

## تأثير التمارين المهارية الخاصة في تطوير اللكمات المستقيمة المضادة للناشئين بالملاكمة

### The effect of special skill exercises in the development of straight punches for young boxing players

م. عمار موسى جعفر  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
*M. Ammar Musa Jaafar*  
*Diyala University*  
*ammar.mosa@uodiyala.edu.iq*  
*College of Physical Education and Sport Sciences*

#### الملخص

يهدف البحث إلى إعداد تمارين مهارية خاصة في تطوير اللكرة المستقيمة لناشئي نادي ديالى بالملاكمة بأعمار 14-15 سنة، والتعرف على تأثير هذه التمارين، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، تم اختيار مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين بالملاكمة في محافظة ديالى والمتمثلة بأندية (ديالى، الخالص، بلدروز، المقدادية، وخانقين) البالغ عددهم (58) لاعباً واختير عينة البحث بالطريقة العشوائية من (20) لاعباً من لاعبي نادي ديالى والخالص بالملاكمة اذا مثل لاعبو نادي الخالص التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (8) لاعبين ومثلوا نادي ديالى ومن الذين التزموا بمفردات المنهج التجريبي، المجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عددهم (12) لاعباً تم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين كل مجموعة (6) لاعبين، ومثلوا نسبة (20.68%)، ضمن ما عرض من نتائج تم التوصل إلى ان تدريب التمارين المهارية الخاصة بطريقة مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية ادى الى تطوير اداء الملاكم في المنافسة، وان التأكيد على الاداء الصحيح اثناء تطبيق المهارات اللممية ادى الى زيادة عدد اللكمات الناجحة وزيادة في اكتساب مهارة اللكرة المستقيمة، وان زيادة عدد التكرارات والتنوع في الاداء عند تطبيق التمارين المهارية الخاصة ادى الى بناء برامج حركية عامة حول اداء الملاكم الى اداء آلبي يتميز بالسرعة والدقة في أداء مهارة اللكرة المستقيمة، ومن خلال ما تقدم يوصي بالتأكيد على التمارين الدفاعية وربطها باللكرة المستقيمة لتجنب الملاكم الاصابة وتعرضه للخطر مما يؤثر على استمراره

في التدريب وتطوره، والتأكيد على الكلمة المستقيمة لأهميته في زيادة رصيد الملاكم في النقاط وتقويتها الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه، والتأكيد على تطوير التمارين المهاريه الخاصة بطرائق واساليب مشابهه لحالات المنافسه الحقيقية لتحسين اداء الملاكم في المنافسه.

**الكلمات المفتاحية:** التمارينات الخاصة، التمارينات المهايرية، الكلمات المستقيمة، الملاكمه، الناشئين.

## **ABSTRACT**

---

*The research aims to prepare specific skill exercises to develop the straight punch for young boxers in Diyala Club aged 14-15 years and to determine the impact of these exercises. The researcher employed the experimental method using two groups, experimental and control, with pre-and post-tests. The study population was selected from young boxing players in Diyala Governorate, represented by clubs (Diyala, Al-Khalis, Balad Ruz, Al-Muqdadiya, and Khanaqin), totaling 58 players. The research sample was randomly chosen and consisted of 20 players from Diyala and Al-Khalis boxing clubs. Eight players from Al-Khalis club participated in the exploratory experiment, while the experimental and control groups were selected from Diyala Club players who adhered to the training program. These two groups consisted of 12 players, divided by lottery into two groups of six players each, representing 20.68% of the total population.*

*The results revealed that training with specific skill exercises designed to simulate real competition scenarios led to improved performance in competition. Emphasis on correct execution during the application of punching skills increased the number of successful punches and enhanced the acquisition of the straight punch skill. Increasing the number of repetitions and diversifying performance during the application of specific skill exercises contributed to building general motor programs, enabling boxers to perform with automated speed and precision in executing the straight punch.*

*Based on these findings, the study recommends emphasizing defensive exercises and linking them to the straight punch to avoid injuries and ensure the boxer's safety, which affects their training continuity and development. Additionally, it highlights the importance of focusing on the straight punch for its role in increasing the boxer's score and denying the opponent the opportunity to score points. Finally, it stresses the development of specific skill exercises using methods and approaches that simulate real competition scenarios to enhance the boxer's performance in actual matches.*

**Keywords:** special exercises, skill exercises, straight punches, boxing, juniors.

## ١- المقدمة :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي نتيجة استعمال التقنيات العلمية الحديثة، لذا سعت كافة الجهات الرياضية ذات العلاقة ومنها الاتحادات الرياضية الدولية إلى ايجاد هذه الوسائل وتوظيفها بما يوازي هذا التطور، والاتحاد الدولي للملاكمه واحد من هذه الاتحادات التي عملت جادة في ايجاد الوسائل التقنية البديلة للكثير من المعوقات التي تم تأشيرها من قبل الخبراء والمختصين وكان نتيجة لذلك استخدام التمرينات الخاصة والتي تعد طفرة نوعية في تغير اساليب التدريب، باتجاه تطوير المهارات اللمكية التي تشمل (اللكلمات الهجومية، الدفاعية، اللكلمات المضادة).

