

أثر تمرينات بالحبال المطاطية في تطوير تحمل الاداء المهاري لدى الملاكمين الناشئين

م.م. علي مجيد عبد الحسين

[ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq](mailto:ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq)

العراق . جامعة بغداد . كلية الهندسة الخوارزمي

تاريخ استلام البحث 2023/10/8 تاريخ نشر البحث 2023/12/28

### الملخص

يعتبر مستوى الاداء المهاري الجيد للاعب والحفاظ على هذا المستوى خلال مجريات النزال بجولاته الثلاثة بالشكل الكامل المؤشر الفعلي لمكانيات اللاعب الفعلية ومستوى تدريبيه العالي بتطبيقه لأداء المهارات على الخصم بشكل مؤثر وبدون هبوط في الاداء خلال مجريات النزال , لذلك ارتاء الباحث الى تصميم تمرينات باستخدام الحبال المطاطية تعمل على تطوير تحمل الاداء المهاري للكلم لدى الملاكمين الناشئين , إذ يهدف البحث للتعرف على التدريبات الخاصة بالحبال المطاطية لتطوير تحمل الاداء المهاري وتنوعها , واستخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يتناسب مع طبيعة المشكلة , وتم اختيار عينه من ملاكمي المركز الوطني وعددهم (10) ملاكمين , ولمجموعة تجريبية واحدة , وبعد اجراء المعالجات الاحصائية استنتج الباحث على ان استخدام تمرينات بالحبال المطاطية لها دور ايجابي كبير على اللاعبين سواء من الناحية البدنية او الناحية مهارية , ويعزو الباحث التطور الحاصل نتيجة التدريب المتمثل بالتنوع بالشدد بحسب الحمل التدريبي لتحمل الاداء وبما يتلائم مع أمكانيات الملاكمين وبالأخص اذا كانت هذه التدريبات التي تم التدريب عليها من قبل الملاكمين مشابه لطبيعة أداء المنافسات .

الكلمات المفتاحية : ملاكمة, تحمل الاداء, مهارات, حبال مطاطية .

---

The effect of rubber rope exercises on developing endurance and skill performance among emerging boxers

Assis Teacher. Ali Majeed Abdul Hussein

[ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq](mailto:ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq)

Iraq . Baghdad University . Al-Khwarizmi College of Engineering

***Date of receipt of the research: 10/8/2023 Date of publication of the research: 12/28/2023***

Abstract

The level of good skill performance of the player and maintaining this level during the course of the fight in its three rounds in full is considered the actual indicator of the player's actual capabilities and his high level of training in applying the skills to the opponent in an effective manner and without a drop in performance during the course of the fight. Therefore, the researcher decided to design exercises using rubber ropes that work To develop endurance in punching skills among emerging boxers, as the research aims to identify special exercises with rubber ropes to develop endurance and diversity of skill performance. The researcher used the experimental approach, which is appropriate to the nature of the problem. A sample of the National Center's boxers, numbering (10) boxers, was chosen for an experimental group. One, and after conducting statistical treatments, the researcher concluded that the use of exercises with rubber ropes has a major positive role on the players, whether from the physical or the skill aspect. The researcher attributes the development that occurred as a result of the training represented by the variation in intensity according to the training load to withstand the performance and in a way that is compatible with the capabilities of the boxers, especially if they are These exercises, which are trained by boxers, are similar to the nature of competition performance.

Keywords: boxing, endurance performance, skills, rubber ropes.

1- المقدمة:

