

تأثير تدريبات Crossfit في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الشباب بالملاكمة

م. عمار موسى جعفر

جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث أعداد تدريبات (Cross-fit) لتطوير القدرات البدنية والمهاري للاعبي الملاكمة، والتعرف على نتائج تأثير تدريبات (Cross-fit) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارة لدى الملاكمين، واختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو الملاكمة في محافظة ديالى، اما عينة البحث فقد اختير بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم لاعبو مركز بعقوبة بالملاكمة والمتمثلة بناديي (ديالى، بعقوبة) والبالغ عددهم (12) لاعبين، قسموا على مجموعتين المجموعة التجريبية مثلها نادي ديالى والبالغ عددهم (5)، اما نادي بعقوبة تمثلت بالمجموعة الضابطة والبالغ عددهم (5)، استنتج الباحث إلى أن تدريبات (crossfit) قد أسهمت في تطوير بعض والمتمثلة في (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، ومهارة اللكم) لدى افراد عينة البحث، فضلاً عن أن تطور القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للملاكم أسهم في تطور فني الاداء للكمة المستقيمة اليسارية واليمينية (التكنيك)، ويوصي الباحث إلى ضرورة الاهتمام بتدريبات (crossfit) والعمل على وضع مناهج تدريبية تأخذ بنظر الاعتبار المراحل العمرية والقدرات البدنية لما لها تأثير في رفع كفاءة وتطوير القدرات البدنية والمهارة في الجسم وخاصة للملاكمين.

الكلمات المفتاحية: تمرينات Crossfit، القدرات البدنية، القدرات المهارية، الشباب، الملاكمة.

Abstract

The Impact of crossfit training on developing physical abilities and skills for young boxers

By

Ammar Musa Jaafar

University of Diyala – College of Physical Education and Sport Sciences

The aim of the research was to prepare (Cross-fit) training to develop the physical and skill capabilities for young boxers, and to identify the results of the impact of (Cross-fit) training in developing some physical and skill capabilities for young boxers. The research population was chosen intentionally, which are boxing players in Di yala Governorate. As for the research sample, it was chosen randomly by lottery, which are the players of Baqubah Center in boxing, represented by the clubs (Diyala, Baqubah) and their number is (12) players, divided into two groups: the experimental group represented by the Diyala Club and their number is (5), while the Baqubah Club was represented by the control group and their number is (5). The researcher concluded that (Cross-fit) training contributed to the development of some represented in (explosive power and speed-distinguished power, power endurance, and punching skill) among the individuals of the research sample, in addition to the fact that the development of speed-distinguished power and power endurance for the boxer contributed to the development of the technical performance of the left and right straight punch (technique). The researcher recommends the need to pay attention to training (Crossfit) and working on developing training curricula that take into account age groups and physical abilities, as they have an impact on raising efficiency and developing physical and skill capabilities in the body, especially for young boxers

keywords: Crossfit exercise, physical capacities, technical competencies, young boxers, pugilistic sport

1- المقدمة:

يشهد عالم الرياضة تطوراً مستمراً، مما يتطلب من الرياضيين اتباع برامج تدريبية متخصصة للوصول إلى أعلى المستويات. وقد برزت تدريبات (Cross-fit) كواحدة من أحدث الأساليب التدريبية التي اكتسبت شعبية واسعة، وذلك بفضل طبيعتها التنافسية وشموليتها في استهداف مختلف العضلات. تسعى هذه الدراسة إلى تقييم تأثير هذه التدريبات على تحسين اللياقة

البدنية والأداء الرياضي لدى الملاكمين، لذلك اهتم المختصون في مجال اللياقة البدنية والتدريب الى استحداث انواع مختلفة من التدريبات والتي تعد حاجة ضرورية وملحة للانسان لتحسين صحته ومعالجة هذه الامراض، ومنها (تدريبات الاثقال، وتدريبات الايروبيك، وتدريبات الزومبا، وتدريبات (Cross-fit)) التي تقدمها الصالات الخاصة في القدرات البدنية.

