

تأثير تمرينات مهارية خاصة وفق النمذجة الحسية لتعليم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة باعمار (15-16) سنة

أ.م.د. علي عطشان خلف ، أ.م.د. سمير مهنا

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr. Ali Atshan_34@yahoo.com

الملخص

ان اختيار التمرينات المناسبة للمتعلم التي تخدم المهارة والمتعلم لغرض التعلم والتطور وبالتالي سيؤدي ذلك الى الاقتصاد بالوقت والجهد سيجعل من المدربين الاقتصاد بالوقت والجهد ويهدف البحث للتعرف على تفضيل النمذجة الحسية (الحركي - الصوري - السمعي) لتعليم اهم المهارات الاساسية بالملاكمة بأعمار (15-16) سنة واعداد تمارين مهارية خاصة وفق لأنواع النمذجة الحسية لتعليم اهم المهارات الاساسية وتم تحديد مجتمع البحث وهم الأفراد المبتدئون في نادي الرفادين الرياضي بمحافظة الديوانية البالغ عددهم (24) ملاكماً سنة ممن لم يسبق لهم تعلم الأداء المهاري في الملاكمة ولقد تبني الباحثان مقياس فراس سهيل (لمعرفة تفضيل النمذجة الحسية لعينة البحث والمتمثلة بالملاكمين المبتدئين بنادي الرفادين الرياضي بمحافظة الديوانية وتم العمل بالتمارين المهارية الخاصة وباستخدام (الصور لملاكمين ابطال لكل مهارة من المهارات المراد تعلمها قبل عملية التعليم والعرض على اجهزة (الداتاشو) للمهارات الاساسية للملاكمين وبشكل مستمر والتطبيق المستمر لكل المهارات للمبتدئين من قبل المدرب وملاكمين ذو مستوى عالي وعرض الصور المتسلسلة للعينة للتطبيق واستخدام اشرطة التسجيل للمهارة المراد تعلمها) والتي تم تطبيقها ضمن تمرينات الوحدات التعليمية للمجاميع التجريبية الثلاثة بحسب تصنيف العينة للمقياس الخاص بالنمذجة الحسية الذي قسم العينة الى ثلاثة اقسام (حسي - حركي - بصري) والبالغ عددها (24) وحده بواقع ثلاثة ايام في الاسبوع وقد أسفرت نتائج الدراسة ان المتعلمين يتعلمون بما يتوافق مع النموذج المفضل لهم لذا ان المتعلمين جميعاً قد تعلموا ولكن بنسب مختلفة كل بحسب طبيعة تفضيله للنموذج وقد كانت التمارين تفرض على المعلم التطبيق المستمر للحركة وتكرارات كبيرة وهذا يجعل المتعلمين بأحسن الحالات المهارية للملاكمين ، وكذلك كانت التمارين بتقنية جديدة وجعلت المتعلم يتعلم بأسرع وقت ممكن وهذا ما نرجو له من خلال الاكتساب والاقتصاد بالوقت والجهد بحيث تجعل المتعلم الاقرب للمهارة من حيث تطبيقها باي وقت وهذا يعني وصول الملاكمين الى حالات الثبات والالية التي يروم المدربين الى ايصال ملاكميهم لها بشتى الطرق وقد كانت التمارين المختارة يسودها التشويق وبعبدة عن الملل مما تجعل الملاكمين وخاصة المبتدئين الى التشويق لعملية التعلم المهاري وبالتالي يسهل للمدربين عملية تدريب ملاكميهم الذين يتم ايصالهم الى المستوى العالي هذا وانه لم تكن هناك فروقاً معنوية بين النماذج الحسية الثلاثة وهذا طبيعي لان الباحثان عمل قبل كل شيء على تصنيف العينة الى ثلاثة اصناف بحسب قدراتهم وفق مقياس النمذجة الحسية وبهذا قد تعلموا المهارات الاساسية بالملاكمة على اساس طريقتهم الحسية ويجب اللجوء الى هذه الطريقة الخاصة بالتصنيف من قبل مدربي الملاكمة ليسهل عملية التعلم لهم وفي ضوء النتائج يوصي الباحثان ضرورة استخدام التمارين المهارية في تعليم المهارات الاساسية بالملاكمة للمبتدئين وضرورة اتباع عملية التصنيف قبل عملية التعلم لغرض معرفة مستوى كل متعلم وتطويره بحسب قدرته التعليمية بحسب النموذج الذي يفضله .

الكلمات المفتاحية : تمرينات مهارية ، النمذجة الحسية ، لتعليم اللكمة

The effect of special skill exercises according to the sensory modeling of straight punch training
among Juniors in boxing (15-16 years)

Assistant Prof. Dr. Ali Atshan Khalaf, Assistant Prof. Dr. Samir Muhanna
Iraq. University of Qadisiyah. College of Physical Education and Sports Sciences
Dr. Ali Atshan_34@yahoo.com

Abstract

The selection of appropriate exercises for the learner that serves the skill and learner for the purpose of learning and development, and thus it will lead to time economy and effort that will make the trainers save time and effort. The objective of the research is to identify the preference of sensory modeling (motor - visual - audio) to teach the most important basic skills in boxing at ages (15-16) year and preparation of special skills exercises according to the types of sensory modeling to teach the most basic skills. The research community was identified through individual beginners in the club of Al-Rafidain Sports in Diwaniyah Province, totaling (24) year old who have never learned the skill performance in boxing. The researchers adopted the Firas Suhail scale (to identify the preference of the sensory modeling of the research. sample represented by the junior boxers at Al-Rafidain Sports Club in Diwaniyah Governorate) and the special skill exercises were conducted using the images for the male boxers for each of the skills to be learned before the teaching process and the presentation of the basic skills of boxers continuously and continuous application of all skills among juniors by the trainer and boxers of a high level and the presentation of serial images of the application sample and the use of recording tapes for the skill to be learned), which have been implemented within the training modules. For the three experimental groups according to the sample classification of the sensory modeling scale, which divided the sample into three sections (sensory - motor - visual), which is (24) units, three days a week. The results of the study showed that learners learn according to their preferred model, All have learned, but different rates each according to the nature of preference for the model. The exercises have been imposed on the teacher the continuous application of the movement and by large repetitions and this makes the learners have the best boxing conditions as well as exercises with new techniques made the learner learn as soon as possible and this is what we hope through the acquisition and saving time and effort to make the learner closest to the skill in terms of application at any time and this means that boxers access the cases of stability and mechanism, which coaches aim to deliver it to their boxers in various ways. The exercises that have been selected prevails in the glee and far from boredom, which makes boxers excited for leaning skill performance, and thus facilitate the trainers the process of training of their boxers who access this high level. There were no significant differences between the three sensory models and this is normal because the researchers worked above all to classify the sample into three categories according to their abilities in accordance with the scales of sensory modelling, thus, they learned the basic skills in boxing on the basis of their sensory method. This method of classification should be used by boxing trainers to facilitate their learning process. In the light of the results, the researchers recommend the use of skilled exercises in teaching basic boxing skills for juniors and the need to follow the classification process before the learning process for the purpose of identifying the level of each learner and develop according to the teaching capacity according to the model that he prefers.

