

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربيـة .

ثانيأ : المراجع الأجنبيـة .

ثالثأ : شبكة المعلومات الدولية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

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

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

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

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

ثانياً : المراجع الأجنبية :

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

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :

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

قائمة المرفقات

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

مرفق (١)

بطارية الاختبارات البدنية – اختبارات أندية التحمل التابعة

للإتحاد المصري للملاكمة للهواة

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

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: الجري الارتدادي ٤ × ١٠ م.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات:

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

طريقة الأداء:

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

التسجيل:

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

الاختبار الثاني:

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

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة.

الأدوات: ساعة إيقاف.

طريقة الأداء:

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

التسجيل:

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

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: الوثب الطويل من الثبات.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام

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

طريقة الأداء:

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

التسجيل:

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

الاختبار الرابع:

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

الغرض من الاختبار: قياس التوازن.

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

طريقة الأداء:

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

التسجيل:

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

الاختبار الخامس:

اسم الاختبار: سرعة رد الفعل.

الغرض من الاختبار: قياس سرعة رد الفعل الضوئي.

طريقة الأداء:

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

التسجيل :

لكل ملاكم ثلاث محاولات يتم احتساب أفضل محاولة.

مرفق (٢)

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية

مرفق (٢)

بطارية الاختبارات المهارية

بطارية الاختبارات المهارية

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: " دفع كرة طبية باليد اليمنى "

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

الأدوات: كرة طبية زنة ٣ كجم - شريط قياس.

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

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

الاختبار الثاني :

اسم الاختبار: " دفع كرة طبية باليد اليسرى " .

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

الأدوات: كرة طبية زنة ٣ كجم - شريط قياس.

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

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

الاختبار الثالث :

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

الغرض من الاختبار : قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى.

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

طريقة الأداء :

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

التسجيل:

احتساب اللكمات الصحيحة خلال النصف دقيقة.

الاختبار الرابع:

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

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليمنى.

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

طريقة الأداء:

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

التسجيل:

احتساب اللكمات الصحيحة خلال نصف دقيقة.

الاختبار الخامس.

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

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى واليمنى .

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

طريقة الأداء:

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

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

التسجيل:

اللكمات المستقيمة اليسرى ، اليمنى الصحيحة خلال ٣٠ ث.

الاختبار السادس:

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

الفرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى.

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

طريقة الأداء :

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

التسجيل :

احتساب اللكمات الصاعدة اليسرى الصحيحة خلال ٣٠ ث.

الاختبار السابع:

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

الفرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليمنى.

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

طريقة الأداء:

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

التسجيل: احتساب اللكمات الصحيحة الصاعدة اليمنى خلال ٣٠ ث.

الاختبار الثامن :

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

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى واليمنى.

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

طريقة الأداء:

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

التسجيل :

احتساب اللكمات الصحيحة الصاعدة اليسرى واليمنى خلال ٣٠.

الاختبار التاسع:

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

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى .

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

طريقة الأداء:

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

التسجيل :

احتساب اللكمات الصحيحة خلال ٣٠ ث.

الاختبار العاشر:

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

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليمنى.

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

طريقة الأداء:

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

التسجيل:

احتساب اللكمات الصحيحة خلال نصف دقيقة.

الاختبار الحادي عشر:

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

الغرض من الاختبار: قياس السرعة والتحمل لليد اليسرى واليمنى.

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

طريقة الأداء:

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

التسجيل:

احتساب اللكمات الصحيحة خلال النصف دقيقة.

مرفق (٤)

استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات المهارية في الملاكمة

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

اسم اللاعب:..... تاريخ الميلاد:.....

الطول:..... الوزن:.....

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

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

مرفق (هـ)

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

استمارة للتحليل دورة أثينا للتعرف على صينة من الملاكين العسر
وكذا المهارات الأكثر استخداما وشيوعا لديهم

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

مرفق (٦)

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

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

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

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد....

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

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

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

الباحث

اسم الخبير /

الوظيفة / الدرجة /

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

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

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

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

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

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

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

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

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

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

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

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

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

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

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

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

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

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

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

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

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

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

.....

.....

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

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

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

.....

.....

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

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

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتكم:

.....