تتميز تدريبات (Cross-fit) عن غيرها من البرامج التدريبية بكونها تجمع بين مختلف أنواع التمارين، مما يجعلها برنامجاً شاملاً لتحسين اللياقة البدنية بشكل عام. وتعتمد هذه التدريبات بشكل كبير على مبدأ التنافس، مما يزيد من حماس المتدربين وتحفيزهم على تحقيق أفضل النتائج.

وتشهد رياضة الملاكمة في الوقت الحاضر تطوراً كبيراً في الإنجازات نتيجة لتطوير الصفات البدنية والمهارية في اللعبة، خصوصاً في الآونة الأخيرة مما يتطلب من المهتمين بهذه الرياضة مواكبة التطور الحاصل بالمستويات العالمية من خلال اتباع برامج تدريبية حديثة تخص المدرب واللاعب تعطي الأولوية أسلوب الحديث والأفضل وفي أسلوب (Cross-fit) اذ تحتاج إلى مستوى عالٍ من القابليات البدنية ولاسيما القوة العضلية لانها تعد العامل الأساس في الأداء وبالأخص في اثناء أداء اللكمات المستقيمة والمضادة والمطاوله في اللكمات وفترة النزال وان هذه الفعالية تتطلب القوة والسرعة لكي يتغلب على مقاومات كبيرة واللكمات التي يتصدى لها الملاكم في اثناء الجولات والنزالات، وتعمل هذه التدريبات على رفع مستوى القوة العضلية المتمثلة في القوة القصوى وتحمل القوة والقوة المميزة في السرعة لدى الملاكمين.

ولكون الباحث من اختصاص رياضة الملاكمة واللياقة البدنية فضلاً عن اطلاعه على المصادر العلمية الحديثة و محاولة علمية من قبله ارتأى الباحث معرفة تأثير تدريبات (Cross-fit) وتدريب القدرات البدنية والمهارية في القاعات الرياضية ومعرفة ايهما اكثر فاعلية في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الملاكمة، ويهدف هذا البحث إلى ترجمة النتائج النظرية إلى تطبيق عملي، مما يساعد المدربين على تصميم برامج تدريبية مخصصة تلبي احتياجات الملاكمين والمدربين.

وهدف البحث إلى:

- أعداد تدريبات (Cross-fit) لتطوير القدرات البدنية والمهاري للاعبي الملاكمة.
- التعرف على نتائج تأثير تدريبات (Cross-fit) في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية لدى الملاكمين.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو الملاكمة في محافظة ديالى موزعين على مجموعة من الأندية في الاقضية والنواحي التابعة للمحافظة، اما عينة البحث فقد اختير بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم لاعبو مركز بعقوبة بالملاكمة والمتمثلة بناديي (ديالى، بعقوبة) والبالغ عددهم (12) لاعبين، قسموا على مجموعتين المجموعة التجريبية مثلها نادي ديالى والبالغ عددهم (5)، اما نادي بعقوبة تمثلت بالمجموعة الضابطة والبالغ عددهم (5) وبهذا يكون المجموع النهائي لافراد العينة (10) لاعبين، وقد استبعد لاعب واحد من كل مجموعة لتمثيل التجربة الاستطلاعية.

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتقويم، شبكة المعلومات الدولية الانترنت.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

حلبة ملاكمة، قفاز ملاكمة، صافرة، ساعات توقيت، جهاز طبي لقياس الوزن والطول ايطالي، حاسبة يدوية، حاسبة (Lap-top) نوع (Dell-vostro)، كامرة تصوير نوع (Nikone-D3600)، جهاز السير المتحرك (Tread-mail)، كرة طبية بوزن (3كغم) و(2كغم)، اثقال حديد مختلفة الاوزان، صندوق خشبي بارتفاع (30 سم)، اثقال بوزن (500) غم لكل ذراع، وسادة حائط، ساعة توقيت، صافرة.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المستخدمة:

اولاً: اختبار القوة الانفجارية اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3كغم) بالذراعين من فوق الرأس (محمود:2007: 55).

