



The effect of using special exercises to develop agility for junior boxers aged 14–16 years

Dr. Ghazwan Anhair Lamy¹ , M.Sc. Mobin Fadel Sahm²

Wasit University / College of Physical Education and Sports Sciences¹, Wasit Education Directorate²

Correspondent email: alialdor505ali@gmail.com

Abstract

The importance of the study lies in the fact that it is a scientific attempt to find out the effect of using special exercises in order to develop the element of agility in order to provide some data that benefit those involved in the field of boxing, whether sports institutions, clubs, federations or boxers. The second chapter explained the research methodology and field procedures, where it was used The researcher used the experimental method by designing the two equal groups (experimental and control) due to its suitability to the nature and problem of the research. As for the field research procedures, the boxing agility test was determined, and then the pre and post tests were conducted for the boxers. The third chapter was done through presenting, analyzing and discussing the results for the research sample, while in the fourth chapter the following conclusions were reached, which is that the use of special exercises according to scientific foundations would lead us to obtain On the positive results that contribute to the development of the variable under study, i.e. the exercises used contributed to the development of the element of agility among the members of the research sample, as well as it was recommended to see the exercises prepared by the trainers and those interested in boxing to benefit from them.

Keywords: special exercises , agility , junior boxers



تأثير تمارينات خاصة في تطوير الرشاقة لدى الملاكمين الناشئين بأعمار 14-16 سنة

م.د. غزوان انهير لامي¹ ، م.م. مبین فاضل سهم²

جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹ ، مديرية تربية واسط²

ملخص البحث

تكمن اهمية الدراسة في كونها محاولة علمية لمعرفة أثر استخدام تمارينات خاصة من أجل تطوير عنصر الرشاقة بغية تقديم بعض البيانات التي تفيد المعنيين في مجال لعبة الملاكمة سواء كانت المؤسسات الرياضية او الاندية او الاتحادات او الملاكمين .اما الفصل الثاني فقد بين منهجية البحث والاجراءات الميدانية حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية- الضابطة) لملائمته طبيعة البحث ومشكلته و تم تحديد مجتمع البحث بملاكمي اندية محافظة واسط لفئة الناشئين بأعمار 14-16 سنة. اما اجراءات البحث الميدانية فتم تحديد اختبار الرشاقة بالملاكمة ومن ثم اجراء الاختبارات القبلية والبعدية للملاكمين .الفصل الثالث تم خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج لعينة البحث بينما في الفصل الرابع تم التوصل الى الاستنتاجات التالية وهي ان استخدام التمارينات الخاصة وفق الاسس العلمية من شأنه ان يقودنا الى الحصول على النتائج الايجابية والتي تسهم في تطوير المتغير قيد الدراسة اي اسهمت التمارينات المستعملة في تطوير عنصر الرشاقة لدى افراد عينة البحث وكذلك تمت التوصية بضرورة الاطلاع على التمارينات المعدة من قبل المدربين والمهتمين بالملاكمة للاستفادة منها .

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، الرشاقة، الملاكمة.



1 - 1 مقدمة البحث وأهميته

من المعلوم إن علم التدريب الرياضي بالمفهوم العام في جميع الألعاب الرياضية وبشكل خاص في لعبة الملاكمة يهدف إلى رفع مستوى الإنجاز لدى الملاكمين إلى أعلى ما يمكن بغية للوصول إلى المستويات العليا فالأعلى في النشاط الرياضي الممارس والتي لا يمكن تحقيقها إلا بالاعتماد على التخطيط المسبق والصحيح لمفردات التمرينات الخاصة والتي تبني على الأسس العلمية الصحيحة لتحقيق النتائج الجيدة في المنافسة الرياضية , علما إن هذا التطور الحاصل في المستويات العالمية والذي لاحظناه بشكل ملفت للانتباه في الآونة الأخيرة ليس وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة الانسجام والتكامل لجميع الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية واعتماد المدربين على علم التدريب المستند على العلوم المناظرة من أجل إعداد فرقهم بالشكل الأفضل .

