



The effect of special exercises for reaction speed on some defensive skills and right straight punch for young boxers

Assoc. Prof. Omar Ali Mahdi

Omar.ali2286@gmail.com

Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences

Summary:

One of the priorities of scientific studies and research is to determine the goals to be achieved from them, and therefore the current study aimed to prepare special exercises for the speed of reaction and to identify their impact on some defensive skills and the right straight punch for young boxers, and in order to achieve the goals must choose the appropriate method or approach The researcher has chosen the experimental approach by designing the experimental and control groups for its suitability The research problem and The sample, and the research sample was from the players of the Muqdadia Boxing Club - youth category, numbering (12), and after the draw was selected (5) for the experimental group, and (5) players for the control group, and two players were excluded statistically for non-commitment and absence from the training units, and after conducting the exploratory experiment on (2) players outside the research sample for the two groups, and completing all field research procedures and processing the results, the researcher concluded: The effectiveness of exercises or exercises for the speed of reaction and positively in developing some defensive skills and right straight punch for young boxers, and the most important recommendations: The researcher recommends the need to use special exercises or exercises in the speed of reaction by the trained brothers, especially in the development of boxing skills.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: special exercises, reaction speed, boxing game.

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



تأثير تمارينات خاصة لسرعة رد الفعل في بعض المهارات الدفاعية واللكمة المستقيمة اليمين للملاكمين

الشباب

ا.م.د عمر علي مهدي

Omar.ali2286@gmail.com

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص:

من اولويات الدراسات والبحوث العلمية هو تحديد الاهداف المراد تحقيقها منها، وعليه هدفت الدراسة الحالية الى اعداد تمارينات خاصة بسرعة رد الفعل والتعرف على تأثيرها في بعض المهارات الدفاعية واللكمة المستقيمة اليمين للملاكمين الشباب، ومن اجل تحقيق الاهداف لابد من اختيار الاسلوب او المنهج المناسب وقد اختار الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مشكلة البحث والعينة، وكانت عينة البحث من لاعبي نادي المقدادية للملاكمة -فئة الشباب والبالغ عددهم (12)، وبعد اجراء القرعة تم اختيار (5) للمجموعة التجريبية، و(5) لاعبين للمجموعة الضابطة، وتم استبعاد اثنين من اللاعبين احصائيا لعدم الالتزام والغياب عن الوحدات التدريبية، وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية على (2) من اللاعبين خارج عينة البحث للمجموعتين، واكمل جميع اجراءات البحث الميدانية ومعالجة النتائج استنتج الباحث: فاعلية تدريبات او تمارينات لسرعة رد الفعل وبشكل ايجابي في تطوير بعض المهارات الدفاعية واللكمة المستقيمة اليمين للملاكمين الشباب، واهم التوصيات: يوصي الباحث بضرورة استخدام تدريبات او تمارينات الخاصة في سرعة رد الفعل من قبل الاخوة المدربين وبشكل خاص في تطوير مهارات لعبة الملاكمة.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الكلمات المفتاحية: تمارينات خاصة، سرعة رد الفعل، لعبة الملاكمة.

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث:

تعتبر الملائكة من الالعب الفردية التي تحتاج الى تدريبات خاصة لتطوير مهاراتها والوصول بلاعبها لأعلى مستوى ممكن من الاداء، مما دفع الباحثين والمدربين الى التنوع في استخدام التدريبات او التمرينات في الوحدات التدريبية وخصوصا للفئات العمرية باعتبارها القاعدة الاساسية لأعداد لاعبين يمتازون بأداء عالي ومميز، وهذا اكده (عبد الله واخرون، 1990، 62) بانه (يجب تنمية الصفات البدنية والمهارية للملاكمين في المراحل العمرية من اجل تحقيق اهداف التدريب الرياضي والخطة التي يرسمها القائمون على الاندية والمدربين للوصول باللاعبين الى افضل المستويات وتحقيق الانجاز في المحافل الوطنية والدولية)، مصطلح التمرينات الخاصة لأنها وضعت لتطوير حاجة معينة سواء كانت مهارة او قدرة فهي وسيلة الغرض منها تحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها وبصوره فعالة، اذ يرى (Matawan,2010,39) بانها ((الجزء الاساسي والمهم ولدورها الفعال في البناء المباشر لمستوى الرياضي وتطوير ادائه العقلي والمهاري والخططي وانها وسيلة لتحقيق متطلبات عدة منها البدني والمهاري والخططي))، وعرفها (شغاتي، 2011، 254) بانها (مجموعة من التمرينات التي تكون اساسا في تحقيق هدف مقصود مثل تمرينات تخدم و تساعد على تعلم مهارة معينة او حركة من الحركات الرياضية التخصصية او المسابقة"، تعتبر تدريبات سرعة رد الفعل من ضروريات لاعب الملائكة لأنها لعبة سريعة بحاجة الى انتباه وتركيز عالي ثم الهجوم السريع الخاطف، فقد عرفها (مهدي،2013،96) بأنها الفترة المحصورة بين ظهور الحافز وبداية الاستجابة الحركية، وعرفها (لزام، 2010، 41) بأنها "قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين بأقصر مدة ممكنة".