إذ سعى الباحث إلى تطوير هذه الكلمات لفئة الناشئين كونها شبه معروفة وقد ظهر هذا جلياً في البطولات الدولية والإقليمية الأخيرة، فالضربة القاضية نكاد تكون غير موجودة. إلا في بطولةتنا المحلية وخاصةً الناشئين إذ يظهر الكثير من الملاكمين المشاركون في هذه البطولات بكثرة اداء الكلمات غير الموفقة التي لا تسجل منها نقاط ترجح كفة الملاكم للفوز فضلاً عن ضعف الدفاع، إذ ان معظم الكلمات الموجهة للملاكم ينلاقها في وجهه مما يسبب الاذى له وبالتالي يؤثر على اندفاعه واستمراره في التدريب، ولأهمية الكلمات المستقيمة، كونها تعطي للملاكم الفرصة الأكبر لأخذ نقطة وسرعة الهجوم بالكلمة المضادة، فهي تبعد الملاكم من الاصابة بكلمات المنافس من ناحية وتعرضه للاذى وتحرم المنافس من تسجيل النقاط لصالحه، وإن توجيه لكلمات مضادة (مستقيمة) تكون قوية ومؤثرة كونها تحمل وزن الجسم والمنافس يكون في وضع قلق لخروج مركز ثقله عن قاعدة ارتكازه وبهذا يضيف الملاكم نقاط ترجح كفته للفوز ومن هنا جاءت اهمية البحث باستخدام تمارين مهارية خاصة لتطوير الكلمات المستقيمة المضادة في حالات مشابهة للمنافسة

إن معظم الاساليب التدريبية المتبعة من قبل المدربين العراقيين بالملامكة تعتمد على الخبرة الميدانية نتيجة الممارسة والتي تكمن في نقل تجربتهم العملية الى لاعبيهم واهتمام الجانب الاكثر اهمية وهو اتباع الاساليب التدريبية العلمية الحديثة التي تعتمد على التحليل والتشخيص العملي لمعرفة نقاط الضعف والقوة ثم العمل على ضوء هذا التشخيص اقتصاداً للجهد والوقت. ونظراً لخبرة الباحث الطويلة كملامك وتدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في تدريب الملاكمه فقد شخص ان اللكلمات المستقيمة التي تعتمد بالاساس على التخلص من لكلمات المنافس وتوجيه لكلمات مضادة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه واضافة نقاط لرصيد الملاكم، كما أن هذه اللكلمات قوية ومؤثرة لانها مصحوبة بوزن الجسم فضلاً عن ان الملاكم المنافس يكون في حالة عدم اتزان لخروج مركز ثقله عن قاعدة ارتكازه.

وإن مشكلة البحث جاءت من قلة اهتمام الكثير من المدربين بهذه اللكلمات وهذا ما ظهر جلياً في كافة البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي للملاكمه وخاصة بطولات الاشبال والناشئين، لأن معظم النزالات لهذه الفئات العمرية يظهر فيها الملاكمون وهم يتلقون اللكلمات الواحدة تلو الاخرى دون اي عملية دفاع مما ادى الى اصابة الكثير من هؤلاء وتركهم للملاكمه، لذا يسعى الباحث الى تطوير هذه اللكلمات التي تعتمد بالاساس على التخلص من لكلمات الخصم وتوجيه لكلمات مستقيمة مضادة مستخدماً تمارين مهاريه خاصة يتم تطبيقها في حلقة الملاكمه في حالات مشابهة للمنافس.

#### يهدف البحث إلى:

1. إعداد تمرينات مهاريه خاصة في تطوير اللكلمة المستقيمة لناشئي نادي ديالى بالملامكة بأعمار 14-15 سنة.

2. التعرف على تأثير تمرينات مهاريه خاصة في تطوير اللكلمة المستقيمة لدى افراد عينة البحث.

**فرض البحث:** توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي وبين المجموعتين التجريبية والضابطة.

#### مجالات البحث:

**المجال البشري:** الملاكمون الناشئين في محافظة ديالى بأعمار 14 – 15 سنة.

**المجال الزمانى:** للمرة من 2023/3/16 ولغاية 2023/5/7.

**المجال المكانى:** قاعة الملاكمه في قضاء بعقوبة التابعة لنادي ديالى الرياضي.

**2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:****2 - 1 منهج البحث:**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

**2 - 2 مجتمع البحث وعينته:**

تم اختيار مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين بالملامكة في محافظة ديالى والمتمثلة بأندية (ديالى، الخالص، بلدروز، المقدادية، وخانقين) البالغ عددهم (58) لاعباً واختير عينة البحث بالطريقة العشوائية من (20) لاعباً من لاعبي نادي ديالى والخالص بالملامكة اذا مثل لاعبوا نادي الخالص التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (8) لاعبين ومثلوا نادي ديالى ومن الذين التزموا بمفردات المنهج التجريبي، المجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عددهم (12) لاعباً تم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين كل مجموعة (6) لاعبين، وممثلوا نسبة (20.68%).

**الجدول (1)****بيان توزيع مجتمع البحث وعينته**

النادي	عدد الأفراد الكلي	العينة الاستطلاعية	عينة البحث	ت	
				التجريبية	الضابطة
ديالى	12	0	6	6	6
الخالص	10	8	0	0	0
بلدروز	12	0	0	0	0
المقدادية	12	0	0	0	0
خانقين	12	0	0	0	0
<b>المجموع الكلي</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

**3-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :****3-2-1 وسائل جمع المعلومات:**

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية، البحوث ذات العلاقة، الملاحظة العلمية والتتجريبية، الاختبارات المهاريه الخاصة، المقابلات الشخصية، فريق العمل المساعد)

## 2-3-2 أدوات وأجهزة البحث:

(فغازات ملاكمة للتدريب (12-14) أونس، فغازات ملاكمة للاختبارات (12) أونس، حلبة ملاكمة قانونية، ساعة توقيت عدد (2)، درع يدوي عدد (2)، استمارة تقويم الأداء، كيس ملاكمة حجم كبير، جهاز التحكيم الإلكتروني (يدوي)، جهاز تصوير).