ان لعبة الملاكمة من الألعاب التي يحتاج ممارستها العديد من المتطلبات البدنية و المهارية و الخطئية والنفسية والعقلية وذلك كون طبيعة الاداء فيها يتميز بالمواقف المتغيرة والسريعة التي تتطلب منهم القدرة على التمييز والتحرك مع المفاجئات التي يحدثها المنافس كون هناك فعل للملاكم ورد فعل للمنافس. وهنا يحتاج الملاكم لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد ، أو في أداء حركة ما تحت ظروف متغيرة و متباينة و ذلك بقدر كبير من الدقة ، كما في مختلف الألعاب الرياضية الاخرى مثل (كرة القدم و كرة اليد و كرة السلة و الهوكي مثلا أو في المنازلات الفردية كالمبارزة و المصارعة وغيرها) ، و كذلك لمحاولة التغيير من مهارة حركية إلى أخرى بصورة ناجحة ، أو لمحاولة سرعة تغيير الفرد لاتجاهه. ومن هنا عمد الباحثان بإجراء هذا البحث من أجل تطوير الرشاقة لدى الملاكمين الناشئين من خلال اعداد التمرينات التي تتلائم مع مستوى فئتهم العمرية والتي من الممكن ان تسهم في تطوير مستواهم الفني في اللعبة . وبهذا تكمن أهمية البحث في كونها محاولة علمية لمعرفة تأثير استخدام تمرينات خاصة من أجل تطوير عنصر الرشاقة بغية تقديم بعض البيانات التي تفيد المعنيين في مجال لعبة الملاكمة سواء كانت المؤسسات الرياضية او الاندية او الاتحادات او الملاكمين.



2-1 مشكلة البحث

لعبة الملاكمة هي من الالعاب التي يكون محيطها مفتوح و مثيراتها سريعة ومتغيرة ومفاجئة مما يتطلب من الملاكم امتلاك القدرات الحركية التي تساعد الملاكم على تأدية الواجبات الهجومية والدفاعية ومنها عنصر الرشاقة , ومن خلال خبرة الباحثان كون احدهم من ابطال المنتخب الوطني العراقي بالملاكمة والآخر متابع لواقع لعبة الملاكمة في المحافظة لاحظا وجود مشكلة وهي أن بعض الملاكمين الناشئين في لعبة الملاكمة لا يمتلكون عنصر الرشاقة كما ان هناك قلة في استخدام التمارين التي تعمل على تطوير هذه الصفة لديهم. لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها وذلك من خلال أعداد تمارينات خاصة أعدت لهذا الغرض .

3-1 هدفا البحث

1- اعداد تمارينات خاصة لتطوير الرشاقة لدى الملاكمين الناشئين بأعمار 14-16 سنة

2- التعرف على تأثير هذه التمارينات الخاصة لتطوير الرشاقة لدى الملاكمين الناشئين بأعمار 14-16 سنة .

4-1 فرض البحث

- للتمارين الخاصة تأثير ذات دلالة احصائية في تطوير الرشاقة لدى الملاكمين الناشئين بأعمار 14-16 سنة .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : ملاكمو اندية محافظة واسط الناشئين.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة لعبة الملاكمة في نادي الكوت الرياضي .

1-5-3 المجال الزمني: للمدة من 1 / 5 / 2022 ولغاية 22 / 6 / 2022.



2- منهجية البحث والاجراءات الميدانية :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية- الضابطة) لملائمته طبيعة البحث ومشكلته .

2-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث بملاكمي اندية محافظة واسط لفئة الناشئين بأعمار 14-16 سنة , والبالغ عددهم (30) ملاكماً وتم استبعاد (10) ملاكمين لأغراض التجربة الاستطلاعية كما تم استبعاد (4) منهم وذلك لعدم تواجدهم و انتظامهم بوقت التمارين وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وبلغ عددهم (16) ملاكم تم تقسيمهم على مجموعتين الاولى المجموعة التجريبية بواقع (8) ملاكمين والثانية المجموعة الضابطة بواقع (8) ملاكمين حيث بلغت نسبتهم من المجتمع الاصلي (53.33) % . وتعد العينة متجانسة في متغيرات العمر والوزن والعمر التدريبي, كون الملاكمين جميعهم ناشئين بأعمار (14-16 سنة) وأن الأوزان متشابهة في المجموعتين الضابطة و التجريبية وهي الأوزان المعتمدة اتحادياً . اما بالنسبة للتكافؤ فقد أجرى الباحث التكافؤ لعينة البحث في عنصر الرشاقة لكي تبدأ المجموعتان الضابطة والتجريبية بخط شروع واحد وكما مبين في الجدول (1) ادناه .

الجدول (1) تكافؤ عينة البحث في عنصر الرشاقة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى الدلالة Sig.	القيمة الحسوبة (t)	مستوى الدلالة Sig.	الاحصائية الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
الرشاقة	زمن	6.132	0.321	6.512	0.344	0.44	-1.30	0.21	عشوائي



من الجدول (1) يتبين الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) عشوائية في المتغير قيد البحث وذلك عند مستوى الدلالة (0.05) ، إذ ظهرت قيمة مستوى الدلالة (Sig) أصغر من قيمة (t) المحتسبة ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث بعنصر الرشاقة في الاختبار القبلي.

