



The effect of special exercises to developing skill and tactical performance against left-handed boxers

Asst. Lec. Ali Majeed Abdul Hussein * 

Al-Khwarizmi College of Engineering ,University of Baghdad,Iraq.

*Corresponding author: ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq

Received: 17-11-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The left-handed boxer is distinguished by his stance (counter-right stance) and his unusual play for the right-handed player (due to lack of training and competition with a left-handed player) and his use of strong straight left-handed counter punches primarily and at the beginning of every single attack or series of punches. This is due to the presence of a large gap in the readiness stance between the boxers, which confuses the right-handed player and distracts his attention. The research problem included the low level of skill and tactical performance of the right-handed boxer, which negatively affects his ability to make appropriate and correct movement decisions when his opponent is a left-handed player. The aim of the research is to use special exercises and to know the effectiveness of these exercises in developing the skill and tactical performance to confront the left-handed boxer and to avoid making skill and tactical errors in competing with him. The researcher used the single-group experimental method. The research sample included boxers from the Al-Khatout Youth Sports Club, aged (17-18), numbering (6), who were chosen intentionally. After conducting statistical processing, the research results showed that the use of exercises has a positive effect in developing the skill and tactical performance of the right-handed player when competing with a left-handed boxer.

Keywords: Left-Handed Boxer, Exercises, Skill Performance, Tactics.



أثر تمارينات خاصة في تطوير الاداء المهاري والخططي ضد الملاكم الاعسر

م.م. علي مجيد عبد الحسين

العراق. جامعة بغداد. كلية الهندسة الخوارزمي

ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024/11/17 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

يتميز الملاكم الاعسر بطريقة وقوفه (وقفة معاكسة لليمن) ولعبة الغير مألوفة للاعب الايمن (لقله التدريب وبالمنافسة مع لاعب أعسر) وباستخدامه للكلمات المستقيم المضاد اليسار القوية بشكل اساسي وبداية كل هجمة مفردة او سلسلة لكمية، وذلك لوجود ثغرة كبيرة في وقفة الاستعداد بين الملاكمين وهذا يربك اللاعب الايمن ويشتت انتباهه. تضمنت مشكلة البحث بانخفاض مستوى الاداء المهاري والخططي للملاكم الايمن والذي يؤدي سلباً على امكانية اتخاذه للقرارات الحركية المناسبة والصحيحة عندما يكون منافسه لاعب اعسر وعالية هدف البحث الى استخدام تمارينات خاصة ومعرفة مدى فعالية هذه التمارينات في تطوير الاداء المهاري والخططي لمواجهة الملاكم الاعسر ولتلافي الوقوع في الالخطاء المهارية والخططية في المنافسة معه. أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة، اما عينة البحث تضمنت ملاكمين من نادي الخطوط الرياضي الشباب بأعمار (17-18) والبلغ عددهم (6) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وبعد إجراء المعالجة الاحصائية اظهرت نتائج البحث الى ان استخدام التمارينات لها الاثر الايجابي في تطوير الاداء المهاري والخططي للاعب الايمن عند المنافسة مع ملاكم أعسر.

الكلمات المفتاحية: ملاكم أعسر، تمارينات، أداء مهاري، خططي.

1-المقدمة:

ان التدريب الرياضي الحديث هو عبارة عن عملية مخطط لها ومبنية على اسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى أرقى المستويات الرياضية من خلال الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب البدنية والحركية والمهارية، ولهذا فإن العملية التدريبية لا يمكن ان تحقق تطورا ملحوظا ما لم يتم مواكبة التطور الحاصل في الاداء المهاري والخططي على صعيد المنافسات الداخلية والخارجية. وتتميز المهارات الهجومية والدفاعية والحركات المستمرة التي يؤديها الملاكمون اثناء النزال والتي تتطلب القدرات البدنية والحركية والمهارية والتي لا يصل لها الملاكمون الا من خلال التخطيط السليم ووضع المناهج التدريبية اضافة الى محتوى التمرينات التي تتناسب مع نوع الضعف الموجود لدى الملاكمين وطريقة لعب واستراتيجيه المنافس. واغلب فرق الملاكمة يوجد لاعب واحد اعسر او لا يوجد، فمن المعتاد يتدرب هذا اللاعب الاعسر مع زميل ايمن فيعتاد هذا اللاعب اللعب مع منافس ايمن ولاكن اللاعب الايمن لا يعتاد على اللعب مع هذا النوع من المنافسين وعلى يتميز اللاعب الاعسر بالأوضاع الغير مألوفة للاعب الايمن (لقله التدريب وبالمنافسة مع لاعب اعسر) شكل (1)، حيث يؤدي جميع مهارته الحركية في وضع معكوس بالنسبة للملاكم الأيمن، ويتحرك اللاعب الاعسر بتقديم الذراع اليمنى والقدم اليمنى اماما وهذه الوقفة المعكوسة تمكنه من اتخاذ انسب الأوضاع والزوايا الابتدائية لتسديد اللكمات العنيفة والمؤثرة بيده اليسرى، وعند تقابل لاعب ايمن مع لاعب ايسر فيكون اللاعب مكشوف من الجهة اليمنى والأيمن مكشوف من الجهة اليسرى اي ان المنطقة المكشوفة لكلا اللاعبين تقع في المجال المباشر والمواجهة لأقوى ذراع مسددة للكمات قوية لكل منهما، ولاكن اللاعب الايمن غير معتاد على هذا الاسلوب من المنافسة (لقلة هذا النوع من المنافسين)، بالإضافة الى تميز لكمات اللاعب الاعسر بتأثيره المباشر في الخصم وذلك لتوفر الثغرة المناسبة من خلال وقفة الاستعداد واتجاه التحرك للملاكمين، لذا وجب وضع الخطط المناسبة عند اللعب مع هذا النوع من المنافسين واتخاذ الحذر عند التحرك للجانبين والاستباق باللكم واتخاذ القرار السريع والمناسب في الوقت المناسب. وتكمن اهمية هذه الدراسة من وضع تمرينات خاصة لتطوير وتمكين الملاكم الايمن من مواجهة الاداء المهاري والخططي ضد اللاعب الاعسر والتغلب عليه مهاريا وخططيا، من خلال تأديته للكمات المؤثر والمضادة لأداء وتحركات الملاكم المنافس الاعسر .

وأحد المشاكل الرئيسية لتدني مستوى الملاكمين عند مواجهه منافس اعسر هي بسبب الاخطاء الفنية بالأداء المهاري والذي يؤثر سلبا في الاداء الخططي وامكانية اتخاذ القرارات المناسبة بالوقت المناسب، وعلى تكمن مشكلة البحث بانخفاض مستوى الاداء المهاري للملاكم والذي يؤثر سلبا" في الأداء الخططي وإمكانية اتخاذه للقرارات المناسبة عندما يكون منافسة لاعب

اعسر، وعلية أرتاء الباحث التعرف أثر هذه التمرينات الخاصة في تطوير الاداء المهاري والخططي ضد الملاكم الاعسر.

وان الغرض من هذا البحث هو وضع تمرينات خاصة متنوعة لتطوير الاداء المهاري والخططي لمواجه ملاكم اعسر. وأشار (محمد جسام واخرون، 2011) "ان النزالات التي تجري بين الملاكمين تنفذ بواسطة عاملين مهمين هما الفني (التكتيك) والخططي (التكتيك) اما بقية العوامل فتتضح أهميتها من انها أسهمت في تنفيذ هذين العاملين بصورة فعالة. ان دقة وتنوع المهارات الفنية الفردية التي يتمتع بها الملاكم وامكانيته لتطبيقها على المتطلبات الخططية في النزالات حيث ان الملاكم الجيد يستطيع استخدام الاساليب الخططية المختلفة في فن الحلقة"