في السنوات الأخيرة تطور مفهوم استخدام الأدوات المساعدة في تدريب ليشمل وسائل متعددة ومختلفة، فقد تم استخدام أدوات تدريب وتطوير العديد من مهارات الألعاب الرياضية، ويرى العديد من المختصين ان هذه الالعاب قد تأثرت ايجابيا بشكل كبير في السنوات الاخيرة من خلال الاستعانة بالوسائل التدريبية المختلفة . ولعبة الملاكمة من الألعاب التي تحتاج ممارستها الى اداء مهاري ذات مواصفات معينة وتكتيك فني دقيق يحتاج الى قدرات ومتطلبات خاصة بأدائها , ولذلك توجه الباحثون للاهتمام بأفضل الطرق لتعليم هذه المهارات والتدريب عليها لجعل اللاعبين يتقنون اداءها بصورة صحيحة تمكنهم من تنفيذ المهارات في مختلف المواقف وفي الوقت المناسب من مواقف اللعب , حيث ان مهارات الملاكمة من المهارات المعقدة والمركبة التي تحتاج من المدربين استخدام انجح وافضل الطرق والوسائل والادوات من اجل تدريب وتطوير هذه المهارات الاساسية لدى الملاكمين الناشئين للوصول بهم الى مستوى الاتقان بالأداء المهاري العالي , وان تدريب وتطوير المهارات بحاجة الى خلق الرغبة وايجاد الدافع لدى اللاعبين , وهذا يجبر المدرب الى ايجاد اساليب للتدريب توفر الوقت وتقلل الجهد اللازم لتمكين الملاكمين من اداء مختلف المهارات تحت مختلف ظروف المنافسة . وان الوصول بالناشئين الى المستويات العالية في الاداء المهاري يتطلب استخدام الاسلوب العلمي المدروس الذي يراعي مختلف جوانب التدريب الرياضي منذ اليوم الاول الذي يبدأ فيها الملاكم الناشئ بالتدريب على المهارات الأساسية وذلك من خلال الاستخدام الامثل لكافة الامكانيات المتوفرة بجانب الوسائل والادوات المساعدة . ويشير (Harra,1971) الى "ان التدريب الرياضي عبارة عن عملية مقننة شاملة متزنة تهدف الى الوصول بالفرد الى اعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار" . ولما كانت مهارات الملاكمة تحتاج الى الكثير من الوقت والجهد كما تحتاج الى العديد من الطرق والوسائل والادوات المساعدة يفتح المجال بشكل اوسع امام المدربين في التفكير باستخدام ما يناسب متطلبات المهارات وتشكيل هذه الادوات للاستفادة منها بأقصى قدر ممكن , لذلك فأن اهمية هذه الدراسة تكمن في استخدام الادوات المساعدة في برنامج تدريبي تم تصميم ادواته وصياغة مفرداته بصورة دقيقة وكذلك تنويع الوحدات التدريبية على اسس علمية مدروسة من اجل معرفة التقدم الذي يحصل بمهارات الملاكم الناشئ , ومما يساعد المدربين على اداء مفرداتهم التدريبية بشكل أفضل ليتمكنوا من تحسين مهارات لاعبيهم اعتمادا" على الأسس التدريبية الموضوعية في البرنامج .

وتكمن مشكلة البحث على ان يسعى المدربين والملاكمين الى امتلاك نتائج حسم النزالات , وهذا يطلب وجود ملاكم له القدرة على مواصلة الأداء المهاري المتقن بشكل عالي وخاصة الى نهاية

الجولة والنزال ككل , فيستوجب الى امتلاك الملاكم الامكانية البدنية والمهارية على التنوع والاستمرارية في الاداء المهاري الحركي لتأدية اللكمات المؤثرة لحسم نتيجة الجولة والنزال ككل لصالحه .

ويهدف البحث الى:

1- التعرف على إثر استخدام التدريبات بالحبال المطاطية في تطوير تحمل الاداء المهاري لدى الملاكمين الناشئين .

2- البحث عن أفضل الطرق والوسائل التي يمكن بها تطوير مستوى تحمل اداء هذه المهارات عند الملاكمين الناشئين بشكل عالي المستوى خلال مجريات النزال .

2- اجراءات البحث:

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

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تكونت عينة البحث من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة الناشئين التابع لوزارة الشباب وعددهم (10) لاعب بعمر (14-15) وبعمر تدريبي واحد (3-4) سنوات ومن هنا فان هذه العينة متجانسة من ناحية القدرات العامة والخاصة فضلا عن العمر التدريبي، واختار الباحث (3) لاعبين من غير عينة البحث لأجراء التجربة الاستطلاعية.

الاختبارات: اختبار تحمل اللكم الخاص ... (رافد خليل, 2018, ص74) حيث يقف الملاكم امام كيس اللكم مرتدي كفوف الملاكمة مع تثبيت جهاز (HYKSO) تحت البانديج , وبعد سماع الإشارة يبدأ الملاكم باللكم المستمر على الكيس لمدة (60) ثانية وبدون توقف , ويسجل عدد اللكمات ونوعها وترددها خلال هذه الفترة , شكل (1).