Keywords: skill exercises, sensory modeling, learning of punch

1- المقدمة :

ان التطور العلمي الذي حصل بالمجال الرياضي أضاف شي جديد على كل العاملين بالمجال التعليمي سواءاً للمدرب ومن اهم ذلك هو تهيئة الجو التعليمي للمتعلم اثناء العمل التعليمي وكذلك اختيار التمرينات المناسبة للمتعلم والتي تخدم المهارة والمتعلم لغرض التعلم والتطور وبالتالي سيؤدي الى الاقتصاد بالوقت والجهد والملاكمة هي واحدة من تلك الالعاب التي حظيت بالاهتمام والتطور والممارسة التي انتشرت بشكل كبير في العالم ومن الاساليب المهمة في مجال التعلم بالملاكمة هو اسلوب النمذجة الحسية والذي هو من الاساليب المهمة في العمل التعليمي وهذا يجعلنا ان نعد تمرينات حديثة لعملية التطوير التي تتناسب مع الفروق الفردية للمتعلمين من حيث تفضيلاتهم الحسية ومن خلال ذلك يسعى الباحثان لوضع تلك التمرينات التي يجب ان تكون مناسبة للعمل التعليمي ومن خلال ذلك تكمن اهمية البحث بوضع بيانات والمدرسين والعاملين بالمجال التعليمي بالملاكمة وتفضيلات الملاكمين المبتدئين للنمذجة الحسية وكيفية تطويرهم خدمة للعمل التعليمي .

ومن خلال خبرة الباحثان كونهما مدرسين لاحد الاندية ومنتخب المحافظة ومدرسين لمادة الملاكمة لسنين طويلة بالكلية ومن خلال الاعتماد على الاسس بمعرفة الفروق الفردية للمتعلمين واعمارهم التدريبية وجد ان اغلب المدرسين لا يعتمدون على تصنيف الملاكمين وفقاً للنمذجة الحسية وكذلك التمارين المتبعة هي تمارين تقليدية وهذا باعتقاد الباحثان لا يطور اللعبة مع ما يحدث من تطور بالعالم على المستوى التعليمي والتدريبي لذا تركزت المشكلة في اعداد تمارين لها العلاقة بالجانب التعليمي النمذجة الحسية (الحركي - الصوري - السمعي) لما لهما من تأثير كبير على العمل التعليمي بالملاكمة .

ويهدف البحث الى :

- 1- التعرف على تفضيل النمذجة الحسية (الحركي - الصوري - السمعي) لتعليم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة بأعمار (15-16) سنة
- 2- اعداد تمارين مهارية خاصة وفق انواع النمذجة الحسية (الحركي - الصوري - السمعي) المفضلة لتعليم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة بأعمار (15-16) سنة
- 3- التعرف على تأثير التمارين المهارية الخاصة لأنواع النمذجة الحسية (الحركي - الصوري - السمعي) المفضلة لتعليم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة بأعمار (15-16) سنة
- 4- التعرف على اي من تفضيلات النمذجة الحسية لتعليم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة بأعمار (15-16) سنة

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة وحل مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث :

تم تحديد عينة البحث وهم الأفراد المبتدئون في نادي الرافدين الرياضي بمحافظة الديوانية البالغ عددهم (24) ملاكماً بأعمار (15-16) سنة ممن لم يسبق لهم تعلّم الأداء المهاري في الملاكمة وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث ككل بالمتغيرات التي يعتقد الباحثان انها تؤثر على عملية تعلم المهارات الاساسية بالملاكمة وهي (الطول والوزن والعمر والاداء المهاري بالملاكمة) وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين التجانس للعينة في المتغيرات (الطول والوزن والعمر والاداء المهاري)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول (سم)	165.75	5.38	3.24
العمر (شهر)	187.04	2.75	1.47
الوزن	60.62	3.004	4.95
وقفة الاستعداد والتحرك	1.79	0.41	22.90
اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها	2.08	0.27	12.26
اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها	1.70	0.28	16.39
الملاكمة مع زميل	1.12	0.16	14.22
الدفاعات الصحيحة	0.70	0.18	25.71

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات : استخدم الباحثان مجموعة من الأدوات والوسائل والأجهزة التالية :

1- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (2).

2- كاميرا نوع sony عدد (1) .

3- المصادر العربية والاجنبية .

4- المقابلات الشخصية .

5- جهاز حاسوب مع اقراص CD .

6- جهاز داتا شو عدد (1) .

2-4 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان تجربتهما الاستطلاعية في يوم (الثلاثاء) الموافق 2015/10/27 الساعة الرابعة عصراً على عينة مكونة من (6) ملاكمين مبتدئين وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد وتبين انهم ذو كفاءة عالية .
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث ومن هنا تم معرفة صلاحية الكامرة وساعات التوقيت وجهاز الحاسوب كونهما صالحين للقياس .
- التعرف على الاخطاء والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسية .
- التعرف على الوقت المستغرق لتطبيق الاختبار .

2-5 اجراءات البحث الميدانية :

1- مقياس النمذجة الحسية: (ملحق 1)

لقد تبنى الباحثان مقياس فراس سهيل (لمعرفة تفضيل النمذجة الحسية لعينة البحث والمتمثلة بالملاكمين المبتدئين بنادي الرافدين الرياضي بمحافظة الديوانية وقام الباحثان بالتعديل على بعض فقرات المقياس وعرض الفقرات على مجموعة من الخبراء والمختصين بالمجال الرياضي بالملاكمة والمقياس هو عبارة عن اختبار من الورقة والقلم ويهدف المقياس للتعرف على الافضلية المناسبة للمبتدئين من النمذجة الحسية (الحسي والبصري والحركي) وتكون المقياس من (20) فقرة كل فقرة تحتوي على ثلاثة اختيارات يتم تحديد الاجابة من المختبر(المبتدئ) على نوع النمذجة الحسية المفضلة له ، وتم توزيع المقياس بتاريخ 2015/11/3 الموافق الثلاثاء على العينة وبعدها تم جمع الاجابات من العينة وتم تصنيف العينة الى ثلاثة اصناف وهي (البصري بواقع (10) ملاكم والسمعي بواقع (8) ملاكم والحسي بواقع (6) ملاكم) وقد عمل الباحثان التجانس لكل مجموعة بالمتغيرات المدروسة وهي (الطول والوزن والعمر والاداء المهاري بالملاكمة) وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين التجانس لكل مجموعة تجريبية بالمتغيرات المدروسة

المتغيرات	العدد	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
البصري	10	الطول (سم)	165.6	5.75	3.36
		العمر (شهر)	188	3.30	5.52
		الوزن	59.9	2.90	1.55
		وقفة الاستعداد والتحرك	1.8	0.44	24.49
		اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها	2.5	0.52	21.08
		اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها	1.9	0.33	17.54
		الملاكمة مع زميل	1.3	0.23	17.69
			1.1	0.29	26.36
		الدفاعات الصحيحة			
السمعي	8	الطول (سم)	165	5.95	3.60
		العمر (شهر)	186.87	1.12	0.60
		الوزن	60.62	2.82	4.66
		وقفة الاستعداد والتحرك	1.75	0.47	26.85
		اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها	2	0.53	26.72
		اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها	1.87	0.35	18.85
		الملاكمة مع زميل	0.75	0.19	25.33
			0.5	0.11	22
		الدفاعات الصحيحة			
الحركي	6	الطول (سم)	167	5.17	3.09
		العمر (شهر)	185.66	3.44	1.85
		الوزن	61.83	2.85	4.62
		وقفة الاستعداد والتحرك	1.83	0.38	20.72
		اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها	1.5	0.41	27.33
		اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها	1.16	0.19	16.28
		الملاكمة مع زميل	1.33	0.31	23.25
			0.23	0.021	6.3
		الدفاعات الصحيحة			

2-6 تحديد الاختبارات المهارية :

من أجل تحديد اهم الاختبارات المهارية بالملاكمة تم الاعتماد على خبرة الباحثان والاطلاع على اغلب المصادر بالملاكمة ومن خلال ذلك تم إدراج اختبارات خاصة بالمهارة لأعمار (15-16) سنة وكما موضح في الاتي :

1- اختبار وقفة الاستعداد مع التحرك . (عبد الكريم المرجاني ، 1998، ص145)

- الغرض من الاختبار: تقويم الأداء الصحيح للمهارة.