## 2-4-2 إجراءات البحث الميدانية:

### 3-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار اللكرة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الرأس:

الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكرة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الرأس.

الأدوات المستخدمة:

1- كفوف ملاكمة /10/ أونس.

2- استمارة منح الدرجات.

3- ساعة توقيت يدوية عدد (2)

4- درع يدوي

5- حلبة ملاكمة.

6- جهاز تصوير.

طريقة إجراء الاختبار:

1- يؤدي الاختبار بين المدرب الذي يستخدم الدرع اليدوي والملاكم الذي يستخدم كفوف الملاكمة.

2- تعطى ثلاثة محاولات تؤخذ أفضلها.

3- يوجه الملاكم للكمة مستقيمة يسار إلى درع المدرب الذي يكون بمستوى الوجه وبعد إصابة الملاكم للدرع بالذراع اليسار يوجه المدرب للكمة مستقيمة يسار إلى وجه الملاكم. الملاكم بدوره يتخلص من اللكرة بأحد أنواع الدفاع وتوجيه للكمة مستقيمة يسار مضادة إلى درع المدرب الذي يكون بمستوى الرأس.

4- شروط الأداء :

-1 يتم لكم في المنطقة المثبتة وسط الدرع والمحددة بلون مغاير للون الدرع اليدوي.

-2 أن تكون اللكرة مستوفية لشروط اللكرة الصحيحة.

-3 يمنح المختبر ثلاث محاولات تؤخذ أفضلها.

-4 يتم تدريب المدرب المسؤول عن تنفيذ الاختبار والوصول به إلى الآلية في الأداء.

**التسجيل تحسب (10) درجات لاختبار اللكرة المستقيمة المضادة اليسار الموجهة إلى الرأس وعلى النحو الآتي :**

- 1- تعطى اللكرة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس. (3) درجات
- 2- تعطى للدفاع عن اللكرة المستقيمة الموجهة للرأس. (3) درجات
- 3- تعطى اللكرة المستقيمة اليسار المضاد للرأس. (4) درجات

المجموع  
10 درجات

**استمارة منح الدرجات لاختبار اللكرة المستقيمة اليسار المضاد الموجهة إلى الرأس:**

ن	اسم الاختبار	الدرجة الممنوحة	الدرجة التقييم
1	أداء اللكرة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس		3
2	أداء الدفاع ضد المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس		3
3	أداء اللكرة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الرأس		4
<b>المجموع</b>			<b>10</b>

**ثانياً: اختبار اللكرة المستقيمة اليسار المضادة والموجهة إلى الجذع:**

**الغرض من الاختبار : تقويم أداء اللكرة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الجذع.**

**الأدوات المستخدمة :**

- 1- كفوف ملاكمه (10) أونس
- 2- استمارة منح الدرجات.
- 3- حلبة ملاكمه.
- 4- ساعة توقيت عدد (2).
- 5- درع يدوي.
- 6- جهاز تصوير.

**طريقة إجراء الاختبار :**

- 1- يؤدى الاختبار بين المدرب الذي يستخدم الدرع اليدوي والملاكم الذي يستخدم كفوف اللعب .
- 2- تعطى ثلاثة محاولات تأخذ أفضلها.

3- يوجه الملاكم للكمة مستقيمة هجومية يسار إلى درع المدرب الذي يكون بمستوى الوجهة.  
المدرب بدوره يوجه للكمة مستقيمة يسار إلى رأس الملاكم الذي يتخلص منها بأحد أنواع الدفاع  
وتوجيه للكمة مستقيمة يسار مضادة إلى الدرع اليدوي الذي يكون بمستوى الجذع.

#### شروط الأداء :

- 1- يتم اللكم في المنطقة المثبتة في وسط الدرع والمحددة بلون مغایر للون الدرع.
- 2- أن تكون الكلمة المضادة مستوفية لشروط الكلمة الصحيحة.
- 3- يمنح المختبر ثلاثة محاولات تؤخذ أفضليها.
- 4- يتم تدريب المدرب المسؤول عن تنفيذ الاختبار والوصول به إلى الآلية في الأداء.

**التسجيل :** تتحسب (10) درجات لاختبار الكلمة المستقيمة اليسار والمضادة الموجهة إلى الجذع وكما يأتي:

- 1- تعطى الكلمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس. (3) درجات
- 2- تعطى للدفاع عن الكلمة المستقيمة الموجهة إلى الرأس. (3) درجات
- 3- تعطى الكلمة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الجذع. (4) درجات

المجموع 10 درجات

استماراة منح الدرجات لاختبار الكلمة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الجذع

نوع الاختبار	الدرجة الممنوحة	الدرجة المقاييس
أداء الكلمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس	3	1
أداء الدفاع ضد الكلمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس	3	2
أداء الكلمة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الجذع	4	3
المجموع		10

**ثالثاً: اختبار الكلمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الرأس :**

**الغرض من الاختبار :** تقويم أداء الكلمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الرأس.

**الأدوات المستخدمة :**

- 1- كفوف ملاكمه (10) أونس
- 2- استماراة منح الدرجات.

3- ساعة توقيت يدوية عدد (2).

4- درع يدوي.

5- جهاز تصوير.

6- حلبة ملاكمة.

#### **طريقة إجراء الاختبار :**

يؤدي الاختبار بين المدرب الذي يستخدم الدرع اليدوي والملاكم الذي يستخدم كفوف اللعب.