وتشير العديد من الدراسات الى اهمية هذه الدراسة من خلال التأكيد على الاداء المهاري المغاير عندما يكون المنافس لاعب اعسر، ففي دراسة ل(هاني عبد العزيز إبراهيم، 2020) عند تعلم مهارة الهجمة المغايرة في سلاح الشيش بالمبارزة أكد على التركيز على وجود منافس أعسر لتدريب اللاعب الأيمن، ويتم التركيز في عملية الانتقاء على اللاعب الأعسر وذلك لصعوبة التغلب عليه في المنافسات. وفي دراسة ل(Witkowski, Mateusz واخرون، 2020) على اختلاف استراتيجيات اللعب عند مواجهة اللاعب الأعسر، وان اللاعب الأعسر أثناء المواجهات مع اللاعب الأيمن غالبا ما تحسم النتيجة للاعب الأعسر، هذا فضلا على ان اللاعب الأعسر يستطيع ان يسيطر على مساحات بساط المبارزة بشكل افضل منه عن اللاعب الأيمن . وهناك دراسة ل (احمد شاكر ووميض طارق، 2017) أكد فيها على ان المنهج التدريبي المقترح واستخدام تمرينات بدنية متداخلة مع التمرينات الخططية في المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الكبير في تطوير مستوى القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملاكم الأعسر.

2-إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الخطوط الرياضي وعددهم (6) لاعبين شباب بعمر (17-18) عاما، وذلك لتوفر المشكلة فيها مع توفر عدد كافي من الملاكمين بأوزان متقاربة مع التزامهم بالتدريب والحضور.

2-3 الاختبارات:

- اختبار التصرف الخططي ضد الملاكم الأعسر

(أحمد شاکر ووميض طارق، 2017، ص13)
حيث يتم تثبيت وتنصيب كامرة خارج الحلبة ومن الجهة الامامية للحلبة وبوضع جيد يغطي مساحة الحلبة ككل , يؤدي الملاكمان جولة واحدة مدتها (دقيقه ونصف) ويكون اللكم مشروط للاعبين (الملاكم الأعسر: استخدام المستقيمتان اليمنى واليسرى والمنحنية الجانبية والصاعدة اليمنى) و(الملاكم الأيمن: استخدام المستقيمتان اليسرى واليمنى والمنحنية الجانبية والصاعدة اليسرى) ومن خلال تصوير الجولة يتم عرضها على السادة الخبراء ملحق (1) لغرض تقييم الأداء، ويكون تقييم النتيجة من عشرة درجات لتصرف الاداء الخططي ضد الملاكم الاعسر .

- اختبار الأداء المهاري للكم لمدة (دقيقة ونصف) (رافد خليل، 2018، ص74)

ومن خلال اداء الملاكمين لجولة واحدة في اختبار التصرف الخططي أعلاه يتم تثبيت شريحة جهاز (hykso) شكل(2) تحت البانديج ويسجل عدد اللكمات ونوعها وترددها خلال فترة يستخدم هذا الجهاز لقياس الأداء المهاري للملاكمين وهو أحد الأجهزة المتطورة في الملاكمة الحديثة. وقام الباحث بأجراء الاختبار القبلي على عينة البحث في القاعة الداخلية لنادي العدل الرياضي في الساعة الرابعة عصرا" من يوم السبت الموافق 2024\4\13، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تحقيق الظروف نفسها لقدر الأماكن في الاختبار البعدي.

- المنهج التدريبي:

تم تطبيق تمرينات على عينة البحث بواقع أربع وحدات تدريبية في الاسبوع وعلى مدى ستة اسابيع وكانت مدى هذه التدريبات (55-60) دقيقة من الجزء الرئيسي للمنهاج التدريبي وبهذا أصبح عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة بزمان كلي (34) ساعة تدريبية (أحماء- جزء رئيسي- ختامي).

