

تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الهجومية
للاعبين لعبة الملاكمة

م. د. فؤاد عبد المهدي محمود علي أ.م.د. علي جاسم كريم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

وقد اشتمل البحث على خمسة فصول حيث كانت أهمية البحث تكمن في اعداد بعض التمارين المختلطة (بدنية مهارة) لتطوير بعض المهارات الهجومية في الملاكمة لما لاحظته الباحثان من ضعف في هذه المهارات وهذا بحد ذاته يعتبر مشكلة البحث التي انبثق منها موضوع البحث والدراسة لذلك كانت اهداف البحث هي :

- 1- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية واهم الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات لعينة البحث .
 - 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية واهم الصفات البدنية الخاصة بها لعينة البحث .
- اما فروض البحث فهي :

- 1- للمنهج التدريبي المقترح اثر ايجابي على المهارات الدفاعية وبعض الصفات البدنية لعينة البحث .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لبعض المهارات الهجومية واهم الصفات البدنية الخاصة بها ولعينة البحث .

وكانت عينة البحث هي نادي الجنوب الرياضي والذي يشمل (25) ملاكماً كما أجريت التجربة الاستطلاعية عليهم يوم الثلاثاء بتاريخ 20/11/2018م اما الغاية منها تقنين الاحمال التدريبية واقسام الوحدة التدريبية وازمانها ومن ثم أجريت الاختبارات القبلي يومي السبت والأحد بتاريخ 1-2/12/2018م ، اما الاختبارات البعدي فقد أجريت خلال يومي الجمعة والسبت 22-23/2/2019م وقد خرج الباحث من بحثه بالاستنتاجات التالية :

استنتج الباحث ان للمنهج التدريبي المقترح ذو تأثير ايجابي على بعض المهارات الهجومية (مهارة المستقيم) واهم الصفات البدنية الخاصة بها .

**The impact of a proposed training curriculum in developing some offensive skills
for boxing players**

For the researcher

T.FouadMhadi Mahmoud Ali

Assist prof D. Ali Jasim Kareem

Summary of the research:

The research included five chapters where the importance of the research lies in the preparation of some mixed exercises (physical skills) to develop some offensive skills in boxing as the researchers noted the weakness of these skills and this in itself is the problem of research, which emerged from the subject of research and study, she:

1-Preparation of a proposed training curriculum to develop some offensive skills and the most important physical characteristics of these skills for the research sample.

2-To know the effect of the proposed training curriculum to develop some of the. offensive skills and the most important physical characteristics of the research sample

The research hypotheses are:

1-The proposed training course has a positive effect on defense skills and some physical characteristics of the research sample.

2-There are statistically significant differences between the tribal and remote tests of some of the offensive skills and the most important physical qualities and the sample of the research.

The research sample was the South Sports Club, which includes 25 cadres. The pilot experiment was conducted on Tuesday, 20/11/2018. The purpose of the research is to codify the training loads and the units of the training unit and their time. The tribal tests were conducted on Saturday and Sunday, 2018, and the remote tests were conducted during the Friday and Saturday 22-23 / 2/2019 The researcher came out of his research the following conclusions:

The researcher concluded that the proposed training curriculum has a positive effect on some of the offensive skills (the skill of the rectum) and its most important physical characteristics.

1-التعريف بالبحث :

١ + المقدمة وأهمية البحث :

ان جميع المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة مهمة ومكملة كل واحدة للأخرى ، ولكن يبقى دور المهارات الهجومية مهم وهي التي تكون واضحة وبارزة في فوز الملاكم في كثير من حسم النزالات ، ولما كانت المهارات الهجومية مهمة في حسم النزال كان لابد من تطويرها بشكل كبير واعطائها أهمية خاصة ليس فقط على المستوى المهاري بل حتى على المستوى البدني وتطوير الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات حتى يتمكن الملاكم من تحقيق الفوز على خصمه حتى لو كان الخصم يتمتع بمهارات دفاعية متقنة كون اذا كانت المهارات الهجومية متقنة وقوية يكون من الصعب تلافيتها او ابعاد تأثيرها كما ان هناك بعض الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية لها دور أيضا بالمهارات الدفاعية فنكون هناك قد طورنا الاثنين معا ، ومن هذه الأهمية أراد الباحثان ان يبينان أهمية بعض المهارات الهجومية والتعرف على أهمية تطويرها وتطوير الصفات البدنية الخاصة بها وذلك من خلال اعداد برنامج تدريبي خاص اعد لهذا الغرض ، ومن هنا تجلت أهمية البحث في معرفة النتائج التي يمكن ان نتوصل اليها من خلال البرنامج المقترح .

١ ٢ مشكلة البحث :

على الرغم من أهمية المهارات الهجومية والصفات البدنية الخاصة بلعبة الملاكمة الا ان كثير من اللاعبين نجد عندهم نوعا ما من الضعف في هذا المجال سواء كان هذا الضعف على المستوى المهاري او البدني وبالتالي عدم تحقيق النتائج المتوقعة او المرجوة من هذا النزال ، ومن خلال اطلاع الباحثان على الكثير من النزالات المحلية في اندية البصرة لاحظا ضعف لدى كثير من اللاعبين في هذا المجال سواء كان

هذا الضعف على المستوى البدني او المهاري ، لذلك ارتأى الباحثان ان يعالجا هذه المشكلة من خلال برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية (المستقيم اليمين والمستقيم اليسار) والتي تعتبر من اهم المهارات الهجومية والأكثر استخداماً وان البرنامج الذي اعد لهذا الغرض هو برنامج قد كتب وقنن حسب الضوابط التدريبية والفلسجية واخذت اراء العديد من الخبراء في مجال التدريب لصحة التمارين وايجابيتها في إعطاء نتائج معنوية .

١ ٣ اهداف البحث :

- 1- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الهجومية (المستقيم اليمين والمستقيم اليسار) .
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير اهم الصفات البدنية الخاصة ببعض المهارات الهجومية (المستقيم اليمين والمستقيم اليسار) .

١ ٤ فرض البحث :

- 1- للمنهج التدريبي المعد في هذا البحث اثر ايجابي في تطوير بعض المهارات الهجومية (الكلمة المستقيمة) واهم الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة ولعينة البحث .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لبعض المهارات الهجومية (المستقيم اليمين والمستقيم اليسار) واهم الصفات البدنية الخاصة بها .