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة بطولة الملائكة المحلية للشباب وبالخصوص لاعبي شباب المقدادية انهم لا يمتلكون سرعة في رد الفعل اثناء الدفاع في صدك اللكمات او التحرك او توجيه لكمات سريعة عندما تسنح لهم الفرصة سهلة لرد الهجوم الخاطف، اعتبرها مشكلة ولا بد الخوض فيها وايجاد الحل لها، بعد الاطلاع والبحث توصل الباحث الى ان اعداد تمرينات خاصة لسرعة الاستجابة الحركية لحل مشكلة هؤلاء اللاعبين ورفع مستوياتهم المهارية.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



3-1 هدفا البحث:

- 1- اعداد ترمينات خاصة لسرعة رد الفعل الحركي.
- 2- التعرف على تأثير الترمينات الخاصة بسرعة رد الفعل في بعض المهارات الدفاعية واللكمة المستقيمة اليمين للملاكمين الشباب.

4-1 فرضا البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعديّة.
- 2- توجد فروق معنوية في الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 مجال البشري: تمثل عينة البحث بلاعبي نادي المقدادية للملاكمة للشباب.
 - 2-5-1 مجال ومانى: من 2025/2/13 الى 2025/3/31.
 - 3-5-1 مجال مكاني: قاعة الملاكمة في نادي المقدادية.
 - 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:
 - 1-2 منهج البحث:
- من اجل ايجاد حلول للمشكلة وتحقيق الاهداف استخدم الباحث منهج تجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة.

P-ISSN:2707-7845

2-2 عينة البحث:

- بلغ مجموع عينة البحث (12) لاعبين من نادي المقدادية للملاكمة فئة الشباب، تم اجراء القرعة واختيار (5) لاعبين للمجموعة التجريبية، واختيار (5) لاعبين للمجموعة التجريبية، وتم استبعاد (2) منهم احصائيا لعدم الالتزام جدول الوحدات التدريبية وتم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم.

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

جدول (1)
يبين التكافؤ لعينة البحث

الدالة المعنوية	Sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات المبحوثة	ت
			ع	س-	ع	س-			
غير معنوي	0.197	1.313	0.612	2.325	0.591	2.575	درجة	اللكمة المستقيمة اليمين	1
غير معنوي	0.811	0.241	0.77	3.10	0.49	3.30	درجة	المهارات الدفاعية	2

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

2-3-1 الوسائل المستخدمة:

- الملاحظة.

- الدراسات السابقة.

- المصادر العربية والاجنبية.

- شبكة الانترنت.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب لابتوب .

- كامرة تصوير .

- قفازات ملاكمة عدد 10 .

- حلبة ملاكمة .

- قرطاسية. P-ISSN:2707-7845

2-4 اجراءات البحث الميدانية: E-ISSN:2707-7853

2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولا: اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع: (خريبط، 1989، 215)

الغرض من الاختبار : تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع.

الأدوات اللازمة:- كفوف ملاكمة عدد (4) - ساعة توقيت يدوية - استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة

تصوير فديوي عدد (1).

وصف الأداء : يتم أداء التمرين من قبل ملاكمين :

الأول : يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع وبمعدل (30) ثانية .
الثاني: يؤدي الملاكم ثلاثة أنواع من الدفاع (دفاع الذراعين ، ودفاع الجذع ، و دفاع الساقين) وبمعدل (10) ثوان لكل نوع من أنواع الدفاع الثلاثة.
 يتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الأول تمارينات الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع .

