

# مجلة كلية التراث الجامعة

مجلة علمية محكمة

متعددة التخصصات نصف سنوية

العدد السابع والثلاثون

15 حزيران 2023

ISSN 2074-5621

رئيس هيئة التحرير

أ.د. جعفر جابر جواد

مدير التحرير

أ. م. د. حيدر محمود سلمان

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق 719 لسنة 2011

مجلة كلية التراث الجامعة معترف بها من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بكتابها المرقم  
(ب 3059/4) والمؤرخ في (2014/ 4/7)

## تأثير تمارين خاصة في تطوير مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى لملاكمي

نادي زهيرات الرياضي لفئة 64 كغم

م. د حسين علي فقير مبارك

م. م اوس سعد حسين

كلية بلاد الرافدين الجامعة

## المخلص:

ان لعبة الملاكمة تحتاج الى العديد من القدرات ومنها قدرات بدنية ومنها قدرات مهارية وخططيه ، ان القابليات البدنية تعتمد على التطورات والتكيفات الوظيفية يتناسب مع القدرات البدنية المطلوبة ، تعد لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي لها متطلباتها الخاصة من الناحية الوظيفية والبدنية والمهارية ولأجل تطويرها يجب ان يكون هناك تكامل في اعداد لاعبيها باستخدام الطرائق والأساليب والوسائل المساعدة في اعداد تمريناتها بشكل يناسب مع قدرة اللاعبين ومن خلال خبرة الباحثون ومتابعة لبطولات المحافظة والعراق لكونه احد الباحثين لاعب ملاكمة وحكم اتحادي حالياً ، لاحظ ان هناك حالات ضعف عند اللاعبين في مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى وخاصة في وقت قصير من بداية الجولات وبالتالي يظهر تأثيره على الأداء الفني أثناء النزال، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة مكونة من مجموعة من الملاكمين وبواقع (10) ملاكمين في وزن (64) كغم .

واستنتج الباحثون : ان للتمارين المستخدمة اثر ايجابي في تطوير مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى ويوصي الباحثون : استخدام التمرينات من قبل المدربين على مستوى اللاعبين المتقدمين والشباب والناشئين، أجراء دراسات أخرى مع تناول قياسات وظيفية وبدنية أخرى لم يتناولها الباحثون

## Abstract

The effect of special exercises in developing the skill of the left straight punch for the boxers The boxing game needs many capabilities, of Zuhairat Sports Club for the 64 kg class including physical capabilities, including skill and planning capabilities. The physical capabilities depend on functional developments and adaptations commensurate with the required physical capabilities. There is an integration in the preparation of its players by using the methods, methods and means to help prepare its exercises in a way that suits the ability of the players and through the experience of the researchers and follow-up to the championships of the province and Iraq because one of the researchers is a boxing player and a federal referee There are cases of weakness among the players in the skill of the right straight currently, note punch, especially in a short time from the beginning of the rounds, and thus its effect appears on the technical performance during the fight. The researchers used the experimental method on a sample consisting of a group of boxers with (10) boxers weighing (64) kg. The researchers concluded: The exercises used had a positive effect on developing the left straight punch skill The researchers recommend: the use of exercises by coaches at the level of advanced, young and junior players, conducting other studies with dealing with other functional and physical measurements that the researcher did not address.

المبحث الاول  
المنهجية العلمية

## اولاً: مشكلة البحث:

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي لها متطلباتها الخاصة من الناحية البدنية والوظيفية والمهارية ولأجل تطويرها يجب ان يكون هناك تكامل في اعداد لاعبيها باستخدام الطرائق والأساليب والوسائل المساعدة في اعداد تمريناتها بشكل يناسب مع قدرة اللاعبين ومن خلال خبرة الباحثون ومتابعة لبطولات المحافظة والعراق لكونه احد الباحثين لاعب



ملاكمة وحكم اتحادي حالياً ، لاحظ ان هناك حالات ضعف عند اللاعبين في مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى وخاصة في وقت قصير من بداية الجولات وبالتالي يظهر تأثيره على الأداء الفني أثناء النزال .

#### ثانياً : اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين خاصة لتطوير مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى
- 2- معرفة تأثير التمارين على الاداء اللكمة المستقيمة اليسرى .

#### ثالثاً : اهمية البحث

اعداد تمارين بدنية خاصة لتطوير مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى لأهميتها في الاداء المهارى والخطي وتعتبر مفتاح اللعب ومنها يبدأ اللعب الجيد وفي حالة كون اللعب غير جيد تكون النتيجة غير جيدة لذلك تمت دراسة هذه المشكلة وتطبيق التمارين ومعرفة تأثيرها على تلك المهارة المختارة .