.....

.....

مرفق (٧)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد محتويات البرنامج التدريبي

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد محتويات البرنامج التدريبي

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد...

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

وتهدف هذه الدراسة إلى :

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

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

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

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

الباحث.

عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح للملاكمين الناشئين:

عدد الأسابيع	٨	١٠	١٢	١٤	١٦
أفضل اختيار					

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

عدد الوحدات	٣	٤	٥	٦
أفضل اختيار				

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

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

زمن الوحدة التدريبية :

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

النسبة المئوية لزمن كل مرحلة من مراحل الإعداد :

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

النسبة المئوية اللازمة مكونات كل مرحلة من مراحل الإعداد :

إعداد خطى	إعداد مهارى	إعداد بدنى خاص						إعداد بدنى عام					تقسيم فترة الإعداد
		سرعة استجابة	توازن	تحمل أداء	قدرة	رشاقة	سرعة أداء	رشاقة	توازن	تحمل	سرعة	قوة	
تدريبات اللعب مع نماذج مختلفة من اللاعبين الشول	تدريبات مهارية تشمل أنواع الهجوم المضاد	سرعة استجابة	توازن	تحمل أداء	قدرة	رشاقة	سرعة أداء	رشاقة	توازن	تحمل	سرعة	قوة	المكونات التدريبية
	مقابل												
	جوابي												

ملاحظات ومقترحات ترونها سيادتك:

.....

.....

.....

مرفق (٨)

البرنامج التدريبي المقترح

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

المرحلة الأولى.										مراحل الخطة		
الأسبوع الثالث.										اليوم	درجة الحمل	المحتوى
الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت						
									أقصى			
									عالي			
									متوسط			
									راحة			
									الزمن			
									الإجماء			
جمعة							ث	ق	ث	إعداد بدنى عام		
								١٥	٣٠	إعداد بدنى خاص		
								٢١	٣٠	إعداد مهارى		
								١١	١٤	إعداد خططى		
								٨	٥	الختام		
								٧٥	٧٥	إجمالى الزمن بالدقائق		

نموذج لوحة تدريبية يومية خلال الأسبوع الثالث من البرنامج التدريبي المقترح

رقم الوحدة: ٩ زمن الوحدة: ٥٧ دقيقة هدف الوحدة: بدني (تحمل دورى تنفسي)

مهارى : الدفاع بميل الجذع جهة اليمين ضد مستقيمة يمنى للرأس من الملاكم الأشول ثم أداء مستقيمة يمنى للرأس من الملاكم الأيمن.

الأسبوع : الثالث اليوم الأربعاء درجة الحمل : المتوسط

متغيرات حمل التدريب									
المجموع	الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		زمن الأداء		المجموعات	التكرار	المحتوى أو التدريب التطبيقي
	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة	دقيقة			
٥	-				٥	-			الجرى الخفيف حول ملعب كرة
٣	-				٣	-			تمرينات المرونة العمود الفقري
٣	-				٣	-			تمرينات إطالة العضلات خلف الرجليين.
٣	-				٣	-			لعبة صغيرة.
١	-								
١٠	٣٠		-		٥	-	٢	٢	الجرى الخفيف حول ملعب كرة
-	٣٠								يد بسكرة متوسطة
١٠	٣٠		-		٥	-	٢	٢	الجرى الخفيف حول ملعب كرة
-	٣٠								يد بسكرة متوسطة
١٠	٣٠		-		٥	-	٢	٢	الجرى الخفيف حول ملعب كرة
-	٣٠								يد بسكرة متوسطة