- الأدوات اللازمة : كفوف ملاكمة - ساعة توقيت - استمارة منح الدرجات - كامرة تصوير فيديو عدد(1).

- وصف الأداء : يؤدي الملاكم وقفة الاستعداد من الحالات الآتية:

1- من الثبات 2- من الزحف للجهات الأربعة 3- من الوثب للجهات الاربعة.

وقد تعطى (30ثا) لكل حالة من الحالات المذكورة :

- الشروط : يؤدي الملاكم وقفة الاستعداد والتحرك ضمن الشروط الآتية:

1- التغطية 2- الاتزان 3- سهولة الحركة.

- التسجيل : تعطى (10) درجة لأداء وقفة الاستعداد والتحرك مقسمة على الشكل الآتي:

من الثبات وكالاتي:

1- التغطية (1.5) درجة 2- الاسترخاء (1.5) درجة.

- للجهات الاربعة :

1- الاتزان (1.5) درجة 2- الانسيابية (1.5) درجة.

- من الحركة :

1- الاتزان (2) درجة 2- الانسيابية الحركة (2) درجة.

- 2- اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها :
 - الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها.
 - الأدوات اللازمة : كفوف ملاكمة عدد (4) - ساعة توقيت يدوية- استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة تصوير فيديو عدد (1).
 - وصف الأداء : يتم أداء التمرين من قبل ملاكمين :
 - الأول: يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ولمدة (30) ثانية .
 - الثاني: يؤدي الملاكم ثلاثة انواع من الدفاع (دفاع الذراعين - دفاع الجذع - دفاع الساقين) وبمعدل (10) ثواني لكل نوع من أنواع الدفاع الثلاث ويتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الأول تمارين الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع .
 - الشروط : يتم اداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع وفقاً للشروط الآتية:
 - أ- خروج اللكمة - متابعتها بوزن الجسم - دقة إصابة الهدف.
 - ب- يتم اداء التمارين الدفاعية وفقاً للشروط الآتية:
 - ت- الأداء الصحيح للتمرين الدفاعي - التغطية الجيدة أثناء أداء التمرين الدفاعي- التحكم بمركز ثقل الجسم أثناء التمرين الدفاعي .
 - التسجيل: تحتسب (10) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس والجذع مقسمة على النحو الآتي:
 - 1- خروج اللكمة (2) درجة 2- متابعتها بوزن الجسم (4) درجة 3- دقة إصابة الهدف (4) درجة.
 - تحتسب درجة الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع على النحو الآتي:
 - دفاع الذراعين وكما يأتي :
 - 1- صد اللكمة (2) درجة 2- دفع اللكمة (2) درجة .
 - دفاع الجذع وكما يأتي :
 - 1- الميلان للجانب (2) درجة 2- السحب للخلف (1) درجة .
 - دفاع القدمين وكما يأتي :
 - 1- خطوة للخلف (1) درجة 2- نقل القدم للجانب (2) درجة وتكون الدرجة النهائية (10) درجة .

- 3- اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها :
- الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها.
- الأدوات اللازمة : كفوف ملاكمة عدد (4) - ساعة توقيت يدوية - استمارة لمنح الدرجات - جهاز كاميرة تصوير فديوي عدد (1).
- وصف الأداء : يتم أداء التمرين من قبل ملاكمين :
- الأول : يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع وبمعدل (30) ثانية .
- الثاني : يؤدي الملاكم ثلاثة أنواع من الدفاع (دفاع الذراعين ، ودفاع الجذع ، ودفاع الساقين) وبمعدل (10) ثوان لكل نوع من أنواع الدفاع الثلاثة.
- أ- يتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الأول تمرينات الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع .
- الشروط : يتم اداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع وفقاً للشروط الاتية:
- 1- خروج اللكمة 2- متابعتها بوزن الجسم 3- دقة إصابة الهدف.
- ب- يتم اداء التمارين الدفاعية وفقاً للشروط الاتية:
- 1- الأداء الصحيح للتمرين الدفاعي 2- التغطية الجيدة أثناء أداء التمرين الدفاعي
- 3- التحكم بمركز ثقل الجسم اثناء التمرين الدفاعي .
- التسجيل: تحتسب (10) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة للرأس والجذع مقسمة على النحو الآتي:
- 1- خروج اللكمة (2) درجة 2- متابعتها بوزن الجسم (4) درجة 3- دقة اصابة الهدف (4) درجة.
- ب- تحتسب درجة الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع على النحو الآتي:
- دفاع الذراعين وكما يأتي :
- 1- صد اللكمة (2) درجة 2- دفع اللكمة (2) درجة .
- دفاع الجذع وكما يأتي :
- 1- الميلان للجانب (2) درجة 2- السحب للخلف (1) درجة .
- دفاع القدمين وكما يأتي :
- 1- خطوة للخلف (1) درجة 2- نقل القدم للجانب (2) درجة ، وتكون الدرجة النهائية (10) درجة .

4- اختبار الملاكمة مع زميل . (ريسان خريط ، 1989، ص215)

غرض الاختبار : قياس مستوى الأداء.

- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت يدوية - كفوف ملاكمة عدد (4) - حلبة ملاكمة قانونية - استمارة تحكيم - صافرة لبدء الجولة وانتهائها - شريط لون (أحمر - أزرق) .

- وصف الأداء : يقف الملاكمون كل في الزاوية المخصصة له وعند سماع إشارة البدء من قبل حكم الوسط تبدأ المنافسة بأداء اللكمات المستقيمة فقط والدفاع عنها ولمدة ثلاث جولات بزم (2) دقيقة .

- الشروط : يسمح باستخدام اللكمة المستقيمة (اليسار- اليمين) وأنواع الدفاعات الخاصة بها فقط ولا يسمح لأي واحد منهم باستخدام أي لكمات أخرى .

التسجيل : يسجل للملاكم نقطة عن كل إصابة صحيحة ودفاع صحيح أثناء النزال (ملحق 2)

2-7 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث بالاختبارات المهارية المقننة وهي (وقفة الاستعداد والتحرك ، واللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها، واللكمة المستقيمة اليمين للرأس ودفاعاتها، والملاكمة مع الزميل لتسجيل اللكمات والدفاعات الصحيحة) وذلك بعد تعرض العينة الى (2) وحدة تعليمية (تعريفية) تم فيها عرض المهارات المذكورة على العينة التي صنفتم الى ثلاث مجموعات تجريبية بحسب المقياس الخاص للنمذجة وكما هي (الصوري بواقع 10 ملاكم والحسي 8 ملاكم والسمعي 6 ملاكم) وفي نهاية الوحدة الثانية تم تصوير العينة وعرض التصوير على مجموعة من الخبراء (م.د. سمير راجي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية/ ملاكمة ، صادق زيدان/بكالوريوس تربية رياضية/مدرّب منتخب محافظة الديوانية/ملاكمة ، السيد سعد لفقة كزار/ مدرّب درجة دولية ورئيس الاتحاد الفرعي للملاكمة في الديوانية ، حسن عبد الرضا/مدرّب نادي الديوانية/حكم درجة ثانية بالملاكمة ، ضياء طه/بكالوريوس تربية/مدرّب منتدى النهروان/محافظة الديوانية/ملاكمة) والمختصين بالمجال الرياضي بالملاكمة لتقييم الأداء المهاري وقد تم إجراء تلك الاختبارات القبلية في تمام الساعة الرابعة مساءً وعلى قاعة الملاكمة في نادي الرافيدين الرياضي الموافق 2015/11/12 من يوم الاربعاء ، وكما مبين في الجدول (3) .