وقام الباحث بأجراء الاختبار القبلي في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الساعة الثالثة عصرا، وبعد إطلاع الباحث على عدد من المراجع الخاصة بعلم التدريب الرياضي وإجراء

عدد من المقابلات الشخصية مع عدد من المختصين قام الباحث بأعداد تمارين خاصة على الحبال المطاطية لتطوير تحمل الاداء.

المنهج التدريبي: تم تطبيق تمارين بالحبال المطاطية على عينة البحث بواقع أربع وحدات تدريبية في الاسبوع وعلى مدى ستة اسابيع وكانت مدة هذه التمارين الخاصة بالحبال (45-50) دقيقة من الجزء الرئيسي للمناهج التدريبي وبهذا اصبح عدد الوحدات التدريبية التي تضمنتها هذه التمارين الخاصة بالحبال المطاطية (24) وحدة بزمن كلي (30) ساعة تدريبية وتضمنت (أحماء- جزء رئيسي- ختامي).

الجدول (1) يبين التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية المقترح

الزمن الكلي بالدقائق	الزمن التدريبي الاسبوعي لأجزاء الوحدة التدريبية بالدقائق	الزمن في الوحدة اليومية بالدقائق	اجزاء الوحدة التدريبية
480	80	20	الاحماء
1200	200	50	الجزء الرئيسي
120	20	5	الجزء الختامي
1800	300	75	المجموع

وبذلك يكون الزمن الكلي للبرنامج المقترح (1800) دقيقة وهذا يساوي (30) ساعة تدريبية. أذ قام الباحث بتصميم مجموعة من التمارين المهارية تؤدي باستخدام الحبال المطاطية لتطوير تحمل الاداء المهاري للكم , وتم تطبيق هذه التمارين المهارية في الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية واعتمد الباحث على مبدأ تكرار التمارين المهارية في أربع وحدات وخلال الاسبوع الواحد وتم التدرج بزيادة شدة الحمل التدريبي في كل اسبوع في اداء التمارين المهارية وذلك بزيادة مقاومات الحبال المطاطية (الحبل الاصفر أخفهم شدة يليه الحبل الاخضر ثم الاحمر ثم الحبل الازرق ثم الحبل الاسود ثم الحبل البنفسجي أقواهم شدة) وتم استخدام اول ثلاث ألوان من انواع الحبال (أصفر وأخضر والاحمر) وتم استخدام طريقة لف الحبال المطاطية على جذع الملاكم عند الخصر ومن ثم الى مفصل القبضة (معصم اليد) وتم استخدام التدريب التكراري منخفض الشدة ومرتفع الشدة أذ كانت الشدة المستخدمة هي (60%-85%) وكان زمن التمرين الواحد من (90-120) ثانية وبزمن راحة (60) ثانية بين التكرارات و (120 ثانية) بين تمرين واخر , وكان عدد التمارين في الوحدة التدريبية الواحدة هي اربع تمارين وكانت هذه التمارين عبارة عن (ملحق 1).

وقام الباحث بأجراء الاختبار البعدية في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الساعة الثالثة عصرا، أذ تم تطبيق الاختبارات البعدية بمراعاة كافة الإجراءات والشروط التي اتخذت عند تنفيذ الاختبارات القبلية وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة للملاكمين، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) للحصول على نتائج البحث.

### 3- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (2) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي لعينة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.81	13,85	0.56	8.96	درجة	اختبار الاداء المهاري بواسطة جهاز HYKSO

الجدول (3) نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينه البحث

مستوى الخطأ	قيمة T	ف هـ	ف	وحدة القياس	الاختبار
0.00	3,88	0.12	0.43	درجة	اختبار الاداء المهاري بواسطة جهاز HYKSO

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05). درجة الحرية (9) .

