

سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة وعلاقتها بدقة اللكمة الجانبية اليسرى في لعبة الملاكمة

علي رحيم عبد الحسين

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ali.sky2520@gmail.com

الملخص

كانت الدراسة تتمحور حول العلاقة بين المرونة وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة من جهة ودقة اللكمة الجانبية اليسرى من جهة أخرى ويهدف البحث الى:

- التعرف على العلاقة ما بين سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة من جهة ودقة اللكمة الجانبية اليسرى من جهة ثانية التي تتمتع به عينة البحث

وبعد القيام بإجراءات البحث واختيار العينة بصورة عشوائية من المجتمع والتي تمثل مامقداره ٣٩% قام الباحث بإجراء استبيان لصلاحية الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث وبعد ذلك شرع الباحث بالتجربة الاستطلاعية في ٢٥/٣/٢٠١٨ وبعد اخذ نتائج هذه التجربة عرج الباحث الى التجربة الرئيسية التي كانت في ١٥/٤/٢٠١٨ وبوب النتائج وحللها وصولا الى اهم الاستنتاجات:

١- اظهرت النتائج ان هنالك ارتباط قوي ما بين كل من سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة من جهة ودقة اللكمة الجانبية اليسرى لدى الطلاب في المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية من جهة أخرى اما اهم التوصيات فكانت:

١- ضرورة الاهتمام بقياس سرعة الاستجابة الحركية وربطها بالأداء المهاري في لعبة الملاكمة

الكلمات المفتاحية: الاستجابة الحركية ، الرشاقة ، اللكمة الجانبية ، الملاكمة

The speed of the motor response and agility and their relationship to the accuracy of the left side punch in boxing game

Ali Raheem Abdulhussein

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

ali.sky2520@gmail.com

Abstract

The study centered on the relationship between flexibility, motor response speed, and agility on the one hand, and the accuracy of the left side punch on the other hand. The research aims to identify the relationship between the speed of the motor response and agility on the one hand and the accuracy of the left side punch on the other hand, which the research sample enjoys.

After conducting the research procedures and randomly selecting the sample from the community, which represents an amount of 39%, the researcher conducted a questionnaire for the validity of the tests for the research variables, and then the researcher conducted on the pilot study on 3/25/2018 . After taking the results of this experiment, the researcher conducted the main experiment on / 15 4/2018 and distributed and analyze the results .The researcher concluded that :

1.The results showed that there is a strong correlation between each of the motor response speed and agility on the one hand and the accuracy of the left side punch among students in the second stage of the College of Physical Education on the other hand

The researcher recommended that :

1.The need to pay attention to measuring the speed of the motor response and linking it to the skillful performance in boxing game.

Key words: motor response, agility, side punch, boxing

١- المقدمة:

لقد تطورت العلوم المختلفة التي لها صلة بالإنسان وأضحت العلاقة البارزة التي تتسم بها الشعوب الراقية وامتد التطور الى لجميع المرافق الحيوية التي يحتاجها للوصول الى مستقبل مشرق ومشرف. والعلوم الرياضية هي احدى تلك العلوم التي طالتها عجالات التطور فأضحى علماء وخبراء التربية الرياضية يبنون النظريات ويجرون التجارب العلمية من اجل الوصول الى عروش الترويج بألقاب .سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة احدى اهم الصفات الحركية التي تسهم في الاخراج الحركي السليم للعديد من المهارات وفي مختلف الالعب الرياضية لذلك عكف العلماء على دراستها من اجل توضيح تأثيرها على الانشطة الحياتية للإنسان العادي والأنشطة الرياضية للرياضي بشكل خاص من حيث علاقتها بالمهارات الحركية ذات الطابع التخصصي بالالعب الرياضية المعنية، لذلك رام الباحث من اجراء بحثه هذا هو تسليط الضوء على علاقة الرشاقة والمرونة بدقة اداء مهارة اللكمة الجانبية اليسرى بلعبة الملاكمة من اجل رفع مستوى اللعبة وتطويرها على المستوى الاقليمي للوصول بها الى

منصات التتويج العالمية .

