

تأثير تمرينات باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا ودقة أداء بعض اللكمات للملاكمين الشباب

أ.د. فردوس مجيد أمين^(١) ا.م.د. موسى جواد كاظم^(٢) مثنى إياد قدوري^(١)

Matana_aid26@yahoo.com

Dr.muasagawad@yahoo.com

Dr.ferdous@port.uodiyala.edu.iq

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^(١)

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^(٢)

الكلمات المفتاحية: تمرينات، الحبال المطاطية، القوة المميزة بالسرعة، دقة أداء.

ملخص البحث

وان مستوى الإعداد البدني للملاكمين يتغير بطول فترة الممارسة والخبرة ابتداءً من مستوى الأشبال إلى المتقدمين ولهذا مهم جداً عند تنمية وتطوير الصفات البدنية للملاكمين وبجميع فترات ومراحل العملية التدريبية التركيز على الإعداد البدني الذي يعده الباحثون أساس أو قاعدة للوصول إلى النتائج العالية للملاكمين إذ إن أغلب عمليات التدريب وخاصة من الناحية البدنية تقوم على أساس الانتقال والتمارين البدنية فقط . لذا ارتأى الباحثون الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام برنامج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في التدريب وهي استخدام تمرينات خاصة بالحبال المطاطية تتناسب مع نوع الشدة المطلوبة لتطوير القدرة البدنية المهمة لدقة أداء بعض اللكمات وهي (القوة المميزة بالسرعة) وقد افترض الباحثون : أن للتمرينات المقترحة باستخدام الحبال المطاطية اثر ايجابي في تطور القوة المميزة بالسرعة ودقة أداء بعض اللكمات.

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لحل المشكلة، وتمثلت العينة بلاعبين منتخب محافظة ديالى بالملاكمة والبالغ عددهم (4) لاعبين. وقد تم إجراء التجربة الاستطلاعية وتطبيق الاختبارات المعنية بالبحث ، وبعدها قام الباحثون بتطبيق التمرينات الخاصة بالقوة لمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وبعد الحصول على النتائج قام الباحثون بمعالجتها عن طريق استخدام الإحصاء الالامعلمي وبعد تحليل النتائج توصل الباحثون إلى استنتاجات أهمها، إن للتمرينات المستخدمة بالحبال المطاطية تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية وبالتالي تطوير دقة أداء بعض اللكمات للاعبين الشباب.

Abstract

The effect of exercises using rubber cords on the characteristic speed of the upper limbs and the accuracy of the performance of some punches for young boxers

¹Prof.dr. Ferdous Majeed ²Assistant Prof.Dr. Mousa Jawad

¹Muthanna Ayad Kadouri

¹University of Diyala

²University of Baghdad

Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Keywords: exercises, elastic cords, speed characteristic, performance accuracy.

The level of physical preparation of boxers varies throughout the period of practice and experience from the level of the cubs to the applicants. Therefore, it is very important in developing the physical characteristics of the boxers and in all the periods and stages of the training process to focus on the physical preparation which the researchers prepare or base to reach the high results of the boxers. Especially physically based on weightlifting and physical exercise only. The researchers suggested that this problem be addressed through the use of a training program using a training aid, namely, the use of rubber-band exercises to suit the type of intensity required to develop the physical ability to accurately perform certain punches. The researchers hypothesized that Rubber cords have a positive effect on the development of the force characteristic of the speed and accuracy of the performance of some punches.

The researchers used the experimental method of one group to solve the problem, and the sample was the players of the team Diyala province boxing and the number (4) players. The experiments were carried out and the tests were applied. The researchers then applied the strength exercises for 6 weeks and 3 training modules per week. After the results were obtained, the researchers treated them using non-clinical statistics. After analyzing the results, The most important of which is that the exercises used in rubber ropes have a positive effect in the development of some physical abilities and thus develop the accuracy of the performance of some punches for young players.