أظهرت 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 للمجموعة البحث , نجد ان قيم المعنوية (sig) كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (9) , اذ استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة , وقد وجد من خلال نتائج هذا الاختبار بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي , مما يدل ان عينة البحث التي استخدمت التمرينات بالحبال المطاطية لها الاثر الاكبر والايجابي في التطور الحاصل لهم ويعزو الباحث هذه التحسن الى استخدام التدريب بالحبال المطاطية والذي اظهر تقدما واضحا في هذا المتغير الذي كان له الأثر الايجابي في تطور المجاميع العضلية العاملة في اداء الحركي للملاكم بما يحقق الانسجام في الاداء الحركي المناسب لأداء المهارات وحسب حاله ووضع الملاكم في تسيير مجريات النزال ككل , ومن

خلال تحليل نتائج الاختبارات جهاز (HYKSO) ومشاهدة نسبة استخدام اللاعبين للكلمات التمهيدية والهجومية والمضادة , لاحظ الباحث زيادة في تكرار الكلمات الهجومية والمضادة في الاختبارات البعدية عن الاختبارات القبلية لدى هيئة البحث وهذا مؤشر على تطور أسلوب أداء المهارات نحوه الناحية الهجومية باللعب وبالتالي الضغط على المنافس خلال مجريات النزال وكذلك من جهة أخرى أن استخدام هذه التمرينات بشكل جولات تدريبية من ناحية أنه أسلوب مشابه لما يحدث في أثناء الجولات في المنافسات , فأن الكثير من المختصين ومن بينهم (زكي, 2004) يتفقون على أن الأسلوب الامثل لتطوير التحمل هو عن طريق تمرينات يتشابه فيها المسار الزمني لتحمل العضلات العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال الاداء المهاري ذاته وبتمرينات مشابه للأداء المهاري , فقد ادت عينه البحث العديد من التدريبات بنظام الجولات من اللعب المقيد والحر ولمدة جولة واحدة (د2) مع التكرار , وهذا مشابه لما يحدث في أثناء المنافسات الفعلية .وكما تطرق (عبدالحميد, 1989) "منافسات الملاكمة ما هي نشاط حركي يستمر لمدة ثلاث جولات وكل جولة تستغرق (د2) للناشئين و(د3) للشباب والمتقدمين) بينهما دقيقة واحدة للراحة حيث تمتلئ هذه الفترة الزمنية للمباراة بالنشاط الحركي العنيف الذي يتصف بالمجهود العضلي المتغير والمستمر". وان تحمل الاداء هو قابلية مقاومة التعب الخاص بنوع الفعالية , فقد عرفة (عصام, 2005) "مقدرة الرياضي لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الاداء بفعالية وتحت ظروف المنافسة", لذلك فأن التدريبات التي نفذتها العينة عن طريق اداء الجولات التدريبية أثرت بصورة ايجابية في تطوير التحمل الخاص, وكذلك يرى بعض العلماء (محمد وأخرون, 1990) "هناك نوعا من التحمل الخاص ويطلق عليه تحمل الاداء ويقصد به تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية , ويتم تطويرها بواسطة تمرينات الملاكمة الحرة والمقيد والوسائل التدريبية الاخرى كاللعب على الاجهزة والملاكمة الخيالية". وأكد (منصور, 2010) على ان تطوير "التحمل الخاص يتم عن طريق الارتفاع في مدة التمرينات المعطاة وزيادة في عدد التكرار, ويجب ان يتزامن ذلك مع الارتفاع في الشدة بما يتناسب مع هذه القدرة ولا يتوقف الامر على ذلك فحسب وانما يجب التأكيد على العلاقات المتبادلة بين الشدة والحجم اولا ثم الالم من ذلك على العلاقة المتبادلة بينها وبين الراحة". كذلك يؤكد (النمر ونريمان, 1996) "ان تدريب الانتقال والمقاومات التي تهدف الى تنمية القوة العضلية تعمل على تحسين تحمل الاداء المهاري بما يمثل الحركات المستخدمة في التدريبات الانتقال سواء كانت مكائن او البارات او الإطارات والتي عملت على تنمية القوة العضلية للأطراف بمسارات حركية مشابهة للأداء الفني". وان استخدام الباحث الحبال المطاطي

