

تدريبات التصور العقلي وتأثيرها في تطوير دقة اللكمات المستقيمة لدى اللاعبين الناشئين بالملاكمة

علي مجيد عبدالحسين⁽¹⁾، محمد قصي محمد جميل⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/7/26)، تأريخ قبول النشر (2022/8/23)، تأريخ النشر (2022/12/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(4\)2022.1333](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(4)2022.1333)

 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدف البحث الى التعرف على تأثير منهج التدريب العقلي في تطوير دقة اللكمات المستقيمة لدى اللاعبين الناشئين بالملاكمة. وتكمن مشكلة البحث في ان بعض المدربين ليس لديهم معلومات عن اهمية وفعالية التدريب العقلي، وكذلك مناهجهم ووحدهاتهم التدريبي تفقر الى تدريبات التصور العقلي، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة واستخدام هذه التدريبات مع عينة البحث (10 ملاكمين) ناشئين بأعمار (14-15) سنة، وتوصل الباحثان الى ان التصور العقلي يؤدي الى تثبيت المهارة من خلال الاسترجاع الذهني لها. الكلمات المفتاحية: التعلم الحركي، العمليات العقلية، التصور العقلي، دقة اللكمات المستقيمة، الملاكمون الناشئون.

ABSTRACT

Mental visualization exercises and their impact on developing the accuracy of straight punches among young boxing players

The research aimed to identify the impact of mental training in developing the accuracy of straight punches among young boxing players. The research problem lies in the fact that some of the trainers do not have information about the importance and effectiveness of mental training, as well as their curricula and training units lack mental visualization exercises. The researchers used the experimental approach by designing one group with a pre and post-test. The subject was (10) young boxers at the ages of (14-15) years. the researchers concluded that mental imagery leads to the fixation of the skill through mental retrieval.

Keywords: motor learning, mental processes, mental perception, straight punches accuracy, young boxers.

(1) مدرس مساعد، ماجستير تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية الهندسة الخوارزمي (ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq)
Ali Majeed Abdulhusain, Assisr Insturactor , (Master), University of Baghdad, Al-Khwarizmi College of Engineering, (ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq) (+9647702994570).

(2) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (mohammed.jameel@cope.uobaghdad.edu.iq)
Mohameed Qusay Mohameed Jameel, Assist Prof, (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (mohammed.jameel@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647713036532).

المقدمة:

لعبة الملاكمة يتميز ادائها الحركي بالدفاع والهجوم في نفس الوقت وتكرار اللكمات الموجهة الى الملاكم المنافس للحصول على الفوز من خلال الحصول على أكبر عدد من النقاط من خلال اللكمات المؤثرة والدقيقة وبتركيز عالي على ثغرات الملاكم المنافس، فضلا عن المميزات التي يمتاز بها الملاكم من اداء مهاري وحركي سواء بجسمه او ذراعيه لتوجيه اللكمات لتكون دقيقة ومؤثرة وهذا يحتاج الى الاستعانة بوسائل تدريبية تساعد الملاكم والمدرّب على التسريع في مراحل التقدم في المستوى المهاري والحركي وان تكون مناسبة مع الهدف. ويعد التصور العقلي من الأساليب المهمة والفعالة التي يعتمد عليها التدريب العقلي في اكتساب وأتقان وتطوير المهارات الأساسية في معظم الألعاب الرياضية ومن ضمنها لعبة الملاكمة، فالملاكم يستحضر المهارات التي يتدرب عليها على شكل صور عقلية ليكيف الاستجابات الحركية والمهارية وينتقي ما يلائم الأوضاع البسيطة والمعقدة التي يتعرض لها أثناء النزال

ويعرف راتب (2000) التصور العقلي بأنه "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء" ويعد التدريب العقلي أحد الجوانب المهمة في اعداد اللاعبين الناشئين للدخول في المنافسات والبطولات الرياضية الدولية خصوصا وأن العراق اصبح من الدول المتميزة في فئة الناشئين للملاكمة عربياً واسيوياً، وان المشاركة والتميز في هذا المستوى يحتاج الى تطوير المسارات الحركية للمهارات المختلفة والتي تتطلبها المنافسة والتدريب بمستوى متقدم، وعلى الملاكم ان تكون له المقدرة على اداء الجانب التكتيكي والمهاري المطلوب منه وتحليله لأسلوب اللاعب المنافس اذ ان الاداء العالي يحتاج الى قدرة عالية من العمليات العقلية واتخاذ القرار السليم والنجاح في الوقت المناسب، ويرى الباحثان بأن التدريب البدني لوحده لا يوصل الى هذه النتيجة ولكن التدريب البدني جنباً الى جنب مع التدريب العقلي سيوصل الملاكمين الى هذه النتائج والتي من شأنها الحفاظ على مستواهم والتقدم بخطى وثيقة نحو الالعاب الاولمبية.