١ - المقدمة:

أن اللياقة البدنية تتطلب مراعاة متطلبات أوجه النشاط التي يسهم فيها الفرد في حياته ، وحالة الفرد تمثل إمكاناته في مواجهة متطلبات نشاطه الحياتي ، كون أن هذه المتطلبات قد تكون رياضية أو مهنية ، وأن وضع معيار نموذجي للياقة البدنية ليس بالشيء السهل ، فلياقة البدنية ذات دور مهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة ، وهي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الخطط التدريبية ، ويمكن القول إن اللياقة البدنية هي المؤشر على مستوى الإعداد البدني للفرد الرياضي.

إن مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة يعني سعي الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية التي تسهم في رفع مستواه الرياضي من الناحية البدنية وذلك بوضع برنامج لتطوير هذه المكونات والتدريب عليها من خلال تمارين خاصة ، ويعد التدريب هو الوسيلة الرئيسة للتأثير في الفرد وظيفيا وعضويا والارتقاء بمستواه ، ومن ثم تنمية وتطوير المكونات والقدرات البدنية والمهارات الحركية ، والتدريب هو كل ما ينجم عن أثار حركية هادفة ناتجة عن مجهود بدني وعصبي في الجسم (شحاتة و السيد فاروز: 1996: 96) ، إن تطوير مكونات اللياقة البدنية يتم عن طريق استخدام أساليب التدريب المتنوعة وتمارين مختلفة

إذ تشهد الحركة الرياضية بكافة مستوياتها تطوراً مستمراً وشاملاً في جميع مفاصلها سواء من ناحية المهارات أو الطرق التدريبية أو الأجهزة و الأدوات المستخدمة مما يؤدي بدوره للوصول إلى الانجاز الذي نشهده اليوم. وتعتبر القدرات البدنية على مستوى عال من الأهمية لجميع الأنشطة والفعاليات الرياضية بشكل عام ورياضة الملاكمة واحدة من هذه الفعاليات الرياضية التي تحتاج في تدريبها إلى تنمية وتطوير مستمر في القدرات البدنية لكونها من الألعاب الرياضية الفردية التنافسية القتالية ، وغالباً ما تعتمد على المجهود الشخصي للرياضي.

"ومن المهم أن نذكر بأن لكل لعبة أو نشاط رياضي ممارس قدراته البدنية الخاصة التي يتميز بها ، وتعد ذات تأثير فعال في مستوى الانجاز وينظر بسطويسي (1999) إلى القدرات البدنية نظرة ارتباط مباشر بالنشاط التخصصي كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة وتحمل السرعة" وهنا تكمن أهمية التركيز على الإعداد البدني الذي يعده الباحثون أساس أو قاعدة للوصول إلى النتائج العالية للملاكمين وهذا الإعداد يحدد مستوى الصفات البدنية للملاكمين فالملاكم الذي يتميز بالأعداد البدني القوي ستكون قدرته على العمل بجميع أعضائه البدنية والوظيفية. وإن مستوى الإعداد البدني للملاكمين يتغير بطول فترة الممارسة والخبرة ابتداءً من مستوى الأشبال إلى المتقدمين ولهذا مهم جداً عند تنمية وتطوير الصفات البدنية للملاكمين وبجميع فترات ومراحل العملية التدريبية

أد إن اغلب عمليات التدريب وخاصة من الناحية البدنية تقوم على أساس الانتقال والتمارين البدنية فقط . لذا ارتأى الباحثون الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام برنامج تدريبي باستخدام

وسيلة مساعدة في التدريب وهي (الحبال المطاطية) خلال أداء التمارين التدريبية ساعيا بذلك إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين.

كما وهدف هذا البحث إلى استخدام تمارينات خاصة بالحبال المطاطية تتناسب مع نوع والشدة المطلوبة لتطوير بعض القدرات البدنية المهمة لأداء اللكمات وهي(القوة المميزة بالسرعة) وكذلك الهدف منها تطوير دقة أداء اللكمات.