#### رابعاً : فروض البحث :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبيلة والبعدية لصالح الاختبار البعدي

#### مجالات البحث:

المجال الزمني : من 2022/ 9/22 الى 2022 / 12 / 29

المجال البشري: الملاكمين الشباب نادي زهيرات الرياضي للأعمار ( 17 – 18 ) سنة وبواقع (10) ملاكمين في وزن ( 60- 64 ) كغم .

المجال المكاني : قاعة الملاكمة في نادي زهيرات الرياضي

خامساً: اللكمة المستقيمة اليسرى:

تعرف هي اللكمة توجه بواسطة القبضة والذراع وفي خط مستقيم حيث تكون الذراع على كامل امتدادها من بداية القبضة وحتى مفصل الكتف،<sup>(1)</sup> وعرفت بأنها (لكمات تضرب أو توجه للأمام بشكل مستقيم على مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام وتتميز بدقة الإصابة وبشدتها وبسرعة وصولها إلى الهدف إذا أديت بإتقان) ومن الناحية الميكانيكية نستطيع تعريفها بأنها نظامها نظام حركي مركب في تركيبة واحدة أهم هذه التركيبات هو تقدم حركة القبضة مع استقامة الذراع<sup>(2)</sup>. وتعد هذه اللكمة من أكثر اللكمات استخداماً في النزالات نظراً لقربها من المنافس ولأنها لكمة سهلة الأداء لا تغير كثيراً من وقفة الاستعداد وهي تتميز عن غيرها من ناحية الاساليب الخططية بالآتي:

- 1- لكمة استكشافية للبحث وكشف خطط المنافس.
- 2- لكمة تمهيدية للكمات الأساسية للملاكم.
- 3- لكمة تفتح ثغرات في جسم المنافس لتنفيذ الواجبات الخططية للملاكم.
- 4- لكمة تخلص وتؤمن الملاكم بعد تنفيذ اللكمات الأساسية وإيقاف الهجوم المضاد
- 5- تستخدم لقياس المسافة لتنفيذ الواجبات الهجومية والاحتفاظ بالمسافة المحددة.
- 6- لكمة تشتت انتباه المنافس وتربك خططه الهجومية.
- 7- تستخدم كلكمة جوابية أو مقابلة لجمع النقاط.
- 8- تؤدي في خط مستقيم للإصابة الهدف.
- 9- أقل استنفاد للطاقة من اللكمات الأخرى.<sup>(3)</sup>

#### خامساً : مجتمع وعينة البحث :

الملاكمين الشباب نادي زهيرات الرياضي للأعمار ( 17 – 18 ) سنة وبواقع (10) ملاكمين في وزن ( 60- 64 ) كغم . شملت عينة البحث مجموعة من الملاكمين وبواقع (10) ملاكمين في وزن ( 64 ) كغم . التابعين الى نادي زهيرات الرياضي

سادساً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة بحثهم

(1) محمد جسام عرب وآخرون؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخططية، ط1، مطبعة دار الضياء للطباعة – النجف الاشرف، 2011، ص55.

(2) محمد جسام عرب وآخرون؛ نفس المصدر، ص55.

(3) عبد الفتاح فتحي خضر؛ المرجع في الملاكمة، ط1، الإسكندرية، مركز الدلتا للطباعة، 1996، ص141.

### جدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى

المتغيرات	المجموعات	العدد	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	المعنوية	الدلالة
مستقيمة يسار	التجريبية	5	درجة	6.240	0.416	0.529	0.611	غير معنوي
	الضابطة	5	درجة	6.440	0.737			
	الضابطة	5	درجة	6.380	0.939			

سابعاً: الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث : المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الملاحظة، المقابلات الشخصية ، المعالجات الإحصائية ، الشبكة العنكبوتية (الانترنت) جهاز طبي كهربائي لقياس الوزن والطول كاميرا تصوير ، قفازات ملاكمة ، حبال ، اكياس ملاكمة ، كرات تنس .

ثامناً: اختبار مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى

اسم الاختبار : ملاكمة حرة (4).

الغرض من الاختبار: تقييم الأداء المهاري في لعبة الملاكمة.

الأدوات المستخدمة: كفوف ملاكمة، حلبة ملاكمة، ساعة توقيت الكترونية، استمارة خاصة لمنح الدرجات، كاميرات تصوير.