جدول (1) يبين التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية

أجزاء الوحدة التدريبية	زمن الوحدة اليومية/د	زمن التدريبي الاسبوعي/د	الزمن الكلي/د
الاحماء	20	80	480
الجزء الرئيسي	60	240	1440
الجزء الختامي	5	20	120
المجموع	85	340	2040

أذ قام الباحث بتصميم مجموعة من التمرينات لتطوير مهارات التحرك بالقدمين ضد الملاكم الأعسر وكذلك تحسين سرعة الضربات باليد اليمنى والتدريب على التوقيت السليم والارتداد والدفاع ضد ضربات اليد اليسرى للمنافس. تم استخدام التدريب التكراري، وكان تنفيذ هذه التدريبات من خلال التدرج بزيادة شدة الحمل التدريبي في كل اسبوع وتم الاعتماد على أسلوب ضبط درجة شدة التدريبات من خلال الملاحظة الخارجية، وكان زمن التمرين الواحد من

(60-120) ثانية وبزمن راحة (60-90) ثانية بين التكرارات للتمرين الواحد وبزمن

(180-300) ثانية بين مجموعة واخرى وكان عدد التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة هي ثلاثة تمرينات، مع تمرين واحد من تمرين ملاكمة تدريبية مع زميل وهذه التمرينات عبارة عن (ملحق 2)

3- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي والقبلي لعينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ف هـ	قيمة t	مستوى الخطأ
الاداء المهاري	درجة	0,42	0.110	3.910	0.05
التصرف الخططي	درجة	3.112	0.522	6.076	0.05

جدول (3) يبين نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينه البحث تحت درجة الحرية (5)

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	
الاداء المهاري	درجة	9,060	0.660	12.960	0.76	19.879
التصرف الخططي	درجة	3.266	0.555	6,116	0.789	44.225

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (1) الاحصاء الوصفي نجد ان قيم الوسط الحسابي للاختبار البعدي كانت اكبر من قيم الوسط الحسابي للاختبار القبلي، ومن الجدول (2) والذي يمثل نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمجموعة البحث، نجد ان قيم المعنوية (sig) كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (5)، اذ استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة، وقد وجد من خلال نتائج هذه الفروق بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي للأداء المهاري والتصرف الخططي، مما يدل على ان عينة البحث التي استخدمت التمرينات كان لها اثر ايجابي في التطور الحاصل لهم من تطور الاداء المهاري والتصرف الخططي بشكل ملحوظ وكذلك تغير في اسلوب اتخاذ القرارات الخططية الناجحة عندما تكون المواجهة مع منافس اسر، ويعزو الباحث التطور في مستوى الاداء الخططي الى تمرينات السلسلة الكمية وتمرينات

الملاكمة التطبيقية التي كانت مشابهة الى الاداء المهاري والخططي والتي يؤدي فيها الملاكم عدة اشكال من الدفاع والهجوم والتحرك الجانبي والدوران والمباغلة وتطبيق زوايه لكم المنافس الاعسر من اللكم باليد اليسرى القوية، ومن خلال اداء هذه التمرينات يتدرب الملاكم على كيفية تشتيت انتباه المنافس وفتح ثغرات دفاعة ودخوله باللكمة المضادة المؤثرة على ثغرات المنافس فضلا عن امكانية الجهاز العصبي في توجيه الاداء المهاري المميز بالتفكير والتوافق العالي المستخدم لأداء التمرينات وتكرارها، وهذا ادى الى وصول الملاكم الى اداء هذه المهارات بشكل أتوماتيكي سلس وحسب مجريات النزال وردود لكمات المنافس، وهذا اشار لهو (عبد الحميد احمد، 1989) "يعتمد التفكير في الاداء المهاري على معلومات وخبرة اللاعب، اذ يتمثل التفكير الخططي في قدرة اللاعب على دقة إدراك المواقف التنافسية المختلفة المرتبطة بأساليب واطلاع النشاط وسرعة تقديرهم تقديرا سليما ثم اختيار القرارات المناسبة لهذه المواقف وتنفيذها في توقيتهم المناسب" ويذكر (محمد رضا إبراهيم، 2008) عن بومبا "يمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقا جيدا يكون قادرا على أداء المهارة بشكا دقيق. فضلا عن الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع". وكذلك اشار (حسام رفقي محمود، 1993) عن خطط اللعب "بأنها فن إدارة وقيادة المباراة للوصول الى الفوز مع استغلال الملاكم لمهاراته ولياقته الشاملة سواء البدنية ام الفنية، وهي الخطط التي يعدها المدرب والملاكم للوصول الى النصر في ملاكمة معينة بعد دراسة نقاط الضعف والقوة واسلوب المنافس في اللكم في حالة معرفته السابقة للمنافس او في خلال المباراة" ويشير (عباس فاضل، 2011) "الملاكمة مع ملاكم أعسر (أشول) بأنه اذا قابلت هذا النوع من الملاكمين والذين يتميزون بقوة ذراعهم اليسرى، عليك بالتغطية الجيدة والتحرك بالقدمين جهة يسارك للابتعاد عن ذراع منافسك القوية والاكتار من تسديد اللكمات المستقيمة اليسرى والجانبية اليمنى".

