تأثير تمرينات وقائية في تطوير بعض القدرات المؤثرة في الوقاية من الاصابات لدى الملاكمين الناشئين

عباس توفيق منصور — **أ.د. كمال جلال ناصر**

abaastawfeq@yahoo.com — **Kamal1963jalal2@gmail.com**

07704664588 — **07706805310**

جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

من خلال كون الباحثان ملاكما سابقا، فقد لحظ كثرة إصابة الذراعين لدى الملاكمين، ومن جانب اخر فان اطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث السابقة وجد ان وتركيزها على إصابات الملاكمين دون التركيز على الوقاية من الإصابة منها، فضلا عن ذلك قلة اهتمام المدربون بإجراءات الوقاية من الإصابة، واقتصارها على ارتداء الواقيات والباندجات واهمال الجانب الاخر من الوقاية وهي تهيئة العضلات والجسم بصورة عامة نحو مقاومة الإصابة والحد منها، لذلك اهتم الباحثان في إيجاد سبل ووسائل تساعد الملاكم وتساهم في الحد من بعض إصابات الذراعين للملاكمين قدر الإمكان ، استخدام الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي. واختار الباحثان عينه عددهم **(16)** لاعبا من مجتمع البحث موزعين حسب الاوزان المعتمدة وبعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والبحوث المختصة في الطب الرياضي وعلم التدريب ولعبة الملاكمة حدد الباحثان القدرات البدنية التي ستؤثر بها التمرينات الوقائية الخاصة والمتمثلة بـ (المرونة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة). وعمد الباحثان ومن خلال الخبرة العملية له في ممارسة اللعبة الى اعداد تمرينات وقائية تتضمن تمرينات لمرونة المفاصل واطالة وتقوية العضلات العاملة على الذراعين، لما لها من أهمية في تجنب الإصابات إثناء التدريب والمنافسة والحد منها قدر الإمكان، وتضع امام العاملين بهذا المجال حقائق ميدانية تمكنهم من استخدام التمرينات الوقائية المقدمة من قبل الباحثان لحل هذه المشكلة لتسهم في الحد منها.

الكلمات المفتاحية:(تمرينات وقائية، وقاية ذراعين، إصابات ذراعين).

ABSTRACT

The Effect of Preventive Exercises on the Development of Some Abilities Affecting Prevention From Injuries In Young Boxers

Abbass Tawfeeq — **Prof. Dr. Kamal Jelal**

The researchers, being former boxers, noticed that boxers suffer from many arm injuries thus the researchers aimed at designing preventive exercises to prevent arm injuries in young boxers. The researchers used the experimental method on (16) young boxers of different weight class. A set of preventive exercises was designed based on abilities that affect preventing injuries including flexibility, strength endurance, and strength – speed. The data was collected and treated using proper statistical operations to come up with the conclusions.

Keywords : Preventive exercises, arm protection, arm injuries.

المقدمة:

تعد لعبة الملاكمة من الالعاب الرياضية الفردية التي تتميز بالقوة والسرعة في اداء الحركات والمهارات، استجابة للتغيير المفاجئ في أوضاع اللكم المختلفة والتي تتطلب من الملاكم ان يكون بمقدرة عالية في أداء اللكمات ، اذ تعد اللكمات اهم المهارات التي يعتمد عليها الملاكم لحصد أكثر عدد من النقاط، وبالتالي الفوز بالنزال، وتعد الإصابة أهم مشكلة تواجه الملاكمين، وقد اتجه البعض من الأطباء والخبراء في مجال الطب الرياضي إلى الدراسة والبحث في أيجاد الوسائل العلمية للحد من الاصابات قدر الامكان، ولكونها تقف عائقاً أمام تطوير مستويات الملاكمين لذلك لابد من أيجاد الحلول لها والكشف عن أسبابها لمنع وتقليل حدوثها وان الحد من حدوث هذه الاصابات امر هام لضمان استمرارية تدريب الملاكمين ومشاركتهم في المنافسات واحراز النتائج و للانطلاق من مبدأ (الوقاية خير من العلاج) . وتعتمد لعبة الملاكمة على حركات الذراعين بشكل كبير مما يشكل عبء كبير على مفاصلها واوتارها وعضلاتها، ولخصوصية لعبة الملاكمة وطريقة أدائها والاحتكاك بين المتنافسين، لذلك فان الذراعين تكون عرضة لكثير من القوى المؤثرة التي تسبب أضراراً كبيرة في أربطتها وأوتارها وعضلاتها. من خلال كون الباحثان ملاكما سابقا، فقد لحظ كثرة إصابة الذراعين لدى الملاكمين، ومن جانب اخر فان اطلاع الباحثان على الدراسات والبحوث السابقة وجد ان وتركيزها على إصابات الملاكمين دون التركيز على الوقاية من منها، فضلا عن ذلك لتوجيه اهتمام المدربون بإجراءات الوقاية من الإصابة، لذلك اهتم الباحثان في إيجاد سبل ووسائل تساعد الملاكم وتساهم في الوقاية والحد من بعض إصابات الذراعين للملاكمين قدر الإمكان ، لذا عمد الباحثان ومن خلال الخبرة العملية له في ممارسة اللعبة الى اعداد تمرينات وقائية تتضمن تمرينات لمرونة المفاصل واطالة وتقوية العضلات العاملة على الذراعين ، لما لها من أهمية في تجنب الإصابات إثناء التدريب والمنافسة والحد منها قدر الإمكان، وتضع امام العاملين بهذا المجال حقائق ميدانية تمكنهم من استخدام التمرينات الوقائية المقدمة من قبل الباحثان لحل هذه المشكلة لتسهم في الحد منها. ويذكر (ناصر، 2009) في دارسة استخدم فيها المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة من (30)فردا، لمعرفة أكثر الإصابات التي تعرض لها الملاكمين وكيفية الوقاية منها وتوصل الى ان الذراعين أكثر مناطق الجسم عرضة للإصابة. اما في دراسة (صبحي، 2018) في دراسة استخدم فيها المنهج التجريبي على عينة من السباحين وعددهم (18) فردا فتوصل الى ضرورة الاهتمام بتمرينات القوة والمرونة في الوحدات التدريبية لتقوية الانسجة الداخلية لهم وزيادة مرونة المفاصل وبالتالي الحفاظ على سلامة الرياضيين من الإصابة.

الطريقة والأدوات:

قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي. وقام الباحثان في تحديد مجتمع البحث والمتمثلة بلاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في بغداد، بأعمار (15–16) سنه والبالغ عددهم (25) ملاكم، واختيار عينه عددهم (16) لاعبا من مجتمع البحث موزعين حسب الاوزان المعتمدة وبعمر تدريبي واحد (3–4) سنوات لذا فهي عينة متجانسة من حيث العمر والعمر التدريبي، وتم اشراك (4) لاعبين منهم في التجربة الاستطلاعية، وبذلك فان عينه البحث شكلت نسبة (64%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث.

جدول (1) يبين توزيع العينة على الفئات الوزنية للملاكمين الناشئين

الفئة	الوزن(كغم)		عدد اللاعبين
	من	الى	
خفيف الذبابة	46	48	3
الذبابة	48	50	2
خفيف الديك	50	52	3
الديك	52	54	2
الريشة	54	57	1
الخفيف	57	60	1

جدول (2) يبين تجانس افراد العينة من حيث العمر والعمر التدريبي والوزن

ت	وحدة القياس	سَ	ع	ل
العمر	سنة	15.50	5.22	0.00
العمر التدريبي	سنة	3.42	0.515	0.388
الاوزان	كغم	51.58	4.40	0.374

وبعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والبحوث المختصة في الطب الرياضي وعلم التدريب ولعبة الملاكمة حدد الباحثان القدرات البدنية التي ستؤثر بها التمرينات الوقائية الخاصة والمتمثلة بـ (المرونة، تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة).