١ ٥ مجالات البحث :

- ١ - المجال البشري : لاعبو نادي الجنوب الرياضي للملاكمة فئة المتقدمين.
- ٢ - المجال المكاني : القاعة الرياضية لنادي الجنوب الرياضي .
- ٣ - المجال الزمني : 2018/11/10م - 2019/3/1م .

2-الدراسات النظرية :

- 1-2 الاعداد العام : من المعروف ان كل فرد يتمتع بقدر معين من القدرات البدنية والحركية، فمثلا كل فرد في إمكانه رفع ثقل معين وفي إمكانه أيضا ان يجري لمسافة معينة ،كل بمايتناسب وامكانياته البدنية والحركية ولذلك يعتبر الاعداد العام قاعدة للوصول الى النتائج العالية للملاكمين، فالملاكم الذي يتميز بالأعداد القوي المتين وعنده القدرة على العمل في جميع أعضائه البدنية والوظيفية، سيكون بالطبع افضل من غيره في استخدامه الحمل التدريب وبسرعة استيعاب الحركة ومواصلة التدريب بدون تعب، فبدون اعداد جيد لايمكن اظهار التكنيك والتكتيك لفترة طويلة، ولذلك يكون الاعداد العام هو مجموعة التمارين التدريبية التي تسعى لتحسين عناصر التكنيك والتكتيك للملاكمين، ويكون من اهم الأسباب التي تساعد في الوصول الى تحقيق الأهداف وتحقيق الفوز .

أولاً : الاعداد البدني : مستوى الاعداد البدني للملاكمين يتغير بطول فترة الممارسة ابتداء من مستوى الناشئين وحتى ذوي المستوى العالي، ولذا مهم جدا عند تنمية وتطوير الصفات البدنية للرياضيين يكون التدريب مع الرياضيين بصورة مناسبة لمتطلبات أنواع الرياضة الخاصة (5 : 43).

وبنظرة عامة لمفاهيم المدارس المختلفة نستطيع ان نحدد مفهوم الاعداد البدني الخاص بانه هذا النوع من النشاط الحركي الذي يعمل على اكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالفعالية المراد ممارستها والتي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي المراد ممارسته بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة والتي تعتمد على الأجهزة الفسيولوجية والعضلية (4 : 39) كما يرى بعض المدربين في الملاكمة والاكاديميين في مجال التدريب ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة للملاكمين هي :

القوة - السرعة - التحمل - التوافق - الرشاقة - الدقة - التوازن - المرونة، كما يوجد تصنيف اخر وهو :
القوة - السرعة - التحمل - التوافق - الرشاقة - الدقة - التوازن - القدرة (4 : 41).

ثانيا : الاعداد المهاري : تعتبر المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها اللاعب في المباراة وتتركز على كفاءة اعداده بدني او يبني عليها اعداده خططياً وفكرياً ونفسياً، وبذلك يهدف الاعداد المهاري الى اكتساب واتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة التي يطبقها اللاعب اثناء المنافسة للوصول الى المستويات الرياضية العالية في نوع النشاط الممارس (3 : 96)

كما يعتبر الاعداد المهاري أهمية كبيرة وهامة جدا في رياضة الملاكمة ولا يقل أهمية عن أنواع الاعداد الأخرى (البدنية والنفسية والوظيفية، وغيرها) ويعتبر الاعداد المهاري هو حجر الزاوية للأعداد الخططي، فبدون اتقان المهارات الأساسية للملاكمة لا يمكن من تطوير أساليب خطط اللكم امام المنافس، وبدون امتلاك الملاكم لمهارات اللكم العديدة والمتنوعة للهجوم والدفاع والهجوم المضاد لا يمكن من امتلاكه زمام المباراة امام منافسه طبقا لخطط وأساليب اللكم المختلفة على الحلقة ، وأيضاً للمواقف المتغيرة والمفاجئة خلال الجولات (5 : 120)

2-2 اللكمات : وهي التسديدات التي يوجهها الملاكم لمنافسه وتسدد بمقدمة القبضة التي مصرح بها قانونيا باللكم وهي تتنوع بين اللكمات المستقيمة والمنحنية (5 : 131)

وتعتبر اللكمات (بأنواعها) من بين الحركات الفنية والخططية للملاكم، فهي لا تقل أهمية عن الحركات الفنية للرجلين او الجذع . وتؤدي اللكمات دورا مميزا عن غيرها من الحركات الفنية اثناء الهجوم او الهجوم المضاد او تامين الدفاع عند التحركات للخلف او الجانبين، وبواسطتها يمكن اكتساب النقاط وتحقيق ما يسعى اليه الملاكم لإنجاز خطته على الحلقة خلال المباراة (5 : 130)

كما يمكن ان تقسم اللكمات الى لكمات مقابلة ولكمات جوابية كما يمكن ان تستخدم اللكمات أيضا في أساليب التمويه والمخادعة لفتح الثغرات في دفاع المنافس وايضاً في إيقافه جومه . لذلك يجب عند تعليم

اللكمات من الاهتمام الكبير بدقة وسرعة وحدة أدائهم، حيث ان اللكم على الحلقة عبارة عن منافسة في المرونة، وان استخدام اللاعب للقوة اكثر من اللازم اثناء تسديد اللكمات يؤثر سلبا على أدائهم الفني، كما يجب أيضا عند التعليم من الاهتمام باحتفاظ اللاعب بتوازن جسمه بصفة مستمرة اثناء تسديد اللكمات وذلك عن طريق سهولة الأداء الحركي وعدم التكلف عند الانتقال من مهارة لأخرى (4: 132)

2-3 اللكمة المستقيمة : تعتبر اللكمات المستقيمة من اكثر اللكمات واهمها استخدام اثناء اللكم على الحلقة، حيث تعتبر من اسهل واسرع وادق اللكمات وأكثرها فاعلية . كما تستخدم اللكمات المستقيمة بصورة رئيسية في الهجوم من المسافة الطويلة بواسطة مد الذراع على كامل استقامتها، ومن المسافة المتوسطة بواسطة ثني مفصل المرفق طبقا لمسافة المنافس، كما تستخدم أيضا اللكمات المستقيمة بكثرة في الحركات التمويهية والمخادعة المختلفة، لتشتيت انتباه المنافس وفتح الثغرات في دفاعاته المختلفة والتمهيد لللكمات مختلفة، مما يجعل اللكمات المستقيمة من اهم اللكمات التي تعمل على جمع اكبر عدد ممكن من النقاط. ولذلك عند تعليم اللكمات لابد من البدء بتعليم اللكمات المستقيمة لما تتميز به من سهولة الأداء، ولما لها من تأثير كبير على تنظيم المهارات الفنية المختلفة، حيث انها تعمل على مساعدة اللاعب المبتدئ على دقة اتقان المهارات الفنية المختلفة من المسافة الطويلة (4 : 137).

