

تأثير التمرينات 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 تمرينات مهارية خاصة في تطوير اللكمة المستقيمة لناشئي نادي ديالى بالملاكمة بأعمار 14-15 سنة، والتعرف على تأثير هذه التمرينات، 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 التدريبي، 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 أدى إلى تطوير أداء الملاكم في المنافسة، وان التأكيد على الاداء الصحيح اثناء تطبيق المهارات اللكمية أدى إلى زياده عدد اللكمات الناجحة وزيادة في اكتساب مهارة اللكمة المستقيمة، وان زيادة عدد التكرارات والتنويع في الاداء عند تطبيق التمارين المهارية الخاصة أدى إلى بناء برامج حركية عامة حول اداء الملاكم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة في أداء مهارة اللكمة المستقيمة، ومن خلال ما تقدم يوصي بالتأكيد على التمرينات الدفاعية وربطها باللكمة المستقيمة لتجنب الملاكم الاصابة وتعرضه للخطر مما يؤثر على استمراره

في التدريب وتطوره، والتأكيد على اللكمة المستقيمة لأهميته في زيادة رصيد الملاكم في النقاط وتقويت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه، والتأكيد على تطوير التمارين المهارية الخاصة بطرائق واساليب مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية لتحسين اداء الملاكم في المنافسة.

الكلمات المفتاحية: التمرينات الخاصة، التمرينات المهارية، اللكمات المستقيمة، الملاكمة، 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.

1- 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 إيجاد هذه الوسائل وتوظيفها بما يوازي هذا التطور، والاتحاد الدولي للملاكمة واحد من هذه الاتحادات التي عملت جادة في إيجاد الوسائل التقنية البديلة للكثير من المعوقات التي تم تأشيرها من قبل الخبراء والمختصين وكان نتيجة لذلك استخدام التمرينات الخاصة والتي تعد طفرة نوعية في تغيير أساليب التدريب، باتجاه تطوير المهارات اللكمية التي تشمل (اللكمات الهجومية، الدفاعية، اللكمات المضادة). إذ سعى الباحث إلى تطوير هذه اللكمات لفئة الناشئين كونها شبه معدومة وقد ظهر هذا جلياً في البطولات الدولية والاولمبية الاخيرة، فالضربة القاضية تكاد تكون غير موجودة. إلا في بطولاتنا المحلية وخصوصاً الناشئين إذ يظهر الكثير من الملاكمين المشاركين في هذه البطولات بكثرة اداء اللكمات غير الموفقة التي لا تسجل منها نقاط ترجح كفة الملاكم للفوز فضلاً عن ضعف الدفاع، إذ ان معظم اللكمات الموجهة للملاكم يتلقاها في وجهه مما يسبب الاذى له وبالتالي يؤثر على اندفاعه واستمراره في التدريبات، ولأهمية اللكمات المستقيمة، كونها تعطي للملاكمة الفرصة الأكبر لاخذ نقطة وسرعة الهجوم باللكمة المضادة، فهي تبعد الملاكم من الاصابة بلكمات المنافس من ناحية وتعرضه للاذى وتحرم المنافس من تسجيل النقاط لصالحه، وإن توجيه لكمات 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 اللكمات المستقيمة المضادة في حالات مشابهة للمنافسة.

إن معظم الاساليب التدريبية المتبعة من قبل المدربين العراقيين بالملكمة تعتمد على الخبرة الميدانية نتيجة الممارسة والتي تكمن في نقل تجربتهم العملية الى لاعبيهم واهمال 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 كملاكم وتدرسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في تدريب الملكمة فقد شُخص ان اللكمات المستقيمة التي تعتمد بالاساس على التخلص من لكمات المنافس وتوجيه لكمات مضادة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه وازافة نقاط لرصيد الملاكم، كما أن هذه اللكمات 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 اللكمات وهذا ما ظهر جلياً في كافة البطولات التي يقيمها الاتحاد المركزي للملكمة وخصوصاً بطولات الاشبال والناشئين، لان معظم النزالات لهذه الفئات العمرية يظهر فيها الملاكمون وهم يتلقون اللكمات الواحدة تلو الاخرى دون اي عملية دفاع مما ادى الى اصابة الكثير من هؤلاء وتركهم للملكمة، لذا يسعى الباحث الى تطوير هذه اللكمات التي تعتمد بالاساس على التخلص من لكمات الخصم وتوجيه لكمات مستقيمة مضادة مستخدماً تمارين مهارية خاصة يتم تطبيقها في حلقة الملكمة في حالات مشابهة للمنافس.

يهدف البحث إلى:

1. إعداد تمرينات مهارية خاصة في تطوير اللكمة المستقيمة لناشئي نادي ديالى بالملكمة بأعمار 14-15 سنة.