الشروط :

- أ- يتم اداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع وفقاً للشروط الآتية:
 1- خروج اللكمة 2- متابعتها بوزن الجسم 3- دقة أصابه الهدف.
 ب- يتم اداء التمارين الدفاعية وفقاً للشروط الآتية:
 1- الأداء الصحيح للتمرين الدفاعي 2- التغطية الجيدة أثناء أداء التمرين الدفاعي
 3- التحكم بمركز ثقل الجسم اثناء التمرين الدفاعي .

التسجيل:

تحتسب (10) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة للرأس والجذع مقسمة على النحو الآتي:
 1- خروج اللكمة (2) درجة 2- متابعتها بوزن الجسم (4) درجة 3- دقة اصابة الهدف (4) درجة.
ثانياً: اختبار أداء المهارات الدفاعية: (خريط، 1989، 215)
 - الغرض من الاختبار : تقويم المهارات الدفاعية.

الأدوات اللازمة:

-كفوف ملاكمة عدد (4) - ساعة توقيت يدوية - استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة تصوير فديوي عدد (1).

وصف الأداء : يتم أداء التمرين من قبل ملاكمين :

الأول : يقوم بالهجوم على زميله وبمعدل (1.30) ثانية .

الثاني: يؤدي الملاكم ثلاثة أنواع من الدفاع (دفاع الذراعين ، ودفاع الجذع ، ودفاع الساقين) وبمعدل (30) ثوان لكل نوع من أنواع الدفاع الثلاثة.

يتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الأول تمارينات الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني الهجوم .

-الشروط : الايداع في المكتبة الوطنية 2439

-دفاع الذراعين وكما يأتي :

1- صد اللكمة (2) درجة 2- دفع اللكمة (2) درجة .

-دفاع الجذع وكما يأتي :

1-الميلان للجانب (2) درجة 2- السحب للخلف (1) درجة .

-دفاع القدمين وكما يأتي :

1- خطوة للخلف (1) درجة 2- نقل القدم للجانب (2) درجة .

- وتكون الدرجة النهائية (10) درجة .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

بعد البحث والتقصي لإيجاد الاختبارات واعداد التمرينات لسرعة رد الفعل، تم اجراء التجربة

الاستطلاعية على (2) من لاعبي الملاكمة الشباب خارج عينة البحث في يوم السبت 2025/2/8

للتعرف على صلاحية الاجراءات المتبعة وامكانية فريق العمل المساعد.

2-4-3 الاختبارات البعدية:

بعد التأكد من ملائمة التمرينات والاختبارات لعينة البحث تم الشروع في اجراء الاختبارات القبلية

على عينة البحث بتاريخ 2025/2/13 في يوم الخميس وتم التأكيد على الظروف التي رافقت لإجراء

الاختبارات من اجل توفيرها نفسها في الاختبارات البعدية.

2-4-4 التجربة الرئيسية:

ان تطبيق التجربة الرئيسية الغرض منها التعرف على تأثير المتغير المستقل للتعرف على فاعليتها

في المتغيرات التابعة، وبعد الاطلاع على عدد كبير من الدراسات تم اعداد تمرينات خاصة لسرعة رد

الفعل، اذ يعتبر سرعة رد الفعل من اهم المتغيرات التي يجب ان يمتلكها لاعبي الملاكمة، بدء تطبيق

الوحدات التدريبية على العينة التجريبية بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع (السبت ، الاثنين، الخميس) ولمدة

(6) اسابيع، بلغ مجموع الوحدات التدريبية (18) وحدة، تم تطبيق التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة

التدريبية وبالبالغ زمنه (60)، وقد اعدت التمرينات بأسلوب علمي وفق الية التدريب الرياضي من حيث

الشدة والتكرار، فقد استخدمت تدريب فترتي مرتفع الشدة والتكراري، وشدة من 80-100%، كانت اول وحدة

في 2025/2/15 و اخر وحدة في 2025/3/7.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

2-4-5 الاختبارات البعدية:

من اجل معرفة تأثير الوحدات التدريبية على عينة البحث تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين 2025/3/31 وسعى الباحث وفريق العمل المساعد على خلق نفس الظروف التي كانت في الاختبارات البعدية.