طريقة إجراء الاختبار: يقف المختبران في ركني الحلبة عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعبان باللكم الحر جولة واحدة مدتها (3) دقيقة ويدير النزال حكم وسط

شروط الاختبار:

- يجب ان يكون التصوير واضح لكي يسهل للمحكمين التقييم.
- يجب ان يكون التصوير من أكثر من جانب.
- ويجب ان يرتدي اللاعبون ألوان مختلفة ويفضل لوني (الأزرق والاحمر) لكي يسهل من عملية المشاهدة والتقييم بصورة جيدة.

- أعداد استمارة خاصة للمقيمين الخبراء انظر ملحق

تاسعاً تطبيق التمرينات : قام الباحثون بتطبيق تمرينات خاصة بعد اطلاعه على العديد من المصادر العلمية في مجال علم التدريب الرياضي وعلم فسيولوجيا التدريب والملاكمة هدفها تطوير مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى فقد راعى الباحث الأمور المتعلقة بالوحدة التدريبية وفقاً لتقسيماتها ، فضلاً عن الأجهزة و الأدوات المتوافرة ، استغرق تطبيق التمرينات الخاصة ( 12 ) اثنا عشرة أسبوعاً ، بمعدل ( 3 ) ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ، والزمن المستغرق للتمرينات ( 25 ) دقيقة من وقت القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للفريق والبالغ ( 90 ) دقيقة من أصل ( 120 ) دقيقة للوحدة التدريبية الكاملة ، إذ كانت أيام ( الأحد – الثلاثاء – الخميس ) أياماً تدريبية ، وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية ( 36 ) ستة وثلاثين وحدة تدريبية .

- بلغ زمن التمرينات الخاصة الوحدة التدريبية اليومية على ( 25 دقيقة ) من وقت القسم الرئيسي وبذلك كان الوقت الكلي للتمرينات ( 900 دقيقة ) وهذه الـ ( 25 دقيقة ) مقسمة على خمسة تمرينات ، ومدة التمرين الواحد ( 5 دقائق ) فذلك تكون حصّة كل تمرين من التمرينات ( 30 ) دقيقة أي تم تكراره ستة مرات خلال مدة التجربة .

عاشراً : عرض ومناقشة النتائج :

2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة اللكمة المستقيمة اليسرى للمجموعة التجريبية في

<sup>4</sup> موسى جواد كاظم ؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في اليه الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، 2005،



## جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلي والبعدي لمهارة اللكمة المستقيمة اليسرى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	هـ	قيمة (T) المحسوب	المعنى	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع						
مستقيمة يسار	درجة	6.440	0.737	6.840	0.428	-	0.381	0.170	2.349	0.079	غير معنوي

يبين الجدول (2) نتائج المهارات الأساسية في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، ففي اختبار الضربة المستقيمة اليسرى بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.240) بانحراف معياري مقداره (0.415) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (9.120) بانحراف معياري قدره (0.184) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق (-2.880) بانحراف معياري للفروق (0.507) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (12.703) بمستوى خطأ (0.000) أقل من مستوى (0.05) فهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

**مناقشة نتائج المجموعة التجريبية :** ومن مراجعة الجدول (2) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي في مهارة اللكمة المستقيمة ويعزو الباحثون ظهور هذه النتائج إلى التمرينات الخاصة المستخدمة التي أعدها الباحثون والذي أثبت ملائمتها للبيئة في حصول هذا التحسن لصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام الأكياس، ويعزو الباحث تطور مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى نتيجة التدريب على الكيس النابض وعلى الكيس الثقيل الثابت الذي كانت التمارين المطبقة عليه في أوضاع مختلفة أدت إلى تحسن في الأداء وظهور نتائج معنوية.

## جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (T) المحسوب	مستوى الخطأ	دلالة الفروق	
		س	ع	س	ع				
مستقيمة يسار	درجة	9.120	0.148	6.840	0.428	11.260	0.000	معنوي	

يبين الجدول (3) نتائج اختبار مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، ففي اختبار مستقيمة يسرى بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.440) بانحراف معياري مقداره (0.737) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي (6.840) بانحراف معياري قدره (0.428) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق (-0.400) بانحراف معياري للفروق (0.381) ، وقيمة (هـ) بلغت (0.170) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (2.349) بمستوى خطأ (0.079) أكبر من مستوى (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي.

**مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:** ونرى من خلال الجدول (3) ان هناك فروق غير معنوية في اختبار مهارة اللكمة المستقيمة ، يعزو الباحث ، الى عدم وجود تلك الفروق الى عدم استخدام الأساليب التدريبية الحديثة ، والى عدم إدخال الأجهزة الحديثة ،



والتطورات في التدريب الرياضي الحديث التي لها الأثر الفعال في تطوير المهارات الدفاعية ، وأما بسبب عدم الالتزام بالتدريب ووصايا المدرب <sup>5</sup>.