3-إجراءات البحث الميدانية :

3-1 منهج البحث : لقد اعتمد الباحثان المنهج التجريبي كونه يتلائم مع طبيعة البحث والمشكلة المراد دراستها .

3-2 عينة البحث : تعد عينة البحث هي المحور الرئيس والاساسي في عمل البحث وهي احدى النقاط الأساسية والمهمة في مجال البحث العلمي ، وعلى هذا الأساس اعتمد الباحثان عينة البحث وهم لاعبي الملاكمة في نادي الجنوب الرياضي ولفئة المتقدمين والبالغ عددهم (25ملاكماً) حيث أجرى الباحث عليهم التجانس لكل من (العمر – العمر التدريبي – الطول – طول الذراع) وذات التأثير في نتائج البحث كما أجرى التكافؤ على متغيرات الدراسة والتي تؤثر أيضا في نتائج الاختبارات حيث كان معامل الاختلاف لجميع المتغيرات اقل من 30 مما يعطي دلالة على تجانس العينة في متغيرات البحث والاختبار وكما يبينها الجدول (1) ادناه .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في كل من العمر والعمر التدريبي والطول وطول الذراع

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	قيمة معامل الالتواء
1	العمر	سنة	20.6	0.51	20.78	0.176
2	العمر التدريبي	سنة	4.75	1.85	2.5	0.394
3	الطول	سم	174.3	3.7	170.4	2.53
4	طول الذراع	سم	78.2	3.2	75.5	0.308

جدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث

ت	المعالجات الاحصائية الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	اختبار المستقيم الايسر للراس والدفاع عنها	نقطة	7.3	0.36	10.91
2	اختبار المستقيم الايمن للراس والدفاع عنها	نقطة	6.9	0.27	9.86
3	القوة الانفجارية للذراعين	متر	4.84	0.95	25.67
4	المرونة	لمسة	26.87	3.46	14.37
5	سرعة الاستجابة الحركية	ملي ثانية	630.45	75.62	22.56
6	الرشاقة	درجة	6.14	0.97	23.85
7	مطاولة القوة للذراعين	عدة	33.45	5.35	19.34

3-3 وسائل جمع البيانات :

-المصادر العربية والأجنبية

-المقابلات الشخصية (مع الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي والملاكمة)

-الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

3-4 الأدوات المستخدمة في البحث :

-ساعة توقيت

-شريط لقياس الطول والمسافة

-مسطرة طول 50 سم

-صافرة

-شواخص

-كرسي + منضدة

-كرة طبية زنة 3كغم

-أقلام رصاص

-قفازات ملاكمة

-واقية راس

3-5 التجارب الاستطلاعية: لقد قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (5ملاكمين) من نفس عينة البحث وبمساعدة كادر عمل مساعد⁽¹⁾ وقد أجريت التجربة بتاريخ 2018/11/20م وكان الهدف من التجربة:

-التأكد من استيعاب افراد العينة لمفردات الاختبارات

-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة

-الوقوف على جميع المعوقات والسلبيات التي يمكن ان تواجه الباحث خلال تجربته الرئيسية

-مراعات الوقت لتنفيذ الاختبارات

-تقنين وقت الراحة البينية بين تمرين واخر حسب النبض لكل لاعب ، اذ يتم حسابه لرجوع النبض بعد

التمرين الى (120 ض/د) ومن ثم إعطاء التمرين الاخر .

-تقنين شدد الاحمال التدريبية والراحة في الوحدة التدريبية حيث تم اجراء أربعة وحدات تدريبية بمعدل وحدة

واحدة في اليوم ومن ثم استخراج الوسط الحسابي لزمن الوحدة التدريبية وكذلك زمن كل قسم من اقسامها بحيث

تم عرضها على الخبراء (ملحق 3) وكذلك تم استخراج الشدة في عنصر سرعة الاستجابة الحركية والقوة

الانفجارية للذراعين ومطاولة القوة للذراعين والرشاقة والمرونة حيث استخدم الباحثان الشدة في هذه العناصر

البدنية .

3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث :

توجد كثير من الاختبارات الخاصة بلعبة الملاكمة سواء كانت اختبارات مهارية او بدنية ، ولهذا لجأ

الباحثان واخذا اراء الخبراء والمتخصصين في علم التدريب الرياضي ورياضة لعبة الملاكمة ، بالإضافة الى

خبرة الباحثان كونهما مدربين في كل من لعبة الملاكمة والتايكواندو وتدريسيان لهذه المادة لما يقارب خمسة

وعشرون الى خمسة عشر سنة كما انهمالهما وجهة نظر في مهارات الملاكمة ومستوى اداءها ، تم اختيار

مجموعة من الاختبارات المرشحة من قبل الاختصاصيين ونسبة 70%فاكثر وكما في الجدول (3) ، ومن

اجل التعرف على المستوى البدني الخاص بعينة البحث واهم الصفات البدنية الخاصة للعبة الملاكمة ولمهارة

اللكمة المستقيمة ، قام الباحثان بتحليل هذه المهارة وفق المتطلبات الأساسية والرئيسية للحركات التي يحتاجها

اللاعب لأداء مهارة اللكمة المستقيمة ومع اخذ اراء الخبراء والمتخصصين كما اعتمدا على المراجع العلمية

¹كادر العمل المساعد : وهما كل من المدرب الدولي السيد حسين عبد مهدي و المدرب الدولي علاء فالح .

والدراسات السابقة حيث تم حصر اهم الصفات البدنية ومكوناتها وتحديد الاختبارات الأنسب في قياس كل مكون من هذه الصفات البدنية بناءً على رأي الخبراء والمختصين السابقين الذكر (ملحق 3) . وبعد الاتفاق على اهم الصفات البدنية ذهب رأي الخبراء في اختيار بعض الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية المختارة وهي كالتالي :

- اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار للراس ودفاعتها (6 : 145) ، وهو كما يلي :

أسم الاختبار : اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار للراس ودفاعتها.

الغرض من الاختبار : تقييم أداء اللكمة المستقيمة اليسار للراس ودفاعتها.