وقد افترض الباحثون : أن للتمرينات المقترحة باستخدام الحبال المطاطية اثر ايجابي في تطور القوة المميزة بالسرعة ودقة أداء اللكمات.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث .

2-2 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بلاعبين نادي الخالص الشباب التابعين للاتحاد الفرعي للملاكمة في ديالى للموسم الرياضي 2016-2017 والبالغ عددهم (4) لاعبين. إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم الأكثر التزاما بالوحدات التدريبية وبعد استبعاد اللاعبين الغير منضبطين إذ شكلت العينة نسبة 66% من مجتمع الأصل .

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 الأدوات المستخدمة:

- المصادر والمراجع العربية.
- استمارة تسجيل النتائج.
- كفوف ملاكمة.
- صافرة.
- استمارة تسجيل النتائج.
- حلبة ملاكمة.
- حبال مطاطية عدد (2) .

2-3-2 الأجهزة المستخدمة:

- جهاز كومبيوتر نوع (hp) .
- كاميرا فيديو نوع (Sony) .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

استعان الباحثون باختبار مقنن لقياس والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا ، وكذلك اختبار مقنن لاختبار دقة الأداء للكلمات.

• الاختبار الأول اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية (حسانين: 1987: 268)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين.

الأدوات: ملعب، ساعة توقيت الكترونية، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.

وحدة القياس: تكرار

طريق التسجيل: يحسب له أكبر تكرار خلال (10) ثا.

مواصفات الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي، ثني الذراعين ومدّها لأقصى عدد ممكن في (10) ثانية.

• الاختبار الثاني: اختبار إصابة كرة التنس المعلقة (الحكيم، 2004: 211)

غرض الاختبار: قياس دقة اللكمة.

الأدوات المستخدمة: كرة تنس معلقة بواسطة حبل بالسقف أو إحدى العوارض الأفقية ، قفازات ملاكمة.

وصف الأداء: يقف الملاكم على بعد قدمان إلى ثلاث إقدام عن الكرة المعلقة ويقوم المختبر بتسديد (

15) لكمة بكل يد إلى الكرة .

تسجيل الدرجات: تحتسب نقطة لكل لكمة تصيب الكرة حيث يجري الاختبار كما هو موضح بوصف

الأداء للاختبار.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من أهم الإجراءات الضرورية التي على الباحثون القيام بها قبل

قيامه بتجربته الرئيسية، وذلك من أجل معرفة الصورة الأولية للتجربة الرئيسية والتعرف على صلاحية

الأجهزة والأدوات المستخدمة وتأشير متطلبات العمل الدقيق والصحيح الخالي من الصعوبات والتأكد من

توفر شروط الأمان والسلامة عند تنفيذ الاختبارات، وعلى هذا الأساس تم إجراء التجربة الاستطلاعية

على عينة من خارج عينة البحث وهم مجموعة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة البالغ

عدهم (3) طلاب ، وذلك في يوم الأربعاء المصادف 2017/3/9 في تمام الساعة العاشرة صباحا في

قاعة الملاكمة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-4-3 إجراءات التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بأعداد تمارينات باستخدام الحبال المطاطية (ملحق 1) لتطوير القوة المميزة بالسرعة وذلك من خلال الاعتماد على مجموعة من المصادر والمراجع في مجال التدريب والملاكمة وبعد استشارة مجموعة من الخبراء*. إذ تم إعطاء التمارينات لمدة (10-15) دقيقة من زمن القسم الرئيسي للوحدات التدريبية من المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لأفراد عينة البحث ولمدة (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وللفترة من 2017/3/16 ولغاية 2017/4/28 .

