الملاكمين الناشئين من (١٤-١٦) سنة بإستاد ونادي المنصورة ونادي الناصرية بمنطقة الدقهلية .

وسائل جمع البيانات : تم تحديد أدوات البحث وفقا للمراجع والبحوث والدراسات المتخصصة في مجال الملاكمة وفقا لما يلي :-

- استمارة تحليل للمهارات الفنية لمباريات الملاكمة .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول الصفات البدنية والمهارات الفنية .
- استمارة تسجيل البيانات الشخصية والاختبارات البدنية واختبار فاعلية الأداء المهاري .
- الاختبارات البدنية قيد البحث .
- اختبار فاعلية الأداء المهاري .

- قام الدارس بتصميم وتقنين اختبار يقيس الرشاقة الخاصة للملاكمين الناشئين في الفترة من ٦ / ٧ إلى ١٢ / ٦ / ٢٠٠١ م .
- قام الدارس بإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث في الفترة من ٦ / ١٧ إلى ٢٤ / ٦ / ٢٠٠١ م .

الدراسة الأساسية :

قام الدارس بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي المجموعة التجريبية لمدة (١٢) أسبوع بداية من ١٤-٧-٢٠٠١م إلي ٥-١٠-٢٠٠١م بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الدارس المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل ارتباط بيرسون .
- اختبار (ت) للمجموعة الواحدة .
- نسبة التحسن .

أهم النتائج :

في حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتمادا على النتائج وتفسيرها توصل

الدارس إلى النتائج التالية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل حمله أثر إيجابيا بشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية المختارة وهي (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - تحمل الأداء - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي) .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على مختلف المهارات الفنية مما انعكس على زيادة فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين .

أهم التوصيات :

بناء على النتائج التي توصل إليها البحث يوصي الدارس بالتالي :

- ١- تعميم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة نظرا لفاعليته في الإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري للملاكمين الناشئين في المرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة.
- ٢- تصميم برامج تدريبية متكاملة (بدني - مهاري - خططي) والتعرف على تأثيراتها لملاكمي تلك المرحلة السنية، وملاكمين في المراحل السنية الأخرى.

مستخلص البحث

" تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة "

يهدف هذا البحث إلي وضع برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) لتنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة والتعرف على تأثيره ، وقد استخدم الدارس المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٦) ناشئ من ستاد المنصورة وناديا المنصورة والناصرية بمحافظة الدقهلية ، وقد استخدم الدارس التصميم التجريبي لمجموعة واحدة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على المستوى البدني وفاعلية الأداء المهاري ، وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التدريبي المقترح نظرا لتأثيره الايجابي على المستوى البدني والمهاري لناشئ الملاكمة .



Faculty of Physical Education For Men,
Sports training Department

**Effect of a Suggested Training Program (physical – skillful) on the
Development of Some Physical Qualities and Effectiveness
of Skillful Performance for Junior Boxers**

Presented by

Mostafa Mohamed Ahmed Nasr

Demonstrator in sports training Department.

Faculty of physical Education For Men,

Mansoura University

Among the Requirements to Attain M.A. Degree in Physical Education

Supervised by,

Asst. Prof. Dr.,

Mohamed Shawky Al Sibaey Kishk,

Asst. Prof. In sports training Department,

Faculty of Physical Education For Men,

Mansoura University.

Dr.,

Samy Mouhib Hafez

Lecturer in sports training Department,

Faculty of Physical Education For Men.

Mansoura University

Summary

Problem:

Specialist in sports field are concerned with directed their scientific efforts to achieve the most convenient methods and styles for players to reach the highest sport levels; to fulfill this they have to analyze all the sides correlated to sports activities that can help in reaching these high levels.