الادوات اللازمة : كفوف ملاكمة عدد (1)، ساعة توقيت يدوية، استمارة لمنح الدرجات، جهاز كاميرا فيديو عدد (1).

وصف الاداء : يتم اداء التمرين من قبل الملاكمين

الاول: يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للراس لمدة (60) ثانية.

الثاني : يؤدي الملاكم ثلاثة انواع من الدفاع (دفاع الذراعين، دفاع الجذع، دفاع الساقين) وبمعدل (20) ثانية لكل نوع من أنواع الدفاع الثلاثة، ويتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الاول تمارين الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليسار للراس.

الشروط :

يتم اداء اللكمة المستقيمة اليسار للراس بحيث يتم خروج اللكمة ومتابعتها بوزن الجسم ودقة اصابة الهدف بشكل واضح، ويتم اداء التمارين الدفاعية بحيث يكون الاداء الصحيح للتغطية الجيدة والدفاع والتحكم في وزن الجسم أثناء التمرين.

التسجيل:

اولاً: تحتسب (10) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للراس مقسمة على الاتي :

1- خروجاً للكمة (2) درجة 2- متابعتها بوزن الجسم (4) درجة 3- دقة أصابة الهدف (4) درجة.

ثانياً: تحتسب درجة الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار للراس على النحو الاتي :

أ- دفاع الذراعين وكما يأتي : 1- صد اللكمة (2) درجة 2- دفع اللكمة (2) درجة.

ب- دفاع القدمين وكما يأتي : 1- خطوة للخلف (1) درجة 2- نقل القدم للجانب (2) درجة.

-نفس مواصفات وشروط وتسجيل وادوات الاختبار الاول يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين للراس ودفاعتها .

-اختبار رمي الكرة الطبية (زنة 3كغم) - وقيس ابعاد مسافة رمي للملاكم

-اختبار المرونة الديناميكي - وقيس عدد المرات التي يقوم بها الملاكم في الاختبار

- اختبار لقياس سرعة الاستجابة الحركية - وهو الاختبار الذي تم اعتماده في رسالة الماجستير للطالب حيدر وبإشراف الأستاذ الدكتور عمار جاسم مسلم (2 : 57)

- اختبار الحركة الجانبية على الخطوط - ويقاس عدد الخطوط التي يمر بها الملاكم في حركته الجانبية وللجهتين .

- اختبار مطاولة القوة للذراعين - ويقاس عدد المرات التي يقوم بها الملاكم من وضع الاستناد الامامي خلال مدة تحمله حتى التعب .

وكما يوضح الجدول التالي نسبة حصول الاختبارات على أصوات الخبراء على هذه الاختبارات :

جدول (3)

يبين الاختبارات المختارة التي تم عرضها على الخبراء لقياس متغيرات عينة البحث والتي اجري على

أساسها تجانس العينة والنسبة المئوية لكل اختبار

الاختبارات	النسبة المئوية لها من رأي الخبراء	عدد الخبراء المتفقين
اختبار اللكمة المستقيمة اليسار	80%	8 خبراء
اختبار اللكمة المستقيمة اليمين	80%	8 خبراء
القوة الانفجارية للذراعين	90%	9 خبراء
المرونة	90%	9 خبراء
سرعة الاستجابة الحركية	100%	10 خبراء
الرشاقة	80%	8 خبراء
مطاولة القوة للذراعين	90%	9 خبراء

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبليّة والمنهج التدريبيّ المستخدم والاختبارات البعديّة .

3-6-1 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث المكونة من (20) ملاكماً في يومي السبت والأحد بتاريخ (1-2018/12/2م) وقد حضر الاختبارات جميع افراد عينة البحث والمتمثلة بلاعبي الملاكمة في نادي الجنوب الرياضي ولفئة المتقدمين حيث تم في :

-اليوم الأول : اختبارات كل من الرشاقة والمرونة وسرعة الاستجابة الحركية والقوة الانفجارية للذراعين ومطاولة القوة للذراعين .

-اليوم الثاني : اختبار اللكمة المستقيمة اليسار واختبار اللكمة المستقيمة اليمين .

3-6-2 الاختبارات البعديّة :

أجري الاختبار البعدي على عينة البحث المكونة من (20) ملاكماً للعينة كلها حيث حضر جميع افراد عينة البحث في يومي الجمعة والسبت والمصادف 22-2019/2/23 وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في نادي الجنوب الرياضي وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي المقترح والذي استغرق (12 اسبوعاً) ، وبمساعدة اربعة

حكام دوليين^(٢) في الملاكمة لمليء الاستثمارات الخاصة بتقييم اللكمة المستقيمة اليسار واليمين، وقد قام الباحثان بتهيئة الظروف الخاصة من حيث المكان والأسلوب والمعدات، وبعد تفريغ النتائج تم استحصال النتائج موضوع البحث.

3-6-3 المنهج التدريبي المقترح :

من اجل الوصول الى الحقائق التي تخدم الدراسة قاما الباحثان باقتراح استمارة استبيان مع المنهج التدريبي والتمارين المقترحة وكما في (ملحق 2) وتم توزيع الاستمارة على ذوي الاختصاص والخبرة في مجال التدريب الرياضي والاختصاص وكما في (ملحق 1) ومن خلال استمارة الاستبيان والمقابلات الشخصية للآراء الخبراء والمختصين الذين اتفقوا على انه من الأفضل ان يستمر التدريب على ان لا يقل عن (3 اشهر) أي (12 وحدة تدريبية) بمعدل وحدة تدريبية واحدة كل أسبوع ، وكما اقترحوا استخدام الاختبارات المذكورة سابقاً إزاء كل صفة بدنية لذلك كانت تفاصيل المنهج التدريبي كما يلي :

اولاً : اقسام الوحدة التدريبية وزمنها :

-القسم التحضيري (15 دقيقة) :

1-القسم العام ووقته (7 دقيقة)

2-القسم الخاص ووقته (8 دقيقة)

وتشكل نسبة وقت القسم التحضيري من الوحدة التدريبية 25% من الزمن الكلي لها والبالغ (60 دقيقة) أي (15دقيقة) .

-القسم الرئيسي (40 دقيقة) : وموزع على التمارين البدنية والمهارية المقترحة والمصممة من قبل الباحثان وعلى فترة الراحة التي تعقب كل تمرين والمقننة من قبل الباحثان (رجوع النبض الى 120ض/د) ويشكل نسبة مئوية تبلغ 66.66% من الزمن الكلي .