ومن خلال خبرة الباحثين واطلاعهم على المستويات التدريبية كونهم مدربي منتخب وطني وحكام في اتحاد الملاكمة لحظاً قلة الاهتمام باستخدام التدريب العقلي في الوحدات التدريبية من قبل بعض المدربين، فضلا عن ذلك فأن بعض المدربين ليس لديهم معلومات عن أهمية وفعالية التدريب العقلي، وكذلك مناهجهم ووحداتهم التدريبية لا تتضمن التدريب العقلي، وهذا ما دفع الباحثان الى استخدام هذه التدريبات مع فئة الناشئين للتعرف على تأثير هذه التدريبات على اداء دقة اللكمات المستقيمة.

وتشير العديد من الدراسات الى أهمية التدريب العقلي في تطوير وتنمية القدرات الحركية والمهارية ، ففي دراسة لعباس (عباس ا.، تأثير المنهاج التدريبي العقلي في تنمية تركيز الانتباه وتحويلة لدى منتخب شباب العراق للملاكمة، 2012) اكد فيها على ضرورة إدخال برامج التدريب العقلي المصاحبة للتمرنات البدنية وبالأخص تركيز الانتباه وتحويله في تدريبات الفئات العمرية جميعها، وفي دراسة (عباس 1917) اكد فيها ان التدريب العقلي يعمل على تطوير بعض القدرات الحركية (الدقة الحركية والتوافق الحركي)، وأكدت دراسة لمحمد (محمد، 2021) ان تمرينات التصور العقلي قد خفضت من مستوى الاستثارة النفسية وبالتالي رفع مستوى الاداء لمهارة الضرب الساحق.

الطريقة والادوات

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة. وتكونت عينه البحث من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة الناشئين وعددهم (10) لاعبين بعمر (14-15) سنة. واستعمل الباحثان اختبار كيس اللكم المرقم (اختبار دقة اللكم) (عباس، 2017). وتم اجراء الاختبارات القبالية في يوم الجمعة الموافق 2021/11/26 في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في الساعة الرابعة عصراً.

منهج التدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية: بعد اطلاع الباحثان على ما توفر من مصادر علمية قام الباحثان بأعداد منهاج للتدريب العقلي والتطبيق العملي الذي يتكون من (8) أسابيع، إذ يؤكد ابو العلا (احمد، 1996) " إن التغييرات الناتجة من التدريب تحدث عادة في غضون (6-8) اسابيع من التدريب المستمر الممنهج" وواقع (24) وحدة تدريبية، بمعدل (3) وحدات اسبوعياً هي (السبت-الاثنين-الاربعاء) وان زمن الوحدة التدريبية (80) دقيقة، يكون فيها زمن التدريب العقلي فيه (30) دقيقة والتمرينات المهارية (50) دقيقة، وأن تفاصيل الوحدة التدريبية كالآتي: يستلقي الملاكمون على الظهر وتكون راحة اليد مفتوحة وتكون العينين مغلقتان مع مراعات المسافة بين ملاكم وآخر وبعدها يبدأ شرح التدريب العقلي ثم البدء بإعطاء تدريبات التحكم بالتنفس من خلال التنفس المنتظم والعميق للوصول بالملاكم الى الاسترخاء العضلي والعقلي، وبعدها تبدأ التدريبات الخاصة بالمهارات ويطلب من اللاعبين في البداية تحريك اصابع اليد التي سيتم اللكم بها والغرض من هذا هو معرفة مدى الانتباه وعزل التفكير والتركيز على المراحل الفنية لأداء المهارة للملاكم مع الاعياز وبعدها شرح وتوضيح التمرين المهاري للملاكمين وعند الانتهاء من توضيح المهارة بكل جوانبها بالشرح يتم إعادة التمرين العقلي نفسه على شكل أداء عملي تطبيقي مع التأكيد على التنفيذ الدقيق لكل مفردات اداء المهارة التي تمت في التمرين العقلي. وفي الوحدة التدريبية التالية يتم استرجاع التمرين السابق واعطاء تمرين جديد. وبعد الانتهاء من تطبيق التدريب أعلاه تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاحد الموافق 2022/1/30 في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في الساعة الرابعة عصراً وتحت ظروف الاختبار القبلي نفسها.