- اولا: اختبار قوة القبضة: يمسك المختبر بقبضة يده ولا تستند الذراع على الجسم ويقوم بالضغط بقبضة اليد على الجهاز لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة (الحكيم، 2004، صفحة 82) (حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، 2004، صفحة 82)
- ثانيا: اختبار الاستناد الامامي: ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (10) ثانية: (حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، 1987، صفحة 176)
- ثالثا: اختبار الاستناد الامامي الثابت: من وضع الاستناد الامامي يقوم المختبر بثني الذراعين والثبات بالوضع لأطول زمن ممكن، طريقة التسجيل: يسجل زمن الثبات (الديري,2019، صفحة 137).
- رابعا: اختبار رفع الذراعين اماما عاليا من الوقوف: (علاوي، 2008، صفحة 131). إذ يتخذ المختبر وضع الوقوف وبصورة عمودية، ويقوم برفع الذراعين الى الامام والاعلى والى الخلف مع بقاء الجذع ثابتا، ومد كل من مفصل المرفق والرسغ والثبات في الوضع مدة ثانيتين، يتم التصوير من الجانبين. تقاس الزاوية المتكونة بين كل من الخط الذي يربط الجهة العليا عند الابط والخط الخارجي للذراع باستخدام برنامج(kenovea).
- خامسا: اختبار بسط وثني المرفق: (علاوي، 2008، صفحة 131): يجلس المختبر على كرسي او من وضع الوقوف ويقوم بنشر الذراعين الى الجانبين وبشكل مستقيم، وبعد ذلك يقوم بثني ذراعيه من المرفقين بأقصى مدى ممكن وتكون راحة اليدين الى الداخل، يتم التصوير من الامام، تقاس الزاوية المتكونة ما بين الخط الواصل بين راس

عظم الزند والنتوء الابري لعظم الكعبرة والخط الذي يمر باللقمة الوحشية لأعلى الذراع في الثني والبسط، باستخدام برنامج (kenovea).

سادسا: اختبار ثني ومد مفصل الرسغ: (علاوي، 2008، صفحة 132): يتخذ المختبر وضع الوقوف او الجلوس على كرسي، ويقوم بثني مفصل الرسغ الى الامام مع ثني جميع أصابع اليد الى اقصى ما يمكن والتثبيت لمدة ثانيتين، ثم يقوم بالمد الخلفي مع ضم اليد، يتم التصوير من الجانبين، تقاس الزاوية المتكونة بين الخط الواصل بين النتوء الابري للكعبرة وراس العظم الثاني لليد والخط الواصل بالنتوء الابري لعظم الزند، باستخدام برنامج (kenovea).

وقام الباحثان بأجراء تجربتين استطلاعيتين للتعرف على المشاكل والمعوقات التي قد يواجها. وتم تطبيق الاختبارات القبلية لعينة البحث في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في محافظة بغداد، بوجود فريق العمل المساعد وأدوات تدوين النتائج، اذ قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث الرئيسية لمدة يومين، اليوم الأول بتاريخ (2019/2/11) واليوم الثاني بتاريخ (2019/2/13) في الساعة الرابعة عصرا، وتم في اليوم الأول اجراء اختبارات (قوة القبضة، قوة اللكمة، الاستناد الامامي (10) ثانية)، واليوم الثاني لاختبار (المدى الحركي (المرونة)) لمفصل (الرسغ، المرفق، الكتف) ، اختبار الاستناد الامامي الثابت. وقد تم مراعاة تثبيت الشروط الخاصة بالاختبار من مكان، وزمان، وأدوات، وطريقة التنفيذ والقائمين بها. ومن خلال مطالعة البحوث والدراسات السابقة، واجراء المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء، قام الباحثان بأعداد التمرينات الوقائية ومن ثم الاشراف على فريق العمل المساعد اثناء التدريب.

واستمر تطبيق التمرينات (الوحدات الوقائية) لمدة شهرين (ثمانية أسابيع) بدءا من يوم الجمعة الموافق (2019/2/15) ولغاية (2019/4/17) الموافق يوم الأربعاء وكان عدد الوحدات (32) لمدة وقائية، بمعدل (4) وحدات بالأسبوع (جمعة، سبت، اثنين، اربعاء). وبلغ الزمن الكلي للتمرينات الوقائية خلال القسم الرئيسي بلغ ما يقارب الـ(15–30) دقيقة، خلال التجربة الرئيسة. واستخدم الباحثان طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة والفتري مرتفع الشدة. وان الشدة التي استخدمت بالتمرينات هي (60% – 85%) فيما يخص تمرينات القوة، اما بخصوص تمرينات المرونة فالشدة وفقا لحدود الألم. وتم تطبيق التمرينات الوقائية المستخدمة على عينه البحث في فترة الاعداد الخاص ضمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، وحسب تسلسل الأهمية التدريبية للمنهج الأساسي. كما تم استخدام النبض كمؤشر على الشدة المستخدمة في التمرينات كمقياس للتعديل والتطور. وتم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يومي الجمعة والسبت المصادف (19–2019/4/20) في الساعة العاشرة صباحا في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة في محافظة بغداد، بوجود الباحثان وفريق العمل المساعد وأدوات تدوين النتائج وبنفس ظروف الاختبارات القبلية. ولمعالجة النتائج أستخدم الباحثان نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (Ver. 25) .