يوجه الملاكم المختبر لكتمة مستقيمة يسار إلى الدرع اليدوي الذي يكون بمستوى وجهة الملاكم. المدرب بدوره يقوم بصد اللكتمة بالدرع اليدوي وتوجيهه لكتمة يسار إلى وجهة الملاكم الذي يقوم بالتخلص من اللكتمة بأحد أنواع الدفاع وتوجيهه لكتمة يمين مضادة إلى الرأس.

#### **شروط الأداء :**

1- يتم اللكتم في المنطقة المثبتة وسط الدرع والمحددة بلون مغاير للون الدرع اليدوي.

2- أن تكون اللكتمة مستوفية لشروط اللكتمة الصحيحة.

3- يمنح الملاكم المختبر ثلاثة محاولات تؤخذ أفضليها.

4- يتم تدريب المدرب المسؤول عن تنفيذ الاختبار والوصول به إلى الآلية في الأداء.

#### **التسجيل :**

تحسب (10) درجات لاختبار اللكتمة المستقيمة اليمين مضادة الموجهة إلى الرأس مقسمة على

النحو الآتي :

1- تعطى اللكتمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس (3) درجات

2- تعطى للدفاع عن المستقيمة اليسار الموجهة للرأس. (3) درجات

3- يعطى اللكتمة المستقيمة اليمين مضادة الموجهة إلى الرأس. (4) درجات

استماراة منح الدرجات لاختبار اللكتمة المستقيمة اليمين مضادة الموجهة إلى الرأس:

اسم الاختبار	الدرجة الممنوحة	درجة التقييم
أداء اللكتمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس		3
أداء الدفاع ضد المستقيمة اليمين مضادة الموجهة إلى الرأس		3
أداء اللكتمة المستقيمة اليمين مضادة الموجهة إلى الرأس		4
<b>المجموع</b>		<b>10</b>

رابعاً: اختبار اللكتمة المستقيمة اليمين مضادة الموجهة إلى الجذع :

**الغرض من الاختبار:** تقويم أداء الكلمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الجزء.

**الأدوات المستخدمة:**

- 1- كفوف ملاكمه /10/ أونس.
- 2- استماره منح الدرجات.
- 3- ساعة توقفت بدوية عدد (2).
- 4- درع يدوي.
- 5- جهاز تصوير.
- 6- حلبة ملاكمه.

**طريقة إجراء الاختبار:** يجري الاختبار بين المدرب الذي يستخدم الدرع اليدوي والملامن الذي يستخدم كفوف اللعب.

يوجه الملامن المختبر لكتمه مستقيمة يسار إلى الدرع اليدوي الذي يكون بمستوى وجهة الملامن. المدرب يقوم بدوره بصد الكلمة وتوجيهه لكتمه مستقيمة يسار إلى وجهة الملامن الذي يقوم بالتخلص من الكلمة بأحد أنواع الدفاع وتوجيهه لكتمه يمين مضادة إلى الجزء.

**شروط الأداء :**

- 1- يتم اللكم في المنطقة المثبتة وسط الدرع والمحددة بلون مغاير للون الدرع اليدوي.
- 2- أن تكون الكلمة مستوفية للشروط الصحيحة.
- 3- يمنح المختبر ثلاثة محاولات تؤخذ أفضلها.
- 4- يتم تدريب المدرب المسؤول عن تنفيذ الاختبار والوصول به إلى الآلية في الأداء.

**التسجيل :** تحتسب (10) درجات لاختبار الكلمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الجزء وعلى النحو الآتي :

- 4- تعطى الكلمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس. (3) درجات
- 5- تعطى للدفاع عن الكلمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس. (3) درجات
- 6- تعطى الكلمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة للجزء. (4) درجات

10 درجات

المجموع

استماره منح الدرجات لاختبار الكلمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الجزء

اسم الاختبار	ت
أداء الكلمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس	1
أداء الدفاع ضد المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس	2
أداء الكلمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الجزء	3
المجموع	10

## 2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 16/3/2023 قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسية وقد أجريت التجربة على (8) ملاكمين من لاعبي نادي الخالص بالملامكة للتعرف على الإجراءات والصعوبات في الجهدين المادة والبشرى والتي قد ترافق تنفيذ البحث لذا فهي عبارة عن (تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقة الأساسية). (محجوب:2002: 42)

كما أكد (المندلاوي وآخرون 1989) بأن التجربة الاستطلاعية هي (تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والإيجابيات التي تقابلها في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً). (المندلاوي:1989: 107)

وقد توخي الباحث من قيام التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1 - التعرف على قابلية الملاكمين من أجل تصحيح وضع التمرينات المهارية الخاصة وبما يتناسب وقابلياتهم.

2 - التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.

3 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

4 - تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات بغيرية تجاوزها في التجربة الرئيسية.

5 - معرفة فريق العمل المساعد وتدريبهم على كيفية إجراء الاختبارات وتقويمها.

## 2-4-2 التمارين المهارية المقترحة:

لقد وضع الباحث بعض التمارين المهارية الخاصة يهدف من خلالها تطوير الكلمات المستقيمة المضادة والتي تم تطبيقها ضمن تمرينات الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية إذ تضمنت هذه التمرينات الكلمات المستقيمة المضادة إلى الرأس والجذع، بعد تطوير الكلمات المستقيمة كذلك تطوير أنواع الدفاعات بعد ذلك ربط الدفع بالهجوم المضاد باستخدام الكلمة المستقيمة إلى الرأس والجذع.