2-8 التمرينات المهارية الخاصة للتعليم . (ملحق 3)

تم العمل بالتمارين المهارية الخاصة وباستخدام (الصور لملاكمين ابطال لكل مهارة من المهارات المراد تعلمها قبل عملية التعليم والعرض على (الداتا شو) للمهارات الاساسية للملاكمين وبشكل مستمر والتطبيق المستمر لكل المهارات للمبتدئين من قبل المدرب وملاكمين ذو مستوى عالي وعرض الصور المتسلسلة للعيونة للتطبيق واستخدام اشربة التسجيل للمهارة المراد تعلمها) والتي تهدف من خلالها الى تطوير اهم المهارات الاساسية بالملاكمة (وقفة الاستعداد وحركات القدمين - اللكمات المستقيمة اليسار للراس والجذع ودفاعتها - اللكمات المستقيمة اليمين للراس والجذع ودفاعتها- الملاكمة الحرة مع الزميل) والتي تم تطبيقها ضمن تمرينات الوحدات التعليمية للمجاميع التجريبية الثلاثة بحسب تصنيف العينة للمقياس الخاص بالنمذجة الحسية الذي قسم العينة الى ثلاثة اقسام (حسي - حركي - بصري) والبالغ عددها (24) وحده بواقع ثلاثة ايام في الاسبوع اذ بدا تطبيق الوحدات التعليمية بتاريخ 2015/11/12 ولغاية 2016/1/7 وكانت الوحدات التعليمية تتضمن الاتي :

القسم التحضيري : والذي يتضمن الاحماء العام والخاص والاحماء العام يتضمن التهيئة اللازمة للملاكمين من خلال اعدادهم نفسياً والخاص يكون خاص بالهدف الرئيسي من خلال توصيل الملاكمين الى درجة من الاعداد البدني وذلك لأداء الهدف الرئيسي من الوحدة التعليمية بالقسم الرئيسي وكان زمن القسم التحضيري (14) دقيقة القسم الرئيسي : يتم من خلال هذا القسم استخدام الوسائل التعليمية الحديثة للعيونة والتغذية الراجعة لمحاولة التطبيق الصحيح للمهارة المدروسة من قبل الملاكمين ، وقد استختم الباحثان الزمن للتعليم على شكل جولات ليتكيف الملاكم على الاداء الفعلي بالنزال متضمناً ذلك النمذجة الحسية لكل مجموعة بحسب تصنيفهم ومن خلال ذلك يتم التوصل الى عملية التعلم الصحيح من خلال تلك التكنولوجيا وتم خلاله التطبيق من قبل المدرب وعرض الصور المتسلسلة للأداء الجيد للملاكمين ومن ثم التطبيق من قبل العينة وكل بحسب تصنيفه وقد كان الزمن للقسم الرئيسي (49) دقيقة .

القسم الختامي : يتم في هذا القسم عودة الملاكم قدر المستطاع الى وضعه الطبيعي واستخدام الالعب الصغيرة والمسلية والتمارين الترويحية والالعب الفرقية والتي تعمل على اعادة الملاكم الى وضعه الطبيعي ويكون مدة القسم الختامي (7) دقيقة . ويمكن ان نعتمد الزمن لأقسام الوحدة التعليمية وبحسب الجدول الاتي :

الجدول (3)

الوقت الكلي خلال المنهج	الوقت لكل قسم	اقسام الوحدة التعليمية
336 د	14 د	التحضير
1176 د	49 د	الرئيسي
168 د	7 د	الختامي
1680 د	70 د	المجموع

2-9 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث مجتمعة بالاختبارات المهارية المقننة وهي (وقفة الاستعداد والتحرك ، واللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها، واللكمة المستقيمة اليمين للرأس ودفاعاتها، والملاكمة مع الزميل لتسجيل اللكمات والدفاعات الصحيحة) وذلك بعد انتهاء المنهج التعليمي وبكل تفاصيله وقد تم تصوير العينة وعرض التصوير على مجموعة من الخبراء (م.د. سمير راجي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية/ملاكمة ، صادق زيدان/بكالوريوس تربية رياضية/مدرّب منتخب محافظة الديوانية/ملاكمة ، السيد سعد لفته كزار/مدرّب درجة دولية ورئيس الاتحاد الفرعي للملاكمة في الديوانية ، حسن عبد الرضا/مدرّب نادي الديوانية/حكم درجة ثانية بالملاكمة ، ضياء طه/بكالوريوس تربية/مدرّب منتدي النهروان/محافظة الديوانية/ملاكمة)

والمختصين بالمجال الرياضي بالملاكمة لتقييم الأداء المهاري وقد تم إجراء ذلك في تمام الساعة الرابعة مساءً وعلى قاعة الملاكمة في نادي الرافدين الرياضي الموافق 2015/11/16 الموافق الاثنين .

2-10 الوسائل الإحصائية :- تم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإجراء العمليات التالية:

(أعداد لجنة التأليف والترجمة ، 2007 ، ص 456)

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- النسبة المئوية

- (ت) للعينات المترابطة

- تحليل التباين للعينات المستقلة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج التعليم للمهارات الاساسية بالمالكمة وفق النمذجة الحسية :

الجدول (4)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري و(ت) محسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للمهارات الاساسية بالمالكمة للمبتدئين

المتغيرات	عدد العينة	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	ت الجدولية	النتيجة
			الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف			
بصري	10	وقفة الاستعداد مع التحرك	1.8	0.44	6.2	1.03	9.40	2.22	معنوي
		أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها	2.5	0.52	7	1.05	11.78		معنوي
		أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها	1.9	0.33	6.5	0.86	13.31		معنوي
		المالكمة مع زميل	1.3	0.23	6.4	0.84	16.002		معنوي
		الدفاعات الصحيحة	1.1	0.29	5.6	0.96	11.78		معنوي
سمعي	8	وقفة الاستعداد مع التحرك	1.75	0.47	5.75	1.47	12.22	2.36	معنوي
		أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها	2	0.53	6.62	0.74	17.78		معنوي
		أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها	1.87	0.35	5.87	0.83	14.96		معنوي
		المالكمة مع زميل	0.75	0.19	5.5	0.92	15.15		معنوي
		الدفاعات الصحيحة	0.5	0.11	5.25	0.88	19		معنوي
حركي	6	وقفة الاستعداد مع التحرك	1.83	0.38	5.5	1.38	17.39	2.57	معنوي
		أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها	1.5	0.41	6.16	1.41	14		معنوي
		أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها	1.16	0.19	6.5	1.19	7.46		معنوي
		المالكمة مع زميل	1.33	0.31	6.33	1.31	9.68		معنوي
		الدفاعات الصحيحة	0.33	0.021	5.83	1.02	24.59		معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (5-7-9) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.57)،(2.36)،(2.22) .