النتائج:

جدول (3) يُبين الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث.

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي			الاختبار البعدي		
		س	ع	ل	س	ع	ل
قوة القبضة يسار	كغم/قوة	26.833	2.918	0.99-	28.916	2.644	0.95-
قوة القبضة يمين	كغم/قوة	28.083	4.231	0.17	30.500	4.123	0.20-
الاستناد الامامي	عدد	6.500	1.381	0.37-	8.583	1.378	0.91-
الاستناد الثابت	ثانية	22.333	6.035	0.74	31.916	6.921	0.47
مدى حركة كتف يسار	درجة	163.333	0.685	0.39-	166.533	0.514	0.96-
مدى حركة كتف يمين	درجة	163.208	0.782	0.18	166.116	0.834	0.31-

0.00	0.541	143.291	0.01-	0.678	138.625	درجة	مرفق ثني يسار
0.43-	1.006	142.816	0.33	0.712	138.525	درجة	مرفق ثني يمين
0.25-	0.328	179.733	0.32	0.482	178.250	درجة	مرفق مد يسار
0.95	1.946	179.883	0.28-	0.491	177.675	درجة	مرفق مد يمين
0.16-	0.549	73.383	0.73-	0.624	68.566	درجة	رسغ ثني يسار
0.30-	0.490	73.691	0.42-	0.939	69.758	درجة	رسغ ثني يمين
0.45	0.465	72.233	0.43-	0.435	68.733	درجة	رسغ مد يسار
0.37	0.596	72.416	0.18-	0.635	68.558	درجة	رسغ مد يمين

جدول (4) يبين فروق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث

الدلالة	Sig	قيمة (T)	فَ هـ	فَ	الاختبارات
معنوي	0.003	3.837	0.542	2.083	قوة القبضة يسار
معنوي	0.001	4.699	0.514	2.416	قوة القبضة يمين
معنوي	0.000	0005.	0.416	2.083	الاستناد الامامي
معنوي	0.000	5.220	1.835	9.583	الاستناد الثابت

تحت مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (11).

جدول (5) يبين فروق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحتسبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق لاختبارات المرونة القبلية والبعدية لأفراد لعينة البحث

الدلالة	Sig	قيمة (T)	ف هـ	فَ	الاختبارات
معنوي	0.000	16.216	0.197	3.200	كتف يسار
معنوي	0.000	11.763	0.247	2.908	كتف يمين
معنوي	0.000	23.588	0.197	4.666	مرفق ثني يسار
معنوي	0.000	16.161	0.265	4.291	مرفق ثني يمين
معنوي	0.000	17.237	0.093	1.608	مرفق مد يسار
معنوي	0.000	17.900	0.123	2.208	مرفق مد يمين
معنوي	0.000	30.855	0.156	4.816	رسغ ثني يسار
معنوي	0.000	21.430	0.183	3.933	رسغ ثني يمين
معنوي	0.000	22.203	0.157	3.500	رسغ مد يسار
معنوي	0.000	20.341	0.189	3.858	رسغ مد يمين

تحت مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (11).

المناقشة:

من ملاحظة الجدول الاحصائي (4) يظهر لنا ان قيم الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية كانت أكبر من قيمها في الاختبارات القبلية، مما يدل على ان النتائج كانت لصالح الاختبار البعدية. ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق لاستخدام التمرينات الوقائية الخاصة والتي كان لها تأثير فعال في نتائج الاختبار وتطور عينة البحث، اذ ان التمرينات الوقائية الخاصة كان لها تأثير إيجابي في تطوير القوة العضلية للذراعين ،اذ ان هذا التطور في القوة العضلية للعضلات والاربطة والاوتار سوف ينعكس وبشكل إيجابي على الوقاية من إصابات الذراعين للملاكمين خلال التدريب والمنافسة ، ويتفق ذلك مع (مذكور وشغاتي 2011) من ناحية كون القوة العضلية العنصر الأساس من عناصر اللياقة البدنية والصحية ، وتعد ذات قيمة كبيرة في تطوير المهارات الرياضية وهام العوامل المساعدة في ثبات المفاصل ومجابهة الحالات الطارئة اثناء الحركة (مذكور و شغاتي، 2011، صفحة 81)، ويؤكد محمد صبحى حسانين(2004)، (حسانين، التقويم والقياس في التربية البدنية، 1987، صفحة 217) ، ويذكر أبو العلا (2003) :"أن احد الأهداف الأساسية لتدريب المقاومات هو تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل الأكثر تعرضا للإصابة، وان احدى التغييرات التي تحدث نتيجة لتدريبات المقاومة هي زيادة قوة والاوتار والاربطة بالعضلة". اذ ان التمرينات الوقائية موجهة لأكثر المناطق عرضة للإصابة، اذ تعمل هذه التمرينات على تقوية العضلات والاربطة والاوتار لحمايتها من الإصابات.

يتبين لنا من نتائج الاختبارات في الجدول (5) الخاص بالمرونة ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق والتطور هو تأثير التمرينات الوقائية المعدة من قبل الباحثان التي كان هدفها الأساسي هو التأثير على تحسين مطاطية العضلات والاوتار والانسجة الضامة المحيطة بالمفصل، ويرى الباحثان أهمية هذه الصفة لما لها دور فعال في الأداء الرياضي ، ونتيجة لتمرينات المرونة التي تضمنها المنهاج التدريبي والتي اعتمد فيها الباحثان على أنواع المرونة المختلفة فقد استخدام الباحثان تمرينات الاطالة السلبية وتمرينات الاطالة الإيجابية فضلا عن استخدام الأدوات لتطوير المرونة، ومن جانب اخر فقد استخدم الباحثان التمرينات الديناميكية باستخدام تمرينات الاطالة بالحركة، كل ذلك اثر وبشكل فاعل في تطوير المرونة لدى عينة البحث، وجاءت النتائج متوافقة مع ما ذكره (الديري ،2019، ص128) في ان المرونة من اهم الصفات التي يجب ان يكتسبها الرياضي ،لأنها تؤدي الى التقليل من احتمال الإصابة العضلية وزيادة مقاومة العضلات.

وهذا الامر يتفق أيضا مع ما يؤكده مفتي إبراهيم (2001)" في ان المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني والاقتصاد في الطاقة والحد من الإصابات والقدرة على الأداء بمديات حركية كبيرة". (حماد، 2001، صفحة 194)

ان أهمية المرونة تتجلى بشكل واضح في نتائج الجدول المذكور من خلال الزيادة في مرونة المفاصل والعضلات، اذ يرى (حسن 1986) " انَّ فاعلية الفرد في كثير من الأنشطة تتحدد بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة بمفصل معين وبالأخص ذو المرونة العالية يبذل جهد أقل من الشخص الأقل مرونة"، (حسن، 1986، صفحة 43) فضلا عن ذلك فان المرونة والاطالة تساعد الرياضي في الوصول لأعلى مستويات الأداء من خلال اسهامها بالوقاية من الإصابات التي تسمح للرياضي للاستمرار بالأداء بدون انقطاع وتنمي قدراته.

ويرى الباحثان من خلال النتائج السابقة ضرورة الاهتمام بهذه التمرينات لما لها من أهمية للرياضي لمواجهة احمال التدريب والمنافسة وللاستمرار بالتدريب وعدم الانقطاع بسبب الإصابة، اذ يؤكد أسامه رياض (2002) "ان هنالك زيادة في نسبة الإصابات الرياضية بازدياد المنافسة والتدريب وارتفاع الاحمال التدريبية لأنها تشكل ضغطا على جميع أجزاء الجسم الحيوية، واهمها المفاصل والاربطة والمحافظ الزلالية والاوتار العضلية والعضلات". (رياض، 2002، صفحة 120)