ويرى الباحث ان اللكمة اليسار عند الملاكم الايسر تكون مؤثرة نتيجة وجود مساحة مستهدفه في وقفة الاستعداد بين الملاكمين، وعلى هذا الاساس ينبغي على الملاكم الايمن التقليل من هذه المساحة المستهدفة، من خلال الابتعاد قدر الامكان عن زاوية تغطيت اللكمة اليسار للملاكم الاعسر ويجب التركيز دائما على تطوير الاداء المهاري للاعب بالإضافة الى زيادة الوعي والتركيز على التصرف الخططي اثناء اللعب، وان الاداء المهاري والخططي الفعال ضد الملاكم الاعسر هو التحرك باستمرار نحو يمين المنافس وتجنب ان يكون في مرمى لكماته اليسرى القوية وتجنب الضربات المباشرة من خلال استخدام الخطوات الجانبية قدر الامكان والاكتار والاستباق من اللكمات المستقيم اليمنى تليها لكمة منحنية جانبية يسار مع الدوران على الجهة اليمنى للمنافس الاعسر، وكذلك الاكتار من استخدام اللكمات اليسار والتي هيه بمثابة دفاع

مستمر وإمكانية تشتيت انتباه المنافس من خلاله ويتم تنفيذ لكومات المضادة اليمنى والسلسلة الكمية التي تتبع بعدها وحسب ردود المنافس وتتم اتخاذ هذه اللكمات المضادة بحيث يفقد المنافس سرعة بديهيته للاستجابة لهذه اللكمات وتسلسلها.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-ان استخدام تمارين مهارة مع التمرينات الخططية لها أثر ايجابي في تطوير أداء الملاكم في مواجهه منافس اعسر .

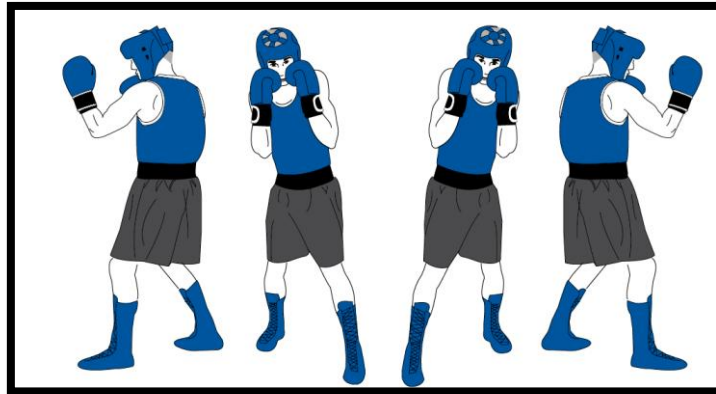
2-ان استخدام تمرينات الملاكمة التدريبية المشابه لحالات المنافسة في تطبيق تمرينات الاداء الخططي كان له الاثر الكبير في تطوير الاداء المهاري والخططي ضد المنافس الأعسر .

