



تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة الانفجارية واللزمات المستقيمة للناشئين

The effect of special exercises in developing explosive strength and straight punches for juniors

فiras منير خميس

طالب ماجستير

Firas Mounir Khamis
Master student

أ.م.د احمد محمد فرحان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -

جامعة ديالى

Prof. Dr. Ahmed Mohamed
Farhan

College of Education and Sports
Sciences - University of Diyala

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، قدرات بدنية، اللكمة المستقيمة.

Key words: special exercises, physical abilities, straight punching

مستخلص البحث

تضمن البحث على مقدمة واهميته وتم التطرق الى اهمية البحث التي تكمن على تحسين المسارات الحركية للملاكمين وضبط الاداء بشكل جيد وعزل الحركات والانقباضات العضلية الداخلية التي تؤثر على الاداء وقدرات الملاكم اثناء الوحدات التدريبية والنزلات الرسمية وتحقيق النتائج الجيدة وتطابق النتيجة مع الخطة والتخطيط المعد.

اما مشكلة البحث ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع والمصادر العلمية في مجال تدريب الملاكمة وكونه ممارس للعبة الملاكمة لاحظ وجود ضعف في بعض القدرات البدنية منها القوة الانفجارية وتذبذب في مستوى الاداء المهارى (اللزمات المستقيمة) لذا ارتأى الباحث اعداد تمارين خاصة لتطوير القوة الانفجارية واداء اللزمات المستقيمة للناشئين والمساهمة في تحسين وتطوير مستوى اللاعبين والمساهمة كذلك في ايجاد

بعض الحلول الايجابية ومعرفة مدى تأثيرها على الاداء وتكون جديرة بالفائدة والنفع للمدرب واللاعب وتحقيق افضل الانجازات الرياضية.

اما مجالات البحث المجال البشري: عينة من الملاكمين الناشئين بعمر (15 . 16) سنة، المجال الزمني: للمدة من 4 /2020/5/ 2020/7/4 ولغاية 2020/7/4،المجال المكاني: قاعة مصنع الابطال الرياضي للفنون القتالية. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة واشتمل مجتمع البحث على (50) ملاكماً وعينة البحث تألفت من (16) ملاكماً واختيرت العينة بالطريقة العشوائية. تم تطبيق الاختبار القبلي بتاريخ (3-2/2020) اما الاختبارات البعدية (5-9/6/2020) واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج الاسس العلمية والاختبار المبحوث. توصل الباحث الى ان التمرينات المعدة لها دور ايجابي في تطوير القوة الانفجارية والاداء المهارى وخاصة مهارة اللكمات (اليمين واليسار) وتبين ايضا هناك فروق في التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويوصي الباحث الاهتمام باعداد مناهج تدريبية مبنية على الاسس العلمية تستهدف القدرات البدنية والمهارية.

" Summary of the research "

The research included an introduction and its importance, and the importance of the research was addressed, which lies in improving the movement paths of boxers, controlling performance well, isolating movements and internal muscle contractions that affect the performance and abilities of the boxer during training units and official matches, achieving good results and matching the result with the plan and prepared planning.

As for the research problem, and through the researcher's review of scientific references and sources in the field of boxing training and being a practitioner of boxing, he noticed weakness in some physical abilities, including explosive force and fluctuation in the level of skillful performance (straight punches), so the researcher decided to prepare special exercises to develop explosive strength and perform straight punches. For juniors and contribute to improving and developing the level of players and also contribute to finding some positive solutions and knowing the extent of their impact on performance and be worthy of benefit and benefit to the coach and player and achieve the best sports achievements.

As for the fields of research, the human field: a sample of young boxers at the age of (15-16) years, the time domain: for the period from 4/5/2020 until 4/7/2020, the spatial field: the Hall of the Athletic Champions for Martial Arts. The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the problem. The research community included (50) boxers, and the research sample consisted of (16) boxers. The sample was chosen randomly. The pre-test was applied on (3-6 / 2/2020). As for the post tests (5-9 / 6/2020), the researcher used the statistical bag (spss) to extract the scientific foundations and the researched test. The researcher concluded that the prepared exercises have a positive role in developing explosive power and skillful performance, especially the skill of punches (right and left). It also shows that there are differences in development between the experimental and control group and for the benefit of the experimental group. Modern equipment in the units prepared in the training approach

1- المقدمة:

إن لا ثراء العلم أثر كبير على نهضة الامم وتقدمها وازدهارها في كافة مجالات وعلوم الحياة المختلفة كالطبية والهندسية والزراعية ولاسيما علوم الرياضة التي نالت نصيبا من هذا الاثراء والتقدم العلمي بفضل العلم وتقنياته وتوظيف التكنولوجيا بأنواعها المختلفة في التطبيقات العملية للمعرفة العلمية وما يرتبط من اجهزة وادوات ذات الفائدة المباشرة والمهمة في حياة الفرد على وجه العموم وعلى الفرد الرياضي في مجاله التخصصي على وجه الخصوص للوصول للوصول الى الهدف الحقيقي لتحقيق الانجاز. وتعد رياضة الملاكمة واحدة من الالعاب الفردية التي تحتاج تطويرا مستمرا وبذل المجهود من قبل المدرب واللاعب سواء من الناحية البدنية والمتمثلة في تنمية القدرات البدنية الاساسية من القوة العضلية والسرعة والتحمل أو الناحية المهارية والمتمثلة بمستوى اداء المهارات الرياضية وما يعرف (التكنيك) حيث ان القدرات البدنية والتكنيك هما عنصرين لتطوير مستوى الفعاليات الرياضية المختلفة بالاضافة الى العناصر الاخرى كالاعداد النفسي والتخطيطي كعناصر مهمة للأرتقاء بالمستوى الرياضي والمنهاج العلمي المبني على الاسس العلمية بغية تحقيق النتائج الايجابية في كافة المحافل الوطنية والقارية