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية (عبدالجبار واحمد:1987: 347).

ثالثاً: اختبار تحمل القوة: اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين استنفاد الجهد (حسانين:1987: 269).

رابعاً: اللكم بتحميل اثقال للذراعين (30) ثانية (ستار:2012: 194)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات اللازمة: قفاز ملاكمة قانوني (10 أونس)، أثقال بوزن (500) غم لكل ذراع، وسادة حائط، ساعة توقيت، صافرة.

وصف الأداء: يرتدي المختبر قفازات الملاكمة مع وضع الأثقال فوق رسغ اليدين وبشكل لا يعيق حركة المختبر ويقف بثبات خلف خط على بعد طول ذراع المختبر من وسادة الحائط (يعين الخط قبل البدء بالاختبار) بحيث يقوم المختبر بتسديد اللكمات نحو وسادة الحائط بشكل لكمات مستقيمة متتالية بسرعة خلال زمن مقداره (30 ثانية).

طريقة التسجيل: تحتسب درجة لكل لكمة تمس وسادة الحائط فقط خلال الـ (30 ثانية).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية في تمام الساعة 5:30 عصراً وذلك في يوم الاثنين الموافق 2024/8/5 وذلك في قاعة الملاكمة/ وزارة الشباب والرياضة في محافظة ديالى، على عينة مؤلفة من (2) لاعبين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الغرض منها معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد، مدى جاهزة الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة، مدى مطابقة الاختبار على عينة البحث، الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات، فضلاً عن المشاكل التي تواجه الباحث في اثناء تنفيذها.

2-4-3 الاختبار القبلي:

أجري الاختبار القبلي في الساعة 5:30 عصراً يوم الاحد الموافق 2024/8/11 في قاعة الملاكمة لنادي ديالى الرياضي وبحضور افراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد راعى الباحث الظروف التي أجريت فيها الاختبارات (الزمانية، المكانية) لغرض تثبيتها في الاختبار البعدي.

2-4-4 التجربة الرئيسية:

في إطار الدراسة الحالية، تم إعداد برنامج تدريبي CrossFit، وطبقه الباحث على عينة مكونة من خمسة لاعبين شباب في نادي ديالى برياضة الملاكمة، استمر البرنامج لمدة ثمانية أسابيع، بواقع وحدتين تدريبيتين مدة كل منهما 90 دقيقة أسبوعياً يومي (الاحد والأربعاء)، ليصل إجمالي عدد الوحدات التدريبية إلى 16 وحدة، وشرع الباحث البدء في يوم الاحد الموافق 2024/8/18 ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2024/10/9.

تم اعتماد أسلوب CrossFit كمنهجية تدريبية رئيسية، تم تصميم البرنامج التدريبي وفقاً لمبدأ التدرج التدريبي، مع مراعاة مبادئ الشدة والحجم والراحة. تولى الباحث مسؤولية تصميم الجزء البدني من البرنامج، بينما تم تصميم الأجزاء الأخرى بالتعاون مع المدربين. تم تطبيق

البرنامج على عينة الدراسة، حيث تم تنفيذ تدريبات متنوعة ضمن إطار أسلوب CrossFit، مع تحديد فترة راحة قدرها 3 دقائق بين المجموعات التدريبية على وفق ما يلي:

1. الشدة (60% - 100%).
2. الحجم (من 1 - 20 تكرار).
3. الراحة (3 دقيقة) - (5 دقيقة).