2-3 مناقشة نتائج التطور للمجموعات

يتبين من خلال العرض لجدول (4) ان هناك تطور واضح للمجموعات الثلاثة وبحسب الاعداد الخاصة بكل مجموعة وان دل ذلك على شي يدل على جودة التمارين المهارية المختارة والمتوافقة مع العينة وبأساليب مختلفة بحيث ان المتعلمين يتعلمون وفق النموذج المفضل لهم وبهذا يكون لدينا متعلم بحسب النموذج الجيد الذي يفضله الملاكم هذا وقد كانت التمارين توصف حالة الملاكم وتكون متوافقة مع العمل التعليمي للملاكمين بحيث الملاكم يستطيع خزن الفكرة الاساسية للحركة او المهارة ويبدأ بتطبيقها وفق الحركة المراد منه وعلى هذا الاساس ان المتعلمين يتعلمون بما يتوافق مع النموذج المفضل لذا ان المتعلمين جميعاً قد تعلموا ولكن بنسب مختلفة كل بحسب طبيعة تفضيله للنموذج وقد كانت التمارين تفرض على المعلم التطبيق المستمر للحركة وب تكرارات كبيرة وهذا يجعل المتعلمين بأحسن الحالات المهارية للملاكمين ، وكذلك كانت التمارين بتقنية جديدة وجعلت المتعلم يتعلم بأسرع وقت ممكن وهذا ما نرجو له من خلال الاكتساب والاقتصاد بالوقت والجهد بحيث تجعل المتعلم الاقرب للمهارة من حيث تطبيقها باي وقت وهذا يعني وصول الملاكمين الى حالات الثبات والالية التي يروم المدربين الى ايصال ملاكمهم لها بشتى الطرق ونحن جعلنا من تلك العملية الى تسهيل عملية التعليم والتدريب للملاكمين والوصول بهم الى اقرب حالة ممكنه وقد كانت التمارين المختارة يسودها التشوق وبعيدة عن الملل مما تجعل الملاكمين وخاصة المبتدئين الى التشوق لعملية التعلم المهاري وبالتالي يسهل للمدربين عملية تدريب ملاكمهم الذين يتم ايصالهم الى المستوى العالي وكلما كانت القاعدة الاساسية لعملية التعليم للمبتدئين بالملاكمة صحيحة كلما كانت العملية التدريبية من كافة النواحي النفسية والبدنية والخطية اسهل وانضج للملاكمين وبالتالي يتحقق المستوى العالي والانجاز المطلوب ، وبالحقيقة ان العملية الاساسية للتعليم هو ايصال الملاكمين الى تحقيق المستوى العالي والمستوى يتحقق منذ البداية اذا كانت صحيحة ومبنية على الاساس العلمي الجيد وهذا ما لوحظ بالتعليم للمبتدئين وسرعة تعلمهم بعد تصنيفهم الى مجموعات وفقاً لما يفضلون وهذا ما أكد عليه الكثير من الخبراء والمختصين بالمجال الرياضي حيث يؤكد(طلحة وآخرون ، 2006) على أنه (عند بداية تعلم مهارة رياضية جديدة لمجموعة من المبتدئين سوف تكون هناك درجات مختلفة بين المتعلمين خلال الأيام الأولى فهناك من يستغرق وقتاً طويلاً وهناك من يتمكن من ذلك بصورة سريعة وهناك من يستغرق وقتاً يتأرجح بين النوعين السابقين)

(طلحة حسام الدين وآخرون ، 2006 ، ص80)

وعليه يتطلب من المدربين في بداية التعلم ان يصنفوا الملاكمين واعداد تمارين تكون متوافقة مع التصنيفات ليتسنى للمدربين وضع التمارين المناسبة للملاكمين حتى لا يضيع الجهد والوقت من قبل المدرب وبالتالي لا تنتج عملية تعليمية غير صحيحة او عملية تعليم مبنية على اساس خاطى وهذا ما نرجوه من المدربين من خلال هذه التجربة الميدانية للملاكمين وتطبيقها بالميادين الخاصة بالملاكمة ليكون الناتج التعليمي متوافق مع العينة .

3-3 الفروق بين النماذج الحسية لعينة البحث

الجدول (5)

جدول (f) التباين بين الفروق بين النماذج الحسية للمهارات الأساسية بالملكمة لعينة البحث

المهارات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحتسبة	مستوى الدلالة *
وقففة الاستعداد مع التحرك	بين النماذج	2.05	2	1.01	1.28	0.299
	داخل النماذج	16.6	21	0.790		
أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع ودفاعاتها	بين النماذج	2.62	2	1.31	1.87	0.178
	داخل النماذج	14.70	21	0.700		
أداء اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع ودفاعاتها	بين النماذج	2.08	2	1.04	1.29	0.295
	داخل النماذج	16.87	21	0.80		
اللكمات الصحيحة	بين النماذج	4.10	2	2.05	2.42	0.113
	داخل النماذج	17.73	21	0.844		
الدفاعات الصحيحة	بين النماذج	1.22	2	0.612	0.769	0.476
	داخل النماذج	16.73	21	0.797		

يتبين من خلال نتائج جدول (f) والمبين في جدول (5) انه لم تكن هناك فروقاً معنوية بين النماذج الحسية الثلاثة وعند مستوى دلالة (0.299) و (0.178) و (0.295) و (0.113) و (0.476) وبهذا لم يتحقق الفرض الثاني وهذا طبيعي لان الباحثان عمل قبل كل شي على تصنيف العينة الى ثلاثة اصناف بحسب قدراتهم وفق مقياس النمذجة الحسية وبهذا قد تعلموا المهارات الاساسية بالملكمة على اساس طريقتهم الحسية ويجب اللجوء الى هذه الطريقة الخاصة بالتصنيف من قبل مدربي الملكمة ليسهل عملية التعلم لهم ، اذ ان المتعلمي درك الشئ او الاشياء المراد تعلمها وبالتالي تكون الأفضلية كبيرة للمتعلمين بهذا النموذج من خلال النتائج التي تم عرضها للمتعلمين وقد لوحظ ان التطور بجميع المهارات على اساس جودة التمارين المستخدمة بالنموذج وفاعليتها على الملاكمين من خلال تأثيرها بالمباشر للملاكمين وان اختيار النموذج للمتعلمين وعرض التمارين لهم بنفس الطريقة التي اختارها المتعلمين يجعل من المتعلمين اكتساب الحركة المراد تعلمها بسهولة كبيرة وتجعل لهم قاعدة قوية للتدريب .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- ان التمارين المهارية المستخدمة كانت فعالة في تحسين الجانب المهاري للمجاميع الثلاثة للملاكمين المبتدئين
- 2- التصنيف في بداية التعلم المهاري للملاكمين المبتدئين له اهمية كبيرة في الوصول الى مرحلة الثبات والالية بالملاكمة .
- 3- يتم الوصول الى المستوى الجيد بسهولة للملاكمين من خلال معرفة ادراك الملاكمين في بداية التعلم لمستواهم الحقيقي .
- 4- التشويق والاثارة للتمارين جعلت من المتعلمين الوصول الى المستوى العالي بالتعلم .

4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام التمارين المهارية في تعليم المهارات الاساسية بالملاكمة للمبتدئين .
- 2- ضرورة اتباع عملية التصنيف قبل عملية التعلم لغرض معرفة مستوى كل متعلم وتطويره بحسب قدرته التعليمية بحسب النموذج الذي يفضل .
- 3- ضرورة اجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكافة الالعاب الرياضية .