وغيرها للوصول باللاعب الى مستوى الطموح وتحقيق الانجاز الامثل. إن طموح العاملين في المجال الرياضي سواء (الاداري، المدرب، اللاعب) هو الوصول الى المستويات العليا وتحقيق الانجاز وما نشاهده من تحطيم للأرقام القياسية في المسابقات ومن تقدم للمستويات خير شاهد على هذا التقدم ومما لاشك فيه تظهر اهمية التدريب الرياضي المبني على تقنيات العلم ونظرياته وذلك بالنسبة لجميع الالعاب والفعاليات الرياضية ودور التكنولوجيا في تطوير العملية التدريبية والوصول الى الهدف المثالي. وتتجلى أهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة تخدم العملية التدريبية واستهداف متغيرات البحث والعمل على تحسين المسارات الحركية للملاكمين وضبط الاداء بشكل جيد وعزل الحركات والانقباضات العضلية الداخلية التي تؤثر على الاداء وقدرات الملاكم اثناء الوحدات التدريبية والنزلات الرسمية وتحقيق النتائج الجيدة وتطابق النتيجة مع الخطة والتخطيط المعد. اما مشكلة البحث ومن خلال اطلاع الباحث على المراجع والمصادر العلمية في مجال تدريب الملاكمة وكونه ممارس للعبة الملاكمة لاحظ وجود ضعف في بعض القدرات البدنية منها القوة الانفجارية وتذبذب في مستوى الاداء المهاري (اللكمات المستقيمة) ونظرا لما تحتاجه رياضة الملاكمة من خصوصية في نوعية التمارينات سواء للقدرات البدنية والاداء المهاري ونوعية الاساليب التدريبية ، لذا ارتأى الباحث اعداد تمارينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية منها القوة الانفجارية واداء اللكمات المستقيمة للناشئين والمساهمة في تحسين وتطوير مستوى اللاعبين والمساهمة كذلك في ايجاد بعض الحلول الايجابية ومعرفة مدى تأثيرها على الاداء وتكون جديرة بالفائدة والنفع للمدرب واللاعب وتحقيق افضل الانجازات الرياضية. وهدف البحث الى اعداد تمارينات خاصة لتطوير القوة الانفجارية واللكمات المستقيمة لأفراد عينة البحث والتعرف على مستوى القوة الانفجارية واللكمات المستقيمة لأفراد عينة البحث. اما فروض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اللكمات المستقيمة للناشئين وللمجموعتين التجريبية والضابطة. اما مجالات البحث : المجال البشري: عينة من الملاكمين الناشئين بعمر (15 . 16) سنة المجال الزمني: للمدة من 2020/5/4 ولغاية 2020/7/8 ،المجال المكاني: قاعة مصنع الابطال الرياضي للفنون القتالية.

2-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة مشكلة البحث

2-2 مجتمع وعينته البحث:

اذ بلغ عدد أفراد مجتمع البحث (50) ملاكماً، أما عينة البحث فبلغت (16) ملاكماً، وتم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة، شملت (المجموعة التجريبية) ملاكمي منتدى الكاطون الرياضي والبالغ عددهم (6) ملاكماً نفذت التمرينات الخاصة بأستخدام الجهاز التدريبي التي تم أعدادها من قبل الباحث،(والمجموعة الضابطة) فتمثلت بملاكمي نادي شهران والبالغ عددهم(6) ملاكماً نفذت المنهاج المتبع من قبل المدرب (المنهج الاعتيادي)، واستبعاد(4) ملاكمين لأغراض التجارب الاستطلاعية وبلغت النسبة المئوية لعدد أفراد العينة من مجتمع البحث

2-3 ادوات وأجهزة ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 مصادر جمع المعلومات:

- * المصادر والمراجع العربية والاجنبية. * الاختبار والقياس. *فريق العمل المساعد.
- * استمارة تقييم الاداء المهاري. * استمارات التسجيل الخاصة باختبارات الملاكمين.
- * شبكة المعلومات الانترنت. * سجل ملاحظات.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:

- _ ميزان طبي لقياس الوزن . العدد (1) / شريط لقياس الطول والمسافة. / كرة طبية زنة (3) كغم . العدد 1/ طوق كرة التنس المعلق بالرأس. العدد (1)/ كمبيوتر لا بتوب (Core i5) . نوع DELL / كرات تنس. النوع (wildon) العدد (6) / دمبلص (4) عدد الوزن (1000) غم
- صافرة. نوع Fox عدد (2)/ وسادة حائط. / قفازات ملاكمة. العدد (6) ازواج/ كيس ملاكمة. العدد (1)/ حبال مطايطية لون (اصفر) العدد (2)/ ساعة توقيت نوع (Casio) (العدد (2). / أثقال لليدين بوزن (500) غم. العدد (4)/ جهاز الكرة الراقصة العدد(1)

2-4 اختبار القوة الانفجارية : (محمد حسن علاوي، 1979: 22).