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية في مهارة المستقيمة اليسرى للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	هـ	قيمة (T) المحسوبة*	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع						
مستقيمة يسار	درجة	6.240	0.415	9.120	0.148	-2.880	0.507	0.277	-10.3	.0000	معنوي

يبين الجدول (4) نتائج مهارة المستقيمة اليسرى في الاختبارات البعدية معنوي إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) بين التجريبية والضابطة، ففي اختبار مستقيمة يسار بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (9.120) بانحراف معياري مقداره (0.148) أما في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فبلغ الوسط الحسابي (6.840) بانحراف معياري قدره (0.428) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (11.260) بمستوى خطأ (0.000) أقل من مستوى (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية .

**مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة اللكمة المستقيمة اليسرى:**

ومن خلال مشاهدة جدول (4) نلاحظ وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية لمهارة اللكمة المستقيمة اليسرى وهذا ما سعى من أجله الباحث لتحقيق هدفه ، ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات الخاصة المشابه لحالات النزال والتي طبقت على الاكياس<sup>6</sup>، المعدة من قبل الباحث والتي أخذت وقت طويل للتدريب وهي ثلاثة أشهر " ان اللاعب الذي يجيد اللعب في كل أرجاء الملعب يتصف بكل صفات اللاعب الشامل والذي يجيد أنواع الضربات كافة ومن جميع نقاط الملعب فهو لاء سيكون النجاح حليفهم غالباً " <sup>7</sup>

**واستنتج الباحثان:** ان للتمرارين المستخدمة اثر ايجابي في تطوير مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى **ويوصي الباحثان :** استخدام التمرينات من قبل المدربين على مستوى اللاعبين المتقدمين والشباب والناشئين، أجراء دراسات أخرى مع تناول قياسات وظيفية وبدنية أخرى لم يتناولها الباحث.

#### المصادر

❖ احمد فرحان علي التميمي ؛ أساسيات البحث العلمي والإحصاء في التربية البدنية ، النجف الأشرف ، ط1، 2014،  
❖ موسى جواد كاظم ؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في اليه الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمة ، أطروحة دكتوراه، 2005

❖ طارق حمودي أمين الجليبي ؛ ألعاب الكرة والمضرب ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، 1987

❖ أمر الله احمد ألبساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999 .

<sup>5</sup> Device Between The University Of Diyala Basketball And Volleyball Teams. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(06), 2020.

<sup>6</sup> Fadel, A. A., Ghazi, G. F., Shukur, S. M., & Faqier, H. A. A Comparison Of Energy Expenditure Using A (Fit Mate Pro) Device Between The University Of Diyala Basketball And Volleyball Teams. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(06), 2020.

<sup>7</sup> طارق حمودي أمين الجليبي ؛ ألعاب الكرة والمضرب ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، 1987



- ❖ امين انور الخولي وعدلي حسين بيومي؛ الجباز التربوي للأطفال والناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1991 .
- ❖ أياد حميد رشيد الخزرجي وحسام هيدان الخزرجي ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، ط1 ، العراق : المطبعة المركزية – جامعة ديالى ، 2011 .
- ❖ بسطويس احمد وعباس احمد السامرائي؛ طرق تدريس في مجال التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، 1984 .
- ❖ جبار رحيمة الكعبي ؛ الأسس الفسولوجية و الكيميائية للتدريب الرياضي . الدوحة ، 2007 .
- ❖ حسين عباس عبد الزهرة؛ تأثير تمارين خاصة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية للكلمات المستقيمة ودفاعاتها للناشئين بأعمار (15-16)، رسالة ماجستير .
- ❖ محمد جسام عرب واخرون؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخططية، ط1، مطبعة دار الضياء للطباعة – النجف الاشرف، 2011، ص55.
- ❖ عبد الفتاح فتحي خضر؛ المرجع في الملاكمة، ط1، الإسكندرية، مركز الدلتا للطباعة، 1996، ص141 .
- ❖ موسى جواد كاظم ؛ تأثير برمجة المهارات وتعميمها في اليه الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمة ، أطروحة دكتوراه، 2005

Fadel, A. A., Ghazi, G. F., Shukur, S. M., & Faqier, H. A. A Comparison Of Energy - Expenditure Using A (Fit Mate Pro) Device Between The University Of Diyala Basketball And Volleyball Teams. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(06), 2020.

