



## The impact of a visual-motor differentiation-based training program to learning the non-favored arm-snatch punch skill among boxing beginners

Asst. Lec. Abbas Fadhil Alwan\* 

*Physical Education and School Activities, Iraq.*

\*Corresponding author: [abbasfadhil612@gmail.com](mailto:abbasfadhil612@gmail.com)

Received: 14-09-2025

Publication: 28-12-2025

### Abstract

The researcher observed, through his practice of one of the martial arts games, that there is a slowness, weakness of accuracy and some cognitive abilities of novice boxers. This causes boredom, shakes confidence and hinders the process of learning different skills and punches for boxers, creating a negative impact and a lack of learning. The importance of this research lies in developing visual-motor differentiation when learning the side punch of the non-preferred arm for beginner boxers through an educational program designed to develop this cognitive trait, which gives the beginner player the ability to learn for both arms and master punches professionally. The study sought two main objectives: an educational program based on visual-motor differentiation in learning the non-preferred arm-snatch punch skill for beginners, and knowing the extent to which this program has an impact on the research sample. The researcher used an experimental design with equivalent groups, employing two groups (experimental and control) and administering pre-tests and post-tests. The sample consisted of 20 players from the Hattin Sports Club for the 2024-2025 season, divided equally into two groups of 10 players each.

**Keywords:** Visual-Motor Differentiation, The Side Punch, Boxing.



## تأثير برنامج تعليمي قائم على التمايز البصري-الحركي في تعلم مهارة اللكمة الخاطفة للذراع

غير المفضلة لدى المبتدئين في الملاكمة

م.م. عباس فاضل علوان

العراق. التربية الرياضية والنشاط المدرسي

[abbasfadhil612@gmail.com](mailto:abbasfadhil612@gmail.com)

[ali.alqaragulli89@gmail.com](mailto:ali.alqaragulli89@gmail.com)

تاريخ استلام البحث 2025/9/14 تاريخ نشر البحث 2025/12/28

### الملخص

لاحظ الباحث من خلال ممارسته لأحدى الألعاب الفنون القتالية، يوجد بطئ وضعف الدقة وبعض القدرات الإدراكية للاعبين المبتدئين في الملاكمة وهذا مما يجعل وجود الملل وتزعزع الثقة ويعيق عملية تعلم مختلف المهارات واللزمات للاعبين الملاكمة مما يخلق لهم الاثر السلبي وعدم التعلم. وتكمن أهمية هذا البحث في تطوير التمايز البصري - الحركي عند تعلم اللكمة الجانبية الخاطفة للذراع الغير المفضلة لمبتدئي الملاكمة من خلال برنامج تعليمي معد لتطوير هذه الصفة الإدراكية الذي يمنح للاعب المبتدئ امكانية التعلم لكلا الذراعين واتقان اللزمات بحرفية. سعت الدراسة إلى هدفين رئيسيين هما: برنامج تعليمي قائم على التمايز البصري-الحركي في تعلم مهارة اللكمة الخاطفة للذراع غير المفضلة لدى المبتدئين، ومعرفة مدى تأثير هذه البرنامج تحقيقه على عينة البحث. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة، حيث استخدمت مجموعتان (تجريبية وضابطة) مع تطبيق اختبار قبلي وآخر بعدي. شملت العينة (20) لاعباً من لاعبي نادي حطين الرياضي للموسم 2024-2025، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين، بواقع (10) لاعباً لكل مجموعة.

الكلمات المفتاحية: التمايز البصري-الحركي، اللكمة الجانبية الخاطفة، الملاكمة

## 1-المقدمة:

تمثل عملية تعلم المهارات الحركية في المجال الرياضي تحدياً تربوياً وبحثياً مهماً، حيث تسعى المنظومة التعليمية إلى تحقيق أقصى درجات الكفاءة في أداء المهارات بأقل جهد وأقصر وقت ممكن. وتعد رياضة الملاكمة من الرياضات الفردية التي تتطلب توظيفاً أمثلاً للإمكانات الحركية لدى اللاعب، مع التركيز على تطوير الأداء الثنائي لكلا الطرفين لتحقيق التوازن والكفاءة القتالية.