المصادر

- أعداد لجنة التأليف والترجمة : الإحصاء باستخدام SPSS ، ط1 ، شعاع للنشر والعلوم ، حلب ، 2007 .
- ريسان خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج2، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989.
- عبد الكريم المرجاني : دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998.
- طلحة حسام الدين وآخرون: التعلم والتحكم الحركي مبادئ-نظريات-تطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2006.

ملحق (1)

يبين فقرات مقياس النمذجة الحسية

ت	الفقرة	الاختبار
1-	طلب منك أن توضح خطة لعب لملاكم معين خلال مدة قصيرة فماذا تعمل	أ- ترسم الخطة على الورقة لإيضاحها للملاكم ب- تخبر الملاكم بالخطة مستخدماً الاشارات والارقام ج- تجعله يطبقها ميدانياً .
2-	أنت غير متأكد من معنى إحدى مصطلحات التربية الرياضية ماذا تفعل ؟	أ- هل ستقوم بترديد المصطلح أكثر من مرة وتختار المعنى ب- الاجابة عن معنى المصطلح حسب خيالك وإحساسك به. ج- بكتابة عدة معاني لهذا المصطلح واختيار واحدة منها .
3-	أبلغت بسفرة خارج بلدك للمشاركة ببطولة ما مع زميل لك هل تفضل ؟	أ- أن تتصل به هاتفياً لتخبر عنها . ب- تجعله يشاهد مكان البلد المضيف على الخارطة. ج- تحدد وتخط معه الأماكن التي ستزورونها .
4-	طلب منك أن تجري إحماء لملاكمين معك في الفريق قبل يوم من التمرين ؟	أ- تقوم بإجراء الاحماء من دون الحاجة إلى أوامر من المدرب ب- تشاهد طريقة إجراء إحماء مماثل من خلال قرص CD. ج- تقوم بإجراء الاحماء بعد سماعك توجيهات من المدرب
5-	طلب منك أن تكون مرشداً كشافياً لزملائك لوصولهم إلى مكان معين ماذا تفعل ؟	أ- تأخذهم إلى المكان المراد الوصول إليه . ب- تقوم أولاً بعرض صور المكان المراد الوصول إليه. ج- تعطيهم فكرة موجزة عن المكان
6-	احضر مدربك جهازاً جديداً للتدريب على مهارة ما بالملاكمة ؟	أ- تريد من المدرب أن يخبرك عن تفاصيل عمل الجهاز المراد شراؤه . ب- تشغيل الجهاز لاستمتاع به وهو يعمل ج- تفضل أن يكون الجهاز عصرياً وجذاباً
7-	عندما تريد أن تتعلم مهارة جديدة في الملاكمة فإن أسلوب تعلمك المفضل هو ؟	أ- تشاهد ذلك بالأدلة البصرية , كالصور والمخططات ب- تستمع إلى ملاكم ماهر يوضح لك كيفية أداء المهارة ج- تحاول أن تؤدي المهارة بنفسك
8-	أصيب ذراعك المفضلة في النزال فماذا تفضل أن يعمل لك الطبيب ؟	أ- أن يخبرك بماذا أصيب ذراعك . ب- أن يريك صورة لذراع مصابة بمثل إصابتك. ج- أن يجعلك تلتم بالذراع المصابة لتستشعر إصابتك.
9-	طلب منك في الكلية أن تتعلم استعمال برنامج جديد على الحاسوب فماذا تفضل ؟	أ- تستخدم لوحة المفاتيح وتجرب العمل على البرنامج . ب- تتصل هاتفياً بصديق له خبرة في هذا المجال وتسأله عن كيفية استخدامه ج- تطلب من الاستاذ عمل البرنامج أمامك وتشاهد ما قام به
10-	تريد الذهاب إلى أحد أصدقائك الملاكمين ولا تعرف عنوانه فهل تفضل ؟	أ- أن يرسم لك العنوان على شكل مخطط على الورقة. ب- أن يخبرك بالاتجاهات التي تتلك على العنوان . ج- أن يأتي صديقك الملاكم بنفسه ويأخذك إلى داره .

11-	بغض النظر عن السعر ماذا يؤثر على قرار شرائك لمجلة رياضية خاصة بالملكمة ؟	أ- أنك استعملت نسخة منها قبل ذلك . ب- أخبرك بها صديقك من الملاكمين . ج- طريقة طبعها الجذابة .
12-	ماذا يؤثر على قرارك في الذهاب لمشاهدة نزال لـاحد الملاكمين الكبار بالمستوى	أ- سمعت عنه من خال المذيع ب- شاهدت نزالات لهذا الملاكم عن طريق التلفاز . ج- قريب من مكان إقامة النزال بحيث يكون بمقدورك الذهاب لمشاهدته .
13-	هل تفضل المدرب الذي يقوم بإلقاء محاضراته التدريبية الحديثة بالملكمة أن يستعمل ؟	أ- أفلام , مخططات , صور . ب- التدريبات الميدانية خاصة بالملكمة . ج- الحوار والمناقشة مع احد الخبراء المعروفين بالملكمة .
14-	تفضل أن تقضي معظم الوقت في مهرجان رياضي بالنشاطات الآتية ؟	أ- النظر إلى القاعة ومشاهدة كل شخص موجود فيها . ب- الاستماع او التكلم مع شخصية او اكثر من الموجودين . ج- استقبال المدعوين والقيام ببعض النشاطات الاجتماعية .
15-	أنت ضمن فريق المشاركين بالعرض الافتتاحي لبطولة كبيرة في الملكمة فهل تفضل أن تكون ؟	أ- من الذين يقومون بالعرض . ب- مسؤولا عن المؤثرات الضوئية . ج- مسؤولا عن اختيار المعزوفات الموسيقية المصاحبة للعرض .
16-	عندما تكون غاضبا فان ردة فعلك الاولى هي ؟	أ- توبيخ من هم حولك من الملاكمين . ب- عدم استطاعتك النظر الى من هم حولك . ج- ضرب من هم حولك من الملاكمين .
17-	عند الفوز بنزال مهم فهل تفضل ؟	أ- الاستماع إلى التصفيق المدوي للجمهور . ب- أداء حركات تمثيلية تعبيرا عن الفرح بالفوز . ج- النظر الى الجمهور لاستمتاع بكيفية احتفاله بالفوز .
18-	عندما تتكلم مع حكم النزال حول حالة تحكيمية احتسبها ضدك اثناء اللعب هل يتولد لديك شعور بقيامك بالأفعال أدناه ؟	أ- تحرك يداك وبعض أعضاء جسمك أكثر من المعتاد على الحكم ب- ارتفاع أو انخفاض في حدة صوتك على الحكم . ج- تغمض عيونك أو تغير تعابير وجهك للحكم .
19-	تريد أن تتذكر انجازا رياضيا حققته فانك سوف تختار ؟	أ- الرجوع الى الارشيف المصور للانجاز . ب- أن يذكر احد اصدقاءك من الملاكمين به أو تتذكر من خلال شريط التسجيل . ج- أن تتخيل هذا الانجاز ذهنيا
20-	اقضي أوقات فراغي في ؟	أ- الاستماع إلى الموسيقى , أو الكلام بالهاتف مع صديق من الملاكمين . ب- المشي لمسافة طويلة , أو القيام ببعض التمارين الرياضية العامة . ج- قراءة كتاب أو مجلة , أو مشاهدة التلفاز

ملحق (2)

استمارة تقييم الأداء المهاري من خلال اللعب مع الزميل لتسجيل اللكمات والدفاعات الصحيحة

ت	اللكمات الصحيحة	الدفاعات الصحيحة
1- احمر		
2- ازرق		
3- احمر		
4- ازرق		
5- احمر		
6- ازرق		
7- احمر		
8- ازرق		
9- احمر		
10- ازرق		