2-4-4 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثون الاختبارات القبلية قبل البدء في إعطاء التمارينات المعدة وذلك في يوم الأحد الموافق 2017/3/13 ، إذ طبقت العينة اختبار القوة المميزة بالسرعة وبعد إعطاء فترة راحة تم إجراء اختبار دقة أداء اللكمات على أفراد عينة البحث وذلك في قاعة الملاكمة التابعة لمنتدى الكاظمين الرياضي في ديالى الساعة الثالثة عصراً .

2-4-5 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق 2017/4/30 وذلك في قاعة الملاكمة لمنتدى الكاظمين الرياضي في ديالى ، إذ تم مراعاة شروط تنفيذ هذه الاختبارات وتعليماتها وتحت نفس الظروف والإمكانات المتاحة والمستخدم في الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) وذلك لاستخراج النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار دقة اللكمة اليسارية

للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأختبار القوة المميزة بالسرعة القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		عدد العينة	المتغيرات
الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط	4	اختبار القوة
المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي		المميزة بالسرعة
0.96	14.75	0.58	12.5		

جدول (2)

يبين متوسط الفروق ومجموع الفروق وقيمة (و) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة

المتغيرات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	نوع الدلالة عند درجة 0.5
القوة المميزة بالسرعة	0	0	0		معنوي
قبلي - بعدي	2.5	10			

علما إن قيمة (ز) المحسوبة هي (841.1)

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

المتغيرات	عدد العينة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
		الوسط	الوسط
		الانحراف المعياري	الانحراف المعياري
اختبار دقة اللكمة	4	7.5	11.5
		1.73	0.58

جدول (4)

يبين متوسط الفروق ومجموع الفروق وقيمة (و) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة

المتغيرات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	نوع الدلالة عند درجة 0.05
اختبار دقة اللكمة	0	0	0		معنوي
قبلي - بعدي	2.5	10			

علما إن قيمة (ز) الجدولية هي (1.826) عند درجة 0

يتبين من الجدول (4) أعلاه ما يأتي :

وبلغت قيمة متوسط الرتب للقبلي والبعدي (2.5) ومجموع الرتب للاختبارين القبلي والبعدي (10) وبلغت قيمة (و) المحسوبة (0) وقيمة (و) الجدولية والبالغة (0) عند حجم عينة (4) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي .

* مناقشة النتائج:

تبين من خلال عرض نتائج البحث القبلية والبعدية لاختبار القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا واختبار دقة أداء اللكمات وتحليلها ، أن هناك فروقاً معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحثون هذا التحسن لأفراد عينة البحث في نتائج القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا استخدام التمرينات بالحبال المطاطية للإطراف العليا من أجل زياد إنتاج القوة لعضلات الإطراف العليا