الإحصاء

الإعداد البدني العام

الجزء الرئيسى

متغيرات حمل التدريب										المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة
المجموع	الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		زمن الأداء		تجهيز	تجهيز	تجهيز		ق	ث	
	د	د	د	د	د	د							
٥	-			١	-	١	-	٣	قفازات	وقفه الاستعداد) اللكم الخيالي بعد أخذ دفاع ميل الجذع جهة اليمين - مستقيمة يمنى للرأس.	١١	٣٠	الإعداد البدني الخاص
١	-									راحلة			
٥	-			١	-	١	-	٣	وسادة حائط	وقفه الاستعداد) مواجهه وسادة الحائط - تسديد لكمة مستقيمة يمنى للرأس بعد أخذ دفاع ميل الجذع جهة اليمين.			
١٢	-	٢	-	١	-	١	-	٣		وقفه الاستعداد- مواجهه كيس (اللكم) - دفاع ميل الجذع جهة اليمين ثم أداء لكمة مستقيمة بمنى للرأس.	١٤	-	الإعداد المهاري
٢	-								راحلة				
٨	-			١	-	٢	-	٣	قفازات	وقفه الاستعداد. اللكم الحر مع الزميل) الإكثار من الحركات التمويهية والخداعية باليد اليسرى وذلك لدفع الملائك الأعسر لبدء الهجوم ثم يقوم الملائك الأيمن بأخذ الدفاع بميل الجذع جهة اليمين والمتابعة بمجموعة اللكم قوية ومؤثرة كهجوم مضاد.	٨	-	الإعداد الخططي
٥	-									الجرى الخفيف حول ملعب كرة يد بسرعة متوسطة لاستعادة الشفاء والعودة للحالة الطبيعية	٥ق	-	الختام

ملاحظات

الختام

الإعداد الخطي

الإعداد المهاري

الإعداد البدني الخاص

ديناميكية العمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع:								
المرحلة الثانية (الأسبوع الرابع)						مراحل الخطأ		
المحتوى	اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	
درجات العمل	أقصى							
	عالي							
	متوسط							
	راحة							
الزمن								
الإجمالي								
التدريب	الإعداد البدني العام		ق	ث				
	الإعداد البدني الخاص		١٥	-				
	الإعداد المهاري		٢٥	-				
	الإعداد الخططي		٢٠	-				
			٩	-				
إجمالي الزمن بالمقائق								
٩٩								

مراحل الخططة			المرحلة الثانية (الأسبوع الرابع)				الجمعة	
المحتوى	اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	
درجات العمل	أقصى							
	عالي							
	متوسط							
	راحة							
الزمن	الإجمالي	الزمن						
		الإعداد البدني العام	١٥	-	١٥	-	١٥	-
		الإعداد البدني الخاص	٢٥	-	٢٥	-	٢٥	-
		الإعداد المهاري	٢٠	-	٢٥	-	٢٠	-
		الإعداد الخططي	٩	-	٩	-	٩	-
الوقت	إجمالي الزمن بالدقائق		٥	-	٥	-	٥	-
			٩٩	-	٩٩	-	٩٩	-

متغيرات حمل التدريب										الوقت		المحتوى أو التدريب التطبيقي	الادوات	الجزء الرئيسي	
المجموع		الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		الاداء		زمن							
ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق	زمن الوحدة	الاعداد البدني العام	الجزء الرئيسي	
٥	-							٥	-					الإحماء	
٣	-							٣	-						
٣	-							٣	-			١٥	-		
٣	-							٣	-						
١	-									راحة					
٥	-	١	-	-	-	-	-	-	٣٠	٢	٣				
-	٤٥									راحة				٢٥	-

الجزء الرئيسى

متغيرات حمل التدريب										الاجزاء الوحدة	زمن الوحدة	
المجموع	الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		زمن الاداء		رمز	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي		ق	ث
	ق	ث	ق	ث	ق	ث						
٥	٣٠	-	-	٣٠	١	٣٠	٣	كيس اللکم	وقفة الاستعداد. مواجهه كيس اللکم (الوثب فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يأخذ وضغ الاستعداد ثم يقوم بحركة خداعية بيده اليسرى وميل الجذع جهة اليمين ثم تسديد لكمة مستقيمة يمينى + مستقيمة يسرى للرأس.	٢٥	-	
٥	٣٠	-	-	٣٠	١	٣٠	٣	وسادة حائط	وقفة الاستعداد. مواجهه وسادة الحائط (الوثب فى المكان وعند سماع إشارة المدرب يأخذ وضغ الاستعداد ثم يقوم بحركة خداعية بذراعه اليسرى وميل الجذع جهة اليمين ثم تسديد مستقيمة يمينى + مستقيمة يسرى للرأس.			
٥	٣٠	-	-	٣٠	١	٣٠	٣	كيس اللکم	وقفة الاستعداد. مواجهه كيس اللکم (أأخذ الملائکم وقفة استعدادہ وعند سماع إشارة المدرب يقوم بعمل حركة خداعية بيده اليسرى وميل الجذع جهة اليمين ثم يسدد يمين شمال للرأس.			