❖ الاختبار الاول : - رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي.

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمنطقة الذراعين والكتفين من عمر (12 سنة وحتى مرحلة السن الجامعية).

وصف الاداء: يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية (3 كغم) باليدين بحيث تكون الكرة امام الصدر وتحت مستوى الذقن، كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي.

يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام اثناء دفع الكرة باليدين.

تتم حركة دفع الكرة بأستخدام اليدين فقط.

تعليمات الاختبار: . يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية.

يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار تدريبا على الاداء.

عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة اخرى بدلا منها.

• حساب الدرجات: .

• درجة كل محاولة: هي المسافة بين الحافة الامامية للكرسي وبين اقرب نقطة تصنعها الكرة على الارض ناحية الكرسي.

2-5 اختبارات الاداء المهاري

- اختبار الملاكمة مع زميل (ريسان خريبط، 1989: 215)

غرض الاختبار: قياس مستوى الأداء.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت يدوية - كفوف ملاكمة عدد (4) - حلبة ملاكمة

قانونية - استمارة تحكيم - صافرة لبدء الجولة وأنتهاؤها - شريط لون (أحمر - أزرق)

وصف الأداء:

يقف الملاكمون كل في الزاوية المخصصة له وعند سماع اشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء اللكمات المستقيمة فقط والدفاع عنها بواقع جولة واحدة ويزمن لمدة (1.30) دقيقة.

الشروط : يسمح باستخدام اللكمة المستقيمة (اليسار - اليمين) وانواع الدفاعات الخاصة بها فقط ولا يسمح لأي واحد منهم بأستخدام أي لكمات أخرى .
التسجيل : يسجل للملاكم نقطة عن كل اصابة صحيحة ودفاع صحيح اثناء النزال .

2-6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة باختبار القوة الانفجارية (يوم الاحد المصادف 2/ 2/ 20 الساعة الرابعة عصرا على عينة عدد (4) من لاعبي نادي شهرين الرياضي وهم خارج عينة البحث الرئيسية ومن ضمن مجتمع البحث وعلى قاعة منتدى الكاطون الرياضي، للوصول الى ما يأتي.

1. تنظيم وتهيئة الاختبار مع اجهزتها.
2. تهيئة فريق العمل المناسب لاجراء الاختبار
3. اختيار الاسلوب الامثل في تنفيذ الاختبار.
4. تحديد الفترة الزمنية التي يستغرقها الاختبار.
5. معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى أفراد عينة البحث.
6. التأكد من صلاحية مكان الاختبار وملائمته لتنفيذ الاختبارات

2-7:الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للقوة الانفجارية والمهارية لأفراد عينة البحث، وأكد الباحث على شرح وتوضيح الاختبارات وكذلك تم ، حيث تم اجراء الاختبار القبلي للمجوعه الضابطة ليومي الاثنين والثلاثاء وبتاريخ 3-4 / 2 / 2020 وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً وتم اجراء الاختبارات للمجوعه التجريبية على يومين كذلك الاربعاء و الخميس بتاريخ 5-6/2/2020 على قاعة مصنع الابطال الرياضي للفنون القتالية بمساعدة فريق العمل المساعد إذ تم إجراء الاختبارات لكل أفراد العينة وتم تصويرها جميعاً، وتسجيل نتائج الاختبارات في استمارة خاصة ، وقد تم تنفيذ الاختبارات بعد ما قام الباحث بشرح كيفية أداء الاختبارات وتسلسلها بشكل

موجز، وقد عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ وأفراد فريق العمل المساعد كلا حسب موقعه من اجل العمل بقدر الإمكان على خلق الظروف نفسها أثناء الاختبارات البعدية.

2-8 أعداد وتطبيق التمرينات الخاصة:

قام الباحث بأعداد مجموعة من التمرينات الخاصة للقوة الانفجارية وكذلك الاداء المهاري اذ أعتمد الباحث في اعداد وتصميم هذه التمرينات على بعض المدربين ذوي الاختصاص في مجال الملاكمة ومجموعة من اساتذة التدريب الرياضي ، وقد اخذ الباحث برأي السيد المشرف بالتمرينات الخاصة بما يتناسب مع متطلبات لعبة الملاكمة ومستوى افراد العينة، وان تطبيق هذه التمرينات كان متاغما مع مفردات المنهج التدريبي الخاص بمنتدى الكاطون الرياضي.

استمر تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لمدة شهرين بواقع وحدتين تدريبيه اسبوعيا، وكانت مدة التمرينات الخاصة (60) دقيقة من الجزء الرئيس للمنهج التدريبي. وبهذا اصبح عدد الوحدات التدريبية التي تتضمنها التمرينات الخاصة 16 وحدة تدريبية بزمن كلي مقداره 18 ساعة تدريبية .

