

الباب الثالث فيتناول الأعداد المهاري بمفهومه الشامل مع التحليل
عنى وأعملى والتعظيمي للأداء المهاري الأمثل للأوضاع الأساسية
لمهارات الفتيه المختلفه .

ويختص الباب الرابع بالأعداد الخططى بمفهومه الحديث مع اعطاء
نماذج المختلفه لأساليب الملحم الخططية وكيفية استخدامها لأخراج فن
متقنه بصورة المنظمه ، وأبرز دور المدرب فى توجيهه وإرشاده الملحم .
أما الباب الخامس والذي يعتبر أهم الأبواب فيتناول الأعداد
فنى والآرادى حيث يتطرق بالبحث والتحليل للعمليات العقلية العليا ،
تذكر - الاحساس - الإدراك - التصور - التفكير - الانتباه -
القلع البسيط والمركب ، وكيفية رفع مستوى هذه العمليات وايضا
يقترن فى أحداث المتطور والتقدم بمستوى الأداء المهاري والخططى
سائط الحركى للاعب .

ويتناول الباب السادس الأسس العامة للرعاية الصحية والتنظيم
سدائى وأثر التدريب على الحالة الصحية وانقاص الوزن صناعيا
للمقاتل البخار والتدليك وايضا الاصابات الشائعة فى مجال الملاكمة .
تطرق الباب السابع الى أحدث الأسس التربوية لتنظيم عملية التعليم
لمجم التدريب المختلفه ، مع اعطاء نماذج لها ، وفى الباب الثامن نتناول
ليب اعداد الفرق القومية ومعسكرات التدريب وطرق تنظيم فترة
بل المباريات واختيار اللاعبين للمباريات الدولية . أما الباب التاسع
خير فيهتم بأثر التحكم واهميته فى تنظيم النشاط والتعديل الأخير
ون الدولى الملاكمة .

أرجو من الله العلى القدير أن أكون قد وفقت فى إضافة الجديد
لذا المجال وأن أكون قد ساهمت فى اكمال مسيرة من سبقنى .

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله »

لله ولى التوفيق .

صدق الله العظيم

عبد الحميد احمد

رة فى ١٠/١٢/١٩٧٨

محتويات الكتاب

الاهداء	٣
مقدمة	٥

الباب الأول

تاريخ الملاكمة

تاريخ الملاكمة القديم	١٧
الملاكمة عند الاغريق	١٨
الملاكمة عند الرومان	٢٠
الملاكمة فى العصور الوسطى	٢١
تاريخ الملاكمة الحديث	٢٢
الملاكمة فى انجلترا	٢٢
الملاكمة فى مختلف دول أوروبا	٢٥
تاريخ الملاكمة فى مصر	٣١
تاريخ الملاكمة فى افريقيا	٣٤

الباب الثانى

الاعداد البدنى

مفهوم الاعداد البدنى	٣٩
الاعداد البدنى العام	٤٠
القوة	٤٤

العوامل المؤثرة في القوة العضلية	٤٦
تطوير وتنمية عنصر القوة	٤٨
التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية قوة المجموعات العضلية	٥٠
السرعة	٦٨
العوامل التي تؤثر في السرعة	٦٩
تطوير وتنمية عنصر السرعة	٧١
الجلد	٧٢
التعب والجلد	٧٤
التنفس والجلد	٧٧
تطوير وتنمية عنصر الجلد	٧٨
المرونة	٨١
تطوير وتنمية عنصر المرونة	٨١
الرشاقة	٨٥
تطوير وتنمية عنصر الرشاقة	٨٥
الاعداد البدنية الخاص	٩٠
تطوير وتنمية الاعداد البدنية الخاص للملاكم	٩١
تطوير وتنمية القوة الخاصة	٩١
» السرعة »	٩٢
» الجلد الخاص »	٩٣
» المرونة الخاصة »	٩٤
» الرشاقة »	٩٤

أجهزة وأدوات اللكم الخاصة بتطوير وتنمية عناصر الاعداد البدنية	
الخاص	٩٥
كيس اللكم	٩٥
الكرة المعلقة	٩٦
الكرة الراقصة	٩٦
الكرة المترددة	٩٧
وسادة الحائط	١٠١
أهمية القدرة على استرخاء المجموعات العضلية	١٠٤
أهمية تنظيم عملية التنفس	١٠٦

الباب الثالث

الاعداد المهارى

مفهوم الاعداد المهارى	١١١
أوضاع اللكم الأساسية	١١٤
وضع القبضة	١١٦
وقف الاستعداد	١١٩
حركات القدمين	١٢٢
الخطوات الفردية	١٢٣
الخطوات الزوجية	١٢٥
الخطوات الدورانية	١٢٦
مسافات اللكم	١٢٨
المسافة الطويلة	١٢٨

١٨٣	ربط اساليب الدفاع
١٨٥	اللكمات الهجومية المضادة
١٨٨	اللكمات الهجومية المضادة للكمة المستقيمة اليسرى في الرأس
١٩٢	اللكمات الهجومية المضادة للكمة » اليمنى في الرأس
١٩٧	» » » المستقيمة اليسرى في الجذع
١٩٨	» » » المستقيمة اليمنى في الجذع
١٩٩	» » » الجانبية اليسرى في الرأس
٢٠٢	» » » الجانبية اليمنى في الرأس
٢٠٥	» » » الجانبية اليسرى في الجذع
٢٠٦	» » » الجانبية اليمنى في الجذع
٢٠٧	» » » الصاعدة اليسرى في الرأس
٢٠٩	» » » اليمنى في الرأس
٢١١	» » » اليسرى في الجذع
٢١٢	» » » اليمنى في »
٢١٣	الهجوم المضاد باللكمات الزوجية
٢١٣	الهجوم المضاد بمجموعات اللكمات