وان التطور الرياضي ارتقى بجميع الالعب على حدٍ سواء من اجل الوصول بالرياضي الى المستوى العالي للإنجاز. ولعبة الملاكمة من الالعب التي تحتاج الى مواصفات خاصة تتوفر بالرياضي من الناحية الجسمانية او الحركية او المهارية.

وكون الباحث قد مارست لعبة الملاكمة في كلية التربية البنية وعلوم الرياضة- جامعة المثنى لاحظ اختلاف في اداء مهاره اللكمة الجانبية اليسرى عند طلاب المرحلة الثانية على الرغم من كونهم قد تعلموا لمهاره على وتيرة واحدة الا ان هناك فروق في أدائهم لها ودقة ادائها فرام الباحث دراسة علاقة سرعه الاستجابة الحركية والرشاقة بدقة اداء مهارة اللكمة الجانبية اليسرى في لعبة الملاكمة لمعرفة نقاط القوة وتعزيزها ... والنقاط السلبية وتجاوزها للوصول الى حالة الرقي بالأداء الفني وبالتالي تحقيق الانجاز . ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على سرعة الاستجابة الحركية التي تتمتع بها عينة البحث
- ٢- التعرف على الرشاقة التي تتمتع بها عينة البحث
- ٣- التعرف على دقة اداء مهارة اللكمة الجانبية اليسرى التي تتمتع بها عينة البحث.
- ٤- التعرف على العلاقة ما بين وسرعة الاستجابة الحركية الرشاقة التي تتمتع به عينة البحث .
- ٥- التعرف على العلاقة ما بين سرعة الاستجابة الحركية ودقة اداء مهارة اللكمة الجانبية اليسرى التي تتمتع بها عينة البحث .
- ٦- التعرف على العلاقة ما بين الرشاقة ودقة اداء مهارة اللكمة الجانبية اليسرى التي تتمتع بها عينة البحث .
- ٧- التعرف على العلاقة ما بين سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة من جهة ودقة اداء مهارة اللكمة الجانبية اليسرى من جهة ثانية التي تتمتع به عينة البحث .

٢-٢-٢ اجراءات البحث:

٢-٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب او الدراسات الارتباطية وذلك لملائمته لطبيعته ومشكلة البحث .

٢-٢-٢ المجتمع وعينة البحث:

من اهم ضروريات البحث جمع البيانات اما من المجتمع الاصلي او من خلال عينة متمثلة لذلك المجتمع . وعليه كان مجتمع البحث هو طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المثنى للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ حيث اختير من هذا المجتمع عينة كان مقدارها (٣٢) طالب من المجتمع الاصلي للبحث المقدّر ب(١٠١) طالب وبنسبة (٣٢) % بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة).

٢-٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- استخدم الباحثان الأدوات البحثية التالية :

- أقلام (speed) عدد (٢)

- شريط لاصق ملون، طباشير فرنسي الصنع عدد (١ باكيت)

- كيس ملاكمة صيني الصنع (١)

- أقراص مدمجة CD صينية الصنع

- مسطرة صينية الصنع عدد(١)

- جهاز لابتوب HD عدد (١) .

٢-٢-٤ اجراءات البحث:

٢-٢-٤-١ صلاحية الاختبارات المستخدمة:

قامت الباحثه بعرض استبيان صلاحية الاختبارات (٧) خبيراً ومختصاً لغرض بيان صلاحية هذه الاختبارات في قياس سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة ، ودقة اللكمة الجانبية اليسرى إذ ظهر إن كل الاختبارات تمتع بصلاحية القياس والنتائج في الجدول (١) تبين ذلك إذ بعد استخدم قانون (كا٢) ظهرت قيم كل (كا ٢) المحسوبة معنوية وبنسب خطأ اقل من ٠,٠٥ والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) يبين صلاحية اختبارات المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	الاختبار	درجة القبول	النسبة المئوية للقبول	قيمة كاسكا المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الاحصائية	صلاحية الفقرات
								لا تصلح
١	سرعة الاستجابة الحركية	اختبار نيلسون	7	١٠٠	٧	0	معنوي	✓
٢	الرشاقة	الجري المتعرج	7	100	7	0	معنوي	✓
٣	دقة اللكمة	الكيس المرقم	7	100	7	0	معنوي	✓