وكانت ابعاد تصميم التمرينات الخاصة على الشكل الاتي :

- بدأ تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية في يوم الاحد الموافق 2020/2/9

- طبقت التمرينات الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدات التدريبية وقد استخدم الباحث الكثير من الادوات المساعدة الاخرى ، مثل الحبال المطاطية المقاومة والكرات المتحركة المعلقة والمثبتة على الارض والوسائد الضوئية والاوزان المنقلة وكرات التنس والكرات الطبية واكياس اللكم والدمبلص .

- مدة الراحة المستخدمة للتمرينات كانت 1:2، 1:1، 3:1، 4:1، 5:1

- استخدم الباحث مبدأ التنوع في التمارين الخاصة المعدة للتمكين الايجابي لفكرة تطوير القدرات البدنية لكافة المجاميع العضلية ، اما في المنهج الذي اعد فيبدأ التدرج بصعوبة الوحدات التدريبية الى ان تصل في قمتها الى الفورما في الاسبوع

السابع ويبدأ بعدها بالانخفاض التدريجي بعد تجاوزه مرحلة القمة الى الاسبوع الثاني مع مراعاة مقدار الحجم والشدة والتكرار بصورة مقننة

- استهدف الباحث عند اعداد هذه التمرينات وتطبيقها على تطوير (القوة الانفجارية) وكذلك تطوير اداء اللكمات المستقيمة (اليمين، اليسار).
- طبقت المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة اما المجموعة الضابطة استخدمت التدريبات الاعتيادية وفق منهاج المدرب المعتمد.
- تضمن المنهج التدريبي (8 أسابيع) خلال مرحلة الإعداد الخاص التي تسبق مرحلة المنافسات، بواقع (2) وحدات تدريبية في الاسبوع و في أيام (الاحد، الثلاثاء) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (16) وبلغت عدد الساعات (18) ساعة .

ونظراً لطبيعة التجربة الميدانية والمشكلة التي تعالجها تحتم على الباحث تصميم تمرينات خاصة تعمل على تطوير القوة الانفجارية وكذلك والاداء المهاري للكمات، وتطلب ذلك العمل اختيار مكان ملائم للتدريب وبمعدل (2) ايام في الاسبوع .

9.2 تنفيذ المنهج التدريبي:

- تم اعداد فقرات المنهج التدريبي المقترح بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث وبعد عرضه على السادة الخبراء لتلافي الاخطاء التدريبية التي قد يقع بها الباحث، تم بدء تطبيق المنهج التدريبي بتاريخ 9/ 2/ 2020 ولمدة ثمانية اسابيع وتضمن (16) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبية اسبوعياً (الاحد - الثلاثاء) تم استخدام طريقة التدريب التكراري بعد الاخذ برأي مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص واعتماد مبدأ زيادة المقاومة لتدريبات القوة بوضع اوزان مثقلة في التمرينات وكانت اخر وحد تدريبية للمنهج بتاريخ 29/ 3/ 2020 وراعى الباحث في ذلك مقدار المقاومات بالنسبة للقوة الانفجارية وحسب الشدة المعطاة ، وعمل الباحث على استهداف (القوة الانفجارية) حيث تم تصميم التمارين الخاصة للقوة الانفجارية ولكن بشكل ادائي من خلال اللكمات المستقيمة المستخدمة لتطوير القدرات المختارة.

• تم العمل على اعطاء اهمية الى اوقات عمل الوحدة التدريبية حسب طبيعة الشدة المعطاة.

- تم العمل على تقنين الحجم التدريبي نسبةً للشدة المستخدمة في ايام التدريب (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) وكذلك الاهتمام بالراحة بين التمرينات وكان واقع القسم الرئيسي من العمل 60 دقيقة وان التمرينات المستخدمة لم تأخذ الجزء الرئيسي بالكامل بسبب طبيعة ونوع التمرينات أو المقاومات المستخدمة وكما موضح بالشكل.

- حيث ان زمن الوحدة التدريبية الواحدة تقريباً بحدود (90) دقيقة بضمنها الاحماء والراحة استند الباحث في استخراج النبض القصوى إلى معادلة كارفونين. (ابو العلا، 1998: 43) وهي:

22 - العمر الزمني = أقصى ضربات للقلب في حالة الجهد

11-2 الاختبارات البعدية :-

أجرى الباحث الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة ليومي الاحد والاثنين بتاريخ 5-2020/4/6 م الساعة التاسعة صباحا في قاعة مصنع الابطال للفنون القتالية وقام الباحث باجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ليومي الاربعاء والخميس بتاريخ 8-2020 /4/ 9 الساعة التاسعة صباحا وقد حرص الباحث في توفير الظروف والمتطلبات نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث من حيث المكان والزمان واجراءات التطبيق الاخرى.

2-12 الوسائل الاحصائية

تم استخراج نتائج البحث في المركز الاحصائي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	نوع الاختبارات	الوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
القوة الانفجارية		الاختبار القبلي	3.248	6	.605	.175
		الاختبار البعدي	3.616	6	.430	.124
		الاختبار البعدي	55.750	6	5.910	1.706
		الاختبار البعدي	29.083	6	3.450	.996

الجدول (2)

فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطا ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (5).