2. التعرف على تأثير تمرينات مهارية خاصة في تطوير اللكمة المستقيمة لدى افراد عينة البحث.

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

مجالات البحث:

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

المجال الزماني: للمدة من 2023/3/16 ولغاية 2023/5/7.

المجال المكاني: قاعة الملكمة 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 وعينه:

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 التدريبي، المجموعتين التجريبية والضابطة والبالغ عددهم (12) لاعباً تم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين كل مجموعة (6) لاعبين، ومثلوا نسبة (20.68%).

الجدول (1)

يبين توزيع مجتمع البحث وعينه

ت	اسم النادي	عدد الافراد الكلي	العينة الاستطلاعية	عينة البحث	
				التجريبية	الضابطة
1	ديالى	12	0	6	6
2	الخالص	10	8	0	0
3	بلدروز	12	0	0	0
4	المقدادية	12	0	0	0
5	خانقين	12	0	0	0
	المجموع الكلي	58	8	6	6

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

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

2-3-2 أدوات وأجهزة البحث:

قفازات ملاكمة للتدريب (12-14) أونس، قفازات 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).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار اللكمة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الرأس:

الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة 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 لكمة مستقيمة يسار إلى درع المدرب الذي يكون بمستوى الوجه وبعد إصابة

الملاكم للدرع بالذراع اليسار يوجه المدرب لكمة مستقيمة يسار إلى وجه الملاكم. الملاكم بدوره

يتخلص من اللكمة بأحد أنواع الدفاع وتوجيه لكمة مستقيمة يسار مضادة إلى درع المدرب الذي

يكون بمستوى الرأس.

4- شروط الأداء :

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

2- أن تكون اللكمة مستوفية لشروط اللكمة الصحيحة.

3- يمنح المختبر ثلاث محاولات تؤخذ أفضلها.

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

التسجيل تحتسب (10) درجات لاختبار اللكمة المستقيمة المضادة اليسار الموجهة إلى الرأس وعلى النحو الآتي :

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

المجموع 10 درجات

استمارة منح الدرجات لاختبار اللكمة المستقيمة اليسار المضاد الموجهة إلى الرأس:

الدرجة المنوحة	الدرجة التقييم	اسم الاختبار	ت
3		أداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس	1
3		أداء الدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس	2
4		أداء اللكمة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الرأس	3
10		المجموع	

ثانياً: اختبار اللكمة المستقيمة اليسار المضادة والموجهة إلى الجذع:

الغرض من الاختبار : تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الجذع.
الأدوات المستخدمة :

- 1- كفوف ملاكمة (10) أونس
- 2- استمارة منح الدرجات.
- 3- حلبة ملاكمة.
- 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 ثلاث محاولات تأخذ أفضلها.

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

شروط الأداء :

- 1- يتم اللكم في المنطقة المثبتة في وسط الدرع والمحددة بلون مغاير للون الدرع.
 - 2- أن تكون اللكمة المضادة مستوفية لشروط اللكمة الصحيحة.
 - 3- يمنح المختبر ثلاث محاولات تؤخذ أفضلها.
 - 4- يتم تدريب المدرب المسؤول عن تنفيذ الاختبار والوصول به إلى الآلية في الأداء.
- التسجيل :** تحتسب (10) درجات لاختبار اللكمة المستقيمة اليسار والمضادة الموجهة إلى الجذع وكما يأتي:

- 1- تعطى اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس. (3) درجات
 - 2- تعطى للدفاع عن اللكمة المستقيمة الموجهة إلى الرأس. (3) درجات
 - 3- تعطى اللكمة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الجذع. (4) درجات
- المجموع 10 درجات
- استمارة منح الدرجات لاختبار اللكمة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الجذع**

ت	اسم الاختبار	الدرجة الممنوحة	درجة التقييم
1	أداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس		3
2	أداء الدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس		3
3	أداء اللكمة المستقيمة اليسار المضادة الموجهة إلى الجذع		4
	المجموع		10

ثالثاً: اختبار اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الرأس :

الغرض من الاختبار : تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليمين 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- جهاز تصوير.

6- حلبة ملاكمة.

طريقة إجراء الاختبار :

يؤدي الاختبار بين المدرب الذي يستخدم الدرع اليدوي والملاكم الذي يستخدم كفوف اللعب. يوجه الملاكم المختبر لكمة مستقيمة يسار إلى الدرع اليدوي الذي يكون بمستوى وجهة الملاكم. المدرب بدوره يقوم بصد اللكمة بالدرع اليدوي وتوجيه لكمة يسار إلى وجهة الملاكم الذي يقوم بالتخلص من اللكمة بأحد أنواع الدفاع وتوجيه لكمة يمين مضادة إلى الرأس.