2-3 اجراءات البحث الميدانية:

2-3-1 توصيف الاختبار قيد البحث :

2-3-1-1 اسم الاختبار :اختبار الرشاقة بالملاكمة (علي عطشان , 2017)

-الغرض من الأختبار: قياس الرشاقة الخاصة بالملاكمة

-الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت حديثة لأقرب 1/100 ثانية ، حلبة

ملاكمة ، صافرة لبدء الاختبار ، (5) اكياس ملاكمة

مواصفات الاختبار :يواجه الملاكم كيس رقم (1) المعلق بمركز الحلبة وعند سماع اشارة البدء يقوم باداء لمسة على الكيس ومن ثم يقوم بالتحرك للخلف الى كيس رقم (2) ويؤدي لمسة واحدة على الكيس ومن ثم ينتقل بالوثب الى اليمين الى كيس اللكم رقم (3) ليؤدي لمسة واحدة وبعدها ينتقل الى الامام بالوثب الى كيس اللكم رقم (1) المعلق بالمركز ويؤدي الملاكم لمسة واحدة ومن ثم ينتقل بالوثب للأمام الى كيس رقم (4) ليؤدي لمسة واحدة ومن ثم ينتقل بالوثب الى اليسار الى كيس اللكم رقم (5) ويؤدي الملاكم لمسة واحدة ومن ثم ينتقل بالوثب للخلف الى كيس رقم (1) ليؤدي لمسة واحدة وبحسب التعليمات التالية :

1- يبدأ الملاكم اللمس عند سماعه للصافرة وفي الوقت نفسه يبدأ التوقيت بالعمل ولا ينتهي التوقيت إلى بعد اللمس على جميع الاكياس .

2- يتم التحرك بالوثب باتجاه الكيس وباسرع وقت ممكن .

3- المسافة بين خط البدء والكيس الاول (المركز) تكون (1 متر) وبين كيس واخر تكون (1.5) متر .

التسجيل : يسجل للملاكم الزمن الذي تؤدي به الحركة بالكامل على الاكياس .



2-4 التجربة الاستطلاعية: هي عبارة عن "تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية (الأساسية) (وجيه محجوب, 2002) قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية ١ يوم الأحد المصادف /2022/5/8 على عينة من مجتمع البحث الأصلي من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة إذ بلغ عددهم (١٠) ملاكمين وإن الهدف من هذه التجربة هو :

١. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث وقد تبين انها ملائمة لقدراتهم .

٢. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبار الخاص بالرشاقة.

٣. تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.

٤. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

5- معرفة كفاءة كادر العمل المساعد *

2-5 الاختبار القبلي لعينة البحث

تم إجراء الاختبار القبلي على عينة البحث البالغ عددها (16) ملاكماً يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بمعدل (8) ملاكمين لكل مجموعة. حيث أجري الاختبار القبلي للمجموعتان الضابطة والتجريبية في يوم الخميس بتاريخ 2022/5/12. وقد أجريت الاختبارات للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قاعة نادي الكوت الرياضي للملاكمة , وقام الباحث قبل البدء بتنفيذ الاختبار على عينة بحثه بشرح هذا الاختبار للملاكمين وتوضيح اجراءته . وتم اختبار مجموعة البحث التجريبية ومجموعة البحث الضابطة كُلاً على انفراد من خلال إشراف الباحثان على الفريق المساعد ومجموعة البحث. قبل البدء بتطبيق التمرينات المعدة ضمن الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية تم ترك المجموعة الضابطة تتدرب مع مدربيها وتحت إشراف الباحثان .

* م.د. كزار عبد الكريم خضير - كلية الكوت الجامعة - م.د. احمد سعد محمود - جامعة واسط
م.م. مبین فاضل سهم - مديرية تربية واسط - م.م. سلام عبد الكريم عبد الرضا - مديرية تربية واسط



2-6 تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان

تم البدء بتطبيق مفردات التمرينات الخاصة المعدة في فترة الاعداد الخاص خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وذلك في يوم الاحد الموافق 2022 /5/15 في قاعة نادي الكوت الرياضي , إذ احتوت على تمرينات خاصة بلعبة الملاكمة, وبلغ عدد التمرينات الخاصة (12) تمريناً* قام الباحث بتصميم عدد كبير منها وعرضها على الخبراء **, وتشكيلها بالشكل الذي يخدم تطور عنصر الرشاقة , إذ كان تنفيذ التمرينات الخاصة بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً في أيام (الاحد والثلاثاء والخميس) , وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) وحدة تدريبية*** مقسمة إلى ثمانية أسابيع , إذ يبدأ التمرين في تمام الساعة الخامسة مساءً , حيث يكون تطبيق التمرينات الخاصة في الجزء الأول من القسم الرئيسي أي بعد إكمال الإحماء العام والخاص .