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تم اختيارها عشوائياً من الطلاب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى عددهم (١٠) وذلك بتاريخ ٢٥/٣/٢٠١٨ حيث استغرق تنفيذ والاختبارات يوم واحد ، وتم إعادة نفس القياسات الاختبارات في تاريخ ٤-٢٨/٣/٢٠١٨ اي لا تتجاوز مدة الاختبارات والقياسات وإعادتها عن (٣) أيام ، علماً ان الهدف من تنفيذ التجربة الاستطلاعية هذه:

١- التأكد من ملائمة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

٢- التأكد من مدى إمكانية تنفيذ الاختبارات من قبل أفراد العينة .

٣- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ القياسات والاختبارات ومدى ملائمته .

٤- ملائمة الاستمارات المعدة للتسجيل .

٥- كفاءة فريق العمل المساعد .

٦- تحديد الفترة الزمنية من اليوم المناسبة لإجراء القياسات والاختبارات المطلوبة.

٧- التأكد من الأسس العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) للاختبارات.

اما اهم نتائج التجربة الاستطلاعية فهي

١- استخراج قيم الأسس العلمية للاختبار والمتمثلة بمعاملات (الثبات والموضوعية) الاختبارات.

٢- يجب تنفيذ الاختبارات بعد إجراء إحماء بسيط لأفراد عينة البحث وذلك لتهيئة الجسم لأداء الاختبارات ولمنع حدوث إصابات أثناء تأدية هذه الاختبارات.

٣- كفاءة الاكادر الإداري والاختبارات المستخدمة

٤- تحديد الساعة العاشرة صباحاً لأداء الاختبارات

٢-٥-١ الأسس العلمية للاختبارات:

٢-١-٥-١ صدق الاختبار:

يعد صدق الاختبار من الأسس العلمية المهمة للاختبار الجيد ، والاختبار الصادق هو الاختبار الذي يكون صادقا فيما يقيسه ويؤدي وظيفته حيث ذكر كل من

(عبد المجيد والياسري) " ان الاختبار يجب ان يكون صادقا في قياس ما وضع من اجله " وبما إن الباحث قد وضع جميع الاختبارات في استبيان وعرضها على الخبراء والمختصين لذلك فإن استخدم الصدق الظاهري لملائمته طبيعة العمل حيث إن الصدق الظاهري يعني " إمكانية تحقيق الاختبار للهدف الذي وضع من اجله وبنفس الظروف (٢) (ملحق ١).

٢-١-٥-٢ ثبات الاختبار:

لغرض التأكد من ثبات الاختبار قام الباحث باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ إن الاختبار الثابت " هو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة " (٣) وبما أن احد أغراض التجربة الاستطلاعية هو التأكد من المعاملات العلمية للاختبار قام بإجراء الاختبارات وإعادتها. إذ أجريت الاختبارات على العينة (عينة التجربة الاستطلاعية) بتاريخ ٢٠١٨/٣/٢٥ وإعادة التجربة في ٢٠١٨/٣/٢٨ أي فارق ثلاثة أيام بين مرحلتين التجربة الاستطلاعية ولكون الثبات هو احد الأسس العلمية التي يبنى عليها الاختبارات وكذلك لمعرفة مدى ثبات قيم الاختبار عند إجراء الاختبار وإعادته ضمن الفترة الزمنية المحددة ، استعمل الباحث معامل ارتباط

(سبيرمان) لإيجاد علاقات الارتباط بين نتائج القياس الاول ودرجات القياس الثاني والجدول (٢) يبين ذلك

٢-١-٥-٣ موضوعية الاختبار:

من أجل إيجاد قيم معامل الموضوعية للاختبار لابد من الاستعانة بحكمين لتسجيل نتائج الاختبار إذ يشير (عبد المجيد والياسري) إلى أن الاختبار الموضوعي لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار). ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات قام الباحث بأخذ نتائج الإجراء الثاني للتجربة الاستطلاعية (إعادة الاختبار) التي تمت بتاريخ ٢٠١٨/٣/٢٨ والذي قام خلالها الباحث بتكليف حكمين لتقدير درجات الاختبارات المشار إليها آنفا .