في إطار السعي لتحقيق التميز الرياضي، يبرز مفهوم التخصص الوظيفي للأطراف كأحد الركائز الأساسية التي تستند إليها العديد من الأنشطة الرياضية. حيث يميل الأفراد إلى الاعتماد على طرف مفضل في أداء المهارات الحركية المعقدة، مما يخلق حالة من التباين الوظيفي بين الأطراف. هذا التباين يشكل تحدياً كبيراً في الرياضات التي تتطلب كفاءة متكافئة بين الطرفين، كملاكمة المحترفين التي تستدعي إتقان المهارات الهجومية والدفاعية بكفاءة عالية باستخدام كلا الذراعين.

تعد اللكمة الخاطفة الجانبية من المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة، حيث تمثل خط الهجوم الأول والدرع الواقي للاعب. وعندما يتعلق الأمر بالأداء بالذراع غير المفضلة، تواجه العملية التعليمية تحديات متعددة تشمل الجوانب الإدراكية والحسية والحركية. وهذا يستدعي تبني استراتيجيات تعليمية متطورة تستند إلى الأسس العلمية للتعلم الحركي، وخصوصاً تلك التي تركز على التكامل بين النظام البصري والنظام الحركي.

أحدث الاتجاهات في تعلم المهارات الحركية، متمثلاً في استراتيجيات التمايز البصري-الحركي التي تهدف إلى تعزيز التكامل بين الإدراك البصري والاستجابة الحركية. حيث تشير الدراسات الحديثة في علم الأعصاب الحركي إلى أن التدريب الموجه الذي يستهدف تحسين التكامل بين الأنظمة الحسية والحركية يمكن أن يحقق قفزات نوعية في تعلم المهارات الحركية المعقدة.

إن تعلم المهارات بالذراع غير المفضلة لا يمثل تحدياً تقنياً فحسب، بل يشمل أيضاً تحديات على مستوى التنظيم العصبي والعضلي. حيث يتطلب إعادة تنظيم للتمثيل القشري للمهارة في الدماغ، ونقل الخبرة الحركية من نصف كرة مخي إلى الآخر. وهذا ما يجعل من عملية التعلم هذه فرصة ثمينة لدراسة آليات التعلم الحركي ونقل المهارة بين الأطراف. تبرز الحاجة إلى تصميم برامج تعليمية مبتكرة تتخطى حدود الأساليب التقليدية القائمة على

التكرار المحض، إلى آليات أكثر تطوراً تستند إلى فهم عميق لطبيعة التعلم الحركي. ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث في كونه يقدم نموذجاً تطبيقياً لبرنامج تعليمي متكامل، يسعى إلى تحقيق التكامل بين الأنظمة الحسية والحركية لتعلم مهارة اللكمة الخاطفة بالذراع غير المفضلة.

إن أهمية هذا البحث لا تنحصر في الجانب التطبيقي فحسب، بل تمتد إلى الإضافة المعرفية في حقل التعلم الحركي، حيث يقدم إطاراً نظرياً وتطبيقياً يمكن أن يساهم في تطوير المناهج التعليمية في مجال تدريب الملاكمة، ويكون مرجعاً للمدربين والباحث في تصميم البرامج التعليمية للمهارات الحركية المماثلة.

ومن خلال متابعة الباحث ان العملية التعليمية والتدريبية في نادي حطين الرياضي لاحظوا أن الوحدات التعليمية والتدريبية التي تعطى للاعبين في لعبة الملاكمة غالباً ما يكون تركيزهم على الذراع المفضلة للاعب واغلب وحدات يتم فيها التعلم على المهارات بين المتعلم والمدرّب للذراع المفضلة وعدم اهميتهم للذراع الغير المفضلة ولا يتم الأخذ بنظر الاعتبار الذراع الغير مفضلة الذي تعطي للاعب اكثر مرونة حركية وثقة في احسم النزال بالفوز في المنافسات وهذا من دون تعلم اللكمات وفق برنامج تعليمي قائم على التمايز الحركي - البصري والذي يساعد في العملية التعليمية والتدريبية ، وفي ضوء ما سبق فإن الباحث قد حدد موضوع هذا البحث في كونها محاولة لاستعمال برنامج تعليمي وفق التمايز البصري الحركي لمعرفة تأثيرها في تعلم الأداء الفني للكمة الجانبية للاعبين للذراع الغير مفضلة للمبتدئين الملاكمة.

#### ويهدف البحث الى:

- 1-تصميم برنامج تعليمي لتنمية مهارة الجاب للذراع غير المفضلة باستخدام استراتيجيات التمايز البصري-الحركي.
- 2-معرفة مدى تأثير البرنامج التعليمي في تعلم ودقة اداء اللكمات الجانبية للذراع الغير مفضلة وفق التمايز البصري - الحركي.