-القسم الختامي (5 دقيقة) : ويشمل تمارين تمطيه واسترخاء ، وينسبة 8.33% من الزمن الكلي .

ثانياً : فترة المنهج (12 اسبوعاً) : موزع بواقع (وحدة واحدة كل أسبوع) أي 12 وحدة تدريبية خلال فترة الاعداد الخاص وتعاد الوحدات التدريبية المقترحة (الأربعة) خلال الشهر الثاني ونفسها خلال الشهر الثالث ، اما الوحدات التدريبية خلال الأسبوع والموضوعة من قبل المدرب الخاص بالنادي فان اللاعبين يؤدون بقية المهارات ضمن مناهجهم الموضوع من قبل المدرب والتي لم تدخل ضمن المنهج التدريبي المقترح للباحث .

ثالثاً : محتويات المنهج التدريبي :

احتوى المنهج التدريبي على تمارين خاصة مصممة من قبل الباحث لتنمية الصفات البدنية التي تصب في خدمة وتطوير مهارة اللكمة المستقيمة (اليمين - اليسار) وهي :

^٢كادر التحكيم :وهم الحكم الدولي (عادل عبد الله البعاج) والحكم الدولي (عدنان راضي) والحكم الدولي (عبد الله جبار) والحكم الدولي (ستار جبار مطشر)

1-تمارين خاصة لتنمية القوة الانفجارية للذراعين .

2-تمارين خاصة لتنمية المرونة .

3-تمارين خاصة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية .

4-تمارين خاصة لتنمية الرشاقة .

5-تمارين خاصة لتنمية مطاولة القوة للذراعين

3-9 الوسائل الإحصائية :

استخدما الباحثان الوسائل الإحصائية التي تخدم إجراءات البحث والمتغيرات الخاصة بالبحث وهي :

الحقيبة الإحصائية بنظام (SPSS) اصدار 25 على حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (hp) core i5 .

4-عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض نتائج الاختبارات والقياسات :

تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية وتم التحقق من اهداف الفروض خلال استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ثم دلالة الفروق بين الاختبارات والقياسات البدنية والمهارية قبل وبعد تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح والمنفذ بواسطة استخدام (T) للفروق علما ان قيمة (T) المحسوبة تحت مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (24) لجميع القيم التي عرضت بالجدول فضلاً عن مناقشة النتائج التي حصل عليها الباحثان لتحقيق اهداف وفروض البحث .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و(T) المحسوبة والجدولية

للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث

T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س	ع	س		
14.23	0.45	7.74	0.72	6.53	نقطة	اختبار اللكمة المستقيمة اليسار
63.3	0.29	6.37	0.35	5.23	نقطة	اختبار اللكمة المستقيمة اليمين
28.6	0.67	4.25	0.72	3.82	متر	القوة الانفجارية للذراعين
4.89	0.53	31.64	2.40	28.75	لمسة	المرونة
17.7	46.71	473.43	65.92	581.32	ملي ثانية	سرعة الاستجابة الحركية
5.5	1.88	7.67	0.98	6.13	درجة	الرشاقة
79.22	3.85	38.56	4.15	31.43	عدة	مطاولة القوة للذراعين

من خلال الجدول (4) يبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

4-2 مناقشة النتائج :

ويرجع سبب تطور عينة البحث للاختبارات البعدية الى استمرارها في التدريب واستخدامها للتمارين المشتركة في الوحدات التدريبية المقترحة من قبل الباحثان دون التخصص في التمارين سواء كانت بدنية او مهارية قد ساعدها في التطور وهذا يتفق مع اراء الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي بصورة عامة ورياضة الملاكمة بصورة خاصة ، حيث ان التمارين المعدة والمقننة والتي يتم اختيارها بأسلوب علمي صحيح وذات التأثير الدقيق في الأداء قد طورت الجانب المهاري للملاكمين من خلال التمارين (البدنية والمهارية) المشتركة وهذا يتفق مع ما ذهب اليه محمد حسن علاوي " ان الفرد الرياضي لن يستطيع اتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي " (10 : 88-89)، ويؤيد هذا الرأي كل من عبد الكاظم جليل حسان و فاطمة عبدالمالح:" على ان التدريب العلمي المنتظم السليم الذي روعت فيه القدرات الوظيفية والبدنية للملاكمين مع استخدام التقنين السليم لحمل التدريب بما يتلاءم وقدرات الملاكمين ويسهم في تحسين العمل الوظيفي لأجهزة الجسم ويؤدي الى سرعة تكيف الأجهزة للعمل المطلوب وارتفاع مستوى القدرات الخاصة للملاكمين " (6: 17)

كما يذكر الباحثان هنا التعليل الصحيح لتطور الأداء المهاري وذلك ليس الى الاختيار السليم والصحيح للتمارين المقترحة بل أيضا الى التطبيق الناجح والمثابرة من قبل عينة البحث للبرنامج المقترح والالتزام المدرب بهذا البرنامج التدريبي حيث يشير حنفي محمود مختار في هذا المجال " ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة ، تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية " (1: 96)

من كل ما تقدم فان الباحثان يفسران ان الفروق الناتجة ما بين الاختبارات القبلية والبعدية يرجع الى التخصص في التدريب والذي يعطي الفرصة الأكبر في تطوير الصفة البدنية الخاصة بهذه المهارة والتي يحتاجها الملاكم عند أدائه لها ، وهذا يعد من الأسس المهمة في التدريب الرياضي والتي تساعد على تطور العملية التدريبية باستمرار .