2-4-5 الاختبار البعدي:

أجري الاختبار البعدي يوم الاحد الموافق 2024/10/13 في تمام الساعة 5:30 عصراً وعلى قاعة الملاكمة في نادي ديالى الرياضي تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وتم تدوين المتغيرات ونتائجها كافة لغرض معالجة البيانات احصائياً ومناقشتها.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي-البعدي) لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبار (القبلي - البعدي) لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س	\pm ع	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
القوة الانفجارية	القبلي	5.376	0.148	0.066	9.751	0.001	معنوي
	البعدي	6.238	0.094	0.042			
القوة المميزة بالسرعة	القبلي	13.801	1.303	0.583	5.488	0.005	معنوي
	البعدي	17.001	0.707	0.316			
تحمل القوة	القبلي	40.803	1.923	0.861	4.301	0.13	معنوي
	البعدي	48.204	2.774	1.249			
اللحم بتحميل أثقال للذراعين	القبلي	20.402	1.816	0.812	5.591	0.005	معنوي
	البعدي	25.412	1.141	0.509			

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبار (القبلي - البعدي) لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س	\pm ع	الخطأ المعياري	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
-----------	----------	---	---------	----------------	--------	------------	---------

	الخطأ		المعياري				
غير معنوي	0.057	2.657	0.057	0.129	5.366	القبلي	القوة الانفجارية
			0.071	0.158	5.614	البعدي	
غير معنوي	0.070	2.449	0.374	0.836	12.812	القبلي	القوة المميزة بالسرعة
			0.316	0.707	14.021	البعدي	
معنوي	0.037	3.087	0.509	1.140	40.613	القبلي	تحمل القوة
			0.927	2.073	42.431	البعدي	
غير معنوي	0.374	1.001	0.509	1.142	19.421	القبلي	اللكم بتحميل أثقال للذراعين
			0.508	1.148	20.421	البعدي	

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدين بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبار (البعدي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

الخطأ المعياري	\pm ع	س	الاختبار	المتغيرات
0.042	0.094	6.238	التجريبية	القوة الانفجارية
0.071	0.158	5.614	الضابطة	
0.316	0.707	17.001	التجريبية	القوة المميزة بالسرعة
0.316	0.707	14.021	الضابطة	
1.249	2.774	48.204	التجريبية	تحمل القوة
0.927	2.073	42.431	الضابطة	
0.509	1.141	25.412	التجريبية	اللكم بتحميل أثقال للذراعين
0.508	1.148	20.421	الضابطة	

الجدول (4)

يبين نتائج الفروق بين الأوساط والانحرافات متغيرات البحث في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية

والضابطة

المتغيرات	س ف	\pm ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
القوة الانفجارية	0.624	0.076	8.175	0.001	معنوي
القوة المميزة بالسرعة	3.802	1.303	6.517	0.003	معنوي

معنوي	0.009	4.674	2.774	5.801	تحمل القوة
معنوي	0.001	9.129	1.224	5.021	اللكم بتحميل أثقال للذراعين

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال نتائج التي ظهرت في الجداول (1) و(2) أظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، مما يدل على تطور افراد هذه المجموعة نتيجة استخدام تدريبات التي اعدتها الباحثة، اما نتائج الجدولين (3) (4) فقد أظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، يعزو الباحث هذه النتائج إلى التدريبات Crossfit مع التركيز على تنمية القوة العضلية والسرعة. وقد تم اختيار تدريبات تستهدف عضلات الذراعين بشكل مباشر، فضلاً عن تدريبات أخرى تعمل على تقوية المجموعات العضلية الرئيسية. وقد استخدم وزن الجسم كمقاومة متغيرة لتوفير تنوع في التدريب وتحقيق التدرج المطلوب في الحمل التدريبي، إذ أكد كل من (Raed, Abdulridha:2023: 149) "أن التدريبات على تنمية القوة العضلية لكل من الذراعين ومدى التأثير الإيجابي للتدريبات في تطوير القوة المميزة بالسرعة، إذ كانت التدريبات شاملة لأغلب عضلات الجسم كعضلات الأطراف العليا التي لها أهمية كبيرة بالحركات المركبة وعضلات الأطراف السفلى، إذ يمكن استخدام التدريبات المتنوعة كمقاومة لتقوية المجاميع العضلية المراد تطويرها"، والتدريب المنظم بوصفه وسيلة لتنمية قدرات الفرد الوظيفية وإمكان استخدام هذه القدرات في الفعالية التي يختص فيها الرياضي، علماً أن القسم الرئيس من الوحدات التدريبية للمنهج قد تضمن تمرينات لتطوير السرعة الحركية ورد الفعل الحركي باستخدام طرائق التدريب التكراري والفتري أحياناً مستعيناً بوسائل وطرائق مساعدة من تمرينات وادوات واساليب لتنفيذ التمرينات" (Jaafar, Reda, Razzaq:2020: 128)، وترتبط تطوير قوة عضلات الذراعين ارتباطاً وثيقاً بتحسين الأداء التقني. فزيادة قوة الذراعين تسمح للاعب بتنفيذ الحركات بقدر أكبر من الدقة والقوة، مما يؤدي إلى أداء أكثر كفاءة. (محجوب:1989: 126).