وتدريبات متنوعة الاجهزة الخاصة كالكيس والوسادات , فضلا" عن اللعب الحر والمقيد , وهذه المتطلبات الجيدة والمناسبة فضلا عن ذلك كان التدريب وفقا للمسار الحركي المستمر طول فترة المنهج التدريبي والذي له الأثر الواضح في تحسين المستوى لتحمل الأداء الذي بدوره يؤثر على الاداء المهاري الجيد خلال مجريات النزال ومن جهة اخرى إن التدريبات المقترحة تم وضعها على اساس علمي من خلال مراعاة الكثير من الامور المتعلقة بالعينة وبالتالي استطاع الباحث من ايجاد حمل تدريبي مناسب لتلك التدريبات وكذلك التدرج في الحمل خلال أداء التدريب وكون اغلب التدريبات كانت مشابهة للعب الحقيقي وهذا ما يجعل الملاكم في حالة السيطرة على مجريات النزال كونه تدرّب بشكل فعلي على اللعب الحقيقي الامر الذي أدى الى ظهور نتائج إيجابية ونرى انه أدى ذلك الى تطور تحمل الأداء المهاري لدى عينة البحث وهذا ما يهدف اليه البحث .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- أن التمرينات بالحبال المطاطية لها أثر ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى الملاكمين الناشئين.

2- ان استخدام تمارين متنوعة بأداء مهاري مقارب الى مستوى المنافسات يؤدي الى تطور تحمل أداء هذه المهارات بشكل أفضل عند الملاكمين الناشئين.

##### 4-2 التوصيات:

1- ضرورة استخدام جهاز (HYKSO) في قياس الأداء المهاري للملاكمين.



- رافد خليل اسماعيل. (2018)، تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين، أطروحة دكتوراه. جامعة بغداد.
- زكي محمد حسن. 2004، التدريب المتقاطع، الاسكندرية: المكتبة المصرية.
- دهام محمد، كمال جلال. 2020، تأثير تمرينات باستعمال حبال مطاطية لتطوير الأداء المهاري للكلم المصاحب لقتل الجذع والقوة الانفجارية للملاكمين الشباب، مجلة التربية الرياضية، المجلد 32، العدد 2، جامعة بغداد.
- عبد الحميد احمد. 1989، الملاكمة، ط5، القاهرة: دار الفكر العربي .
- عبد العزيز النمر ونريمان الخطيب. 1996: الأعداد البدني والتدريبات الأتقال في مرحلة ما قبل البلوغ. بغداد، مركز الكتاب للنشر.
- عصام عبد الخالق. 2005، التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات، ط12. منشأة المعارف.
- محمد عبد الله احمد وأخرون. 1990، تعليم وتدريب الملاكمة، بغداد: مطابع التعليم العالي.
- منصور جميل. 2010، التدريب الرياضي وفاق المستقبل. بغداد: المكتبة الرياضية.
- قاسم محمد عباس. 2017، تأثير تمرينات بالحبال المطاطية في تطوير بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد 29، العدد 2، جامعة بغداد.
- نصيف جاسم، فراس محمد. 2018، تأثير تمرينات باستعمال الحبال المطاطية في تطوير القوة الخاصة للاعبين الناشئين بكرة الطائرة، مجلة كلية التربية الرياضية. المجلد 30، العدد 3، جامعة بغداد.
- Harra . 1971، ترجمة عبد علي انصيف، أصول التدريب، بغداد، مطبعة التعليم العالي.
- جهاز HYKSO هو احد الاجهزة المتطورة في الملاكمة الحديثة، اذ انتشر استخدامه في السنين القليلة السابقة.

شكل (1) جهاز HYKSO مع الشاحن USB



وهذا الجهاز يتكون من منظومتي معالجة وارسال تربط تحت رباط يد الملاكم في الجزء العلوي من الساعد وقريبة من مفصل الرسغ لكل من ذراع اليسار وذراع اليمين (منظومة لكل ذراع) وتقوم هذه المنظومة بالتعرف على نوعية وعدد اللكمات التي يؤديها اللاعب من خلال مجموعة من المجسمات الالكترونية الصغيرة، ويعمل هذا الجهاز على بطارية شحن صغيرة يتم شحنها بواسطة شاحن USB ويتم استخدامها على الشكل الاتي:

- 1- تحميل التطبيق الخاص بالجهاز من موقع الشركة وتنصيبه على اي جهاز موبايل.
- 2- تثبيت منظومتي الجهاز على ذراع اليسار وذراع اليمين .
- 3- النقر مرتان على المنظومتين من قبل المدرب لتفعيلها بحيث يعمل المؤشر الضوئي باللونين الاحمر والازرق لكل ذراع لون.
- 4- تشغيل التطبيق في جهاز الموبايل، وتحديد زمن الاداء المطلوب تسجيله.
- 5- عندما يكون الملاكم مستعدا، ومع اول ضربة يؤديها يبدأ الجهاز بالعمل، أذ يقوم بأرسال المعلومات الى التطبيق على جهاز الموبايل، ويظهر فيه عدد اللكمات نوعها ومعدل اللكمات ومعدل السرعة.