2-5 الوسائل الاحصائية:

للحصول على نتائج ذات مصداقية عالية وخالية من الاخطاء استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS .

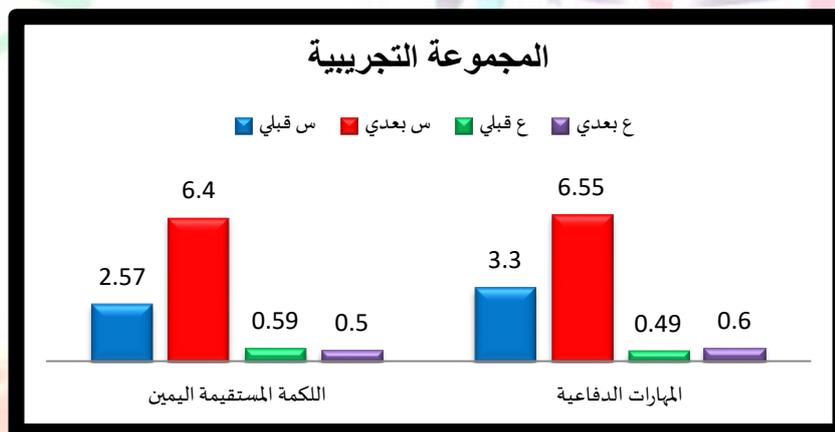
3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات البحث

ت	متغيرات المبحوثة	القياس	(اختبار قبلي)		(اختبار بعدي)		قيمة t المحسوبة	Sig	دلالة
			ع	س-	ع	س-			
1	اللكمة المستقيمة اليمين	درجة	0.59	2.57	6.40	0.50	22.86	0.000	معنوي
2	المهارات الدفاعية	درجة	0.49	3.30	6.55	0.60	24.70	0.000	معنوي



شكل (1)

يوضح نتائج المجموعة التجريبية

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439

3-1-1 مناقشة النتائج:

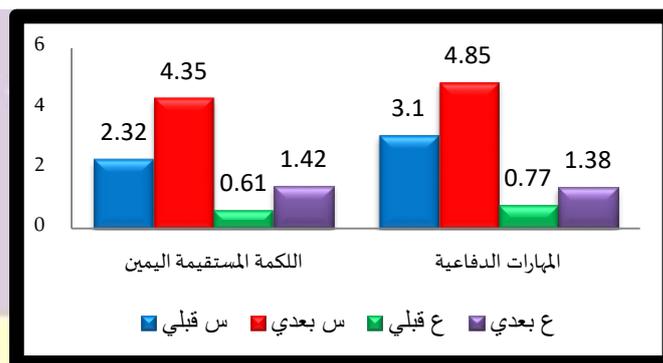
يظهر لنا الجدول والشكل (1) بان الاختبارات البعدية افضل من الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث، يرجع سببه الى ان التنوع في طرائق واساليب التدريب ومقنن بصورة علمية فان يكون تأثيره يكون فعال ويحقق النتائج التي وضع من اجلها، وتؤكد ذلك (مهدي، 2009، 15) (الطريقة او الاسلوب التي تبني بصورة علمية تعمل على اعداد الرياضي من النواحي البدنية والمهارية والخططية من اجل الوصول الى اعلى المستويات)، كذلك فكرة اعداد التمرينات الخاصة فقد تم وضعها بصورة علمية لكي تلائم عينة البحث من حيث العمل واوراق الراحة والتكرارات المناسبة وفق الشدد التدريبية المستخدمة لها اثر بالغ في احداث عملية التطور، وهذا ما يراه (محمود، 2011، 48) ((ليس المقصود بمبدأ التكرار هو تكرار التمرين الواحد، بل يقصد به ايضا عدد ايام التمرين في الاسبوع، والتكرارات في اليوم الواحد وكذلك تكرارات فترات الراحة))، اذ ان لاعب الملاكمة يحتاج حركة القدمين سريعة ورد فعل اسرع لتوجيه لكمات الى المنافس او صد هجماته اذ ان التكرار وتنوعه اسهم في تنشيط الاجهزة الحسية ثم حصول تكيف لتلك الاجهزة فهو يقود الرياضي الى المعرفة الصحيحة للشيء المنتبه اليه اي تقليل الفترة الزمنية اللازمة للاستجابة ورد الفعل، وهذا ما اكده (رشيد وهيدان، 2011، 61) (ان تكرار الاستجابة كرد فعل للمثير من خلال التغيير في اتجاهات الاستجابة وترتيبها يؤدي الى تطوير سرعة الاستجابة الحركية)، كما ان تمرينات سرعة رد الفعل اعطت نتائج مميزة وتحسن في اداء اللاعبين المهاري من خلال السرعة والدقة في الاداء وتحقيق نتائج افضل ، يرى الباحث ويتفق مع راي (خيون، 2010، 69) (كلما كان هناك تكرارات كثيرة على استجابة حافز معين فان ذلك سوف يعجل في اتخاذ القرار ومن ثم يقصر من زمن الاستجابة ويزيد من سرعته).