Fadel, A. A., Ghazi, G. F., Shukur, S. M., & Faqier, H. A. A Comparison Of Energy - Expenditure Using A (Fit Mate Pro) Device Between The University Of Diyala Basketball And Volleyball Teams. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(06), 2020.

نموذج التمارين الخاصة المشابهة للنزال التي وضعها الباحث في المنهج التدريبي  
الاسبوع / الأول الوحدة التدريبية رقم ( 1 ) الهدف / تطوير الجانب الوظيفي والمهاري  
الوقت : 25 د

الشدة : 65 النبض / 131 ن/د المرحلة التدريبية /  
الإعداد الخاص

الاسبوع / الرابع الوحدة التدريبية رقم ( 10 ) الهدف / تطوير الجانب الوظيفي والمهاري  
الوقت : 25 د

الشدة : 80 نبض / 161 ن/د

المرحلة التدريبية / الإعداد الخاص

اقسام الوحدة التدريبية	التمارين	وقت التمرين	التكرارات	المجموع	الراحة بين	الراحة بين المجموع	الوقت الفعلي للتمرين	وقت الراحة	وقت التمرين
------------------------	----------	-------------	-----------	---------	------------	--------------------	----------------------	------------	-------------

اقسام الوحدة التدريبية	التمارين	وقت التمرين	التكرارات	المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الوقت الفعلي للتمرين	الوقت الكلي للراحة	الراحة بين التمارين مع الراحة	وقت التمرين
الجزء الرئيسي	(1)	10 ثا	5	2	10 ثا	1 د	1.40	2.20	4 د	4 د
التمارين الخاصة	(2)	10 ثا	5	2	10 ثا	1 د	1.40	2.20	4 د	4 د
المشابهة للنزال	(3)	12 ثا	5	2	12 ثا	1.24 د	2	3	5 د	5 د
	(4)	11 ثا	5	2	11 ثا	د	1.50	2.10	4 د	4 د
	(5)	8 ثا	6	2	8 ثا	42 ثا	1.36	1.24	4 د	4 د
25 دقيقة										





مع الراحة	بين التمرينات	الوقت الكلي للراحة			التكرار ت					
5د		3.د	2د	1.30ثا	15ثا	2	4د	15ثا	( 20	الجزء
4د		2.20د	1.40د	1د	10ثا	2	5د	10ثا	(	الرئيسي
4د		2.08	1.52د	1.8ثا	10ثا	2	4د	14ثا	( 25	التمرين
4د	1د	ثا	1.40د	1د	10ثا	2	5د	10ثا	(	ات
4د		2.20د	1.36د	1.12د	12ثا	2	4د	12ثا	( 13	الخاصة
		2.24ثا							(	المشابهة
									( 14	للنزال
									( 19	د/25

#### التمارين المستخدمة في البحث

ت	اسم التمرين
1	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يسرى والصد بنفس الذراع من الخارج .
2	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يسرى والصد بنفس الذراع من الداخل.
3	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يمنى والصد بنفس الذراع من الخارج.
4	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يمنى والصد بنفس الذراع من الداخل.
5	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يسرى والغطس من تحت الكيس والصد بنفس الذراع من الخارج.
6	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يمنى والغطس من تحت الكيس والصد بنفس الذراع من الخارج.
7	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يسرى والغطس من تحت الكيس والصد بنفس الذراع من الخارج.
8	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يمنى والغطس من تحت الكيس لدورة واحدة والصد بالذراع الأخرى من الخارج.
9	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يمنى والغطس من تحت الكيس لدورتين ثم الصد بالذراع الأخرى من الخارج.
10	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يسرى والغطس من تحت الكيس لدورتين ثم الصد بالذراع الأخرى من الخارج.
11	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يمنى والغطس من تحت الكيس لدورتين ثم الصد بالذراع نفسها من الداخل.





12	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يسرى والغطس من تحت الكيس لدورتين ثم الصد بالذراع نفسها من الداخل.
13	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يسرى ومن ثم يقوم بسحب الذع الى الخلف لدورة واحدة والصد بالذراع نفسها من الداخل.
14	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يمنى ومن ثم يقوم بسحب الجذع الى الخلف لدورة واحدة والصد بالذراع نفسها من الداخل.
15	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يسرى ومن ثم يقوم بسحب الذع الى الخلف لدورة واحدة والصد بالذراع الاخرى من الداخل.
16	من وضع الوقوف المواجه الى الكيس اللكم (الدوار) إداء لكمة جانبية يمنى ومن ثم يقوم بسحب الذراع الى الخلف لدورة واحدة والصد بالذراع الاخرى من الداخل.