المصادر

- احمد شاكر محمود، وميض طارق ستار، 2017، تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية والتصرف الخططي ضد الملاكم الأعسر (20-21) سنة، جامعة ديالى مجلة علوم الرياضة، المجلد التاسع.
- حسام رفقي محمود، 1993، الملاكمة بين النظرية والتطبيق، مكتبة النهضة المصرية، ط.1
- رافد خليل، 2018، تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين، جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، أطروحة دكتوراه.
- عباس فاضل جابر، الملاكمة تعليم، تحكيم، تدريب، جامعه ديالى، لمطبعة المركزية، ط.1.
- عبد الحميد احمد، 1989، الملاكمة للناشئين القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي.
- محمد حسام عرب وآخرون، 2011، الملاكمة الحديثة الاسس الفنية والخططية، دار البيضاء للطباعة.
- محمد رضا إبراهيم، 2008، التطبيق الميداني-النظريات وطرائق التدريب الرياضي، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- هاني عبد العزيز أبراهيم، 2020، كينماتيكية أداء الهجمة المغيرة للاعب الأيمن واللاعب الأعسر لدى لاعبي سلاح الشيش (دراسة مقارنة) جامعة بورسعيد، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة.
- Witkowski,Mateusz And others (2020)Effectiveness and Durability of Transfer Training in Fencik International Journal of Environmental Research and Public Health.17.849.10.3390\ijerph17030849

وقفة اللاعب الأيمن

وقفة اللاعب الأيسر



شكل (1)

جهاز اختبار الاداء المهاري جهاز HYKSO مع الشاحن USB



شكل (2)

ملحق (1)

السادة الخبراء

- أ.م.د. عبد الجليل جبار ناصر

- أ.م.د. محمد قصي محمد

- م.د. رافد خليل

- كريم قاسم/حكم

- حمزة أسماعيل/حكم

-عباس خلف/حكم

-عصام عبد الحسين/حكم

- عصام عبد الحسين/حكم

- كريم باسم/حكم

ملحق (2)

بعض التمارين المستخدمة في الجزء الرئيسي ...

1-مجموعة لكمية من لكمتين مستقيمه يسار تعقبها لكمة مستقيم يمين على كيس اللكم ولمدة (60ثا) شدة التمرين (80%).

2-مجموعة لكمية من ثلاث لكمت مستقيم يسار تعقبها لكمة جانبية يسار تليها لكمة مستقيم يمين وعلى كيس اللكم ولمدة (60ثا) شدة التمرين (80%).

3-حركة ربع دائرة (90درجه مع حركة عقارب الساعة) بحركة القدم اليمين باتجاه قدم يسار اللاعب وتغير وضعية زاوية مواجه كيس اللكم واثناء الحركة يتم اللكم بلكمة يسار جانبية تعقبها لكمة مستقيم يمين، اللكم لمدة (120ثا) (80%).

4-حركة غطس أسفل باتجاه اليسار ومن ثم يتم أداء لكمه جانبية يسار تعقبها لكمة مستقيم يمين ومن ثم اداء لكمة صاعدة يسار، يتم أداء التمرين لمدة (90ثا) على كيس اللكم.

5-مجموعة لكمية من لكتين مستقيم يسار تعقبها سحب الجذع للخلف ومن ثم لكمه مستقيم يمين على كيس اللكم ولمدة (90ثا) شدة التمرين (80%).

6-مجموعة لكمية من لكتين مستقيم يمين تعقبها سحب الجذع للخلف ومن ثم لكمه مستقيم يمين تعقبها لكمة صاعدة يسار وعلى كيس اللكم ولمدة (120ثا) شدة التمرين (85%).

7-مجموعة لكمية من لكتين مستقيم يمين تعقبها سحب الجذع للخلف ومن ثم لكمة مستقيم يمين مع سحب الجذع للجانب الايسر واثاء السحب يتم أداء لكمة جانبية يسار على كيس اللكم ولمدة (120ثا) شدة التمرين (85%).

8-نفس التمرين ال (6) ولاكن سحب الجسم يتم بحركة القدم اليمين بربع دائرة خلف القدم اليسار، اي تغيير في وقفة مواجه كيس اللكم (اي دوران 90درجة باتجاه عقارب الساعة) ولمدة (120ثا) شدة التمرين (85%).

9-مجموعة لكمية من لكتين مستقيم يمين تعقبها سحب الجذع للخلف ومن ثم لكمه مستقيم يمين على كيس اللكم تعقبها لكمة صاعدة يسار ولمدة (90ثا) شدة التمرين (80%).