## 2- إجراءات البحث:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة التي تتطلب إجراء اختبارات قبلية وأخرى بعدية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

## 2-2 مجتمع البحث وعينة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي. وبأسلوب القرعة، وبعدد (20) لاعباً، تم تقسيمهم على مجموعتين متساويتين وبأسلوب القرعة أيضاً، وبواقع 10 لاعباً لكل مجموعة، بهذا قد شكلت النسبة المئوية لعينة البحث (85.71%) وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل المجموع اصدق تمثيل.

وتم اختيار العينة الأساسية للبحث بأسلوب عشوائي من المجتمع الأصلي عن طريق القرعة، وبلغ عددها (20) لاعباً. جرى تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين بالقرعة أيضاً، حيث ضمت كل مجموعة (10) لاعباً وقد مثلت هذه العينة نسبة مئوية قدرها (85.71%) من المجتمع الكلي، وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً.

- تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

- **التجانس:** عمل الباحث وقبل البدء البرنامج التعليمي القائم على التمايز البصري - الحركي لتعلم الكلمة الجانبية للذراع الغير مفضلة، ومن اجل ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في دقة نتائج البحث عمل الباحث تجانس لعينة البحث وكما في الجدول الاتي:

جدول (1) يبين تجانس العينة

| الوسائل المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | النموال | معامل الالتواء |
|-------------------|-------------|---------------|-------------------|---------|----------------|
| طول               | سم          | 163.44        | 6.98              | 161     | 0.89           |
| الوزن             | كغم         | 65.55         | 7.65              | 70      | 0.76           |
| العمر             | سنة         | 17.74         | 1.45              | 17      | 0.78           |

معامل الالتواء ينحصر ما بين (+\_ 1) وهذا يدل على تجانس افراد العينة.

- التكافؤ: قبل البدء بتنفيذ البرنامج التعليمي عمل الباحث على التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث التي تتعلق باختبارات الاداء الفني للكلمة للذراع الغير مفضلة ودقة الاداء للاعبي نادي الحلة تحت (2)، كما في الجدول الاتي:

جدول (2) يبين تكافؤ العينة

| ت | المعالم الإحصائية<br>المتغيرات  | وحدة<br>القياس | مج التجريبية |       | مج الضابطة |       | قيمة t<br>المحسوبة | الدالة<br>الإحصائية |
|---|---------------------------------|----------------|--------------|-------|------------|-------|--------------------|---------------------|
|   |                                 |                | ع            | س-    | ع          | س-    |                    |                     |
| 1 | الاداء الفني للكلمة<br>الجانبية | درجة           | 0.65         | 2.55  | 0.59       | 2.38  | 0.52               | غير معنوي           |
| 2 | دقة الكلمة                      | درجة           | 0.08         | 60.50 | 0.08       | 60.22 | 0.54               | غير معنوي           |

## 2-3 الوسائل والادوات المستخدمة بالبحث:

- المصادر والمراجع والملاحظة والتجريب.
- حلبة ملاكمة قانونية.
- جهاز حاسوب نوع (DELL) واقرص CD.
- اله تصوير فيديو وساعة توقيت يدوية.

## 2-4-1 اختبار اللكمة الجانبية (الخاطفة):

- أسم الاختبار: اختبار اللكمة على الكيس:

- هدف الاختبار: الأداء الفني للكمة الجانبية اليسار والكمة الجانبية اليمين.

- الادوات المستعملة: كيس لكم متوسط الحجم بوزن (50) كغم، صافرة، استمارة تسجيل، قفازات ملاكمة، كراسي.

- مواصفات الأداء: أداء اللكمة وبحسب الشروط الصحيحة للأداء ويقوم اللاعب بأداء ثلاث لكمات جانبية يسار ثم ثلاث لكمات يمين على الكيس من الوقفة الاستعداد ويتم اختيار أفضل محاولة على أن تتصف المحاولة باللكم بمقدمة القفاز ومتابعة ثقل الجسم للكمة والتغطية الصحيحة بالذراع المعاكسة.

- الشروط: العودة إلى وقفة الاستعداد ثم القيام بأداء اللكمة الثانية وهكذا بالنسبة لباقي اللكمات.

- التسجيل: بواسطة ثلاثة مقومين جالسين بجانب اللاعب على بعد (مترين) إذ يقوم كل مقوم وحده بتقييم كل لكمة من اللكمات ولكل متعلم في استمارة التقييم الموجودة أمام كل مقوم بواسطة إعطاء درجة من (1-10) وكالاتي:

3 درجات/اللكم بمقدمة القفاز.