المتغيرات	الاختبارات	س	ف	ع	هـ	T	نسبة الخطأ	الدلالة
القوة الانفجارية	قبلي - بعدي	-	.368	.429	.124	2.966	.013	معنوي

يتبين لنا من الجدول (1) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، اذ تبين أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين قد بلغ (3.248)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (.605) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.616) وكانت قيمة الانحراف المعياري (.430) ولغرض

معرفة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية استخدم الباحث (ت) للعينات المترابطة، إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية في الاختبار (القبلي - البعدي) قد بلغت (-368). وقيمة فرق الانحراف المعياري بلغت (429). وكانت قيمة (T) المحنسة (2.966) عند مستوى خطأ بلغ (0.013) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة البالغة (0.05) تبين أن الفروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين لدى عينة البحث للمجموعة التجريبية

مناقشة النتائج لاختبارات القدرات البدنية للمتغيرات المعنوية لعينة البحث.
مناقشة نتائج القوة الانفجارية :

من خلال عرض النتائج وتحليلها التي ظهرت في الجدول (7) الخاص باختبارات القدرات البدنية والحركية قيد البحث تبين لنا ان هناك فروقاً معنوية في الاختبارات (القبيلة - البعدي) للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي. ويعزو الباحث حدوث التطور الى طبيعة التمرينات التي طبقت على عينة البحث والتي شملت تمارين مختلفة، وان استخدام طرق واساليب التدريب التي تعمل على استهداف مكونات القدرات البدنية ونخص بها هنا القوة الانفجارية والتي تعتبر من القوة الخاصة والمهمة للملاكمين، ((حيث تعد عملية التدريب الرياضي بأئمة مجموعة مركبة من الطرائق، والقواعد، والنظريات المتعلقة بإعداد الرياضي أو الفرق الرياضية إعداداً كاملاً من أجل الوصول إلى الأهداف المرسومة في تحقيق أفضل الانجازات والوصول إلى المستويات العليا بحسب الاختصاصات الرياضية، عن طريق تطوير قدرات اللاعب أو الفريق الرياضي (البدنية، والمهارات الحركية، وتنمية جميع الصفات أو العناصر الخاصة باللياقة البدنية)، وكذلك إمكانياته النفسية والخطية، فضلاً عن قدراته العضلية، وزيادة الدوافع النفسية وسماته الشخصية والإرادية.

3-2 عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمتغيرات الاداء المهاري للمجموعة التجريبية ومناقشتها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات الاداء المهاري للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	نوع الاختبارات	الوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
اداء اللكمة		الاختبار القبلي	3.410	6	.386	.158
اليسارية		الاختبار البعدي	5.465	6	.247	.101
دفاع اللكمة		الاختبار القبلي	3.535	6	.259	.106
اليسارية		الاختبار البعدي	5.392	6	.282	.115
اداء اللكمة		الاختبار القبلي	3.788	6	.418	.171
اليمنية		الاختبار البعدي	5.438	6	.395	.161
دفاع اللكمة		الاختبار القبلي	3.650	6	.362	.148
اليمنية		الاختبار البعدي	5.357	6	.390	.159

الجدول (4)

لأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات الخاصة بالأداء المهاري

المتغيرات	الاختبارات	س-ف	ع-ف	هـ	T	نسبة الخطأ	الدالة
اداء اللكمة	قبلي -	-2.055	0.513	0.210	-9.809	.000	معنوي
اليسارية	بعدي						
دفاع اللكمة	قبلي -	-1.857	0.432	0.176	-	.000	معنوي
اليسارية	بعدي				10.527		

اداء اللكمة اليمنية	قبلي - بعدي	-1.650	0.507	0.207	-7.973	.001	معنوي
دفاع اللكمة اليمنية	قبلي - بعدي	-1.707	0.592	0.242	-7.066	.001	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (5)

ان الفروق المعنوية التي ظهرت في المجموعة التجريبية للاختبار الاداء المهاري بين القبلي والبعدي اتت نتيجة التصميم المقنن للتمرينات على وفق استهداف القدرات البدنية وربطها بالاداء المهاري للاعب الملاكم اي ان اي اداء مهاري يجب ان يمتلك اللياقة البدنية العالية حتى لا يظهر التعب عليه فيضعف بذلك ادائه الفني والبدني والحركي وكذلك تقل استجابته وتركيزه فعمد الباحث على تصميم تلك التمرينات بترابط فني مع الجهاز للوصول الى الهدف المنشود بأقصى اداء (ان امتلاك المهارات الفنية وحدها دون اللياقة البدنية الجيدة لا يكون كافيا للاستجابة السريعة لاحتمالات المنافسة كما ان انخفاض اللياقة البدنية وظهور التعب يمكن ان يؤثر سلبا في مستوى الرياضي مما يجعل حركاته مرتبكة ومتردة، وبالمقابل نجد أن ارتفاع مستوى الرياضي البدني له تأثير ايجابي في حالته النفسية والمهارية لكي تجعله قادرا على التحرك داخل الملعب بشكل جيد" (ضافر هاشم وخورن، 2000: 98).