2-7 اختبار البعدي لعينة البحث

بعد أن تم تطبيق مفردات التدريبات الخاصة المقترحة على مدار ثمانية أسابيع ابتداء من يوم الثلاثاء المصادف 2022 /5/15 ولغاية يوم الخميس المصادف 2022/7/7 وبشكل طبيعي دون عراقيل , تم إعطاء فترة راحة مدتها يومان , بعدها في يوم السبت المصادف 2022/7/9 تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة , وقد حرص الباحث على الالتزام بتوفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث فريق العمل المساعد , والزمان والمكان والأدوات اللازمة لإجراء الاختبارات.

2-8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج البيانات .

* انظر ملحق رقم 1

** انظر ملحق رقم 2

*** انظر ملحق رقم 3



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (2)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0.009	4.521	0.311	6.223	0.344	6.512	الرشاقة

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (3)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0.016	3.151	0.297	5.640	0.321	6.132	الرشاقة

3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (3)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0.023	2.554	0.297	5.640	0.311	6.223	الرشاقة



3-2 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج المتحصلة وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في صفة الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى تأثير التمرينات المقترحة والتي كانت بديلة عن بعض التمرينات المتبعة من قبل المدرب وذلك بسبب استخدام مراحل التقسيم الزمني في توزيع مفردات التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثان وهذا يتفق مع ما أشار إليه الشيشاني الى ان أهم مميزات التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي هو اعتماده على الاسس والمبادئ العلمية السليمة والتي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب" (الشيشاني ، 1994 ، ص13) ، كما أن الرشاقة تعد إحدى الصفات المميزة لسرعة الحركات من قبل الملاكمين إذ أن الأداء الذي لا يتم بالرشاقة والسرعة اللازمة لا يعطي نتائج و ذلك بسبب سرعة الحركات الهجومية والدفاعية في آن واحد والتي تؤدي من قبل الملاكمين، ومن جانب آخر فان عنصر الرشاقة وتطوره يعتمد على تطور معظم الصفات البدنية الأخرى، كالقوة والسرعة والمرونة... الخ، إذ توجد علاقة بين الرشاقة والصفات الأخرى، لذلك وجدنا أن أفراد المجموعة التجريبية قد تطورا في عنصر الرشاقة لديهم بشكل واضح، إذ ان الملاكمين سواء كانوا خلال التدريب او المنافسة لابد ان يؤدون عدة حركات وبتجاهات مختلفة، فضلا عن تغيير حركات أجسامهم بسرعة وبخفة بغية تلافي لكمات المنافس وبالوقت نفسه تحويل دفاعهم الى حالة الهجوم الأمر الذي أدى الى تطور هذه الصفة ويؤكد (زكي ومحمد, 2004) الى ان الرشاقة تعني "تغيير اتجاه حركة الشخص او التبديل السريع لحركة جسم الشخص بدقة خلال النشاط الرياضي كما يجب ان تجدر الإشارة الى كل من الاتزان والرشاقة عاملان أساسيان ، إذ يعتمدان على التوافق العضلي العصبي فضلا عن سرعة رد الفعل والاستجابة الحركية ، ويجب ان نعرف ان كل من الرشاقة والتوازن ممكن ان تتطور اذا ما تطورت المرونة القوة العضلية". اما بالنسبة إلى المجموعة الضابطة فقد أظهرت تغير طفيف جدا بين الاختبارين ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن التدريبات ركزت على تنمية عنصر الرشاقة بشكل عشوائي وعدم اعتماد الشدد التدريبية وفق الاسس العلمية لدى أفراد المجموعة الضابطة كما حدث للمجموعة التجريبية .



4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1 - ان استخدام التمرينات الخاصة وفق الاسس العلمية من شأنه ان يقودنا الى الحصول على النتائج الايجابية والتي تسهم في تطوير المتغيرات الخاضعة للدراسة
- 2- اسهمت التمرينات المستعملة في تطوير عنصر الرشاقة لدى افراد عينة البحث
- 3 - ان استخدام الاساليب التدريبية المناسبة والتنوع في التدريبات وتوزيع الشدد بالشكل الذي يتناسب مع امكانيات العينة يظهر تطور لدى الملاكمين وهذا ما نراه من خلال النتائج في البحث .