فلاحظ تطور القوة الانفجارية للذراعين فذلك يرجع الى كون الوحدات التدريبية الموضوعة من قبل الباحثان قد ساعدت في تطوير هذه الصفة البدنية بشكل كبير لما لها من أهمية في لعبة الملاكمة بصورة عامة وفي مهارة المستقيم سواء كانت اليمنى او اليسرى حيث ان المستقيم ان كان لم يتمتع بهذه الصفة فانه سوف يكون ذو تأثير ضعيف على الخصم وبالتالي لم تحتسب اللكمة نقطة كما انها تتمتع بالبطأ بالحركة وهنا يكون للخصم مجال واسع في اختيار الدفاع المناسب الذي من خلاله يتجنب اللكمة المستقيمة والتي ممكن ان تعطي فرصة أخرى للخصم في توجيه هجوم مضاد وتسجيل نقطة على اللاعب نفسه وهذا ما ايده حنفي

محمود مختار في كتابه " ان اللاعب الذي يمتلك عضلات قوية فانه يستطيع ان يؤدي المهارة بالقوة والسرعة في المباراة تحت ضغط الجسم " (1 : 97)

وما نلاحظه بالنسبة لمتغير صفة المرونة فيعزى الباحثان سبب ذلك الى تطبيق عينة البحث للتمرينات المقترحة بشكل صحيح ودقة بالأداء هذا الامر أدى بدوره الى تطوير صفة المرونة وهذا ما يؤكد هارة " يجب تنظيم التمارين الخاصة بـ(المرونة) مع تمارين مهارية أخرى وذلك ليتمكن الرياضي من الوصول الى مجال الحركة الكبيرة " (12 : 238) ، لكي يتمكن الملاكم من الهجوم بسلاسة ومرونة دون أي إصابة مؤثرة . كما يذكر هنا ماجد علي موسى في هذا المجال " بان المرونة تلعب دوراً بارزاً في تحقيق الإنجاز العالي في العديد من الفعاليات الرياضية ، بل نلاحظها واضحة جداً في فعاليات الجمناستك والمصارعة والملاكمة والفنون القتالية " (8 : 120) ، ان في تطور المرونة يمكن استخدام نوعين من التمارين الأول تمرين المرونة الديناميكية والثاني المرونة الاستاتيكية او مايسمى بتمارين الشد البطيء .

كما نلاحظ من خلال الجدول مدى التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية فانه ناتج من التمارين المكثفة ضمن البرنامج المقترح والتي تحتوي على أدوات واحمال مختلفة حسب الحركة (المستقيم) لأنها تؤدي الى زيادة القوة العضلية ومن ثم زيادة السرعة الحركية ومن بعدها سرعة الاستجابة الحركية كون ان العلاقة بين القوة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية علاقة طردية يتناسب الاثنان مع قطر الكتلة العضلية ومن هنا اخذ الباحثان على عاتقهما زيادة الاوزان عند أداء التمارين المهارية والغاية هي زيادة القوة العضلية والتي بدورها تطور أنواع السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية ايضاً .

كما ان التنوع في التمارين المقترحة من قبل الباحثان كان له الأثر في تطور عنصر الرشاقة وهذا ما يؤكد قاسم حسن حسين ومنصور العنبيكي " عند تنمية او تطوير الرشاقة يجب دوماً إضافة بعض التمارين والمهارات الحركية الجديدة اثناء عملية التدريب ضماناً لزيادة الرصيد الحركي كما يجب التغيير والتنوع في مختلف الظروف لإمكان خلق مواقف جديدة " (7 : 206) .

ويذكر ماجد علي موسى : "ان الرشاقة مهمة بالنسبة للفعاليات الرياضية التي تتطلب تغيراً في وضعية الجسم ، فأى حركة رياضية تهدف الى تحقيق واجب حركي معين يتطلب توافر واجبات عديدة مختلفة الصعوبة تتحدد بعوامل عديدة أهمها التوازن في مستلزمات القوانين لأداء الحركة كلها مرة واحدة ، فعند تعلم أي حركة رياضية يتطلب تنمية مكونات العناصر البدنية الخاصة بها ، والرشاقة هي احدى تلك العناصر والتي تلعب دوراً مهماً في تعلم الألعاب والفعاليات الرياضية ، وتساهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب فن الأداء الحركي واتقانه ، فكلما زادت رشاقة الرياضي تحسن مستوى أدائه ، كما ان الرشاقة من الصفات البدنية التي تحتل مكاناً بارزاً بين الصفات البدنية ، بل لها علاقة في دقة الأداء وتناسب الحركة من حيث الزمان والمكان والقوة وفق الهدف المطلوب " (8 : 137) .

وهذا الذي دفع الباحثان في التركيز على التمرينات التي تطور هذه الصفة لأنها تطور بدورها صفة التوافق الحركي وهذا ما أكدته هارة "من الطرق لبناء قابلية التوافق هي التدريب ضمن الوقت بحيث يجب ان تؤدي التمارين البدنية والمهارية بأسرع ما يمكن مع ملاحظة صحة أداء الحركات المطلوبة بجانب المحافظة على الزمن المحدد لها" (12 : 222)

اما بالنسبة الى مطاولة القوة للذراعين فان التمارين الموضوعية والمقترحة من قبل الباحثان والتي تعتبر هي مقننة علميا والتي تدخل ضمن تطور المهارة مع الشدة وزيادة الاوزان فان تطورها كان نتيجة طبيعية للبرنامج التدريبي المقترح وهذا ما يؤكد محمد عبد الغني عثمان "ينصح عدد كبير من المختصين باستخدام تدريبات تحمل القوة كذلك الاستعانة بتمرينات المسابقات والتي يتم التعديل فيها من خلال زيادة ثقل الأدوات في الأداء" (11: 359)

كما يذكر ماجد علي موسى في التدريب الرياضي : "تعد مطاولة القوة من المتطلبات الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي يستلزم أدائها قدرًا معينًا من القوة العضلية لفترات طويلة وزيادة تكرار الأداء كما هو الحال في رياضة التجذيف والملاكمة" (8 : 107)

وكما ذكر سابقا هناك رأي مشابه لحنفي محمود مختار "ان مطاولة القوة وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة تلعب دوراً هاماً عند الأداء المهاري المركب للاعب في المواقف المختلفة في المباراة" (1: 96)

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

استنتج الباحث ان للمنج التدريبي المقترح تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الهجومية (اللكمة المستقيمة بنوعها - اليمين واليسار) لدى اللاعبين الملاكمين .

5-2 التوصيات :

-يوصي الباحث اعتماد المنهج التدريبي المقترح في تدريب الملاكمين المتقدمين لما له من اثر على تطوير بعض المهارات الهجومية (اللكمة المستقيمة - اليمين واليسار) وبعض الصفات البدنية .

-يوصي الباحث بأجراء بحوث بتطبيق البرنامج المقترح على باقي الفئات العمرية الأخرى في الملاكمة بعد تقنية حساب المستوى لتلك الفئة وتقنين البرنامج التدريبي حسب المستوى .

المصادر :

1-حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 1988.

2-حيدر حسين علي جعفر : تأثير تمرينات القوة الخاصة في بعض مؤشرات القلب وتصنيع جهاز لقياس

سرعة أداء اللكمة المستقيمة للملاكمين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة

البصرة ، 2015م .