3-4 عرض نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) للمتغير القوة الانفجارية للمجموعة

الضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات المجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	نوع الاختبارات	الوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
القوة		الاختبار القبلي	3.055	6	.569	.232



091	223	6	3.318	الاختبار البعدي	الانفجارية
1.400	3.430	6	27.167	الاختبار البعدي	

الجدول (6)

فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبار القوة الانفجارية

المتغيرات	الاختبارات	س-ف	ع-ف	هـ	T	نسبة	
						خطأ	الدلالة
القوة الانفجارية	قبلي - بعدي	-0.263	0.510	0.208	-1.264	0.262	معنوي غير

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (5)

يتبين لنا من الجدول (6) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمتغير القوة الانفجارية لدى المجموعة الضابطة، إذ تبين أن قيمة الوسط الحسابي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين بلغت (3.055)، وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.569) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.318) وكانت قيمة الانحراف المعياري (0.223) ولغرض معرفة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية استخدم الباحث (T) للعينات المترابطة، إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدي قد بلغت (-0.263) وقيمة الانحراف المعياري بلغت (0.510) وكانت قيمة (T) المحتسبة (-1.264) عند مستوى خطأ بلغ (0.262) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة البالغة (0.05) تبين أن الفروق غير معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار القوة الانفجارية للذراعين لدى عينة البحث للمجموعة الضابطة.

3-5 عرض نتائج الاختبارات (القبلية - البعدية) للمتغيرات الاداء المهاري للمجموعة الضابطة ومناقشتها.

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمتغيرات بالاداء المهاري للمجموعة الضابط

المتغيرات	وحدة القياس	نوع الاختبارات	الوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
اداء اللكمة		الاختبار القبلي	3.020	6	.423	.173
اليسارية		الاختبار البعدي	3.397	6	.282	.115
دفاع اللكمة		الاختبار القبلي	3.377	6	.370	.151
اليسارية		الاختبار البعدي	3.423	6	.343	.140
اداء اللكمة		الاختبار القبلي	3.498	6	.179	.073
اليمنية		الاختبار البعدي	3.788	6	.209	.085
دفاع اللكمة		الاختبار القبلي	3.317	6	.382	.156
اليمنية		الاختبار البعدي	3.383	6	.290	.118

الجدول (8)

فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة ونسبة الخطا ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات الخاصة بالاداء المهاري

المتغيرات	الاختبارات	س	ع	ف	هـ	T	نسبة الخطأ	الدالة
اداء اللكمة	قبلي -	.190	.190	.190	.190	-	.102	غير
اليسارية	بعدي					2.000		معنوي
دفاع اللكمة	قبلي -	.190	.190	.190	.190	-.245	.816	غير
اليسارية	بعدي							معنوي

اداء اللكمة اليمينية	قبلي -	.190	.190	.190	-	0.008	معنوي
دفاع اللكمة اليمينية	قبلي -	.190	.190	.190	-	.739	غير معنوي
	بعدي	4.298					
	بعدي	-0.352					

من خلال ملاحظة الجداول (7) و (8) لمتغيرات الاداء المهاري للمجموعة الضابطة يتبين لنا الى عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي، اذ ظهر المختبرون في المجموعة الضابطة بعض التلكؤ في تأدية هذه الاختبارات كونهم لم يصلوا الى الالية في الاداء .

ولكن هنالك فروق معنوية لبعض الاختبارات التي اجراها الباحث للمجموعة الضابطة ومن هذه الاختبارات اختبار الاداء المهاري للكمة اليمينية في تدريبات الملاكمة اللاعب الاعسر او اللاعب الايمن يعتمد فعليا بالتركيز على اللكمة اليسارية بالنسبة للملاكم الايمن واللكمة اليمينية بالنسبة للملاكم الاعسر وذلك لزيادة القوة في تلك اللكمات وهناك بعض الدراسات تشير الى ان قياس تلك الضربات تكون ضعيفة جدا مقارنة باللكمة اليمينية .

تعد هذه اللكمة من اللكمات القوية المؤثرة على سير اللعب وهي سهلة التعلم والأداء وتؤدي هذه اللكمة بعد المستقيم اليسار أي 1-2 أو عند اندفاع خصم أو كشف ثغرة أو في الهجوم والهجوم المضاد وتؤدي هذه اللكمة من وقفة الاستعداد عند صد المستقيم اليمين لأداء اللكمة نرى أن رسغ اليد قد لف للداخل لتواجه القبضة وجه الخصم بالعرض وتصبح الذراع موازية للأرض ويتحول ثقل الجسم من الخلف للأمام ويكون هناك قتل بالذراع للداخل مع اتجاه اللكمة أي يستدير الجانب الأيمن من الجذع للداخل خلف اللكمة لتحويل قوة اللكمة على القدم الأمامية ومع مد الذراع اليمين على كامل امتدادها نحو الهدف يكون الكتف على خط مستقيم مع الذراع وتقوم ذراع اليسار بالتغطية للجانب الأيسر من الجسم والنظر موجه للأمام باتجاه الخصم . وإذا أردنا تطبيق هذه اللكمة على الجسم فلا يوجد أي اختلاف سوى الثني الذي سيصبح في ركبتَي الساقين نتيجة الغطس الذي يصاحب الأداء وميلان الجسم القليل للجانب (وديع ياسين، 1983: 190).