رمز الوحدة

متغيرات حمل التدريب					المجموعات	التكرار	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة		
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	ث					ق				
٥	٣٠	-	٣٠	١	٣٠	-	٣	قفازات	وقف الاستعداد. مواجه الزميل) اللكم المشروط بالتبادل. أ - الملائك الأشول تسديد يمين شمال للرأس. ب - الملائك الأيمن : الدفاع بميل الجذع جهة اليمين. ج - تسديد لكتان مستقيمين يمنى + مستقيمة يسرى للرأس.				
٣	-							راحــــــــــــة					
٥	-	-	٢	-	٢	٢	٣	قفازات ملاكمة	(وقف الاستعداد. مواجه الزميل) لكم حر على الحلقة على شكل جولات. - الملائك الأيمن. - الإختار من استخدام الرجلين "الارتكان على القدم اليسرى والدوران نصف قطر" كحركات دفاعية ضد تقدم الملائك الأعسر بالهجوم. - البدء بلجمات هجومية مضادة بعد حركة الدفاع السابقة. - الإختار من اللكمات الهجومية المفاجئة على الجانب الأيمن للاعب الأعسر.	٢٠			الأعداد الخططي
٥	-							تمرينات للمرونة تمرينات استرخاء					الختم

تابع الجزء الرئيسي

[illegible]

- ١١ -

نموذج لوحة تدريبية يومية خلال الأسبوع العاشر من البرنامج التدريبي المقترح.

- رقم الوحدة: ٣٩ - زمن الوحدة: ١١٢ - درجة الحمل : أقصى - هدف الوحدة: بدني (رشاقة) ، مهاري (الملاكم الأعسر : أداء يمين شمال للرأس الملاكم الأيمن: أداء الدفاع بالصدر بكف اليد اليمنى ثم مجموعة اللكم الثنائية مكونة من شمال يمين للرأس)

- خططي: الإكثار من استخدام الدفاع بالرجلين باخذ خطوة على الجانب الأيمن أو الأيسر عند مواجهة اللاعب الأعسر المتهور والمندفع أثناء هجومه ثم اليد بمجموعة لكم ثنائية أو ثلاثية قوية ومؤثرة وتقسم بالسرعة.

متغيرات حمل التدريب							المجموعات	التكرار	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء	ق	ث	ق					ث		
٥	١	٥	١	ملعب كرة اليد	الجرى الخفيف بسرعة متوسطة حول ملعب كرة يد. تمرينات لمرونة العمود الفقري والظهر.	١٥	-	الإحماء					
٣	١	٣	١		تمرينات لمرونة عضلات خلف الرجلين.								
٣	١	٣	١	ملعب كرة يد	لعبة صغيرة.								
١	-												

متغيرات حمل التدريب										الادوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		الإعداد البدني العام
المجموع		الراحة بين المجموعات		الراحة بين التكرارات		الاداء		ث	ق			ث	ق	
ث	ق	ث	ق	ث	ق	ث	ق			ث	ق			ث
٢	-	-	-	-	٣٠	-	٤٥	-	٢	حبال وثب	(وقوف. مسك طرفي حبل) الحجل أماماً مع تمرير الحبل أماماً			٩
٢	-	-	-	-	٣٠	-	٤٥	-	٢	كرة تنس	(وقوف. مسك كرة تنس) قذف الكرة لأعلى والوثب عالياً للقفز مع الدوران (ربع - نصف - دائرة كاملة)			
٢	-	-	-	-	٣٠	-	٤٥	-	٢	٤ كرات طبية	(وقوف - مواجهة كرات طبية) الوثب أماماً بين الكرات زجراج.			
٢	-	-	-	-	٣٠	-	٤٥	-	٢	٤ أعلام	(وقوف - مواجهة الأعلام) الجرى الزجراجي بين الأعلام			
١	-	راحة												