المصادر

1. اسامة رياض. (2002). الطب الرياضي وإصابات الملاعب. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. عامر رشيد حسن. (1986). إيجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية لطلاب المدارس البغدادية بأعمار (17–19) سنة في العراق،. رسالة ماجستير، (جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية.
3. عصام الدين عبد الخالق. (2005). التدريب الرياضي – نظريات وتطبيقات. القاهرة: دار المعارف.
4. علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاختبارات والقياس والاحصاء المجال الرياضي. بغداد: مطبعة الطيف.
5. فاضل كامل مذكور، و عامر فاخر شغاتي. (2011). اتجاهات حديثة في تدريب التحمل، القوة ،الاطالة ، التهدئ. عمان: مكتبة المجمع العربي للنشر.
6. محمد صبحي حسانين. (1987). التقويم والقياس في التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. محمد صبحي حسانين. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. معد مانع علاوي. (2008). علاقة المدى الحركي لمفاصل الجسم ببعض المتغيرات الكينماتيكية لمسار قضيب الثقل للجانبين في رفعة الخطف. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
9. مفتي إبراهيم حماد. (2001). : التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. هاني محمد الديري(2019):اللياقة العضلية للرياضيين. عمان: دار امجد للنشر والتوزيع.
11. كمال جلال ناصر (2009)، الإصابات الرياضية لدى الملاكمين وطرق الوقاية منها، بحث منشور، مجلة الرياضة المعاصرة /جامعة بغداد، م9.
12. نوار مثنى صبحي (2018). تأثير تمرينات وقائية في بعض المتغيرات البدنية والميكانيكية والبايوميكانيكية للسباحين الشباب، رسالة ماجستير، جامعة ذي قار.

الملاحق

الملحق (1) أسماء الخبراء والمختصين الذين تم أجراء المقابلات الشخصية معهم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	مكان العمل
1	د. مظفر عبدالله شفيق	طبيب استشاري بالطب الرياضي	رئيس اتحاد العراق للطب الرياضي نائب رئيس الاتحاد العربي للطب الرياضي
2	د. عبد الناصر جاسم البديري	طبيب	اتحاد الملاكمة العراقي
3	توفيق منصور مزعل	خبير فني	اتحاد الملاكمة العراقي
3	أ.د عبدالكريم فاضل	استاذ	في كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
4	أ.د مؤيد جاسم الحمداني	استاذ	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
5	أ.د عبد الهادي التميمي	استاذ	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
6	أ.د وسن سعيد	استاذ	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
7	ا.م.د عبدالجليل ناصر	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
8	ا.م.د غسان اديب	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد
9	م.د محمد قصي	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد

ملحق (2) نموذج الوحدة الوقائية اليومية في فترة الأعداد الخاص– للملاكمين الناشئين

الشهر: الاول **تسلسل الوحدة التدريبية: 14**

الأسبوع: الرابع **شدة الوحدة التدريبية: شبه قصوى**

اليوم: السبت

التاريخ: 9/ 3 /2019

زمن التدريب: 20/د **مكان التدريب – المركز الوطني لرعاية الموهبة للملاكمة**

ت	التمرينات الوقائية	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين المجاميع	مجموع الزمن الكلي للعمل	مجموع الزمن الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة
1	(25)	10 ثا	6	20 ثا	1	60 ثا	60 ثا	160 ثا	4 د
2	(26)	10 ثا	6	20 ثا	1	60 ثا	60 ثا	160 ثا	4 د
3	(31)	10 ثا	6	20	1	60 ثا	60 ثا	160 ثا	4 د
4	(27)	10 ثا	6	20	1	60 ثا	60 ثا	160 ثا	4 د
5	(28)	10 ثا	6	20	1	60 ثا	60 ثا	160 ثا	4 د

نموذج الوحدة الوقائية اليومية في فترة الأعداد الخاص– للملاكمين الناشئين

الشهر: الثاني **تسلسل الوحدة التدريبية: 19**

الأسبوع: الخامس **شدة الوحدة التدريبية: 70%**

اليوم: الاثنين

التاريخ: 18/ 3 /19 20 **فتري منخفض الشدة/ محطات**

زمن التدريب: 19/ د **مكان التدريب – المركز الوطني لرعاية الموهبة للملاكمة**

ت	التمرينات الوقائية	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة
1	(11)	35 ثا	5	35 ثا	1	60 ثا	175 ثا	200 ثا	6.25 د
2	(14)	35 ثا	5	35	1	60 ثا	175 ثا	200 ثا	6.25
3	(12)	35 ثا	5	35	1	60 ثا	175 ثا	200 ثا	6.25 د