قد استخدم الباحث في تدريب هذه المهارات قفازات للتدريب، ودرع يدوي وحلبة ملاكمه، إذ تمت تأدبة كل المهارات مع الزميل واستخدام في مرحلة متقدمة من عملية التدريب تمارين مهارية مركبة تشمل لكمات مستقيمة هجومية، دفاع، لكمات مستقيمة مضادة في حالات مشابهة للمنافسة كما اعتمد الباحث مبدأ التكرار والتتوسيع في الأداء للتمرينات الخاصة إذ تحول أداء الملاكم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة وبما يتماشى مع لعبة الملاكمه التي تعتبر من الألعاب ذات المحيط المفتوح أي أن مثيراتها تكون سريعة ومتغيرة وغير معروفة مسبقاً.

#### 2-3 الاختبار القبلي:

اعتمد الباحث اختبارات مقنة (جود: 2002: 20) مصممة لهذا الغرض بعد أن أجرى عليها بعض التعديلات لتنماشى مع الغرض الذي وضعت من أجله وبعد ذلك تم إجراء المعاملات العلمية، إذ أجريت الاختبارات القبلية في يومي 19/3/2023 الساعة العاشرة صباحاً وفي قاعة الملاكمه في نادي دينالي، إذ تم تصوير الاختبارات بواسطة كاميرا رقمية نوع (Nikone D5000)، وبعد الانتهاء من عملية التصوير تم مشاهدة الاختبارات للتأكد من الدرجات.

#### 2-4 المنهاج التربوي:

وضع الباحث منهاج تربوي مكون من (12) وحدة تربوية على مدى (6) أسابيع اعتباراً 26/3/2023 ولغاية 26/5/2023 وبواقع وحدتين تربويتين في الأسبوع للأيام (الاحد - الثلاثاء) ويبلغ زمن كل وحدة تربوية (90) دقيقة حيث حدد وقت الوحدة التربوية في تمام الساعة (10) صباحاً حيث شمل البرنامج التربوي للمجموعة التجريبية الكلمات المستقيمة وأنواع الدفاعات لهذه الكلمات والكلمات المضادة والوصول بها إلى الآلية في الأداء وأن المجموعة الضابطة تستمر على تدريبياتها المعتادة وقد استعان الباحث في هذا الجانب بالمصادر العلمية وعلى خبرة الباحث الميدانية في مجال اللعبة وقد تم تقسيم الوحدة التربوية إلى ثلاثة أقسام:

##### 1- القسم التحضيري ويشمل:

- أ- الإحماء العام.
- ب- الإحماء الخاص.

##### 2- القسم الرئيسي:

- أ- تمارين مهاريه معاده.
- ب- تمارين مهاريه جديدة.

##### 3- القسم الخاتمي ويشمل:

- أ- تمارين ترويحية.
- ب- ألعاب نزال بسيط.

#### 2-4-2 اختبار البعدى:

أجريت الاختبارات البعديه في يومي 7/5/2023 الساعة العاشرة صباحاً تحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية وبحضور فريق العمل المساعد.

#### 2-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقة الإحصائية SPSS في معالجة البيانات الخاصة بالبحث واستخراجها.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 – 1 عرض نتائج اختبار الكلمة المستقيمة اليسار الموجهة الى الراس والجذع ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة  $t$  المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة $t$ المحسوبة	ع_ف	س_ف	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المتغيرات
معنوي	0.018	3.46	1.41	2.01	0.49	1.21	2.67	القبلي	الكلمة اليسارية للرأس
					0.42	1.03	4.67	البعدي	
غير معنوي	0.288	1.18	1.72	0.84	0.33	0.81	3.67	القبلي	الكلمة اليسارية للجذع
					0.43	1.04	4.51	البعدي	
معنوي	0.020	3.37	1.32	1.83	0.3	0.75	3.83	القبلي	الكلمة اليمنية للرأس
					0.34	0.81	5.67	البعدي	
غير معنوي	0.67	2.34	2.08	2.1	0.33	0.82	3.34	القبلي	الكلمة اليمنية للجذع
					0.55	1.37	5.36	البعدي	

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة  $t$  المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة $t$ المحسوبة	ع_ف	س_ف	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المتغيرات
معنوي	0.002	5.85	1.67	4.1	0.42	1.04	3.51	القبلي	الكلمة اليسارية للرأس
					0.43	1.05	7.52	البعدي	
معنوي	0.002	5.96	1.51	3.67	0.41	1.06	3.54	القبلي	الكلمة اليسارية للجذع
					0.31	0.75	7.16	البعدي	
معنوي	0.000	15.49	0.63	4.02	0.34	0.82	3.34	القبلي	الكلمة اليمنية للرأس
					0.33	0.81	7.35	البعدي	
معنوي	0.000	8.94	1.09	4.05	0.21	0.52	3.68	القبلي	الكلمة اليمنية للجذع
					0.36	0.83	7.67	البعدي	

**الجدول (4)**

**يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة  $t$  المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى.**

مستوى الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة $t$ المحسوبة	نسبة الخطأ	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاختبار	المتغيرات
معنوي	0.000	9.22	0.75	2.83	0.42	1.03	4.67	الضابطة
					0.43	1.05	7.52	التجريبية للرأس
معنوي	0.007	4.34	1.51	2.67	0.43	1.04	4.51	الضابطة
					0.31	0.75	7.16	التجريبية للجذع
معنوي	0.02	3.38	1.21	1.66	0.34	0.81	5.67	الضابطة
					0.33	0.81	7.35	التجريبية للرأس
معنوي	0.005	4.72	1.22	2.33	0.55	1.37	5.36	الضابطة
					0.36	0.83	7.67	التجريبية للجذع