4 درجات/متابعة ثقل الكتف للكمة.

3 درجات/التغطية الصحيحة بالذراع المعاكسة.

## 2-4-2 اختبار دقة اللكمة الخاطفة (Accuracy Test)

- الهدف: قياس قدرة اللاعب على توجيه اللكمة الخاطفة نحو أهداف محددة بدقة.
- الادوات المستعملة: حائط أهداف مقسم إلى دوائر متداخلة (قطر الدائرة المركزية ١٠ سم)، مستشعرات ضغط إلكترونية، نظام تسجيل النقاط آلي.
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب على بعد ٢ متر من الحائط ثم يؤدي ١٠ محاولات للكمة الخاطفة بالذراع غير المفضلة.
- تسجيل النقاط حسب دقة التصويب (١٠ نقاط للدائرة المركزية، ٨ للثانية، ٦ للثالثة)
- التسجيل: بواسطة ثلاثة مقومين جالسين بجانب اللاعب على بعد (مترين) إذ يقوم كل مقوم وحده بتقييم كل لكمة من اللكمات ولكل متعلم في استمارة التقييم الموجودة أمام كل مقوم وكالاتي:
- ٩٠-١٠٠ نقطة: ممتاز في حين درجة ٨٠-٨٩ نقطة: جيد جداً
- ودرجة ٧٠-٧٩ نقطة: جيد وعندما تكون أقل من ٧٠: يحتاج تحسين.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

- قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الأحد الموافق 2025/4/20 على عينة من مجتمع البحث الأصلي من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة يبلغ عددهم (5) لاعبين وأن الهدف من هذه التجربة هو:
- ملائمة الاختبارات الطبيعة عينة البحث.
  - معرفة الوقت المستغرق الأداء الاختبارات.
  - تلاقي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
  - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

## 2-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الجمعة بتاريخ 2025/4/25، التي تضمنت شرح المهارة والعرض الحي من قبل المدرب وأداء اللاعبين المرحلة الثانية لها تم إجراء الاختبارات القبليّة الخاصة بالأداء الفني للكلمة الجانبيّة للذراع الغير مفضلة واختبار تركيز دقة الكلمة ولكلا المجموعتين.

## 2-7 التجربة الرئيسيّة:

تنفيذ البرنامج التعليمي القائم على التمايز البصري - الحركي يوم الخميس الموافق 2025/5/1 وتنتهي يوم الثلاثاء الموافق 2025/7/1 وكالاتي:

- عدد الوحدات الكلية (٨) وحدات.
- عدد الوحدات في الأسبوع (ثلاث وحدات).
- زمن الوحدة التعليمية (٧٠) دقيقة.
- زمن القسم التطبيقي في القسم الرئيسي (٤٥) دقيقة
- تم استخدام البرنامج التعليمي القائم على التمايز العصبي - الحركي وتطبيقه على المجموعة التجريبية إذ تضمنت برنامج التعليمي وفق قائم وتعلم الأداء الفني للكلمة الجانبيّة للذراع الغير مفضلة، والتأكد من أن هذا البرنامج التعليمي يحقق الغاية المطلوبة ورغم أنها جاءت في المصادر تم عرضها على مجموعة من الخبراء والممارسين في هذا المجال.
- تم تنفيذ البرنامج من قبل المدرب وبمساعدة فريق العمل المساعد.
- المجموعة الضابطة تخضع إلى مفردات المنهج التعليمي (التدريبي) المتبع من قبل المدرب الملائمة.

## 2-8 الاختبارات البعديّة:

بعد أن تم إجراء تطبيق البرنامج التعليمي وتنفيذه على المجموعة التجريبية أجرى الباحث ان الاختبارات البعديّة الأفراد عينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الخميس الموافق 2025/7/3، لا تبع في ذلك الطريقة التي اتبعها في الاختبارات القبليّة نفسها مراعيًا بذلك الظروف المكانية والزمانية والمناخية نفسها ووسائل الاختبارات وأدواته.