بشكل خاص، بالإضافة إلى إعطاء هذه التمرينات في الوقت المناسب من زمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية مما أدى إلى التأثير الايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة، إذ إن (أكبر تأثير فعال لوسائل تحسين القوة الانفجارية والقوة السريعة عند الملاكمين هو استخدام تمرينات مع مقاومة وذلك بتحديد الحد الأمثل لهذه المقاومات والتي ينبغي تنفيذ هذه التمرينات بالحد الأقصى من إمكانية الملاكمين وبسرعة كبيرة. وتشير المصادر إلى إن "إن استخدام الأوزان والكرات المضغوطة والحبال المطاطية) تعطي قوى مختلفة تضاعف كفاءة التمارين لأنها تساعد في مضاعفة سعة الحركة في المفاصل ("حسام الدين، 1997. 263). والمدرّب يجب ان يختار حجم المقاومات المستخدمة في التدريب مع الوضع في الاعتبار حساب أوزان الملاكمين المختلفة ومستوى إعدادهم. المستخدمة في إظهار القوة. (خضر 1998. 43) إذ أن الإعداد البدني الخاص للملاكمين يعني كفاءة أعضاء معينة من الجسم وتدريبها تدريباً خاصاً كالذراعين والساقين والبطن على المدرّب ان يعمل جاهداً على تقوية هذه الأعضاء والمحافظة على قوتها مع إكسابها القدرة الحركية. وهو ما سعى الباحث الوصول إليه لتحسن نتائج أفراد عينة البحث في دقة الأداء للكلمات المتمثل بالأداء المثالي الذي يتميز بالقوة والسرعة العالية وتحقيق الهدف من الأداء بشكل صحيح ، مثال ذلك لا يمكن للاعب كرة القدم ان يحقق الدقة العالية بوضع الكرة في مرمى الخصم إذا طبق الأداء بشكل بطيء وذلك لان حارس المرمى سيكون مستعداً لمسك الكرة البطيئة التي أرسلها ذلك اللاعب ، لذا فان تحقيق الدقة العالية لا يمكن ان يحقق الهدف من الأداء بوجود خصم ، وعليه يجب ان يمتلك لاعب كرة القدم الدقة في التهديف مع سرعة عالية في الأداء من اجل تصعيب الوضع على حارس مرمى الخصم في التصدي للكرة. وهذا ينطبق على جميع المهارات التي تتطلب دقة عالية مع سرعة مناسبة للأداء من اجل تحقيق الهدف الحركي من هذه المهارات. وعلى هذا الأساس يمكن ان ترتبط الدقة مع السرعة لينتج عنهما ناتج للأداء عالي المثالية. فتعزيز تدريبات المنهج التدريبي بأدوات مساعدة التي استخدمها الباحث والذي أثبت ملائمتها للعينة إذ إن التدريبي باستخدام الأدوات المساعدة والمتمثلة بالحبال المطاطية يكفل حصول هذا التحسن لصالح أفراد العينة ((إذ ان للأجهزة والأدوات المساعدة دور مميز في المجال الرياضي وخصوصاً وفي لعبة الملاكمة إذ تساعد على رفع المستوى المهاري للأداء الحركي و تعمل على تفادي الإصابة فضلاً عن ذلك كونها وسيلة فعالة وجيدة التشويق وتطور المهارة في اقصر وقت ممكن وتساعد في تطوير القابليات والصفات البدنية العامة والخاصة)) (شرف. 1999. 273).

((وكذلك فقد أصبحت الحاجة إلى استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة ضرورية وأساساً في عملية التدريب إذ أنها لا تقتصر على فئة محددة فهي تصلح للصغار والكبار والمبتدئين والمتقدمين على حد سواء كما لا يشترط استخدام أدوات مكلفة من الناحية المادية إذ يمكن استخدام أدوات وأجهزة بسيطة وغير معقدة مع إمكانية توافرها أو صنعها محلياً فهي وسائل يستعين بها المدرّب في توضيح حركة أو في

اكتساب أو تطوير مهارة، وعلى الرغم من الأهمية الكبرى للأجهزة والأدوات المساعدة يجب ان لا ننسى دور المدرب في تنفيذ العملية التدريبية ((الخولي و بيومي.1991. ٩3) **٤ - الخاتمة:**

إن التمرينات باستخدام الحبال المطاطية اثر ايجابيا في تطوير القوة المميزة بالسرعة إذ تبين ان الاهتمام بالقدرات البدنية الخاصة يمكن ان يأتي بنتائج أفضل لعنصر الدقة في الأداء وعليه فالباحث يوصي باستخدام وسائل مساعدة تسهم في التدرج السليم لشدة التمارين المطبقة في الوحدة التدريبية وحسب نوع المهارة بتطوير الجانب البدني المترابط مع الجانب المهاري لمهارات أخرى لم يتطرق اليها خلال مجريات بحثه.