Through the researcher analyzing and following up the several local and international championships specially of juniors, as he is a boxing coach for this stage, he noticed the decrease of the efficiency of the skillful performance level of juniors in the final rounds in comparison with the first round. This may be clue to their non physical and skillful preparation in a way to accommodate the changes occurred in the boxing law items such as brevity of the number of rounds to four instead of five, maintaining the same duration of every round to two minutes with one minute rest in between rounds. In addition to this, he noticed a depression in the first class international Egyptian boxers matches results. This was apparent in several studies drawn Diaa Al Deen Mohamed 1998, 1999 – 21 & 26 and Adel Sabry 29, in which they returned the depression to the weak skillful and physical side of those boxers. In addition to this, and from the researcher's point of view, utilizing computer in calculating points during matches and instantaneous knowledge of the winner need a perfect plan of training to face the blows circumstances on the ring as well as the rapid changes of the quick rhythm in the attack techniques to perform different defences and counter attacks in order to gain the largest number of points to win the match. This necessitates the players' convenient skillful and physical preparation.

The impelled the researcher to go through this study entitled: "Effect of a proposed training program (physical – skillful) on the developing some of physical traits and skillful performance efficiency of junior boxers."

Objectives:

The researchers aims at the setting up a proposed training program (physical – skillful) to develop some of physical traits and skillful performance of junior boxers, and recognize its effectively through:

- Recognizing the affect of a proposed training program (physical – skillful) on developing some of the physical traits – under research – of junior boxers.
- Recognizing the affect of a proposed training program (physical – skillful) on the efficiency of skillful performance of junior boxers.

Hypotheses:

- There are differences with statistical significance between the averages of degrees of anterior and posterior scales of the experimental group on behalf of the posterior scale.
- There are differences with statistical significance between the averages of degrees of anterior and posterior scales of the skillful performance group on behalf of the posterior scale.

procedures:

I- Method:

The researcher applied the experimental method – the experimental design for one group for their convenience to the nature of the research.

II- Sample:

A sample of 16 young boxers (14:16 years old) from Mansoura Stadium, Mansoura Club and Nasiriyah club were chosen purposely for this study.

III- Data Collection Instruments:

- 1- Form of analyzing the technical skills of the boxing matches.
- 2- Questionnaires of experts opinions around the physical traits and skills.
- 3- Form of recording personal data, physical tests and efficiency of skillful performance.
- 4- Physical tests under researcher.
- 5- Test of the efficiency of skillful performance.

The researcher proceeded this study during 7/6/2001 : 12/6/2001 aiming at designing and codifying a test to measure junior boxers' agility.

The researcher proceeded this study during 17/6/2001 : 24/6/2001 aiming at finding out the scientific coefficients of validity and reliability of the under research tests.

VII- The Main Study:

The research applied the proposed training program on the members of the experimental group for a duration of twelve weeks (14/7/2001 to 5/10/2001) as much as four training units per week.

VIII- Statistical Treatment:

The researcher applied the following statistical treatments:

- Arithmetic Mean.
- Standard Duration.
- Median.
- Coefficient of Skew ness.
- Pearson's Correlation Coefficient.
- T. Test of one group.
- Improvement Rate.

Conclusion:

The researcher conclude the following results:

- 1- The proposed training program – contents and characteristics – has a positive effect of statistical significant on developing the selected physical traits (motor speed – speed distinguished ability – reaction speed – agility – performance endurance – muscular endurance – respiratory circulation endurance).
- 2- The proposed training has a positive effect on the skillful performance.

Recommendations:

Relying the results concluded by the researcher, he recommends the following:

- 1- The general application of the proposed training program under study due to its efficiency in highing up with the juniors skillful and physical performance of the age 14 : 16 years.
- 2- Designing integral training programs (physical, skillful – planned) and recognizing their effect on the boxers of the above ages as well as the boxers of other ages.

Abstract

Effect of a Suggested Training Program (physical – skillful) on the Development of Some Physical Qualities and Effectiveness of Skillful Performance for Junior Boxers

The researcher aimed at setting up a proposed training program (physical – skillful) to develop some of the physical traits and the effectiveness of the skillful performance of boxing juniors. The researcher applied the experimental method on a sample of 16 juniors selected from Mansoura Stadium, Mansoura Club and Nasiriyah Club – Dakahlia Governorate. He also used the experimental design for one group. The most important result was that, the proposed training program had a positive effect on the physical level and the efficiency on the skillful performance. The researcher recommended applying the proposed program because of its positive effect on the physical and skillful level of boxing juniors.