جدول (٢) يبين الثبات والموضوعية للاختبارات المبحوثة

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	معامل الموضوعية	الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	معامل الثبات	الاختبارات	ت
معنوي	٠,٠١	٧٠.٩	معنوي	٣١	١٠.٩	اختبار نيلسون	١
معنوي	٠,٠٤	٠,٨٩	معنوي	٠,٠٤	0.90	الجري المتعرج	٢
معنوي	0.03	0.91	معنوي	0.03	0.92	الكيس المرقم	٣

حيث نلاحظ في الجدول (٢) أن جميع الارتباطات في معامل الثبات الخاصة باختبارات المتغيرات المبحوثة كانت معنوية وبنسب خطأ اقل من ٠,٠٥ مما يعني أن جميع الارتباطات كانت معنوية وإذا لاحظنا قيمها أيضا حيث كانت قيمها (اختبار نيلسون، الجري المتعرج، الكيس المرقم) على التوالي (٠,٩١ ، ٠,٩٠ ، ٠,٩٢) فإن جميع هذه الارتباطات كانت عالية مما يدل على حسن ثبات الاختبارات . اما فيما يخص الموضوعية فإن جميع الارتباطات المتغيرات المبحوثة هي الأخرى كانت اقل من ٠,٠٥ وذات قيم ارتباطية عالية حيث كانت الاختبارات اختبار نيلسون، الجري المتعرج، الكيس المرقم على التوالي (٠,٩٧ ، ٠,٨٩ ، ٠,٩١) مما يعني انها ذات موضوعية عالية .

بعد التأكد من الأسس العلمية للاختبارات (الصدق والثبات والموضوعية) لم يتبقى للباحث إلا القيام بالتجربة الرئيسية، حيث تمت في يوم ٢٠١٨/٤/١٥ وبعد قيام الباحث بالاختبارات قامت الباحثة بجدولة وتبويب البيانات وتهيئتها للتحليل الإحصائي.

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

لغرض معالجة النتائج وبالشكل الذي يخدم البحث ، قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية من خلال برنامج spss وكانت القوانين المستخدمة هي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط سبيرمان
- معامل ارتباط بيرسون
- قانون كا ٢
- الالتواء

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

ومن اجل ان يتمكن الباحث من معرفة طبيعة تحصيل الملاكين الناشئين وتقويم حالة كل فرد منهم (عينة البحث) لابد من إتباع الخطوات العلمية المدروسة والسليمة ، حيث استخدم الباحث مجموعة من الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل النتائج التي حصل عليها ومناقشتها بعد عرضها طبقاً لنوع الاختبار ودلالة قياسه.

٣-١ واقع متغيرات البحث لدى عينة البحث

الجدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتوافق العضلي العصبي ودقة الضرب الساحق

المتغيرات	التقديرات الإحصائية		
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدات القياس
اختبار نيلسون	٣,٣٠	١٤,٨١	درجة
الجري المتعرج	٠,٤٦	١٠,٢٢	ثانية
الكيس المرقم	٠,٨٩	٣,٦٢	درجة

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ ان الأوساط الحسابية لـ ((اختبار نيلسون، الجري المتعرج، الكيس المرقم) على التوالي كان (١٤,٨١، ٣,٦٢، ١٠,٢٢) وبانحراف معياري هو الآخر على التوالي (٣,٣٠، ٠,٤٦، ٠,٨٩) ومن اجل التوصل الى استنتاجات لابد من تحليل البيانات ومناقشتها .