4-2 التوصيات

- 1 - ضرورة الاطلاع على التمرينات المعدة من قبل المدربين والمهتمين بالملاكمة للاستفادة منها .
- 2- ضرورة تطبيق هذه التمرينات على الفئات العمرية الصغيرة كونها معدة بشكل يناسب قدراتهم وان استخدام بشكل مبكر يسهم في ترسيخها لديهم .
- 3- لابد من اعطاء اهمية كبيرة لعنصر الرشاقة خلال التدريبات كونه عنصر مهم جدا بالملاكمة .

المصادر :

- 1 - احمد الشيشاني : الاعداد البدني للمنافسات الرياضية ، السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية ، عدد 4 ، السعودية، 1994 .
- 2- زكي محمد ومحمد حسن: التدريب المتقاطع (اتجاهات حديثة في التدريب) ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004.
- 3- علي عطشان خلف : بناء أنموذج سببي للكلمات الصحيحة وفقاً لبعض القدرات البدنية والحركية والعقلية للملاكمين المتقدمين، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، ج 2، 2017 .
- 4- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢ .
- 5- سعد هادي ع.، & كاظم عرب م. (2023). تأثير تدريبات التسريع التعويضي التخصصي في القدرة



الانفجارية ومهارة التهديف بكرة القدم للشباب. مجلة واسط للعلوم الرياضية، 14(2).

<https://doi.org/10.31185/wjoss.242>

ملحق رقم (1)

يبيّن التمرينات المستخدمة في البحث

ت	اسم التمرين	الزمن
1	التحرك من وضع الاستعداد لمسافة 10 امتار ثم التوقف واللكم على كيس الملاكمة ثم العودة الى خط البداية	1.5د
2	يقوم الملاكم باللكم على كيس اللكم مختلف اللكمات وفي جميع الاتجاهات	2 د
3	من وضع التحرك بدائرة قطرها (5) امتار يقوم الملاكم بلكم كرة التنس المقذوفة عليه مرة باليسار ومرة باليمين	1.5د
4	رمي كرات التنس من قبل المدرب والملاكم يقوم بلكمها مرة يمين ومرة يسار	1.5د
5	رمي كرات التنس من قبل المدرب والملاكم يقوم بلكمها مرة يمين ومرة يسار	1.5د
6	الجري المتعرج من وقفة الاستعداد بين حواجز منخفضة وإداء مختلف اللكمات	1.5د
7	يثبت حبل من طرفين بمسافة تمتد 10 امتار ويقوم الملاكم بالتحرك للأمام والرجوع للخلف	1.5د
8	يثبت حبل من طرفين بشكل متقاطع بمسافة تمتد 5 امتار ويقوم الملاكم بالتحرك للأمام والرجوع للخلف والخروج للجوانب	1.5د
9	الركض المتعرج بين الشواخص مع محاولة لكم كرات التنس المقذوفة للملاكم	1.5د
10	الجري المتعرج بين الشواخص واللكم الحر يسار يمين	1.5د
11	حبال مطاطية مستندة على الظهر ويؤدي الملاكم من تحت الحبل المربوط بين شاخصين مرة يمين ثم غطس ثم رفع ثم يؤدي لكتين حسب توجيهات المدرب 1, 2	1.5د

12	وضع ثلاث شواخص على شكل مثلث يتم ترقيمها 1-2-3 يتم اليعاز للملاكم بالتحرك الى احد الارقام	1.5د
----	--	------

ملحق رقم (2) نموذج للمنهج التدريبي للتمرينات المستخدمة

الأيام : الاحد - الثلاثاء - الخميس

الأسبوع الأول

الزمن : 51- 55.5 دقيقة

التاريخ : 2022/5/ 21-15

الهدف من الوحدة : تطوير الرشاقة

الايام	رقم التمرين	زمن التمرين	ك×مج	شدة التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي للعمل	الزمن الكلي للعمل والراحة	الملاحظات
الاحد	تمرين 2	2 د	3×3	80%	1دقيقة	2 دقيقة	18د	30	زمن القسم الرئيسي 55.5 دقيقة
	تمرين 4	1.5 د	3×3	90%	1دقيقة	2 دقيقة	13.5د	25.5د	
الثلاثاء	تمرين 1	1.5 د	3×3	85%	1دقيقة	2 دقيقة	13.5د	25.5د	زمن القسم الرئيسي 51 دقيقة
	تمرين 3	1.5د	3×3	95%	1دقيقة	2 دقيقة	13.5د	25.5د	
الخميس	تمرين 5	1.5 د	3×3	85%	1دقيقة	2 دقيقة	13.5د	25.5د	زمن القسم الرئيسي 51 دقيقة
	تمرين 9	1.5د	3×3	90%	1دقيقة	2 دقيقة	13.5د	25.5د	