- 3-صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار المعارف ، مصر ، ط 1 ، 1993م .
- 4-عبد الحميد احمد : الملاكمة لطلبة كليات التربية الرياضية والعاملين في مجال الملاكمة ، دار الفكر العربي ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1978م .
- 5-عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1980م .
- 6-عبد الكاظم جليل حسان وفاطمة عبد مالح : تأثير منهاج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة للملاكمين في فترة المنافسات ، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، عدد 17 ، ص 150 ، جامعة البصرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2002م .
- 7-عبد الكريم المرجاني : دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء ناشئين الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998م .
- 8-قاسم حسن حسين ومنصور العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، مطابع التعليم العالي بغداد ، 1988م .
- 9-ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، مطبعة النخيل ، البصرة ، العراق ، ط1 ، 2009م .
- 10-محسن رمضان علي : الملاكمة للمبتدئين ، مركز الكتاب للنشر ، جامعة حلوان ، مصر ، 1999م .
- 11-محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، ط4 ، 1975م .
- 12-محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار العلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1987م .
- 13-هارة : ترجمة عبد علي نصيف : أصول التدريب ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، ط2 ، 1990م .
- 14-وديع ياسين التكريتي وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1996م .

ملحق

2018/12/5	التاريخ :	الأسبوع / 1 وبشدة 70%
2019/1/2	التاريخ :	الأسبوع / 5 وبشدة 80%
2019/1/30	التاريخ :	الأسبوع / 9 وبشدة 90%
60 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية /	الوحدة التدريبية / الأولى

هدف الوحدة التدريبية / سرعة استجابة حركية - مطاولة القوة للذراعين - مرونة - رشاقة

الملاحظات	زمن الراحة	زمن الأداء	التمارين المقترحة	الوقت والنسبة المئوية له	اقسام الوحدة التدريبية
		15د.	الاحماء	وقته : 15د. 25%	1-القسم التحضيري: ويقسم :- العام

الخاص				
2-القسم الرئيسي: تمارين خاصة بمهارة المستقيم (يمين-يسار)	وقته : 40د. 66.66%	تمرين(1): سرعة استجابة حركية تمرين(1): مطاولة القوة تمرين(1): مرونة تمرين(2): مرونة تمرين(1): رشاقة تمرين(2): رشاقة	4د. 5د. 5د. 5د. 4د. 4د.	2د. 3د. 2د. 2د. 2د. 2د.
3-القسم الختامي	وقته : 5د. 8.33%	تمارين ختامية (استرخاء وتهذئة)	5د.	
المجموع	99.99%		47د.	13د.

الأسبوع / 2 ويشدة 70% التاريخ : 2018/12/12
الأسبوع / 6 ويشدة 80% التاريخ : 2019/1/9
الأسبوع / 10 ويشدة 90% التاريخ : 2019/2/6
الوحدة التدريبية / الثانية زمن الوحدة التدريبية / 60 دقيقة
هدف الوحدة التدريبية / القوة الانفجارية للذراعين - المرونة - الرشاقة - سرعة الاستجابة الحركية

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت والنسبة المئوية له	التمارين المقترحة	زمن الأداء	زمن الراحة	الملاحظات
1-القسم التحضيري: ويقسم :- العام الخاص	وقته : 15د. 25%	الاحماء	15د.		
2-القسم الرئيسي: تمارين خاصة بمهارة المستقيم (يمين-يسار)	وقته : 40د. 66.66%	تمرين(2): سرعة استجابة حركية تمرين(1): القوة الانفجارية للذراعين تمرين(2): القوة الانفجارية للذراعين تمرين(3): مرونة تمرين(3): رشاقة تمرين(4): رشاقة	4د. 4د. 4د. 5د. 5د. 4د.	2د. 2د. 2د. 3د. 3د. 2د.	
3-القسم الختامي	وقته : 5د. 8.33%	تمارين ختامية (استرخاء وتهذئة)	5د.		
المجموع	99.99%		46د.	14د.	

الأسبوع / 3 وبشدة 70% التاريخ : 2018/12/19
 الأسبوع / 7 وبشدة 80% التاريخ : 2019/1/16
 الأسبوع / 11 وبشدة 90% التاريخ : 2019/2/13
 الوحدة التدريبية / الثالثة زمن الوحدة التدريبية / 60 دقيقة
 هدف الوحدة التدريبية / سرعة استجابة حركية - مطاولة القوة للذراعين - مرونة - رشاقة

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت والنسبة المئوية له	التمارين المقترحة	زمن الأداء	زمن الراحة	الملاحظات
1- القسم التحضيري: ويقسم :- العام الخاص	وقته : 15د. 25%	الاحماء	15د.		
2- القسم الرئيسي: تمارين خاصة بمهارة المستقيم (يمين-يسار)	وقته : 40د. 66.66%	تمرين(2): سرعة استجابة حركية تمرين(2): مطاولة القوة للذراعين تمرين(3): مطاولة القوة للذراعين تمرين(4): مرونة تمرين(5): رشاقة تمرين(6): رشاقة	5د. 5د. 5د. 3د. 4د. 4د.	2د. 3د. 2د. 2د. 2د. 2د.	
3- القسم الختامي	وقته : 5د. 8.33%	تمارين ختامية (استرخاء وتهدئة)	5د.		
المجموع	99.99%		46د.	14د.	

الأسبوع / 4 وبشدة 70% التاريخ : 2018/12/26
 الأسبوع / 8 وبشدة 80% التاريخ : 2019/1/23
 الأسبوع / 12 وبشدة 90% التاريخ : 2019/2/20
 الوحدة التدريبية / الرابعة زمن الوحدة التدريبية / 60 دقيقة
 هدف الوحدة التدريبية / سرعة الاستجابة الحركية - قوة انفجارية للذراعين - مطاولة قوة للذراعين - مرونة

اقسام الوحدة التدريبية	الوقت والنسبة المئوية له	التمارين المقترحة	زمن الأداء	زمن الراحة	الملاحظات
1- القسم التحضيري: ويقسم :- العام الخاص	وقته : 15د. 25%	الاحماء	15د.		
2- القسم الرئيسي: تمارين خاصة بمهارة المستقيم (يمين-يسار)	وقته : 40د. 66.66%	تمرين(3): سرعة استجابة حركية تمرين(4): سرعة استجابة حركية تمرين(3): القوة الانفجارية للذراعين تمرين(4): القوة الانفجارية للذراعين	3د. 3د. 3د. 3د.	2د. 3د. 3د. 2د.	