٣-٢ العلاقة الارتباطية بين المتغيرات المبحوثة:

جدول (٤) يبين الارتباط البسيط والجزئي بين متغيرات البحث

الارتباط الجزئي	الرشاقة	المرونة	المتغيرات	ت
٧٤٩	٨٠٣	----- -	سرعة الاستجابة الحركية	١
	----- -	٨٠٣	الرشاقة	٢
	٩١٧	٥,٨٤٥	اللكمة الجانبية اليسرى	٣
ملاحظة : حجم الارتباطات قبلت نسبة خطأ ٠,٠٥				

من خلال الجدول (٤) يبين لنا ان الارتباط البسيط بين المرونة والرشاقة هو (٠,٨٠٣) وبنسبة خطأ

مقدارها (٠,٠١) هو ارتباط عالي وذلك لان سرعة الاستجابة الحركية تلعب دوراً مهماً في مقدار الرشاقة التي يمتلكها افراد عينة البحث (حيث يرى احمد عبد العزيز ((ان سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة يكمل احدهما الآخر لتكوين الانسيابية الحركية للمهارة اما الارتباط ما بين سرعة الاستجابة الحركية والمهارة فهو الآخر ارتباط قوي حيث كان مقداره (٠,٨٤٥) ونسبة خطأ مقدارها (٠,٠١) حيث ان سرعة الاستجابة الحركية علاقته ايجابية مع مهارة اللكمة الجانبية اليسرى لكونها تحتاج الى العديد من الصفات البدنية والحركية من حيث سرعة استجابة المقرونة بحركة الذراع وانسيابيتها . اما العلاقة ما بين الرشاقة اللكمة الجانبية اليسرى فهي علاقة ذات ارتباط معنوي عالي حيث كان مقدارها (٠,٩١٧) ونسبة خطأ (٠,٠١) وهذا الارتباط يدل على تلازم الرشاقة مع مستوى اداء مهارة اللكمة الجانبية اليسرى التي يتمتع بها افراد العينة حيث الرشاقة يجب ان تكون كافية لأداء المهارة على افضل وجه. اما الارتباط الجزئي سرعة الاستجابة الحركية مع الرشاقة واداء مهارة اللكمة الجانبية اليسرى من جه اخرى فقد كانت علاقة جيدة وقبلت بنسبة خطأ (٠,٠٥) وفي درجة ارتباط جزئية (٠,٧٤٩) حيث سرعة الاستجابة الحركية و الرشاقة تكون لها علاقة جيدة مع اداء المهارة (اللكمة الجانبية اليسرى) حيث انسيابية الحركة المتكونة من سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة اضافة الى الصفات الحركية الاخرى لها دور فعال في دقة الاداء ، حيث تتطلب لعبة الملاكمة اللكم على مناطق معينة من جسم المنافس و اضافة الى ذلك فان دفاع المنافس عن جسمه يزيد من صعوبة اصابة الهدف بدقة مما يتطلب حركات ممزوجة برشاقة جسم اللعب ومرونة حركة ذراعه إضافة لسرعة الاستجابة من اجل اصابة الهدف بدقة عالية تؤهل الملائم الحصول على نقاط الجولة او النزال . من اجل ادائها بالصورة الامثل. يتضح لنا مما تقدم ان الارتباط سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة من جهة واداء مهارة اللكمة الجانبية اليسرى من جهة اخرى هو ارتباط مهم في الوصول الى الانجاز فالإنجاز لا يمكن ان يكون بدون التداخل بين الصفات الحركية المهمة مع ما يملكه الفرد من قابليات

مهارة لتظهر المهارة على اكمل وجه.

٤-١ الاستنتاجات:

١- اظهرت النتائج ان هنالك ارتباط قوي ما بين كل من سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة من جهة اللكمة الجانبية اليسرى بالملاكمة لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من جهة اخرى .

٢- اظهرت النتائج ان هناك علاقة قوية لكل من سرعة الاستجابة الحركية والرشاقة مع مهارة اللكمة الجانبية اليسرى بالملاكمة كل على حدة.