وأن الالتزام بالتمرين وتصحيح الزاوية إلى حد معين ضمن أهداف المنهج التدريبي المعد وتلائمه مع عملية تطور الملاكمين الناشئين للعب بالمستوى الوطني والتمرينات البدنية تعني المقدرة الحركية وتؤدي الغرض الممكن في الأداء للميدان الرياضي (جعفر والربيعي:2022: 190)، كما أن الشناوي أكد على أهمية تدريب المهارة وتنمية القوة العضلية، إذ يجب بذل القوة بأشكال ومقادير مختلفة وأن تتوافق بدقة مع أداء المهارات كما أن تطور تلك القوة مرهون بتغيرات سريعة لايقاع الاشارات العصبية إذ ان النشاط العضلي يتسم بدرجة توافق عالية بين زمن وحجم الاشارات العصبية، كما ويشير إلى أهمية هذه القوة الخاصة عن طريق تمرينات الأداء التي تعد الوسيلة الرئيسية لتطويرها (الشناوي:2003: 112)، وأن عمليات التكيف الحاصلة لعضلات الجسم

نتيجة لفعالية تدريبات (Crossfit) المستخدمة والتي تعتمد بالشكل الاساس على الحركات المتنوعة للذراعين في تدريبات (Crossfit) الذي يتميز بالتشويق والحماس والاثارة والتصميم في أثناء الأداء مما ساعد في زيادة القدرة على أداء المجهود البدني بأفضل مستوى من خلال استخدام طريقة التدريب الفكري منخفض ومرتفع الشدة اذ انهما يعملان على تنمية كمل من متغيرات البحث (هويت:2019: 97).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات: استنتج الباحث إلى:

1. أن تدريبات (crossfit) قد أسهمت في تطوير بعض القدرات البدنية والمتمثلة في (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، ومهارة اللكم) لدى افراد عينة البحث.
2. أفضلية التأثير في المتغيرات البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
3. أن تطور القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للملاكم أسهم في تطور فني الاداء للكلمة المستقيمة اليسارية واليمينية (التكنيك)

التوصيات: ويوصي الباحث إلى:

1. ضرورة الاهتمام بتدريبات (crossfit) والعمل على وضع مناهج تدريبية تأخذ بنظر الاعتبار المراحل العمرية والقدرات البدنية لما لها تأثير في رفع كفاءة وتطوير القدرات البدنية والمهارية في الجسم وخاصة للملاكمين.
2. إنشاء مراكز تدريبية متخصصة في مختلف استخدام تدريبات (crossfit) لتطوير القدرات البدنية والمهارية.

المصادر:

- ستار، وميض طارق؛ تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للناشئين بالملاكمة: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، 2012).
- عبد الجبار، قيس ناجي واحمد، بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987).
- عبد الكريم محمود؛ تصميم بطارية قياس اللياقة البدنية للطلاب المتقدمين في كلية الشرطة: (جامعة ديالى، رسالة ماجستير، 2007).