النتائج الجدول (1) عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأختبار البحث القبلي والبعدي

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
0.91	7.80	1.05	6.3	درجة	دقة اللكمات

تحد مستوى دلالة (0.05)

الجدول (2) نتائج اختبار الفروق والمعنوية الحقيقية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	ف	ف ه	قيمة t	المعنوية الحقيقية	الدلالة
دقة اللكمات	1.5	0.307	4.88	0.001	معنوي

نستدل من كون قيمة المعنوية الحقيقية كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) على معنوية الفروق اي ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينه البحث.

المناقشة:

في ضوء نتائج الاختبار على عينه البحث يعزو الباحثان الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدي الى ان المدة الزمنية التي نفذت فيها التمرينات الخاصة كانت كافية لأحداث التطور، اذ ان اي تغييرات تحدث في جسم الرياضي سواء كانت بدنية او وظيفية تكون نتيجة الى المثيرات تسلط على جسمه وهي التمرينات التي تحتاج الى مدة زمنية لكي يظهر تأثيرها وان الاستمرارية والالتزام والدقة في تطبيق المنهاج كانت من اهم العوامل المؤثرة في مستوى دقة اللكم فضلاً عن ذلك ان سبب ظهور علاقة طردية بين التصور العقلي ودقة اللكمات يعود الى ان التصور العقلي له تأثير واضح من خلال تعديل وتثبيت الشكل الصحيح للمهارة و فالملاكم يقوم بأداء المهارة ومن ثم استحضارها ذهنياً وبالعكس وبذلك يعوض التصور العقلي عن بعض التكرارات البدنية اثناء الاداء، ويشير (شمعون، 1996) الى انه يمكن ان يستخدم التصور العقلي في مراحل اكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على امداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم، ويتفق الباحثان مع ما اشار اليه (الطالب و لويس، 1993) "ان التصور العقلي لأداء المهارة والمقررون او المتبوع بالأداء الفعلي لها في غضون عملية التعلم الحركي يكون ذا فعالية عالية ويحقق نتائج أفضل مما لو كان ذلك التعلم مقتصرًا على الناحية التطبيقية للأداء فقط".

ويضيف يعرب خيون (خيون ي.، 2010) الى ان "الجهاز العصبي المركزي يمكن ان يستخدم التصور العقلي لتوفير التكرار الفعلي، حيث يقوم الفرد بعملية العرض المتتابع للمهارة الحركية وإعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات الغير صحيحة، وأحدي هذه الخطوات في هذا الجانب هو الوضوح والذي يرتبط بواقع الصورة ونقلها من خلال التقدير الشخصي للفرد ويزداد الوضوح بزيادة تكرار التصور". كما يذكر (راتب، 2000) ان "التصورات العقلية بالخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن المخ ارسال اشارات واضحة لأجراء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه". وبهذا ان التدريبات العقلية المعدة من قبل الباحثين وتكرار المهارات عملياً، كل ذلك ساعد في تطور في العمليات العقلية وزاد من سرعة اتخاذ القرار الصحيح وهذا ما يتفق مع ما ذكره يعرب خيون (خيون ي.، 2010) في انه "كلما كان هناك تكرارات كثيرة على استجابة لحافز معين فأن ذلك سوف يعجل في اتخاذ القرار ثم يقتصر رد الفعل ويزيد من سرعته" فضلاً عن كونه يعد ترجمة لما ذكره (عبد الكريم، 2010) "ان الحركة تتكون اساساً في العقل، وما

ينظمه من برامج للحركة يصدر على شكل أوامر الى أجزاء الجسم للقيام بالحركات المطلوبة فإنه لا يمكن إذن ان نفصل العمل العقلي عن العمل الحركي للجسم وذلك يعني ان يترافق التمرين العقلي مع التمرين الحركي"