3-6 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير القوة الانفجارية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (9)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمتغير القوة الانفجارية

المتغيرات	المجاميع	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
القوة	المجموعة التجريبية	6	3.913	0.381	0.155
الانفجارية	المجموعة الضابطة	6	3.318	0.224	0.091
	المجموعة الضابطة	6	27.167	3.430	1.400

الجدول (10)

فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة و نسبة الخطأ، ودلالة الفروق للاختبارين البعديين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار القوة الانفجارية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		قيمة t المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		فرق الانحرافات المعيارية	فرق الأوساط			
القوة الانفجارية	المجموعة التجريبية	6				
	المجموعة الضابطة	6	.595	3.300	.008	معنوي
	المجموعة الضابطة	6				
	المجموعة الضابطة	6	.180			

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (10)

يبين لنا الجدول (10) أن قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القوة الانفجارية للذراعين بلغت (3.913) وبانحراف معياري بلغ (0.381) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة



لاختبار القوة الانفجارية للذراعين (3.318) وانحراف معياري بلغ (0.224) ولغرض معرفة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية استخدم الباحث (T) للعينات المترابطة، اذ ظهر ان قيمة الوسط الحسابي للفرق بين الأوساط الحسابية في الاختبارين (البعدي - البعدي) قد بلغت (0.595) وقيمة فرق الانحراف المعياري بلغت (0.180) وكانت قيمة (T) المحسوبة (3.300) عند مستوى خطأ بلغ (0.008) ولدى مقارنته بمستوى الدلالة البالغة (0.05) تبين وجود فروق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية في اختبار القوة الانفجارية للذراعين.

3-7 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات

الاداء المهاري وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (11)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمتغيرات الاداء المهاري

المتغيرات	المجاميع	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
اداء اللكمة اليسارية	المجموعة التجريبية	6	5.465	0.247	0.101
	المجموعة الضابطة	6	3.397	0.282	0.115
دفاع اللكمة اليسارية	المجموعة التجريبية	6	5.392	0.282	0.115
	المجموعة الضابطة	6	3.423	0.343	0.140
اداء اللكمة اليمينية	المجموعة التجريبية	6	5.438	0.395	0.161
	المجموعة الضابطة	6	3.788	0.209	0.085
دفاع اللكمة اليمينية	المجموعة التجريبية	6	5.357	0.390	0.159
	المجموعة الضابطة	6	3.383	0.290	0.118



الجدول (12)

فرق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة و نسبة الخطأ، ودلالة الفروق للاختبارين البعديين وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الخاصة بالاداء المهاري

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار		قيمة t	نسبة الخطأ	الدالة
		المجموعه	العينة			
اداء اللكمة اليسارية	المجموعة التجريبية	6	2.068	13.513	.000	معنوي
		6	0.153			
دفاع اللكمة اليسارية	المجموعة التجريبية	6	1.968	10.859	.000	معنوي
		6	0.181			
اداء اللكمة اليمينية	المجموعة التجريبية	6	1.650	9.032	.000	معنوي
		6	0.183			
دفاع اللكمة اليمينية	المجموعة التجريبية	6	1.973	9.945	.000	معنوي
		6	0.198			

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (10)

يتبين من الجدول(11) ان التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية في متغيرات الاداء المهاري الى التمارين المهارية الخاصة التي

استخدمها الباحث في تدريباته بطريقة مشابهة للمنافسة الحقيقية وذلك عن طريق تطبيق المهارات مع الزميل في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد مما قرب أداء الملائم الى أداء الملائم في المنافسة مع التأكيد على زيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء لبناء برامج حركية عامة حول أداء الملائم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة في أداء المهارات اللكمية . كذلك مواجهة المواقف الجديدة وأنواع الخصوم .

4 - الخاتمة:

في ضوء اهداف الدراسة وفي اطار المنهج العلمي المستخدم ومن خلال البيانات والمعلومات من عينة الدراسة وعبر مناقشة النتائج توصل الباحث الى ان التمرينات المعدة لها دور ايجابي في تطوير القوة الانفجارية والاداء المهارى وخاصة مهارة اللكمات (اليمين واليسار) وتبين ايضا هناك فروق في التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويوصي الباحث الاهتمام باعداد برنامج تدريبي مبنية على الاسس العلمية تستهدف القدرات البدنية والحركية وادخال الاجهزة الحديثة في الوحدات المعدة في النهج التدريبي

المصادر:

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي(القاهرة، مؤسسة روز اليوسف،1979)
- ريسان خريط: موسوعة القياسات والأختبارات في التربية الرياضية، ج2، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989،
- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ طرائق قياس الجهد البدني : (القاهرة ، دار الكتاب للنشر، 1998)
- ظافر هاشم واخرون؛ الاعداد الفني والخططي بالتنس: (جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي،2000)

الملاحق:

ملحق (1)

فريق العمل المساعد

مكان العمل	الاسم	اللقب العلمي
مديرية تربية ديالى	امجد محمد احمد	مدرس مساعد
مديرية تربية ديالى	باسم محمد صالح	مدرس مساعد
مدرسة التدريب البدني/ وزارة الدفاع	نبراس منير خميس	مدرس مساعد

ملحق رقم (2)

تمارين القوة الانفجارية

1- يقوم الملاكم برمي كرة طبية زنة 3كغم مع زميل بالتناوب باليد اليسرى 6دفعات
20ثا.