- م. م. عمار موسى جعفر & ,مدرب ألعاب سامر سعدون عبدالرضا الربيعي. (2022). اثر استخدام وسيلة مساعدة لتطوير اللكمة المستقيمة اليسارية واليمينية لمنتخب جامعة ديالى في الملاكمة. مجلة علوم الرياضة. 14(51), 180-194 ,
- محجوب، وجيه. علم الحركة - التعلم الحركي، جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1989.
- ممدوح محمد الشناوي ؛ تأثير التمرينات بالاثقال على بعض الصفات البدنية وأداء بعض المهارات الاساسية المرتبطة بمهارة الطلوع على سطح الماء للاعبين كرة الماء، مجلة بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق، المجلد 26، العدد 62، 2003.
- نور عبد النبي محمد هويت؛ تأثير تدريبات (crossfit) في بعض القدرات البدنية والحركية والمؤشرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية لمتدربات اللياقة البدنية بأعمار (25-35) سنة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019)
- Jaafar, A. M., Reda, S. S. A., & Razzaq, M. A. M. A. (2020). The effect of a proposed training approach with weights to develop the characteristic speed of the left straight punch for young boxing players. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 2(4), 122-131.
- Raed, Rasha & Abdulridha, Samer. (2023). The effect of CROSS FIT training on some abilities, kinetics and physiological insects of a company for the Sulaymaniyah Club. *International Journal of Sports Science*. 5. .151-144

الملاحق

الملحق (1)

تدريبات Crossfit المستخدمة

الوحدة: الأولى	اليوم: الاحد	الغرض من الوحدة:
الشهر: الأول	التاريخ: 2024/7/8	تطوير القدرات البدنية والمهارية
الأسبوع: الاول	الزمن: 90 دقيقة	
الوقت: 4:30 عصراً	القاعة: قاعة الملاكمة نادي ديالى	

الرياضي

ت	التمرين	زمن الاداء	المجاميع	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع
---	---------	---------------	----------	------------------------	------------------------

تدوير الذراعين للامام معاً - تدوير الذراعين للخلف - تلويح الذراعين للخلف وللامام - حني الجذع الى الامام الاسفل ثم الاستقامة - قتل الجسم الى الجانبين - ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف - الهرولة الخفيفة			5 د	القسم التحضيري (الإحماء)	
2 دقيقة	45 ثانية	3	15 ثانية	رمي كرة طبية على الحائط	2
2 دقيقة	45 ثانية	3	15 ثانية	من وضع الوقوف الانبطاح ارضا وثني ومد الذراعين ومن ثم الوقوف مرة اخرى	3
2 دقيقة	45 ثانية	3	15 ثانية	رفع ثقل يد واحدة من الارض وخفضه	4
2 دقيقة	45 ثانية	3	15 ثانية	اللكم باستخدام ثقل يزن (500غم) على وساط الحائط	5
2 دقيقة	45 ثانية	3	15 ثانية	تدوير قرص زنة (5) كغم حول الراس من وضع الوقوف	6
2 دقيقة	45 ثانية	3	15 ثانية	اللكم باستخدام ثقل يزن (250غم) على وساط الحائط بأسرع ما يمكن	7
2 دقيقة	45 ثانية	3	15 ثانية	مسك الثقل باليدين وثني ومد الذراعين ومن وضع الوقوف	8
2 دقيقة	45 ثانية	3	15 ثانية	لف ثقل على الذراع واللكم في الهواء بأسرع ما يمكن	9
2 دقيقة	45 ثانية	3	15 ثانية	خطوات عميقة ومس الركبة للرجل الخلفية للارض	10
2 دقيقة	45 ثانية	6	15 ثانية	تمارين بطن مختلفة	11
-	-	-	5 دقيقة	رمي نحو الهدف باستخدام كرة طبية زنة 2كغم	12
تمارين مرونة وتمارين الاسترخاء والتهديئة مع المشي وأخذ الشهيق وطرح الزفير			5 د	القسم الختامي	