الباب الرابع

الاعداد الخططية

٢١٧	مفهوم الاعداد الخططية
٢١٩	الهجوم
٢٢٢	الدفاع

١٢٩	الصفة المتوسطة
١٣٠	الصفة القصيرة
١٣٢	اللكمات
١٣٤	انواع اللكمات
١٣٦	اللكمات المستقيمة
١٤٢	اللكمات الجانبية
١٥٠	اللكمات الصاعدة
١٥٦	اللكمات الزوجية
١٥٦	اللكمات الزوجية البسيطة
١٥٦	اللكمات الزوجية المركبة
١٦١	مجموعات اللكمات
١٦٢	أساليب الدفاع
١٦٢	مناطق اللكم الحساسة
١٦٦	التصرف عند حدوث حالة للضربة القاضية
١٦٦	أسس الأداء الفني للأساليب الدفاعية
١٦٨	انواع أساليب الدفاع
١٧٠	الدفاع بالصد
١٧٣	الدفاع بالدفع
١٧٥	الدفاع بالميل
١٧٧	الدفاع بالغطس
١٧٨	الدفاع بحركات القدمين

الباب السادس

الرعاية الصحية

٣١٧	أسس الرعاية الصحية للاعبين
٣١٩	التنظيم الغذائي وأهميته للاعب
٣٢٦	التنظيم الغذائي للملاكم
٣٢٨	الاصابات الشائعة في الملاكمة وكيفية تجنبها
٣٤٠	أثر التدريب على الحالة الصحية للاعب
٣٤٢	انقاص الوزن صناعيا (التخصيس)
٣٢٧	حمامات البخار
٣٥٠	التدليك
٣٥١	مهمة الطبيب
٣٥٢	الأجهزة والأدوات الرياضية وطرق صيانتها

الباب السابع

أسس تنظيم عملية تعليم اللاعبين المبتدئين

٣٥٧	الأهداف التربوية لعملية تعليم اللاعبين المبتدئين
٣٦٠	الخواص الفسيولوجية والنفسية لمراحل النمو المختلفة
٣٦١	المرحلة التعليمية من ١٣ - ١٦ سنة
٣٦٥	المرحلة التعليمية من ١٦ - ١٩ سنة
٣٦٨	مرحلة المنافسات المتقدمة من ١٩ سنة فما فوق
٣٦٩	الأسس العامة لتعليم اللاعبين المبتدئين
	الادراك - الوضوح - السهولة - التدرج - الاتقان - التشويق
٣٨٠	تنظيم طرق تعليم اللاعب المبتدئ

٢٢٤	الهجوم المضاد
٢٢٥	أساليب اللكم الخطئية من المسافات المختلفة
٢٣٢	فن الحلقة
٢٤٥	توجيه وإرشاد الملاكم خلال الدورات
٢٤٩	أهمية مسئوليات وواجبات التابع

الباب الخامس

الاعداد النفسى والارادى

٢٥٩	مفهوم الاعداد النفسى
٢٦٠	التذكر
٢٦٢	الاحساس
٢٧٢	الادراك
٢٧٧	التصور
٢٨٠	التفكير
٢٨٦	الانتباه
٢٩٤	رد الفعل
٢٩٦	رد الفعل البسيط
٢٩٨	رد الفعل المركب
٣٠١	سرعة رد الفعل وأهميتها للاعب
٣٠٣	مفهوم الاعداد الارادى
٣٠٤	الاعداد الارادى خلال التدريب
٣١١	الاعداد الارادى قبل المباريات
٣١٢	الاعداد الارادى أثناء المباريات

٣٨٨	برامج التدريب
٣٨٨	البرنامج العام طويل المدى
٣٩١	برنامج عام مقترح لاعداد الملاكين المبتدئين
٤١٣	البرنامج السنوى
٤١٨	البرنامج الزمنى
٤١٩	أسس تكوين الدرس التدريبي

الباب الثامن

الاعداد العام للفريق القومى

٤٢٧	أهمية اعداد الفريق القومى
٤٢٨	معسكرات التدريب
٤٣٢	تنظيم فترة ما قبل المباريات
٤٥١	اختيار أقوى اللاعبين
٤٥١	تحديد أسماء اللاعبين للمباريات

الباب التاسع

التحكيم وأثره على النشاط

٤٥٥	أهمية المباريات
٤٥٧	تحكيم المباريات
٤٥٩	أهمية تحكيم مباريات الناشئين
٤٦٠	مهام حكم الحلقة
٤٦٠	مهام حكم الحلقة قبل بدء اللكم
٤٦١	مهام حكم الحلقة أثناء اللكم
٤٦٦	مهام حكم الحلقة بعد انتهاء اللكم
٤٦٨	العلاقة المتبادلة بين الحكم والملاعب والمدرب
٤٦٩	العلاقة المتبادلة بين الحكم والجمهور
٤٧١	التعديل الأخير للقانون الدولى للملاكمة للهواة
٥٠٧	مصادر الكتاب

الباب الأول

تاريخ الملاكمة