**3 – 2 مناقشة النتائج:**

يعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية إلى التمارين المهارية الخاصة التي استخدمها الباحث في تدريبياته بطريقة مشابهة للمنافسة الحقيقية وذلك عن طريق تطبيق المهارات مع الزميل في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد مما قرب اداء الملائم إلى أداء الملائم في المنافسة مع التأكيد على زيادة عدد التكرارات والتتوسيع في الاداء لبناء برامج حركية عامة حول أداء الملائم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة في اداء المهارات اللكمية . كذلك مواجهة المواقف الجديدة وانواع الخصوم، إذ أكد (خيون: 65: 2002) " كلما ترب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارة نفسها فيكون عنده البرنامج العام".

كذلك تم التأكيد على الاداء الصحيح اثناء تطبيق المهارات اللكمية في الهجوم والدفاع وال لكم المضاد وهذا انعكس على زيادة عدد الكلمات الناجحة وارتفاع مستوى الاداء إذ أكد (طلحة حسام الدين 1993) " ان الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء يأتي من خلال التدريب الفعال والمناسب . إذ يصل الملائم الى أداء سريع ودقيق وهذه احدى علامات اتقان الملائم للوصول الى مرحلة الالية في الاداء" (حسام الدين: 1999: 175).

كذلك التخلص من الكلمات المنافس وتوجيهه لكمات مضادة وبعد الملائم في هذه المجموعة من الاصابه بكلمات المنافس مما انعكس على رغبة الملائم على التدريب والتساقه بالتدريب وهذا ادى الى سرعة التعلم والتطور ، فقد حدث تطور نسبي في الاختبارات البعدية وهنا يعزز الباحث الى ان استخدام التمرينات المهاريه الخاصة يكاد يكون تمريناً يومي لمعظم المدربين العراقيين، وإن العينة من الناشئين

و عمرهم التدريبي قصير فأي تمرين يضيف لهم شيء جديد، ومعظمهم يتعلم بطريقة المحاولة والخطأ وهذا ظهر جلياً على اداء العينة فان معظم الكلمات كانت غير دقيقة، وهناك كم كبير من الكلمات ولكن بدون تسجيل النقاط، لأن الكلمات التي تحتسب نقطة كما اكدها القانون الدولي لملامكة الهواة في المادة (17) هي الكلمات التي توجه في مقدمة الكف والتي تكون مؤثرة، ولذلك كان معظم الملاكمين في هذه المجموعة كانت اخطائهم في الاختبار أما عدم اللكم في مقدمة الكف او في الاداء الصحيح للكلمة او في اداء الدفاع الصحيح وهذا بسبب عدم التخطيط لتدريبات الدرع اليدوي بالشكل الذي يخدم الاداء وان معظم تدريبات الدرع اليدوي المستخدمة من قبل المدربين العراقيين هو لتطوير القدرات البدنية الخاصة مثل (القوة السريعة - مطولة القوة - القوة الانفجارية ) بالإضافة الى تصحيح الاخطاء كذلك اهمال جانب حيوي في عملية التدريب وهو زيادة عدد التكرارات والتنوع في ادائها لبناء برامج حركية عامة للمهارات تؤدي الى سرعة ودقة الاداء المهاري لأن الملاكمة من الالعاب ذات المحيط المفتوح إذ تكون مثيراتها سريعة ودقيقة وغير معروفة مسبقاً و اذا لم يكن اداء الملاكم يصل الى الالية فلا يستطيع مواجهة المثيرات.

أن الفروق المعنوية التي ظهرت في الجدولين رقم (3) للاختبارات البعدية بين المجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية في اختبار الكلمة المستقيمة المضادة (اليسار واليمين) يعزوها الباحث الى ان صعوبة الاختبار كونه يتكون من (مهارات لكمية هجومية ومهارات دفاعية ومهارات لكمية مضادة ) وان اداء هذه المهارات يكون معقد كونه يدمج بين الكلمات المستقيمة الهجومية والدفاع والكلمات المضادة وان هذه المهارات متداخلة لا يمكن الفصل بينها وهي مهارات مشابهة لاداء الملاكم في المنافسة . ولا يمكن للملاكم ان ينجح في تادية هذه المهارات الا اذا وصل بهذا الاداء الى الالية من خلال بناء البرامج الحركية العامة لهذه المهارات، بزيادة عدد التكرارات والتنوع في الاداء بهذه المهارات وهذا ما اعتمدته الباحث في وحداته التجريبية .

إذ اكد (خيون: 2002: 65) " كلما تربى اللاعب على انواع مختلفة لتنفيذ المهارات نفسها في تكون عنده البرنامج العام". إذ لا يستطيع المختبر من الرجوع الى العمليات العقلية عند تنفيذ الاختبار لانه يؤدي الى التلاؤ في الاداء.

إذ أكد (عبد الرحمن وفكري: 2004: 103) عند يواصل اللاعبون ممارسة المهارة الحركية فإن المهارة تصبح (آلية) اي تعمل بطريقة تلقائية ذاتية. ونتيجة لذلك فان اللاعب يتحرر من الطاقة الذهنية تدريجياً ، لذلك فعل المدرب أن ينبه لاعبيه في بعض الاحيان في هذه المرحلة بالتوقف عن التفكير في الاداء ليحدث تلقائياً" لذلك ظهر المختبرون في المجموعة الضابطة بعض التلاؤ في تأدية هذه الاختبارات كونهم لم يصلوا الى الالية في الاداء.