٣- ان الارتباط الذي يجمع الصفات الحركية والمهارية يساهم بصورة كبيرة في اظهار مخرجات مميزة للمهارة .

٤-٢ التوصيات:

١- ضرورة الاهتمام بقياس سرعة الاستجابة الحركية وربطها بالأداء المهاري في لعبة الملاكمة .

٢- ضرورة الاهتمام بالرشاقة وربطها بنتائج الاداء المهاري لمهارات الملاكمة وخصوصا اللكمة الجانبية .

٣- ضرورة بناء دراسات تتابعية لدراسة تأثير عدد اخر من الصفات الحركية والقياسات الجسمية مستدله بعلاقتها الارتباطية مع مهارة اللكمة الجانبية بالملاكمة.

٤- ضرورة دراسات المهارات الاخرى للملاكمة بما يساهم في تطوير هذه اللعبة في بلدنا العزيز

٥- ضرورة الاهتمام العلمي والاكاديمي برفع مستوى الطالبات في اداء مهارات الملاكمة .

- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩
- أكرم زكي خطايبية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة : عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٦
- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي تدريب الناشئين للمستويات العليا، ط ١، بغداد، مكتب النور، ٢٠١١
- سامي محب الحافظ: المدخل الى الملاكمة الحديثة، ط ١، المنصورة، مكتبة شجرة الدر، ١٩٩٩
- وجية محجوب: البحث العلمي ومنهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢
- نادر فهمي الزبود ، هشام عامر عليان ؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥
- احمد عبد العزيز : العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والقوة المميزة والسرعة لدى حراس مرمى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٣
- حيدر محمد جاسم الخيكاني : انموذج تقويم اهم القدرات البدنية الحركية والمهارية العقلية في ضوء مؤشرات التركيب الجسمي (الطول والوزن) لانثناء فتيان الملاكمة ، بحث غير منشور ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١١
- Jerry and Thomas : Reaction Time and Anticipation time of Development.
Research quarterly for exercise and sport . ٥٢(٣), P.٣٥٩-٣٦٢, ١٩٨١
- Kinetics Human ، Performance and Learning A , Aicmaro : Motor ، Schmidt
.Champaign Illinois , ١٩٩١ ، Books

مكان العمل	الاختصاص	اللقب العلمي	اسم المختص	ت
جامعة بغداد	اختبار وقياس	استاذ	محمد الياسري	١
جامعة بغداد	ملاكمة	استاذ	كمال جلال	٢
جامعة بابل	تعلم حركي	استاذ	ناهدة عبد زيد	٣
جامعة بابل	تدريب	استاذ	احمد يوسف	٤
جامعة بابل	تعلم حركي	استاذ	سامر يوسف	٥
جامعة بغداد	الملاكمة	استاذ مساعد	موسى جواد	٦
جامعة القادسية	ملاكمة	أستاذ مساعد	سمير مهنا	١٣

ملحق (٢) توصيف الاختبارات

١- اختبار الكيس المرقم:

الغرض: قياس دقة اللكمة المستقيمة اليسرى

الادوات: كيس مرقم ٦ ارقام، استمارة تسجيل

الاداء: يقف الملاكم امام الكيس ويقوم المدرب بنطق اي رقم من الارقام المحدد بالكيس ويقوم الملاكم بلكمها في الرقم والدائرة الصحيحة

التسجيل: اعلى درجة ٦ يحذف واحد من كل لكمة خطأ

٢- اختبار الجري المتعرج بين الاعلام (الرشاقة)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الادوات اعلام صغير بارتفاع (٥٠ سم) عددها ١٠ اعلام والمسافة بينها ١ م

مواصفات الاداء: يبدأ الجري من خلف خط البداية ومن بين الاعلام حتى النهاية ثم يعود في خط مستقيم ليمر من بين خط البداية ويكرر الجري المتعرج بين الاعلام ثم يم ومن بين علمي النهاية ليمر في خط مستقيم حتى خط البداية