المصادر

- Edwards, W. (2004). *Art of Boxing and Science of Self-Defense*. New York: Excelsior Publishing House.
- Walsh, J. J. (1995). *Boxing Simplified*. 321.
- ابو العلا احمد. (1996). *حمل التدريب وصحة الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- احمد خاطر، و علي فهمي البيك. (1978). *القياس في المجال الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
- اسامة كامل راتب. (2000). *علم النفس الرياضية المفاهيم - التطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ايلاف ربيع عباس. (2012). *تأثير المنهاج التدريبي العقلي في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى منتخب شباب العراق للملاكمة*. بغداد: جامعة بغداد رسالة ماجستير غير منشورة.
- ايلاف ربيع عباس. (2017). *تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض القدرات الحركية ومظاهر الانتباه وعلاقتها بفاعلية الاداء المهاري لمنتخب ناشئي العراق بالملاكمة بأعمار (15-16) سنة*. جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه، 102.
- ايلاف ربيع عباس. (2017). *تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض القدرات الحركية ومظاهر الانتباه وعلاقتها بفاعلية الاداء المهاري لمنتخب ناشئي العراق بالملاكمة بأعمار (15-16) سنة*. جامعة بغداد اطروحة دكتوراه غير منشورة.
- ايلاف ربيع عباس التميمي. (2012). *تأثير منهاج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتمرينات المهارية في تنمية تركيز الانتباه وتحويله لدى لاعبي منتخب شباب العراق بالملاكمة*. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- حسن صبري محمد. (2021). *تأثير تمرينات التصور العقلي - التخيلي في الاستثارة الانفعالية ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة*. مجلة واسط للعلوم الرياضية، 24.
- رافد خليل اسماعيل. (2018). *تأثير استخدام صالة تدريب ذكية في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الناشئين*. اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- رحيم عطية. (2008). *دراسة معرفة حدة الانتباه ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم*. مجلة ميسان للدراسات الاكاديمية، 7(13)، 173.
- زياد مشقابة، و زياد العجلوني. (2011). *استخدامات حاسوبية في الادارة*. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- سامر يوسف متعب. (2004). *ثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال*. اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 65.
- عفاف عثمان. (2010). *الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية والنفسية*. الاسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في مجال الرياضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد ربيع شحاتة. (2009). *المرجع في علم النفس الجريبي* (الإصدار 1). عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- مستور علي ابراهيم الفقيه. (2018). *فاعلية تدريبات مقترحة للرؤية البصرية على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم*. مجلة علوم الرياضة، 10(36)، 6.

- معتز يونس ذنون، و نجاة سعيد علي. (2008). قياس حدة الانتباه بعد الجهد الهوائي واللاهوائي والعلاقة بينهما وفترة عودته لدى لاعبي كرة القدم (المجلد 8). بغداد: مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية.
- مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهند حسين البشتاوي، و احمد ابراهيم الخواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.
- نزار الطالب، و كامل لويس. (1993). علم النفس الرياضي. بغداد: دار الحكمة .
- هاشم احمد سليمان. (1988). علاقة تركيز وحدة الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة. رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- هلال عبد الكريم. (2010). علم النفس الرياضي في التعلم والانجاز والقياس النفسي. بغداد: المكتبة الافتراضية.
- هلال عبدالكريم. (2010). علم النفس الرياضي في التعلم الانجاز القياس النفسي. بغداد: المكتبة الرياضية.
- هيثم اسماعيل علي هاشم. (2006). تصميم جهاز لتنمية القوة العضلية للكمات المستقيمة في رياضة الملاكمة. رسالة ماجستير، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية.
- وانثى مبروك ابراهيم مبروك، عاطف نمر خليفة، و اسامة صلاح فواد. (2007). تاثيرانقاص الوزن علي بعض مظاهر الانتباه لدي لاعبي الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، مصر.
- وجيه محجوب. (2000). البحث العلمي ومنهجيته. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- يعرب خيون. (2010). التعلم الحركي النظرية بين المبدء والتطبيق. بغداد: مطبعة الكلمة الطيبة.
- يعرب عبدالحسين خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (الإصدار ط2). مطبعة الكلمة الطيبة: بغداد.

الملاحق

منهاج التدريب العقلي والمهاري. الوحدة التدريبية الاولى: التدريب على الاسترخاء العضلي، وتمارين التصور العقلي الداخلي وتكرارها عن طريق التدريب المهاري