*** المصادر:**

- الخرجي، هيدان؛ اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، (ديالى-المطبعة المركزية-جامعة ديالى، 2011).
- أمين أنور الخولي وعدلي حسين بيومي؛ الجمباز التربوي للأطفال والناشئين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).
- فاضل عباس، الملاكمة، تعليم، تدريب، تحكيم رياضة الفن النبيل، ط1، (المطبعة المركزية، جامعة ديالى، 2011).
- حسنين صبحي؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2. ج2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- شرف عبد الحميد؛ الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. (القاهرة، دار الفكر، 1999).
- الحكيم علي سلوم، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. جامعة القادسية، 2004).
- شحاتة و السيد فاروز؛ برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع. (الإسكندرية، منشأ المعارف للنشر، 1996).
- حسام الدين طلحة وآخرون؛ رياضة الملاكمة أصول التدريب الحديث. (دار الإسرائ للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997).
- خضر عبد الفتاح؛ المرجع في الملاكمة. (مصر، الإسكندرية، منشأ المعارف، 1998).
- صريح عبد الكريم أفضلي؛ تطبيقات القوانين الميكانيكية في التدريب الرياضي وقياس مظاهر التعلم الحركي. (كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد، 2011).

ملحق (1)

يبين التمرينات المستخدمة بالحبال المطاطية

التمرينات الخاصة بالحبال المطاطية



- يقوم اللاعب بمسك الحبل المطاطي
بالقدم وتوجيه لكمات صاعدة متتالية
بسرعة لمدة 20 ثانية



- يقوم اللاعب بمسك الحبل المطاطي
بالقدم وتوجيه لكمات مستقيمة متتالية
بسرعة لمدة 20 ثانية



- يقوم اللاعب بمسك الحبل المطاطي
بالقدم وتوجيه لكمات خطافية متتالية
بسرعة لمدة 20 ثانية



- ربط الحبال المطاطية بعامود ومن
وقفه الاستعداد تسديد لكمات خطافية
(يمينية - يسارية) لمدة 20 ثانية



- ربط الحبال المطاطية بعامود ومن
وقفه الاستعداد تسديد لكمات مستقيمة
(يمينية - يسارية) لمدة 20 ثانية



- ربط الحبال المطاطية بعمود ومن وقفه الاستعداد تسديد لكلمات قالعة (يمينية - يسارية) لمدة 20 ثانية

ملحق (٢)

نموذج لوحدة تدريبية

الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمرينات	الراحة بين تكرار التمرينات	نبض التمرين	شدة التمرين	عدد التكرارات للتمرين الواحد	زمن التمرين الواحد	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن القسم	القسم	ت
											20 د	التحضير	
خاص بالمدرّب	--	---	---	----	---	---	---	-	-	احماء عام	10 د	1	
	--	---	---	----	---	---	---	-	-	احماء خاص	10 د		
											60 د		
	25 دقيقة	780 ثا	720 ثا	180 ثا	120 ثا	164 ض/د	80%	6مرة	120 ثا	تمرين رقم (8) مهاري		الرئيسي	
	5:30 دقيقة	270 ثا	60 ثا	180 ثا	90 ثا	164 ض/د	80%	2مرة	30 ثا	تمرين رقم (10) بدني			
	4:30 دقيقة	240 ثا	30 ثا	180 ثا	30 ثا	174 ض/د	85%	3مرة	10 ثا	تمرين رقم (2)			
	5:15 دقيقة	270 ثا	60 ثا	180 ثا	45 ثا	174 ض/د	85%	3مرة	20 ثا	تمرين رقم (5) حبال مطاطية		2	
	5:30 دقيقة	270 ثا	60 ثا	180 ثا	90 ثا	184 ض/د	90%	2مرة	30 ثا	تمرين رقم (14)		45:45 دقيقة	
	--	---	---	----	---	---	---	-	-	تمارين بدنية عامة وخاصة			
	--	---	---	----	---	---	---	-	-	معرفة نظرية ومعرفة خطية	14.15 د		
	--	---	---	----	---	---	---	-	-	اعداد نفسي			
خاص بالمدرّب	--	---	---	----	---	---	---	-	-	تمارين تهدئة واسترخاء	10 د	3	الختامي