وكذلك معظمهم افتقر الى السرعة والدقة في اداء المهارات لانهم لم يتدرّبوا عليها بطريقة مشابهة للمنافسة من خلال تنويع الأداء، لتكوين برامج حركية عامة تؤدي الى سرعة ودقة الاداء حيث اكد (محجوب:2002: 14) "ان الحركات السريعة هي حركات مبرمجة سلفاً وتنفذ دون اي تدخل لمراحل معالجة المعلومات"، وبالرغم من ان تدريبات الدرع اليدوي هي تدريبات اساسية وتکاد تكون يومية عند معظم المدربين العراقيين ولكن لا تستخدّم هذه التدريبات بشكل مخطط له حيث ان معظمهم يستخدمونها في عملية تصحيح الاخطاء عند الملائم كذلك في تطوير القدرات البدنية الخاصة عند الملائم (مثل القوة والسرعة ومطاولة القوة والقوة الانفجارية)، إذ أنَّ التدرين المعد من قبل المدرب كان له الأثر الايجابي نتيجة الممارسة والانضباط في التدريب وعدم التغيب (الربيعي:2022: 190).

#### 4- الخاتمة:

ضمن ما عرض من نتائج تم التوصل إلى ان تدريب التمارين المهارية الخاصة بطريقة مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية ادى الى تطوير اداء الملائم في المنافسة، وان التأكيد على الاداء الصحيح اثناء تطبيق المهارات اللكمية ادى الى زياده عدد الكلمات الناجحة وزيادة في اكتساب مهارة اللكلمة المستقيمة، وان زيادة عدد التكرارات والتقویع في الاداء عند تطبيق التمارين المهارية الخاصة ادى الى بناء برامج حركية عامة حول اداء الملائم الى اداء آلي يتميز بالسرعة والدقة في اداء مهارة اللكلمة المستقيمة، ومن خلال ما نقدم يوصي بالتأكيد على التدريبات الدفاعية وربطها باللكلمة المستقيمة لتجنب الملائم الاصابة وتعرضه للخطر مما يؤثر على استمراره في التدريب وتطوره، والتأكيد على اللكلمة المستقيمة لأهميته في زيادة رصيد الملائم في النقاط وتقویت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه، والتأكيد على تطوير التمارين المهارية الخاصة بطرق واساليب مشابهه لحالات المنافسة الحقيقية لتحسين اداء الملائم في المنافسة.

المصادر:

- ترجمة الاتحاد العراقي للملامكة ؛ القانون الدولي لملامكة الهواة المادة (17) ، بغداد .2005
- طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية ، ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)
- قاسم المنداوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. (الموصل، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1989).
- م.م. عمار موسى جعفر، & مدرب ألعاب سامر سعدون عبدالرضا الريبي. (2022). اثر استخدام وسيلة مساعدة لتطوير الكلمة المستقيمة اليهارية واليمينية لمنتخب جامعة ديالى في الملاكمه. مجلة علوم الرياضة, 14(51), 180-194.
- موسى جواد : تأثير برمجة المهارات وتعديها في أولية الأداء المهاري والتحفيظ .2002
- نبيلة عبد الرحمن وسلوى عز الدين ؛ منظومة التدريب الرياضي ، 2004.
- وجيه محجوب ؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية ، ( عمان ، مطبعة الشروق ، 2002)
- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه. بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة ، 2002 ،