صورة رقم (1)



2. يقوم الملاكم باللكم على الكيس بأقصى سرعة ممكنة خلال 10 ثا بعد الصافرة.



صورة رقم (2)

3. شدويوكس بالدمبلاص 1كغم متتأوب 4عدادت 10ثا.



صورة رقم (3)



4- من الثبات يقوم الملاكم بأداء لكمات يسارية يمينية بمقاومة الحبال المطاطية اللون الاصفر 6عداات 20ثا.



صورة رقم (4)

5- مع اشارة المدرب يقوم اللاعب باللكم على الوسادة بأقصى سرعة ممكنة خلال 6ثا بعد الصافرة.



صورة رقم (5)



6. مع صافرة المدرب شدويوكس بمتقلات زنة نصف كغم 6ثا 5تكرارات.



صورة رقم (6)

7. من الجلوس سحب سلك امامي ذراع اليمين واليسار 6عدات 20ثا.



صورة رقم (7)

ملحق رقم (3)

اسماء الخبراء والمختصين في لعبة الملاكمة

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	مساعد دكتور	سيف سعد	تدريب - ملاكمة	جامعة الثراث/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	استاذ مساعد	احمد شاكر	تدريب / ملاكمة	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
3	استاذ مساعد	فراس عبد المنعم	علم النفس الرياضي / ملاكمة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	مدرس	مثنى اياد	تدريب / تدريب ملاكمة	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	م	رعد خضير	تدريب	مدرّب نادي ديالى الرياضي

ملحق رقم (4)

استمارة تقييم أداء اللكمة المستقيمة اليسارية للرأس والجذع ودفاعاتها

ت	لأداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس والجذع مقسمة على النحو الآتي:	الدرجة	الدرجة من	الملاحظات
1	خروج اللكمة		2	من 10 درجات
	متابعتها بوزن الجسم		4	
	أداء اللكمة اليسارية - دقة اصابة الهدف.		(4)	



10 درجة .	2		صد اللكمة	دفاع	والدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجزع	2
	2		دفع اللكمة.	الذراعين		
	(2)		الميلان للجانب	دفاع		
	(1)		السحب للخلف	الجزع		
	(1)		خطوة للخلف. وتكون الدرجة النهائية	دفاع		
	(2)		2- نقل القدم للجانب	القدمين		
الملاحظات						

ملحق رقم (7)

ت	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الملاحظات
1			لأداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة للرأس والجزع مقسمة على النحو الآتي:	
	2		خروج اللكمة	من 10 درجات
	4		متابعتها بوزن الجسم	
	(4)		- دقة اصابة الهدف.	
	2		صد اللكمة	10 درجة .



2		دفع اللكمة.	الذراعين	والدفاع عن اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع	2
(2)		الميلان للجانب	دفاع		
(1)		السحب للخلف	الجذع		
(1)		خطوة للخلف. وتكون الدرجة النهائية	دفاع		
(2)		2- نقل القدم للجانب	القدمين		
الملاحظات:					
الأدوات اللازمة:					
-كفوف ملاكمة عدد (4) - ساعة توقيت يدوية - استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة تصوير فديوي عدد (1).					

ملحق رقم (5)

نموذج يبين تدريب التمرينات مهارية الخاصة في الوحدة التدريبية لمرحلة الاعداد الخاص (ناشئين)

الشهر : الاول الاسبوع : الاول رقم الوحدة : 1
الهدف : طرائق التدريب المستخدمة: التكراري
اليوم : الاحد التاريخ : 2020/2/9 زمن الوحدة: 90دقيقة
تطوير القوة الانفجارية نسبة العمل الى الراحة: 3:1:5

رقم	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	وصف التمرين	زمن التمرين الواحد	شدة التمرين	نمط التمرين	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	للعمل والراحة	مجموع الوقت الكلي	للوحدة التدريبية	الملاحظات العامة



تخصصات	1										التحضير ي	20 د	
	خاص												10 د
	---	--	--	--	--	---	--	-	-				
خاص										10 د	10 د		
												60 د	الرئيسي
													مجموع ع زمن التمارين المهارية الخاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية (38) دقيقة
	رمي كرة طبية زنة(3) (كغم	20 ثا	6	90 %	184 ض/د	60 ثا	18 ثا	12 ثا	48 ثا	10دق يقة			
	اللكم على الكيس	10 ثا	4	95 %	194 ض/د	50 ثا	18 ثا	40 ثا	33 ثا	6 دقيقة			
	اللكم بأستخ دام الحبال المطاط ية	6ثا	5	90 %	184 ض/د	30 ثا	18 ثا	30 ثا	30 ثا	6 دقيقة			
	سحب سلك امامي	20 ثا	6	95 %	194 ض/د	60 ثا	18 ثا	12 ثا	48 ثا	10 دقيقة			



شدة بوكس بالدمج لاص	10 ثا	4	85 %	173 ض/د	50 ثا	18 ثا	40 ثا	33 ثا	6 دقيقة
تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خطية اعداد نفسية	22 د								
تمارين تهديته و استرخاء	10 د								
خاص بالمدرب									

الوقت: الرابعة عصرا الملعب: منتدى الكاطون معدل الشدة للوحدة التدريبية: 95.85%