

مجلة كلية التراث الجامعية

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 الإيداع في دار الكتب والوثائق 719 لسنة 2011

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



تأثير تمارين خاصة في تطوير مهارة اللكمه المستقيمة اليسرى لملامكي

نادي زهيرات الرياضي لفئة 64 كغم

م. د حسين علي فقير مبارك م. م اوس سعد حسين
كلية بلاد الرافدين الجامعة

الملخص:

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

واستنتاج الباحثون : ان للتمارين المستخدمة اثر ايجابي في تطوير مهارة اللكمه المستقيمة اليسرى ويوصي الباحثون : استخدام التمارين من قبل المدربين على مستوى اللاعبين المتقدمين والشباب والناشئين، اجراء 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 الأول المنهجية العلمية

اولاً: مشكلة البحث:

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي لها متطلباتها الخاصة من الناحية البدنية والوظيفية والمهاريه ولأجل تطويرها يجب ان يكون هناك تكامل في اعداد لاعبيها باستخدام الطرائق والاساليب والوسائل المساعدة في اعداد تماريناتها بشكل يناسب مع قدرة الاعبين 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 اللعنة المستقيمة اليمنى وخاصة في وقت قصير من بداية الجولات وبالتالي يظهر تأثيره على الأداء الفني أثناء النزال.

ثانياً : اهداف البحث :

- 1 اعداد تمرينات خاصة لتطوير مهارة اللعنة المستقيمة اليسرى
- 2 معرفة تأثير التمرينات على الاداء اللعنة المستقيمة اليسرى .

ثالثاً : اهمية البحث

اعداد تمرينات بدنية خاصة لتطوير مهارة اللعنة المستقيمة اليسرى لأهميتها في الاداء المهاوري والخططي وتعتبر مفتاح اللعب ومنها يبدأ اللعب الجيد وفي حالة كون اللعب غير جيد تكون النتيجة غير جيدة لذلك تمت دراسة هذه المشكلة وتطبيق التمرينات ومعرفة تأثيرها على تلك المهارة المختارة .

رابعاً : فروض البحث :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لصالح الاختبار البعدي
مجالات البحث:

المجال الزماني : من 29/9/2022 الى 12/12/2022
المجال البشري : الملاكمين الشباب نادي زهيرات الرياضي للأعمار (17 - 18) سنة وبواقع (10) ملاكمين في وزن (60-64) كغم .

المجال المكانى : قاعة الملاكمه في نادي زهيرات الرياضي
خامساً: اللعنة المستقيمة اليسرى:

تعرف هي اللعنة توجه بواسطة القبضة والذراع وفي خط مستقيم حيث تكون الذراع على كامل امتدادها من بداية القبضة وحتى مفصل الكتف،⁽¹⁾ وعرفت بأنها (الكلمات 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 تقديم حركة القبضة مع استقامة الذراع⁽²⁾ وتعد هذه اللعنة من أكثر الكلمات استخداماً في النزالات نظراً لقربها من المنافس ولأنها لعنة سهلة الأداء لا تغير كثيراً من وقفة الاستعداد وهي تتميز عن غيرها من ناحية الاساليب الخططية بالإضافة:

- 1 لعنة استكشافية للبحث وكشف خطط المنافس.
- 2 لعنة تمهدية للكلمات الأساسية للملاكم.
- 3 لعنة تفتح ثغرات في جسم المنافس لتنفيذ الواجبات الخططية للملاكم.
- 4 لعنة تخلص وتؤمن الملاكم بعد تنفيذ الكلمات الأساسية وايقاد الهجوم المضاد
- 5 تستخدم لقياس المسافة لتنفيذ الواجبات الهجومية والاحتفاظ بالمسافة المحددة.
- 6 لعنة تشتبث انتباها المنافس وترتكب خططه الهجومية.
- 7 تستخدم لعنة جوابية أو مقابلة لجمع النقاط.
- 8 تؤدي في خط مستقيم للإصابة الهدف.
- 9 أقل استنفاد للطاقة من الكلمات الأخرى.⁽³⁾

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 التجاريي لملائمه في حل مشكلة بحثهم

(1) محمد جسام عرب وآخرون؛ الملاكمه 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 الملاكمه، ط1، الإسكندرية، مركز الدلتا للطباعة، 1996، ص141.