3-1-2 عرض نتائج المجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	Sig	الدالة المعنوية
			ع	س-	ع	س-			
1	اللكمة المستقيمة اليمين	درجة	0.61	2.32	1.42	4.35	6.22	0.000	معنوي
2	المهارات الدفاعية	درجة	0.77	3.10	1.38	4.85	4.96	0.000	معنوي



الشكل (2)

يوضح نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات

3-1-2-1 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

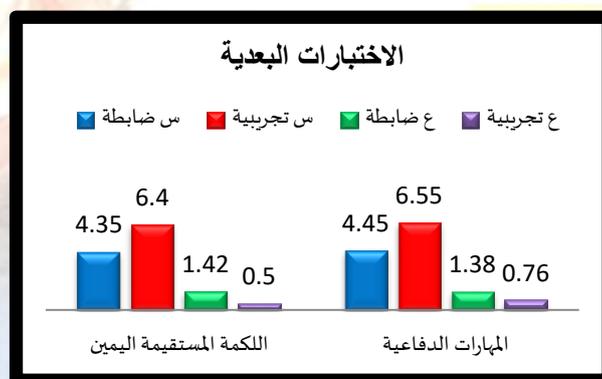
اظهر الجدول والشكل (2) تطورا في نتائج المجموعة الضابطة التي اعتمدت منهاج المدرب الذي عادة ما يعتمد على تكرارات الاداء للمهارات في ضوء تمرينات تتناول المهارات بشكل اساسي مما ادت الى ظهور فروق معنوية لصالح المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

3-1-3 عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية:

الجدول (4)

يبين نتائج المجموعتين فب الاختبارات البعدية

الدالة المعنوية	Sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات المبحوثة	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.000	6.06	0.50	6.40	1.42	4.35	درجة	اللكمة المستقيمة اليمين	1
معنوي	0.000	6.48	0.60	6.55	1.38	4.85	درجة	المهارات الدفاعية	2



شكل (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية:

نلاحظ من خلال الجدول والشكل (3) ان المجموعتين توجد فيها تحسن في الاختبارات البعدية كلا حسب المستقل الذي تعرض اليه، الا انه نلاحظ تفوق وتحسن في المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة، سبب هذا الفروق المعنوية هو تمارينات سرعة رد الفعل ولعبة الملاكمة فيها الكثير من المثيرات التي تحتاج الى استجابة سرعة ورد فعل اسرع ، ويتفق هذا مع (السيد،1997، 20) (بان اللاعب يقوم بتوزيع الانتباه لعدة أهداف مستخدما التحركات الدفاعية من ثم توجيه هجوم سريع وخاطف يمكنه من الفوز في النزال او تحقيق النقاط)، ويرى الباحث أن التكرارات الكثيرة للتمارين وفق شدد تدريبية تتوافق معها كان لها الأثر الايجابي في تطوير المتغيرات المبحوثة، وهذا ما اكده (رشيد، 1982، 278) بان ((تدريبات سرعة رد الفعل تتحقق عن طريق قصر الوقت بين المثير والاستجابة ويعمل التدريب على حذف الإشارة الحسية الزائدة التي تسبق الاستجابة))، وهذا بدوره يكون ذا تأثير إيجابي في عملية تطوير التحركات الدفاعية ومن ثم الارتقاء بالمستوى الرياضي في الجانب الهجومي وبالخصوص اللكمة اليمينية المستقيمة، وهذا ما اشار اليه (علاوي وعبد الفتاح،1985، 109) ((أن القدرة على الاستجابة لمثير معين في أقصر زمن ممكن تعد من العوامل المهمة للارتقاء بمستوى الفرد الرياضي وتفوقه في الأنشطة المختلفة)).