## المحلق (1)

### التمارين المهارية الخاصة المقترحة

- 1 - اداء اللكمات المستقيمة للراس والجذع.
- 2 - اداء دفاع النراugin عن اللكرة المستقيمة اليسار للرأس (يطبق مع الزميل).
- 3 - اداء الدفاع عن اللكرة المستقيمة اليسار الموجه الى الراس باستخدام سحب الجذع للخلف (يطبق مع الزميل).
- 4 - تمارين مركبة باستخدام دفاعين (يطبق مع الزميل)
  - الملامن رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يسار الى وجه الملامن رقم (2).
  - الملامن رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف ويوجه للكمة مضادة يسار الى وجه الملامن رقم (1).
  - الملامن رقم (1) يتخلص بصد اللكرة في راحة الكف اليدين .
- 5 - اداء دفاع الساقين (اخذ خطوة بالساقين للخلف) (يطبق مع الزميل).
- 6 - تمارين مركبة لدمج الهجوم باللكرمات المضادة (يطبق مع الزميل).
  - الملامن رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يسار الى وجه الملامن رقم (2).
  - الملامن رقم (2) يتخلص بصد اللكرة في باطن الكف اليدين وتجهيزه للكمة مضادة يسار .
  - الملامن رقم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جانب اليدين مع ثني الركبتين وتجهيزه للكمة مستقيمة يسار الى جذع الملامن رقم (1).
- 7 - تمارين مركبة لدمج اللكرمات الهجومية بالدفاع باللكرمات المضادة (يطبق مع الزميل).
  - الملامن رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يسار الى وجه الملامن رقم (2).
  - الملامن رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتجهيزه للكمة مضادة يسار .
  - الملامن رقم (2) يتخلص بميلان الى جانب اليدين وتجهيزه للكمة يسار الى جذع الملامن رقم (1).
  - الملامن رقم (1) يتخلص باخذ خطوة بالساقين للخلف مع دفع الذراع للأسفل.
- 8 - لعب ملاكمه حرة باستخدام اللكرمات المستقيمة اليسار ودفعاتها فقط .
- 9 - تمارين مركبة هجومية دفاعية لللكرمات المستقيمة اليدين (تطبيقات مع الزميل)
  - أ - الملاكمه رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين الى وجه الملامن رقم (2) يتخلص بصد اللكرة في باطن الكف اليدين .
  - ب - الملاكمه رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين الى وجه الملامن رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف .
- 10 - تمارين مركبة هجومية دفاعية لللكرمات مضادة (تطبيقات مع الزميل)
  - الملامن رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين الى وجه الملامن رقم (2).
  - الملامن رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتجهيزه للكمة يمين مضادة الى وجهة الملامن (1).
  - الملامن رقم (1) يتخلص بصد اللكرة في باطن الكف اليدين .
- 11 - تمارين مركبة هجومية دفاعية لللكرمات المستقيمة اليدين (تطبيقات مع الزميل).
  - أ - الملاكمه رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين الى وجه الملامن رقم (2) يتخلص بميلان الى جهة اليسار.
  - ب - الملاكمه رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين الى وجه الملامن رقم (2) يتخلص باخذ خطوة بالساقين للخلف .
- 12 - تمارين مهارية مركبة هجومية دفاعية لللكرمات مضادة (تطبيقات مع الزميل).
  - الملامن رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين الى وجه الملامن رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتجهيزه للكمة مستقيمة يمين مضادة الى الملامن (1).
  - الملامن رقم (1) يتخلص بميلان الى جانب اليسار وتجهيزه للكمة يمين مضادة الى جذع الملامن (2).
  - الملامن رقم (2) يتخلص بسحب الساقين للخلف (اخذ خطوة للخلف) ودفع للكمة للأسفل.
- 13 - تمارين مهارية مركبة هجومية دفاعية / لكرمات مضادة (تطبيقات مع الزميل).
  - الملامن رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين الى وجه الملامن رقم (2) يتخلص بميلان الى جانب اليسار وتجهيزه للكمة يمين مضادة الى رأس الملامن (1).
  - الملامن رقم (1) يتخلص بصد اللكرة في باطن الكف .
- 14 - اعادة التمررين رقم (12).

- 15 - تمارين مركبة هجومية / دفاعية / لكلمات مضادة للكلمات المستقيمة اليمين (تطبق مع الزميل).  
الملاكم رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع  
للحلف وتوجيه للكمة مستقيمة يمين مضادة الى الملاكم (1). .  
الملاكم رقم (1) يتخلص بالميلان الى الجانب اليسار وتوجيه للكمة يمين مضادة الى جذع الملاكم (2)  
الملاكم رقم (2) يتخلص بصد اللكرة في باطن الكف اليمين .  
16- تمارين مركبة هجومية / دفاعية / لكلمات مضادة (تطبق مع الزميل).  
الملاكم رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع  
للحلف وتوجيه للكمة مستقيمة يسار مضادة الى الملاكم (1) .  
الملاكم رقم (1) يتخلص بالميلان الجذع الى جهة اليمين .  
17 - تمارين مركبة هجومية / دفاعية / لكلمات مضادة (تطبق مع الزميل).  
الملاكم رقم (1) يوجه للكمة مستقيمة يسار ويمين الى وجه الملاكم  
رقم (2) .  
الملاكم رقم (2) يتخلص بصد اللكرة اليسار وميلان الجذع الى جانب اليسار للتخلص من اللكرة اليمين .  
18 - تمارين مركبة هجومية / دفاعية / لكلمات مضادة (تطبيق مع زميل) .  
الملاكم (1) يوجه للكمة مستقيمة يمين ويسار الى وجه الملاكم رقم (2)  
الملاكم (2) يتخلص بصد اللكرة المستقيمة اليسار ويسحب الجذع للخلف للتخلص من اللكرة اليمين وتوجيه  
لكمة مستقيمة يمين مذادة الى وجه الملاكم (1) .  
الملاكم (1) يتخلص بالميلان الى جانب اليسار وتوجيه للكمة مستقيمة يمين يمين الى جذع الملاكم (2).  
الملاكم (2) يتخلص بأخذ خطوة بالساقين للخلف.  
19 - لعب ملاكمه حرة باستخدام الكلمات المستقيمة وانواع الدفاع والكلمات المضادة (2) جولة.  
20 - تمارين مركبة هجومية/ دفاعية / لكلمات مضادة (تطبيق مع الزميل).  
الملاكم (1) يوجه للكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم (2)  
الملاكم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه للكمة يمين مضادة الى الملاكم (1).  
الملاكم (1) يتخلص بصد اللكرة في باطن الكف اليمين وتوجيه للكمة مستقيمة يسار الى الملاكم (2).  
الملاكم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جهة اليمين وتوجيه للكمة يسار الى جذع الملاكم (1).  
الملاكم (1) يتخلص بأخذ خطوة للخلف بالساقين.  
21 - لعب ملاكمه حرة باستخدام انواع الكلمات المستقيمة وانواع الدفاعات والكلمات المضادة (3) جولات زمن الجولة  
(2) دقيقة.  
22 - لعب ملاكمه حرة باستخدام انواع اللكرمات.  
23 - لعب ملاكمه حرة باستخدام انواع الكلمات المستقيمة وانواع الدفاعات والكلمات المضادة (4) جولات زمن الجولة  
الواحدة (2) دقيقة يتخللها استراحة (1) دقيقة.  
24 - لعب ملاكمه حرة باستخدام انواع الكلمات المستقيمة وانواع الدفاعات والمضادات.