10-مجموعة لكمية من لكتين مستقيم يسار تعقبها لكمة مستقيم يمين ومن ثم سحب الجذع نصف خطوة للخلف واثاء السحب يتم أداء لكمة مستقيم يسار وبعدها يتم الدخول للأمام بلكمة مستقيم يمين تعقبها لكمة صاعدة يسار، يتم الاداء على كيس اللكم ولمدة (90ثا) شدة التمرين (75%).

11-نفس التمرين ال(9) وبذل السحب للخلف بنصف خطوة يتم سحب الجسم للجانب بحركة القدم بربع دائرة باتجاه اليسار، اي تغيير في وقفة مواجه كيس اللكم ولمدة (90ثا) شدة التمرين (80%).

12-تمرين (المراثت) من وقفة الاستعداد يتم تحريك الملاكم امام، خلف، يمين يسار والتحركات بالاستدارة نصف دائرة لليمين او للييسار مع زميل من خلال اجبار الزميل على ملحقة بوضع المرأة بدون لكم ولمدة (120ثا) شدة التمرين (70%).

13-اللكم على الوسادة اليدوية التي يرتديها المدرب عند التأشير وحسب أشاره المدرب لتأدية تكرار بعض المجموعات الكمية اعلاه ولمدة (120ثا) شدة التمرين (90%).

14-تمرين الملاكمة الخيالية لأداء التمرينات اعلاه وتكراره ليتم التمرس عليها مع الحركة، الاداء لمدة (120ثا) شدة التمرين (75%).

15- باستخدام المدرب لقفاز تدريب، يتم اعطاء للملاكم واجب اداء لسلسلة لكمية اختيارية من قبل المدرب وحسب مواقف اللعب، الاداء لمدة (120ثا) شدة اداء 95%.

تمارين ملاكمة تدريبية:

وهي عبارة عن أداء مجموعة لكمية مع زميل، بحيث يؤدي كلن منهم سلسه لكمية مرادفه ومكملة لسلسلة الكمية لزميلة. ومع كل أداء تمرين واحد من أدناه يتم قبلها تكرار تمرينان من اعلاه خلال الوحدة التدريبية الواحدة.

وبعضها ما يلي ...

تمرين (1). الاداء لمدة 2 دقيقة شدة التمرين (85%).

الملاكم (أ) أداء لكمتين موجه مستقيم يمين للوجه

الملاكم (ب) تخلص من اللكمتين بسحب الجذع للخلف ومن ثم يلکم لكمتين مستقيمه يمنى لوجه المنافس

الملاكم (أ) تخلص بسحب الجسم للجانب الأيسر ومن ثم يلکم لكمة جانبية يسرى لوجه المنافس

الملاكم (ب) التخلص بالغطس ثم يوجه لكمة منحنية جانبية يمنى لوجه المنافس

الملاكم (أ) التخلص بالغطس ومن ثم يوجه لكمه صاعدة يسار تعقبها جانبية يمين

الملاكم (ب) السحب بنصف خطوة للخلف ومن ثم الدخول بلكمتين مستقيمتين يمين يسار.

تمرين (2) ... الاداء لمدة 2 دقيقة شدة التمرين (85%)

الملاكم (أ) يتم أداء لکمتان مستقیمه یسرى ویمنى لوجه الزمیل

الملاكم (ب) التخلص بسحب الذع للخلق من اللکمة المستقیمه الیسرى والمیلان للجانب الایسر من اللکمة المستقیمه الیمنى ومن ثم یوجه لکمة جانبیه یسرى للوجه مع الدوران بالقدم ربع دائرة باتجاه عقارب الساعة یسارا

الملاكم (أ) التخلص بالغطس من اللکمة الجانبیه الیسرى ومن ثم یوجه لکمة جانبیه یمنى لوجه المنافس مع الدوران بالقدم باتجاه الیسار

الملاكم (ب) التخلص بالغطس من اللکمة الجانبیه الیمنى ومن ثم یوجه لکمتان صاعده یسرى ویمنى للذع

الملاكم (أ) التخلص بسحب الذع ربع دائرة یسارا.