## 2-9 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ال (SPSS) لمعالجة المعلومات.

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج اختبار دقة أداء الكلمة الجانبية وتحليلها ومناقشتها:

##### 3-1-1 عرض نتائج اختبار دقة أداء الكلمة الجانبية وتحليلها:

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار دقة أداء الكلمة الجانبية

| ت | المعالم الإحصائية المتغيرات | ق              |      | ب              |      | قيمة t المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|---|-----------------------------|----------------|------|----------------|------|-----------------|-------------------|
|   |                             | س <sup>-</sup> | ع    | س <sup>-</sup> | ع    |                 |                   |
| 1 | الضابطة                     | 0.71           | 0.08 | 0.64           | 0.08 | 3.12            | معنوي             |
| 2 | التجريبية                   | 0.75           | 0.09 | 0.73           | 0.50 | 8.24            | معنوي             |

#### 3-1-2 عرض نتائج دقة أداء الكلمة الجانبية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي وتحليلها:

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دقة الكلمة

| ت | المعالم الإحصائية المتغيرات | ض              |      | ت              |      | قيمة t المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|---|-----------------------------|----------------|------|----------------|------|-----------------|-------------------|
|   |                             | س <sup>-</sup> | ع    | س <sup>-</sup> | ع    |                 |                   |
| 1 | دقة الكلمة                  | 0.64           | 0.08 | 0.73           | 0.50 | 5.66            | معنوي             |
| 2 | اداء الفني للكلمة الجانبية  | 5.55           | 0.25 | 6.91           | 0.33 | 5.81            | معنوي             |

### 3-1-3 مناقشة النتائج:

كما أشارت النتائج في الجداول (3) (4) إلى وجود فروق معنوية لنتائج اختبارات دقة أداء الكلمة الجانبية للذراع الغير مفضلة الأفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج. وجود فروق معنوية ذا دلالة إحصائية والصالح الاختيار البعدي المجموعة الضابطة ويعزو الباحث هذا التطور إلى التدريبات التي يتلقاها أفراد المجموعة الضابطة خلال الوحدات التدريبية الأخرى، إضافة إلى المنهج التعليمي (التدريبي) المتبع من قبل مدرب الملائمة الذي له تأثير واضح وملحوس على تطور نتائج الاختبارات المجموعة الضابطة.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فرق معنوي كبير الصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا الفرق إلى تأثير بعض مفردات البرنامج التعليمي القائم على التمايز البصري - الحركي في تعلم أداء الكلمة الجانبية للذراع الغير مفضلة فقد احتوى البرنامج التعليمي مثلاً على (التدريب المراتبي والتغذية الراجعة البصرية الفورية والتدريب بأهداف متغيرة) إذ إن الهدف من هذه التمارين زيادة دقة أداء الكلمة الجانبية للذراع الغير مفضلة لمبتدئي الملائمة.

### 3-2 عرض نتائج اختبار الكلمة الجانبية للذراع الغير مفضلة وتحليلها:

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار الكلمة الجانبية

| ت | المعالم الإحصائية<br>المتغيرات | ق              |      | ب              |      | قيمة t<br>المحسوبة | الدلالة<br>الإحصائية |
|---|--------------------------------|----------------|------|----------------|------|--------------------|----------------------|
|   |                                | س <sup>-</sup> | ع    | س <sup>-</sup> | ع    |                    |                      |
| 1 | الضابطة                        | 2.38           | 0.59 | 3.28           | 0.48 | 5.28               | معنوي                |
| 2 | التجريبية                      | 2.26           | 0.64 | 4.13           | 0.71 | 7.32               | معنوي                |

### 3-2-1 عرض نتائج اختبار اللكمة الجانبية للذراع الغير مفضلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها:

جدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار اللكمة الجانبية

| ت | المعالم الإحصائية<br>المتغيرات | ض              |      | ت              |      | قيمة t<br>المحسوبة | الدالة الإحصائية |
|---|--------------------------------|----------------|------|----------------|------|--------------------|------------------|
|   |                                | س <sup>-</sup> | ع    | س <sup>-</sup> | ع    |                    |                  |
| 1 | اداء الفني للكمة<br>الجانبية   | 3.28           | 0.48 | 4.13           | 0.71 | 3.7                | معنوي            |

### 3-2-2 مناقشة النتائج:

يتبين من الجدولين (5، 6) نتائج اختبار اللكمة الجانبية للذراع الغير مفضلة الأفراد عينة البحث حيث أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذا التطور إلى المنهج التعليمي المتبع من قبل مدرب الملاكمة الذي أثر تأثيراً ملموساً على تطور نتائج الاختبار للمجموعة الضابطة.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فرق معنوي كبير والصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا الفرق في تأثير البرنامج التعليمي القائم على التمايز البصري - الحركي على المجموعة التجريبية إذ في الهدف الأساسي لكل البرنامج هو تطوير قدرة الملاكم وزيادة قابليته على اداء لكومات في الذراع الغير مفضلة من أجل أن يصل إلى مستوى جيد ومتكامل بحيث يؤهله هذا المستوى من الصمود أمام مهارات أخرى وقابليات أخرى تتمثل بالملاكم المنافس.