التدريبات: ملحق (1) التمارين المستخدمة:

ملاحظة ... يتم لف الحبل المطاطي على الخصر والقبضة.

- 1- مجموعة لكمية بقبضة واحدة موجه للوجه والجذع مع تكرار هذه اللكمات بنفس القبضة خلال وقت التمرين ومن ثم يعاد بالتمرين اللي بعدة بالقبضة الاخرى.
- 2- لکمتين متتابعة بقبضة اليسار تعقبها لکمة مفردة بقبضة اليمين.
- 3- لکمة يسار للجذع تعقبها لکمة يسار للوجه ومن ثم لکمة يمين يسار
- 4- أداء لکمتين يسار يعقبها لکمة يمين ومن ثم لکمة جانبية يسار.
- 5- أداء لکمتين يسار للوجه تعقبها لکمة يمين للجذع تعقبها لکمة يسار جانبية للوجه.
- 6- لکمتين يسار مع الخطوة امام ومن ثم سحب خطوة للخلف مع لکمتين يسار يمين.
- 7- لکمتي يمين مع جانبية يسار بخطوة للأمام ومن ثم سحب خطوة للخلف واداء ثلاث لکمات يسار يمين وجانبية يسار للوجه.
- 8- اللکم الخيالي الحر مع الحركة الجانبية والمراوغة، (د2).
- 9- لکم يسار على کيس اللکم مع سحب الجذع الى الخلف، ثم اللکم بالذراع اليسار واليمين.
- 10- لکم يمين على کيس اللکم مع سحب الجذع الى الخلف، ثم اللکم لکمتين مع الحركة الى الامام. اما في الاسبوعين الاخيرين من المنهاج يتم رفع الشدة (الحبل الاحمر)
- 11- ملاکمة خيالية لمدة جولة كاملة (د2) لکمات حرة.
- 12- اللکم على وسادة الحائط لمدة جولة لکمات ثلاثية.
- 13- اللکم على الكيس لمدة جولة لکمات رباعية.
- 14- للکم على الكيس لمدة (د2) بشكل مقيد (لکم جولة بالذراع اليسار فقط لکمات مختلفة، ولکم جولة بالذراعين لکمات مستقيمة فقط، لکم جولة لکمتين متتابعة يسار والثالثة يمين والرابعة لکمة خطف يسار، لکم جولة لکمة يسار يمين سحب جذع ومن ثم لکمة يسار يمين، جولة لکمة مستقيم يمين وخطف يسار ومن ثم سحب الجذع للخلف ومن ثم لکمة يسار يمين)
- 15- تقسيم الحلبة الى اربع اجزاء بواسطة حبل فيتم اللعب على حلبة مربعة بقياس (3م×3م) ثم اللکم مع زميل لمدة (د2) × (3جولات) فقط لکمات مستقيمة (يسار يمين).
- 16- نزال حقيقي مع زميل لمدة (د2) × (3جولات).

17- نزال حقيقي مع زميل أكثر منه وزن لمدة (2د) × (3جولات).

ملحق (2)

نموذج لوحدة تدريبية (1).. الاسبوع الاول الشدة (60-65) %

الراح بين التمارين	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء	الشدة	التمارين	زمن كل جزء	أقسام الوحدة التدريبية
						20د	الإحماء
2د	1د	4	1.30د	65%	التمرين (1) قبضة يسار	50د	الجزء الرئيسي
2د	1د	4	1.30د	65%	التمرين (1) قبضة يمين		
2د	1د	4	2د	65%	التمرين (2)		
2د	1د	4	2د	65%	التمرين (3)		
						5د	الجزء الختامي