ملحق (3) التمارين مهارية الخاصة بالتعليم

- 1- (المشي) وعند سماع اشارة المدرب يتخذ كل ملاكم وضع الاستعداد.
- 2- (الجري على شكل دائرة) وعند سماع اشارة المدرب يتخذ كل ملاكم وضع الاستعداد.
- 3- الوثب في مكان وعند سماع اشارة المدرب يتخذ الملاكم وضع الاستعداد .
- 4- من وضع الاستعداد بالمواجهة والمسافة بين الملاكمين (3م) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم التحرك للأمام.
- 5- من وضع الاستعداد بالمواجهة بين الملاكمين وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكمين التحرك للأمام وللخلف بخطوة واحدة .
- 6- من وضع الاستعداد وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم التحرك لليساار واليمين بخطوة واحدة.
- 7- (من وضع الاستعداد) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم التحرك للجهات الاربعه مع المحافظة على وقفة الاستعداد .
- 8- من وضع الاستعداد وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم التحرك بالوثب خطوة لليمين واليسار مع المحافظة على وقفة الاستعداد .
- 9- من وضع الاستعداد وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم التحرك بالوثب خطوة للأمام والخلف مع المحافظة على وقفة الاستعداد .
- 10- الوثب في المكان وعند سماع اشارة المدرب يتخذ كل ملاكم وقفة الاستعداد مع التحرك بالوثب للجهات الأربعة
- 11- (من وضع الاستعداد) يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع من الثبات.
- 12- (من وضع الاستعداد) يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع من الحركة.
- 13- (من وضع الاستعداد) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم التحرك للجهات الأربعة مع خروج لكمة مستقيمة يسار للرأس والجذع .

- 14- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول للكمة المستقيمة اليسار للرأس والأخر يطبق الصد عن الكمة ويتم التمرين من الثبات وبالتبادل.
- 15- (الملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم لكمة مستقيمة يسار للرأس والأخر يطبق الصد عن الكمة ويتم التمرين من الحركة بالتبادل .
- 16- (ملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول للكمة المستقيمة اليسار للراس والملاكم الثاني يطبق حذف الكمة مع أداء مستقيم يسار للرأس ويتم التمرين من الثبات.
- 17- (ملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول للكمة المستقيمة اليسار للراس والملاكم الثاني يطبق حذف الكمة مع أداء مستقيم يسار للرأس ويتم التمرين من الحركة .
- 18- (ملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الكمة المستقيمة اليسار للراس والأخر يطبق حذف الكمة ويتم التمرين من الحركة .
- 19- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم ملاكمة خيالية باستخدام الكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع من الحركة وذلك باستخدام سلسل حركية للكمة .
- 20- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم ملاكمة خيالية باستخدام الكمة اليسار للرأس والجذع امام المرأة ويتم التمرين من الثبات .
- 21- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم ملاكمة خيالية باستخدام الكمة اليسار للرأس والجذع امام المرأة ويتم التمرين من الحركة.
- 22- من وضع الاستعداد وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الاول الكمة المستقيمة اليسار للراس والآخر يدافع عنها من خلال الحذف عن الكمة والملاكم الثاني يقوم بأداء الكمة المستقيمة اليسار للجذع والملاكم الأول يطبق وسيلة دفع الكمة مع أداء لكمة مستقيم يسار للرأس ويتم التمرين من الثبات.
- 23- من وضع الاستعداد وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الاول الكمة المستقيمة اليسار للراس والآخر يدافع عنها من خلال الحذف عن الكمة والملاكم الثاني يقوم بأداء الكمة المستقيمة اليسار للجذع والملاكم الأول يطبق وسيلة دفع الكمة مع أداء لكمة مستقيم يسار للرأس ويتم التمرين من الحركة.
- 24- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول لكمة مستقيمة يسار للراس والملاكم الثاني يقوم بالدفاع عن الكمة من خلال سحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة يسار مضادة الى الراس الملاكم الاول ويقوم الملاكم الاول بالتخلص من الكمة من خلال أخذ خطوة للخلف بالساقين ويتم من الثبات .
- 25- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول لكمة مستقيمة يسار للراس والملاكم الثاني يقوم بالدفاع عن الكمة من خلال سحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة يسار مضادة الى الراس الملاكم الاول ويقوم الملاكم الاول بالتخلص من الكمة من خلال أخذ خطوة للخلف بالساقين ويتم من الحركة.
- 26- (الملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول لكمة مستقيمة يسار للرأس والأخر يطبق سحب الجذع للخلف مع أداء لكمة مستقيمة يسار مضادة الى وجه الملاكم ويقوم الملاكم الأول بأخذ خطوة للخلف بالساقين ويتم التمرين من الثبات
- 27- (الملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول لكمة مستقيمة يسار للرأس والأخر يطبق سحب الجذع للخلف مع أداء لكمة مستقيمة يسار مضادة الى وجه الملاكم ويقوم الملاكم الأول بأخذ خطوة للخلف بالساقين ويتم التمرين من الحركة.

- 28- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم لكمة مستقيمة يسار للراس والأخر يؤدي الدفاع عنها باستخدام الصد عن اللكمة ومن ثم أداء لكمة يسار للجذع ويقوم الملاكم الأول بالدفاع عنها عن طريق دفع اللكمة وتودى من الحركة مع اجراء التصحيح ويتم التمرين بالتبادل.
- 29- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم لكمة مستقيمة يسار للرأس والجذع من خلال استخدام سلسلة لكمة من على درع المدرب.
- 30- (اللكم المقيد بين الزميلين) احدهما يؤدي اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والملاكم الثاني يؤدي ميلان الجذع الى جهة اليمين مع أداء لكمة مستقيمة يسار للجذع والأخر يقوم بأخذ خطوة بالساقين الى الخلف.
- 31- لعب حر باستخدام اللكمة المستقيمة اليسار للراس والجذع فقط ودفاعاتها .
- 32- (من وضع الاستعداد) يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع من الثبات.
- 33- (من وضع الاستعداد) يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين للرأس والجذع من الحركة.
- 34- (الوقوف على شكل دائرة) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم وضع الاستعداد مع خروج اكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليمين للرأس والجذع.
- 35- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم التحرك للأمام مابين الكرات الثلاث مع خروج لكمة مستقيمة يمين للرأس والجذع .
- 36- (الملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول لكمة مستقيمة يمين للرأس والملاكم الثاني يتخلص من اللكمة من خلال الخروج الى الجانب اليسار مع توجيه مستقيمة يمين للجذع ويقوم الملاكم الأول بالتخلص من اللكمة من خلال اخذ أخذ خطوة بالقدمين للخلف مع أداء لكمة مستقيمة اليمين للبطن ويتم التمرين من الثبات ويتم بالتبادل.
- 37- (الملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول لكمة مستقيمة يمين للرأس والملاكم الثاني يتخلص من اللكمة من خلال الخروج الى الجانب اليسار مع توجيه مستقيمة يمين للجذع ويقوم الملاكم الأول بالتخلص من اللكمة من خلال اخذ أخذ خطوة بالقدمين للخلف مع أداء لكمة مستقيمة اليمين للبطن ويتم التمرين من الحركة ويتم بالتبادل.
- 38- (الملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم لكمة مستقيمة يمين للرأس والجذع والأخر يطبق الدفاع لأحدى الجهات الأربعة ويتم التمرين بالتبادل.
- 39- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الملاكمة الخيالية باستخدام اللكمة المستقيمة اليمين للرأس وللجذع ويؤدي التمرين من الثبات .
- 40- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم الملاكمة الخيالية باستخدام اللكمة المستقيمة اليمين للرأس وللجذع ويؤدي التمرين من الحركة .
- 41- (ملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم لكمة يمين للراس والاخر يؤدي الدفاع عنها باستخدام وسيلة الميل للجانب الأيسر ومن ثم أداء يسار للرأس ويؤدي من الثبات .
- 42- (ملاكمان متقابلان) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم لكمة يمين للراس والاخر يؤدي الدفاع عنها باستخدام وسيلة الميل للجان الأيسر ومن ثم أداء يسار للرأس ويؤدي من الحركة .
- 43- (من وضع الاستعداد) وعند سماع إشارة المدرب يؤدي الملاكم سلسلة لكمة باستخدام لكمة مستقيمة يمين للرأس والجذع بشكل خيالي .
- 44- ملاكمة خيالية باستخدام سلسلة من اللكمات المستقيمة اليسار واليمين للرأس من الثبات.
- 45- ملاكمة خيالية باستخدام سلسلة من اللكمات المستقيمة اليسار واليمين للرأس من الحركة .
- 46- تمرين للكم على وسادة الحائط باستخدام اللكمات المستقيمة.
- 47- التلاكم الخيالي بمختلف السلاسل اللكمية للكمة المستقيمة ودفاعاتها ويتم امام المرأة ويتم التمرين من الثبات.