تمرين (3) ... الاداء لمدة 2 دقيقة شدة التمرين (85%)

الملاكم (أ) یوجه لکمة مستقیمه یسرى لوجه الزمیل

الملاكم (ب) الدفاع عن اللکمة بسحب الذع للخلف ومن ثم یوجه لکمة مستقیمه یمنى لوجه الزمیل ولکمة جانبیه یسرى للوجه مع الدوران بالقدم باتجاه الیسار

الملاكم (أ) الدفاع عن اللکمتین بسحب الذع للخلف ومن ثم یوجه لکمة مستقیمه یمنى لوجه الزمیل ولکمة جانبیه یسرى للوجه مع الدوران بالقدم باتجاه الیسار

الملاكم (ب) الدفاع بسحب الذع للجانب الایسر من اللکمة المستقیمه الیمنى والتخلص بالغطس من اللکمة الجانبیه الیسرى ومن ثم یوجه لکمه جانبیه یمنى للوجه ولکمة صاعده للذع

الملاكم (أ) الدفاع من اللکمات بسحب الذع للخلف نصف خطوة.

تمرين (4) ... الاداء لمدة 2 دقيقة، شدة التمرين (90%)

الملاكم (أ) أداء لكتين مستقيمتان يسرى ويمنى ولكمة منحنية جانبية يسرى للوجه مع الدوران ربع دائرة بالقدم باتجاه اليسار

الملاكم (ب) التخلص بالصد براحه اليد اليسرى من اللكمة المستقيمة اليسرى والتخلص بسحب الجذع للخلف من اللكمة المستقيمة اليمنى والتخلص بالغطس من اللكمة المنحنية الجانبية اليسرى ومن ثم يوجه لكمة جانبية يسرى للوجه

الملاكم (أ) التخلص بسحب الجذع للجانب الايسر من اللكمة المستقيمة اليمنى والتخلص بالغطس من اللكمة الجانبية اليسرى ومن ثم يوجه لكمة صاعدة يمنى للجذع ولكمة جانبية يسرى للوجه مع الدوران باتجاه اللكمة

الملاكم (ب) التخلص بسحب الجذع للخلف من اللكمات الصاعدة والجانبية ومن ثم يوجه لكمة مستقيمة يسرى ولكمة جانبية يمنى مع الدوران بالقدم باتجاه اللكمة.

تمرين (5) ... الاداء لمدة 2 دقيقة، شدة التمرين (90%)

الملاكم (أ) يتم أداء لكمة مستقيمة يمنى ولكمة منحنية جانبية يسرى للوجه مع الدوران بالقدم ربع دائرة باتجاه اليسار

الملاكم (ب) تخلص من اللكمة بالميلان للجانب الايسر من اللكمة المستقيمة اليمنى والتخلص بالغطس من اللكمة اليسرى ومن ثم يوجه لكمة صاعدة يسرى باتجاه البطن ولكمة جانبية يمنى للوجه مع الدوران بالقدم بنفس اتجاه اللكمة

الملاكم (أ) الدفاع بسحب الجذع للخلف للتخلص من اللكمة الصاعدة اليسرى والمنحنية الحانبية اليمنى ثم يوجه لكمة جانبية يسرى للوجه تعقبها يمنى صاعدة للجذع والدوران بالقدم ربع دائرة باتجاه اليسار

الملاكم (ب) تخلص بالغطس بسحب الجذع للخلف بنصف خطوة للتخلص من اللكتان الجانبية والصاعدة.

تمرين (6) ... الاداء لمدة 2 دقيقة، شدة التمرين (90%)

الملاكم (أ) يوجه لكمة مستقيم للوجه

الملاكم (ب) تخلص من اللكمة بسحب الجذع للخلف ومن ثم يوجه لكمتين متتالية مستقيمتين
يمين يسار للوجه

الملاكم (أ) التخلص من اللكمتين بصد اليمين والتخلص من اليسار بالغطس يسارا" ومن ثم يوجه
لكمة جانبيه يسار تعقبها مستقيم يمين

الملاكم (ب) التخلص من اللكمتين بسحب الجذع للخلف والدخول بحركة جانبية باتجاه يساره
واللكم لكمتين مستقيمتين يسار يمين باتجاه الوجه.