جدول (1)
يبين تكافؤ عينة البحث في الاختبارات القبلية مهارة اللكلمة المستقيمة اليسرى

المتغيرات	المجموعات	العدد	وحدةقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	المعنوية	الدالة
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 (الإنترنت) جهاز طبي كهربائي لقياس الوزن والطول كاميرا تصوير ، قفازات ملاكمه ، حبال ، اكياس ملاكمه ، كرات تنفس .

ثامناً: اختبار مهارة اللكلمة المستقيمة اليسرى

(4)

الغرض من الاختبار: تقييم الأداء المهاري في لعبة الملاكمه.

الأدوات المستخدمة: كفوف ملاكمه، حلبة ملاكمه، ساعة توقيت الكترونية، استماره خاصة لمنح الدرجات، كاميرات تصوير.

طريقة اجراء الاختبار: يقف المختبران في ركني الحلبة عند سماع إشارة البداء يقوم اللاعبين باللكلم الحر جولة واحدة مدتها

(3) دقيقة ويدير النزال حكم وسط

شروط الاختبار:

يجب ان يكون التصوير واضح لكي يسهل للمحكمين التقييم.

يجب ان يكون التصور من أكثر من جانب.

ويجب ان يرتدي اللاعبون ألوان مختلفة ويفضل لوني (الأزرق والاحمر) لكي يسهل من عملية المشاهدة والتقييم بصورة جيدة.

-
-
-
-

أعداد استماره خاصة للمقيمين الخبراء انظر ملحق

تساعاً تطبيق التمرينات : قام الباحثون بتطبيق تمرينات خاصة بعد اطلاعه على العديد من المصادر العلمية في مجال علم التدريب الرياضي وعلم فسيولوجيا التدريب والملاكمه هدفها تطوير مهارة اللكلمة 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) ثلات وحدات تدريبية في الأسبوع ، والزمن المستغرق للتمرينات (25) دقيقة من وقت القسم الرئيسي للوحدة التدريبية للفريق والبالغ (90) دقيقة من أصل (120) دقيقة الوحدة 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 حصة كل تمرين من التمرينات (30) دقيقة أي تم تكراره ستة مرات خلال مدة التجربة .

عاشرًا: عرض ومناقشة النتائج :

2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديه لمهارة اللكلمة المستقيمة اليسرى للمجموعة التجريبية في

⁴ موسى جواد كاظم ؛ تأثير برمجة المهارات وتعزيزها في الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمه ، 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 الكلمة المستقيمة اليسرى للمجموعة التجريبية

دلالة الفرق	المعنوية	قيمة (T) المحسوب *	ـ هـ		ـ فـ		ـ عـ		ـ سـ		ـ عـ		وحدة القياس	المتغيرات
			ـ هـ	ـ فـ	ـ عـ	ـ سـ	ـ عـ	ـ سـ	ـ عـ	ـ سـ	ـ عـ	ـ سـ		
غير معنوي	0.079	2.349	0.170	0.381	0.400-	0.428	6.840	0.737	0.730	6.440	0.000	ـ درجةـ	مستقيمة يسار	

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 البعدى بلغ 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 البعدى .

مناقشة نتائج المجموعة التجريبية : ومن مراجعة الجدول (2) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدى في مهارة الكلمة المستقيمة ويعزو الباحثون ظهور هذه النتائج إلى التمارين الخاصة المستخدمة التي أعدتها الباحثون والذي أثبتت ملائمتها للعينة في حصول هذا التحسن لصالح المجموعة التجريبية نتيجة استخدام الاكياس، ويعزو الباحث تطور مهارة الكلمة 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 الكلمة المستقيمة اليسرى للمجموعة الضابطة

	دلالة الفرق	مستوى الخطأ	قيمة (T) المحسوبة*	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
				ـ عـ	ـ سـ	ـ عـ	ـ سـ		
معنوي	0.000	11.260	0.428	6.840	0.148	9.120	ـ درجةـ	مستقيمة يسار	

يبين الجدول (3) نتائج اختبار مهارة المستقيمة اليسرى في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، ففي اختبار مستقيمة يسري بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.440) بانحراف معياري مقداره (0.737) أما في الاختبار البعدى بلغ 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 المستقيمة ، يعزوا الباحث ، الى عدم وجود تلك الفروق الى عدم استخدام الأساليب التربوية الحديثة ، والى عدم أدخال الأجهزة الحديثة



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

جدول (4)