الإعداد البدني العام

٩

الإعداد البدني العام

-

راحة

متغيرات حمل التدريب					المجموعات	التكرار	الأدوات	المحتوى أو التدريب التطبيقي	زمن الوحدة		أجزاء الوحدة	
المجموع	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	زمن الأداء	ق					ث			
٤	٣٠	-	-	٤٥	-	٤	كرة تنس	(وقفة الاستعداد. مسك كرة تنس) تنطيط الكرة باليد اليسرى في جميع الاتجاهات.	١٩	-	الإعداد البدني الخاص	تابع الجزء الرئيسي
٤	٣٠	-	-	٤٥	-	٤	كرة تنس	(وقفة الاستعداد. مسك كرة تنس) تنطيط الكرة بكلتا اليدين في جميع الاتجاهات.				
٤	٣٠	-	-	٤٥	-	٤	كرة تنس	(وقفة الاستعداد. مسك كرة تنس) تنطيط الكرة بكلتا اليدين والتحرك في جميع الاتجاهات.				
٤	٣٠	-	-	٤٥	-	٤	أعلام	(وقفة الاستعداد. مواجهة الأعلام) التحرك بين الأعلام وتسديد شمال يمين للرأس.				
١	-	واحد										

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

رئيس اللجنة: د. محمد زكي

الإعداد
المهاري

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

وقت الوحدة

ث

ق

الوقت

الأدوات

المحتوى أو التدريب التطبيقي

الوقت

ث

ق

الوقت

الأدوات

المحتوى أو التدريب التطبيقي

الوقت

مرفق (٩)

قائمة أسماء الخبراء

قائمة أسماء الخبراء^(*)

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

^(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً أبجدياً

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية .

مستخلص البحث باللغة العربية .

ملخص البحث باللغة الأجنبية .

مستخلص البحث باللغة الأجنبية .



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

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

بحث مقدم من الباحث

كريم حسن أبو الخير

مدرس تربية رياضية بالأزهر
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

شريف فؤاد الجرواني

أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس
ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

نبيل حسني الشورجي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

دكتور

إيهاب صبري محمد

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث :

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

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

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

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

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

أهداف البحث :

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

فروض البحث :

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

إجراءات البحث

منهج البحث :

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

عينة البحث :

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

وسائل جمع البيانات :

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

٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

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

٢- القياسات والاختبارات المستخدمة :

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

الدراسة الاستطلاعية :

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

خطوات إجراء التجربة :

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

١- المرحلة التمهيدية :

- اختيار الساعدين .

- القياس القبلى :

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

٢- المرحلة الأساسية :

أ- خطوات بناء البرنامج .

ب- تطبيق البرنامج :

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

- القياس البعدى :

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

المعالجات الإحصائية :

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

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

الاستخلاصات:

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

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

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

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

٢/٥ التوصيات:

في ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:

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

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

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

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

مستخلص البحث

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

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

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of sports training



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

A research presented by:

Karim Hassan Abu El-Kheir

A teacher of Physical Education /Al-Azhar

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

Under Supervision Of:

Dr.

Sherif Fouad El-Grawany

*Professor of Boxing /Department of Curriculum and Methodol Faculty
Deputy of Education and Students Affairs
Faculty of Physical Education
Tanta University*

Dr.

Ehab Sabry Mohammed

*Assistant Professor/Department
of Sports Training/Faculty of
Physical Education
Tanta University*

Dr.

Nabil Hosny El-shourbagy

*Assistant Professor/Department
of Sports Training/Faculty of
Physical Education
Tanta University*

2009 A.D - 1430 H

Research Summary

Introduction and Research Problem:

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

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

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

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

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

Research Objectives:

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

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

Research Hypotheses:

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

Research Procedures:

Research Method:

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

Research Sample:

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

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

Tools of Data Collection:

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

2- Equipments and tools of data collection:

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

3- Measurements and Tests Used:

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

The Preliminary Study:

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

-Steps of performing the experiment:

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

1- The preparatory stage:

- Choosing assistants.
- The post-measurement.

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

2- The Basic Stage:

A-Steps of developing the programme.

B-Application of the programme:

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

The post-measurement:

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

Statistical Processes:

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

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

Conclusions:

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

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

Recommendations:

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

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

Abstract

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

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

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

The most important results:

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