4-الخاتمة:

بعد الانتهاء من النتائج التي حصل عليها الباحث والفروق التي ظهرت استنتج الباحث بان استخدام تمارينات خاصة بسرعة رد الفعل وفق الاسس العلمية من حيث الشدة والتكرار وطرق تقديم الراحة اثبتت فاعليتها في احداث هذه الفروق الايجابية في متغيرات البحث، وايضا التنوع في التمارينات والتدرج فيها من السهل الى الصعب اعطى الدافعية والتفاعل بين افراد عينة البحث لتطبيقها، وعليه بعد نجاح هذه التمارينات في تحقيق نتائج جيدة ومرضية لابد من استخدامها في الوحدات التدريبية من قبل الاخوة المدربين لتطوير مهارات الملاكمة الاخرى، وكذلك من الممكن استخدامها في متغيرات اخرى وعينات تختلف .

المصادر:

- ❖ رافد مهدي قدوري؛ جوهر التعلم الحركي : (ديالى ، المطبعة المركزية ، 2013) .
- ❖ ريسان خريبط: موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية، ج2، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989.
- ❖ عامر فاخر شغاتي؛ علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (بغداد : مكتب النور للطباعة ، 2011).
- ❖ عدنان أحمد توفيق السيد : فاعلية استخدام الوسائل التعليمية في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة على تحقق الأهداف التعلمية ، مجلة علوم وفنون ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1989 .
- ❖ قاسم لزام صبر ؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكرة القدم، ط1 (بغداد : المكتبة الرياضية للنشر ، 2010) .
- ❖ محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 .
- ❖ محمد عادل رشيد : أسس التدريب الرياضي ، ط2 ، طرابلس ، 1982 ، ص 278 .
- ❖ محمود عبد الله واخرون : تدريب وتعليم الملاكمة ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
- ❖ موفق اسعد محمود؛ اساسيات التدريب الرياضي: (دمشق، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة، 2011).
- ❖ نوال مهدي العبيدي واخرون؛ التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة دار الارقم للطباعة والنشر، 2009).
- ❖ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 (مطبعة الكلمة الطيبة ، 2010) .
- ❖ Singer, N. Robert . motor learning and human performance. new York: macmillan, 1990. P. 208.
- ❖ Matawan.lp. Gyundlogen does sport lichjen training sport overly . (Berlhn.2010) p39 .

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



الملحق (1)

استمارة تقويم اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى (الرأس / الجذع)
أستمارة تقييم اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع

المجموع	اللكمة اليمين			رقم اللاعب
	دقة اصابة الهدف	متابعتها بوزن الجسم	خروج اللكمة	
(10)درجة	(4 د)	(4 د)	(2د)	
				1
				2
				3
				4
				5
				6

الملحق (2)

يوضح استمارة تقويم المهارات الدفاعية

درجة الحكم	الدرجة الكلية	جزء 2	جزء 1	الوضع المراد تقويمه	ت
	4	2	2	الدفاع ضد اللكمة باليدين	1
	3	1	2	الدفاع ضد اللكمة بالجذع	2
	3	2	1	الدفاع ضد اللكمة بالقدمين	3
	10	المجموع			

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



الملحق (3)

يوضح نموذج الوحدة التدريبية

الهدف: تطوير اللكمة اليمينية المستقيمة للذراع والراس

الزمن : 60 د



الراحة بين	الحجم	الشدة	التمرينات	الوقت	القسم
		80%		60د	الرئيسي
2	8	80%	اداء اللكمات المستقيمة (اليمين) للراس والجسم على الوسادة المرقمة من (1-6)	1	التمرينات المستخدمة
2	8	85%	اداء اللكمة المستقيمة اليمين للراس والجسم من الثبات والحركة وحسب اشارة المدرب.	3	
3	6	85%	يوضع كيسين للكم ويقف لاعبين عند الصافرة يبدأ بأداء اللكمة اليمين وعند الصافرة يتحرك باتجاه الكيس الثاني لأداء نفس اللكمات وبعدها الانتقال الى الكيس الاخر لغاية نهاية التمرين	5	
3	6	80%	اداء اللكمات المستقيمة (اليمين) للراس والجسم للزميل وحسب اشارة المدرب، للراس او للذراع.	7	

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439