الملاحظات	الزمن	محتويات المنهاج
مراعاة ان تكون للوحدة التدريبية العقلية هادئ وتنسم بالهدوء	3 د	التدريب العقلي: في بداية الوحدة التدريبية يقوم الباحثان بتوضيح معنى (التدريب العقلي) واهدافه ومدى تأثيره بالعملية التدريبية
راحة للانتقال الى التمرين الاخر	1 د	
	4 د	يطلب من الملاكمين الاستلقاء على الظهر بحيث تكون الذراعين جانبا وكفا اليدين متجهين الى الاعلى، ويكون الجسم في وضع مستقيم وعند الاسترخاء يتم ازالة جميع الخطوط على جبين الملاكمين
راحة للانتقال الى التمرين الذي يليه	1 د	
ان تكون وحدة التدريب العقلي في وسط القاعة او بجوار الحلبة	5 د	بدء التدريب بتمارين تنظيم التنفس ونبدا بتعليم عادات التنفس الصحيح ثم زيادة عمق التنفس العميق جدا بالتوقيت، ويتم بأخذ شهيق من الانف واخراج الزفير من الفم مع الاداء مع اليعاز من قبل الباحث
راحة للانتقال الى التمرين المهاري العقلي	2 د	
	12 د	بعد وصول الملاكمين الى حالة الاسترخاء التام والعينين مغلقتان يبدأ الباحثان بتقسيم الملاكمين (10) الى مجموعتين (أ، ب)
4ج×2د بينهما راحة 1د ببدل التمرين بعد كل جولتين		التمرين الاول: التمرين العقلي مجموعة(أ) تلعب اللكمة المستقيمة اليسارية الموجهة الى الوجه
		مجموعة(ب) تتخلص من اللكمة اليسارية بسحب الجذع للخلف وتلعب (ب) مستقيمة يسارية مضادة لوجه الملاكم (أ) يتخلص منها بميلان الجذع لجهة اليمين (دفاع الجذع) مع مراعاة حركة الساق
راحة للانتقال الى التمرين المهاري التطبيقي (العملي)	2د	
هرولة، تمارين سويدية، تهيئة عضلات الذراعين والاكثاف	10د	الاحماء العام والخاص
أرتداء القفازات	2د	
		التمرين الثاني: الجزء الرئيسي- التمرين العملي
4ج×3د بينهما فترة راحة 1د	16 د	أعادة تمرين التدريب العقلي رقم (1) على شكل تطبيق ميداني بين المجموعتين (أ، ب)
راح للانتقال للجزء الختامي	2د	
	7 د	الجزء الختامي: العاب صغيرة
	2 د	تمارين استرخاء من الهرولة الخفيفة
راحة للانتقال الى تمارين التغطية لعضلات الجسم	2 د	
تكون التمارين على الحلبة	9 د	تمارين التغطية:

الوحدة التدريبية الثانية: التدريب على الاسترخاء العقلي والعضلي وتمارين تطبيق المهارات للكمية
(الدفاع، الهجوم)

الملاحظات	الوقت	محتويات المنهاج
	3 د	التدريب عقلي شرح اهمية الاسترخاء الذاتي وتأثيره في اتقان التركيز.
راحة	1 د	
التأكيد على الطاقة العالية الايجابية والاستمتاع.	5 د	يطلب من الملاكمين الاستلقاء على الظهر بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم والكفان موجهان الى الاعلى وغلق العينين والبدء بتمارين الاسترخاء الذاتي وتوجيه الملاكم بأجراء الشهيق والزفير ببطء وتكرار العملية للوصول الى الاسترخاء التام والاطمئنان النفسي لدى الملاكمين.
ج 2 × 2د بينهما فترة راحة 1د	5 د	أعادة استرجاع التمرين (2) بالوحدة التدريبية السابقة على شكل نظام جولات
راحة للانتقال الى التمرين الاخر	2د	
		التمرين الرابع: عقلي
ج 4 × 2د بينهما فترة راحة 1د	12 د	مجموعة (أ) تلعب للكمة المستقيمة اليمنى الموجهة الى الوجه.
يفضل ان يكون اداء التمرين للوحدة التدريبية في الحلبة او جوارها لشد اللاعب لأجواء المنافسة		مجموعة (ب) تتخلص من الكمة اليمنى بسحب الجذع للخلف وتلعب (ب) مستقيمة يمنى مضادة لوجه الملاكم (أ)، يتخلص منها ميلان الجذع لجهة اليسار (دفاع الجذع)، مع مراعاة حركة الساق
راحة للانتقال الى الجانب المهاري	2 د	
		الجانب التطبيقي الميداني:
هرولة، تمارين سويدية، الاحماء الخاص تهيئة عضلات الذراعين والاكثاف	10 د	الاحماء العام والخاص
ارتداء القفازات والصعود للحلبة		الجزء الرئيسي التمرين الخامس: عملي
ج 2 × 2د فترة راحة 1د	5 د	اعادة استرجاع التمرين (2) في الوحدة التدريبية السابقة على شكل نظام جولات.
راحة للانتقال الى التمرين المهاري الجديد.	3 د	
		التمرين السادس: عملي
ج 4 × 3د بينهما فترة راحة 1د	16 د	اعادة التمرين (4) الذي نفذ (بالتدريب العقلي) على شكل تطبيق عملي.
نزع القفازات وراحة للانتقال الى القسم الختامي	2د	
		الجزء الختامي
	6 د	تمارين استرخاء من الهرولة الخفيفة
ابداء من الاكثاف الى القدمين، تكون التمارين على الحلبة	8 د	تمارين التغطية: اداء التمرينات لأنحاء الجسم كافة.