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

دلالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة (T) المحسوبة*	البعدي			القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
			ـ	ـ	ـ	ـ	ـ	ـ		
معنوي	.000 0	- 10.3	0.27 7	0.50 7	-2.880	0.148	9.12 0	0 .415	6.240	درجة يسار

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

مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة اللكرة المستقيمة اليسرى:

ومن خلال مشاهدة جدول (4) نلاحظ وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية لمهارة اللكرة المستقيمة اليسرى وهذا ما سعى من أجله الباحث لتحقيق هدفه ، ويعزوا الباحث ذلك إلى التمارين الخاصة المشابهة لحالات النزال والتي طبقت على الأكياش⁶ ، المعدة من قبل الباحث والتي أخذت وقت طويل للتدريب وهي ثلاثة أشهر " ان اللاعب الذي يجيد اللعب في كل إرجاء الملعب يتصرف بكل صفات اللاعب الشامل والذي يجيد أنواع الضربات كافة ومن جميع نقاط الملعب فهو لاء سيكون الناجح حليفهم غالباً "⁷

واستنتج الباحثان: ان للتمارين المستخدمة اثر ايجابي في تطوير مهارة اللكرة المستقيمة اليسرى **ويوصي الباحثان :** استخدام التمارين من قبل المدربين على مستوى اللاعبين المتقدمين والشباب والناشئين، اجراء دراسات أخرى معتناول 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 وتعيمتها في إليه الأداء المهاري والخططي للناشئين في الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، 2005
- ❖ طارق حمودي أمين الجلبي ؛ ألعاب الكرة والمضرب ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، 1987
- ❖ أمر الله احمد أبساطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999 .

⁵ 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 6
Diyala Basketball And Volleyball Teams. European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7(06), 2020.

⁷ طارق حمودي أمين الجلبي ؛ ألعاب الكرة والمضرب ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، 1987



العدد السابع والثلاثون

- امين انور الخلوي و عدلي حسين بيومي؛ الجمباز التربوي للاطفال والناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1991 .

أياد حميد رشيد الخزرجي و حسام محمد هيدان الخزرجي ؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، ط1 ، العراق : المطبعة المركزية – جامعة ديالى ، 2011 .

بسطويسي احمد و عباس احمد السامرائي؛ طرق تدريس في مجال التربية الرياضية، الموصل، جامعة الموصل، 1984 .

جبار رحيمة الكعبجي ؛ الأسس الفسلوجية و الكميائية للتدریب الرياضي .الدوحة ، 2007 .

حسين عباس عبد الزهرة؛ تأثير تمرينات خاصة لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية للكمات المستقيمة و دفاعاتها للناشئين بأعمار(15-16)، رسالة ماجستير .

محمد جسام عرب و آخرون؛ الملاكمة الحديثة الأسس الفنية والخططية، ط1، مطبعة دار الضياء للطباعة – النجف الاشرف، 2011، ص.55.

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

موسى جواد كاظم ؛ تأثير برمجة المهارات و تعميمها 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 التمرينات الخاصة المشابهة للنزال التي وضعها الباحث في المنهج التدريبي
الاسبوع / الأول الوحدة التربوية رقم (١) الهدف / تطوير الجانب الوظيفي والمهاري

المرحلة التدريبية /	الهدف / تطوير الجانب الوظيفي المهاري	نبع / 161 ن/د	الشدة : 80
الى	الى	الى	الى

النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع
وقت التدريب	وقت الراحة		الوقت الفعلي للتدريب	الراحة بين المجاميع	الراحة بين المجاميع	المجاميع	النكرارات	وقت التدرين	التمارين بين	اقسام الوحدة التدريبية

وقت التمرين مع الراحة	الراحة بين التمارين	الوقت الكلي للراحة	الوقت الفعلى للتمرين	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	المجاميع	التكرارات	وقت التمرين	التمارين بين	اقسام الوحدة التدريبية
٤		٢.٢٠	١.٤٠	١	١٠	٢	٥	١٠	(١)	الجزء
٤		٢.٢٠	١.٤٠	١	١٠	٢	٥	١٠	(٢)	الرئيسي
٥		٣	٢	١.٢٤	١٢	٢	٥	١٢	(٣)	الトレーニنات
٤	٥	٢.١٠	١.٥٠	١	١١	٢	٥	١١	(٤)	الخاصة
٤		١.٢٤	١.٣٦	٤٢	٨	٢	٦	٨	(٥)	المشابهة
				١.٤						للنزال



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

التمارين المستخدمة في البحث

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



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