ويتبين من الجدولين (5، 6) أن هناك فرقاً معنوياً ذا دلالة إحصائية بمستوى دلالة (0.05) للمجموعتين في الاختبار البعدي والصالح التجريبية، وهذا يدل على أن هناك فرقاً في المستوى للمجموعة التجريبية في أن اغلب مفردات البرنامج التعليمي التضمن التأكيد على تعلم الأداء الفني للكمة الجانبية للذراع الغير مفضلة وأن تكرار التدريبات لم يكن نمطياً في الوصول إلى آلية الاداء وإنما كان هناك الإرشاد وتغيير في اهداف متغيرة والتدريب المراتي أي إن هناك تعزيزاً ساعد على تحسن في الأداء.

يؤكد هذا البحث على أن تصميم برامج تعليمية مبنية على أسس علم التعلم الحركي، وخصوصاً تلك التي تستغل التمايز البصري-الحركي والتدريب المتقاطع، هي أكثر فاعلية من الطرق التقليدية في تعلم المهارات بالذراع غير المفضلة، وذلك من خلال تسريع عملية النقل البيني للتعلم الحركي وضمان أداء أكثر دقة وسرعة وقوة.

#### **4- الاستنتاجات والتوصيات:**

##### **4-1 الاستنتاجات:**

- 1- تصميم اختبارات لقياس دقة أداء اللكمات المتعددة ولمختلف الفئات في لعبة الملاكمة.
- 2- أن برنامج التعليمي القائم على التمايز البصري - الحركي وظهرت تأثير إيجابياً في تطور دقة وتعلم الاداء الفني للكمة الجانبية للذراع الغير مفضلة لمبتدئي الملاكمة.

##### **4-2 التوصيات:**

- 1- اعتماد استراتيجيات التغذية الراجعة البصرية (كالتصوير والمرايا) كجزء أساسي من وحدات تعليم المهارات الحركية الجديدة.
- 2- تصميم برامج تدريبية فردية تركز على سد الفجوة في الأداء بين الطرف المفضل وغير المفضل.
- 3- إجراء مزيد من الدراسات لقياس أثر هذه البرامج على مهارات أخرى (كاللكمة المستقيمة الخلفية) أو على فئات متقدمة من اللاعبين.

#### **المصادر**

- سامر عبد الهادي احمد: تأثير منهج بدني - حركي بأدوات مساعده في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللكمة الجانبية للطلاب بالملاكمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2014
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات، ط3، الاسكندرية، دار الكتب الجامعة، 1978.

-Schmidt. R. A. & Lee. T. D. (2019). Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.). Human Kinetics.

-Magill. R. A. & Anderson. D. I. (2017). Motor Learning and Control: Concepts and Applications (11th ed.). McGraw-Hill Education.

## ملحق

### نموذج لوحدة تعليمية وفق التمايز البصري - الحركي

زمن الوحدة: 70 د

الهدف: تعلم اللكمة الجانبية للذراع الغير المفضلة وزيادة دقتها

| الفعاليات                                                                            | الوقت | اقسام الوحدة    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------|
|                                                                                      | 60 د  | القسم الرئيسي   |
| شرح مقدمة بسيطة عن كيفية الاداء الفني اللكمة الجانبية وشروطها وقانونها بعد ذلك عرضها | 15 د  | الجانب التعليمي |
| التمارين                                                                             | 45د   | الجانب التطبيقي |
| تمرين التطبيق مع الزميل باستخدام اللكمات الجانبية للذراع الغير مفضلة                 | 10 د  |                 |
| تنفيذ الاداء بالذراع الغير مفضلة على المرأة بمتابعة المدرب                           | 8 د   |                 |
| اللكم بالذراع الغير مفضلة على الوسادة الحائط مرسوم عليها ثلاث دوائر متداخلة          | 10د   |                 |
| اللكم على الدرع اليدوي بجميع الاتجاهات للذراع الغير مفضلة                            | 7 د   |                 |
| اللكم على الدرع باتجاهين يمين - يسار                                                 | 10د   |                 |
| تمارين ترويحوية                                                                      | 10 د  | الجانب الختامي  |