	د.2	د.5	تمرين(4):مطاوله قوة للذراعين		
	د.2	د.5	تمرين(5):مطاوله القوة للذراعين		
	د.1	د.3	تمرين(5):مرونة		
3-القسم الختامي		د.5	تمارين ختامية (استرخاء وتهديئة)	وقته : د.5 8.33%	
المجموع	د.15	د.45		99.99%	

ملحق

التمارين البدنية المقترحة والمصممة من قبل الباحث

أولاً : التمارين الخاصة لتنمية مطاوله القوة للذراعين :

- 1-من وضع التعلق والظهر علنا لسلم المثبت علن الجدار وسحب الرجلين للأعلى حتى التعب .
- 2-توجيه لكمات مستقيمة من وضع الاستعداد والظهر للجدار مع وجود الشريط المطاط المثبت باليد والجدار كمعيق والأداء بالتعاقب (يمين ويسار) حتى التعب .
- 3-أداء عملية اللكم بالمستقيم فقط (يسار ويمين) على كرة تنس معلقة (مع حمل دنبلس بكلتا اليدين زنة 2كغم) واجراء عملية اللكم حتى التعب .
- 4-من وضع الهرولة المتوسطة دورة كاملة حول الملعب مع رمي الكرة الطبية (2كغم) وحملها ورميها ثانية حتى نهاية الدورة .
- 5-من وجود حبل معلق بصورة افقية وفي مستوى الكتف اجراء اللكمة المستقيمة اليمين مع الغطس لجهة اليمين وكذلك اجراء اللكمة اليسار مع الغطس جهة اليسار مع حمل الدنبلس زنة (1.5 كغم) في كلتا اليدين.

ثانياً : التمارين الخاصة لتنمية القوة الانفجارية للذراعين :

- 1-من الوقوف استعداداً وحمل دنبلس زنة (2كغم) بكل يد يؤدي المستقيم اليمين مع الخطوة للأمام ومن ثم أداء المستقيم اليسار مع الخطوة للخلف وأداء نفس التمرين مرة أخرى ولكن باليد اليسرى مع الخطوة للمام وبالمستقيم اليمين مع الخطوة للخلف
- 2-من وضع الاستعداد ومواجهة كيس اللكم يقوم المدرب برمي كيس اللكم المعلق جهة الملاكم بقوة ويستقبله الملاكم بلكمة مستقيمة يمينى مرة ويسار مرة أخرى .
- 3-من وضع الوقوف مع تقدم الرجل اليسار للمام حمل كرة طبية زنة (4 كغم) امام الصدر بالذراعين ودفعها اماماً عالياً وبأقصى قوة .
- 4-من وضع الاستعداد الامامي ووضع اليدين كل منهما على مسطبة منفردة عن الأخرى ويفتحه كبيرة بين الذراعين واجراء هبوط للجسم ودفعه للأعلى بأكبر قوة واقصى سرعة .

ثالثاً : التمارين الخاصة لتنمية الرشاقة :

- 1-من وضع البار الحديدي على الكتف والتحرك حسب ايعاز المدرب ولكن بعكس الإشارة وبأقصى سرعة .
- 2-من وضع الوقوف فتحاً ، الذراعان ممدودتان اماماً مع حمل الدنبلس زنة (2كغم) ، ميل الجذع للخلف سريعاً وثني الذراعين وتقريبهما للصدر والرجوع مرة أخرى .
- 3-من وضع الاستعداد ومواجهة وسادة الحائط مع اخذ القفز البسيط من قبل الملاكم وانتظار ايعاز من قبل المدرب بتوجيه لكمة مستقيمة يسار او يمين للوسادة حسب ايعاز المدرب والرجوع سريعاً للوضع السابق .

4-من وضع الاستناد الامامي مع وجود كرة طيبة تحت احدى اليدين ومن هذا الوضع اجراء دفع الأرض من الاستناد الامامي واثاء الدفع درجة الكرة لليد الأخرى واخذ عدة أخرى من نفس الوضع وهكذا .

5-مع وجود البالون المطاطي متوسط الحجم وقوف اللاعب عليه وحمله للبار على كتفيه اخذ الاتزان ومن ثم البروك والنهوض وهكذا .

6-من وضع الاستلقاء على البالون المطاطي ووجوده عند منطقة الفقرات الصدرية حمل البار والدفع للأعلى والمحافظة على التوازن .

رابعاً : التمارين الخاصة لتنمية المرونة :

1-من وضع الوقوف استعداداً ورمي كرة التنس المعلقة على الملاكم وما عليه الا ان يتابعها باي اتجاه تذهب ويوجه اليها لكمة مستقيمة .

2-من وضع البار على كتفي الملاكم يقوم بالخطوة الكبيرة والهبوط بثني الركبتين وتدوير الجذع للجهة المعاكسة وبالتعاقب .

3-مع وجود البالون المطاطي متوسط الحجم والاستلقاء عليه ووضع تحت الظهر يقوم اللاعب بدفع الأرض بالرجلين ويستقبلها باليدين من الجهة الأخرى .

4-وقوف اللاعب وظهره للجدار ثم يقوم بتدوير الجذع وسحبه بالاتجاه المعاكس لأقصى مسافة مع ثبات للرجلين دون تحرك .

5-من وضع الاستلقاء على البساط ووجه الملاكم للأرض يقوم الملاكم بمسك رجله اليمنى باليد اليمنى والرجل اليسرى باليد اليسرى واخذ وضع تقوس للظهر مع الثبات لأقصى فترة ممكنة .

خامساً : التمارين الخاصة لتنمية سرعة الاستجابة الحركية :

1-من على مواجهة الوسادة المثبتة على الجدار توجيه لكمة اليها بسرعة مع سماع الصافرة (يمين ويسار)

2-من مواجهة الزميل وتوجه لكمة فوق كتف الزميل وللجه الأخرى اثناء حركة الزميل لأحدى الجهات وبالتعاقب .

3-الوقوف امام الجهاز المصمم من قبل الباحث (حيدر حسين) وأداء اللكمة المستقيمة لوسادة الحائط بسرعة (يمين ويسار)

4-من وضع الاستلقاء على المسطبة المائلة وعند سماع صافرة المدرب رفع الجسم بأقصى سرعة ولمس القدم اليمنى باليد اليسرى وبالعكس مرة أخرى .