- 48- التلاكم الخيالي بمختلف السلاسل اللكمية للكمة المستقيمة ودفاعاتها ويتم امام المرأة ويتم التمرين من الحركة
- 49- جولة ملاكم تكون فقط للدفاع عن الكمة المستقيمة ويتم التمرين بالتبادل.
- 50- (ملاكمات متقابلان) احدهما يؤدي الكمة المستقيمة والاخر يقوم بعملية الزوغان عن الكمة مع أداء لكمة مستقيمة للمنافس
- ويقوم الأول بصد الكمة ويؤدي التمرين من وضع الثبات ويتم التبديل .
- 51- اللكم الحر مع الزميل باستخدام اللكمات المستقيمة اليسار واليمين ودفاعاتها .

نموذج لوحدة تعليمية

الهدف : تعلم وقفة الاستعداد وحركات القدمين
الزمن : 70 د

القسم	الوقت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات
الأعدادي	14 د	تهيئة عضلات الملاكم للنشاط			
الرئيسي	49 د				
مهاري	13 د	شرح عملية تعلم وقفة الاستعداد والتحرك والتطبيق من قبل المدرب		زمن الأداء 13 د	
	6 د	(المشي) وعند سماع اشارة المدرب يتخذ كل ملاكم وضع الاستعداد.	50%	3 ج × 1.30 د	30 ثا
	9 د	(الجري على شكل دائرة) وعند سماع اشارة المدرب يتخذ كل ملاكم وضع الاستعداد.	55%	3 ج × 2 د	1 د
	6 د	من وضع الاستعداد بالمواجهة والمسافة بين الملاكمين (3م) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم التحرك للأمام.	60%	3 ج × 1.30 د	30 ثا
	10 د	من وضع الاستعداد بالمواجهة بين الملاكمين وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكمين التحرك للأمام وللخلف بخطوة واحدة .	55%	4 ج × 2 د	30 ثا
	5 د	الوثب في مكان وعند سماع اشارة المدرب يتخذ الملاكم وضع الاستعداد .	60 %	2 ج × 2 د	30 ثا
الختامي	7 د	تمارين تهدئة			

نموذج لوحدة تعليمية

الهدف : تعليم اللكمة المستقيمة اليسار للراس والجذع ودفاعاتها
الزمن : 70 د

القسم	الوقت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات
الأعدادي	14 د	تهيئة عضلات الملاكم للنشاط			
الرئيسي	49				
مهاري	9 د	(من وضع الاستعداد) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والآخر يطبق الصد عن اللكمة ويتم التمرين من الثبات وبالتبادل.	60 %	3ج×2 د	1 د
	10 د	(الملاكمان متقابلان) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم لكمة مستقيمة يسار للرأس والآخر يطبق الصد عن اللكمة ويتم التمرين من الحركة بالتبادل .	65 %	4ج×1.30 د	1 د
	12 د	(ملاكمان متقابلان) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول اللكمة المستقيمة اليسار للراس والملاكم الثاني يطبق حذف اللكمة مع أداء مستقيم يسار للرأس ويتم التمرين من الثبات.	70 %	4ج×2 د	1 د
	18 د	(ملاكمان متقابلان) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول اللكمة المستقيمة اليسار للراس والملاكم الثاني يطبق حذف اللكمة مع أداء مستقيم يسار للرأس ويتم التمرين من الحركة .	65 %	6ج×2 د	1 د
الختامي	7 د	تمارين تهدئة			

نموذج لوحدة تعليمية

الهدف : تعليم اللكمة المستقيمة اليمين للراس والجذع ودفاعاتها
الزمن : 70 د

القسم	الوقت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين	
					التكرارات	المجاميع
الأعدادي	14 د	تهئية عضلات الملاكم للنشاط				
الرئيسي	49					
مهاري	9 د	(من وضع الاستعداد) يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين للراس والجذع من الثبات .	60 %	3ج×2 د	1 د	
	10	(من وضع الاستعداد) يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين للراس والجذع من الحركة.	65 %	4ج×1.30 د	1 د	
	12 د	(الوقوف على شكل دائرة) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم وضع الاستعداد مع خروج اكبر عدد ممكن من اللكمات المستقيمة اليمين للراس والجذع.	70 %	4ج×2 د	1 د	
	18 د	(الملاكمات متقابلان) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم الأول لكمة مستقيمة يمين للراس والملاكم الثاني يتخلص من اللكمة من خلال الخروج الى الجانب اليسار مع توجيهه مستقيمة يمين للجذع ويقوم الملاكم الأول بالتخلص من اللكمة من خلال اخذ اخذ خطوة بالقدمين للخلف مع أداء لكمة مستقيمة اليمين للبطن ويتم التمرين من الثبات ويتم بالتبادل.	65 %	6ج×2 د	1 د	
الختامي	7 د	تمارين تهدئة				

نموذج لوحدة تعليمية

الهدف : تعليم اللكمة المستقيمة ودفاعاتها
الزمن : 70 د

القسم	الوقت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات
الأعدادي	14 د	تهيئة عضلات الملاكم للنشاط			
الرئيسي	49				
مهاري	5 د	(من وضع الاستعداد) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم الملاكمة الخيالية باستخدام اللكمة المستقيمة اليمين للرأس وللجذع ويؤدي التمرين من الثبات .	80 %	2×2 ج د	30 ثا
	6 د	(من وضع الاستعداد) وعند سماع اشارة المدرب يؤدي الملاكم الملاكمة الخيالية باستخدام اللكمة المستقيمة اليمين للرأس وللجذع ويؤدي التمرين من الحركة .	85 %	3×1.30 ج د	30 ثا
	8 د	(من وضع الاستعداد) يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع من الثبات.	90 %	4×1.30 ج د	30 ثا
	10 د	(من وضع الاستعداد) يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع من الحركة.	85 %	5×1.30 ج د	30 ثا
	20 د	اللكم الحر مع الزميل باستخدام اللكمات المستقيمة اليسار واليمين ودفاعاتها .	100 %	5×2 ج د	2 د
الختامي	7 د	تمارين تهدئة			