شروط الأداء :

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

التسجيل :

تحتسب (10) درجات لاختبار اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الرأس مقسمة على النحو الآتي :

- 1- تعطى اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس (3) درجات
 - 2- تعطى للدفاع عن المستقيمة اليسار الموجهة للرأس. (3) درجات
 - 3- يعطى اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الرأس. (4) درجات
- استمارة منح الدرجات لاختبار اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الرأس:

ت	اسم الاختبار	الدرجة الممنوحة	درجة التقييم
1	أداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس		3
2	أداء الدفاع ضد المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس		3
3	أداء اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الرأس		4
المجموع			10

رابعاً: اختبار اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الجذع :

الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الجذع.
الأدوات المستخدمة:

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

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

يوجه الملاكم المختبر لكمة مستقيمة يسار إلى الدرع اليدوي الذي يكون بمستوى وجهة الملاكم. المدرب يقوم بدوره بصد اللكمة وتوجيه لكمة مستقيمة يسار إلى وجهة الملاكم الذي يقوم بالتخلص من اللكمة بأحد أنواع الدفاع وتوجيه لكمة يمين مضادة إلى الجذع.

شروط الأداء :

- 1- يتم اللكم في المنطقة المثبتة وسط الدرع والمحددة بلون مغاير للون الدرع اليدوي.
 - 2- أن تكون اللكمة 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 اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الجذع وعلى النحو الآتي :

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

المجموع 10 درجات

استمارة منح الدرجات لاختبار اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الجذع

ت	اسم الاختبار	الدرجة الممنوحة	درجة التقييم
1	أداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس		3
2	أداء الدفاع ضد اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس		3
3	أداء اللكمة المستقيمة اليمين المضادة الموجهة إلى الجذع		4
	المجموع		10

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

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

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

وقد توخى الباحث من قيام التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1 - التعرف على قابليات الملاكمين من أجل تصحيح وضع التمرينات مهارية 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 بغية تجاوزها في التجربة الرئيسية.
- 5 - معرفة فريق العمل المساعد وتدريبهم على كيفية إجراء الاختبارات وتقويمها.

2-4-2 التمارين مهارية المقترحة:

لقد وضع الباحث بعض التمارين مهارية الخاصة يهدف من خلالها تطوير اللكمات المستقيمة المضادة والتي تم تطبيقها ضمن تمرينات الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية إذ تضمنت هذه التمرينات اللكمات المستقيمة المضادة إلى الرأس والجذع، بعد تطوير اللكمات المستقيمة كذلك تطوير أنواع الدفاعات بعد ذلك ربط الدفاع بالهجوم المضاد باستخدام اللكمة المستقيمة إلى الرأس والجذع. قد استخدم الباحث في تدريب هذه المهارات قفازات للتدريب، ودرع يدوي وحلبة ملاكمة، إذ تمت تأدية 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 والتنويع في الأداء للتمرينات الخاصة إذ تحول أداء الملاك إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة وبما يتماشى مع لعبة الملاكمة التي تعتبر من الألعاب ذات المحيط المفتوح أي أن مثيراتها تكون سريعة ومتغيرة وغير معروفة مسبقاً.

3-4-2 الاختبار القبلي:

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

4-4-2 المنهاج التدريبي:

وضع الباحث منهاج تدريبي مكون من (12) وحدة تدريبية على مدى (6) أسابيع اعتباراً 2023/3/26 ولغاية 2023/5/3 وبواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع للأيام (الاحد – الثلاثاء) وبلغ زمن كل وحدة تدريبية (90) دقيقة حيث حدد وقت الوحدة التدريبية في تمام الساعة (10) صباحاً حيث شمل البرنامج التدريبي للمجموعة التدريبية اللكمات المستقيمة وأنواع الدفاعات لهذه اللكمات واللكمات المضادة والوصول بها إلى الآلية في الأداء وأن المجموعة الضابطة تستمر على تدريباتها المعتادة وقد استعان الباحث في هذا الجانب بالمصادر العلمية وعلى خبرة الباحث الميدانية في مجال اللعبة وقد تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أقسام:

1- القسم التحضيري ويشمل:

أ- الإحماء العام.

ب- الإحماء الخاص.

2- القسم الرئيس:

أ- تمارين مهارية معادة.

ب- تمارين مهارية جديدة.

3- القسم الختامي ويشمل:

أ- تمارين ترويحوية.

ب- ألعاب نزال بسيط.

5-4-2 اختبار البعدي:

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

5-2 الوسائل الإحصائية:

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

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 – 1 عرض نتائج اختبار اللكمة 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.

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

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.

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

الجدول (4)

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

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

3 - 2 مناقشة النتائج:

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

كذلك تم التاكيد على الاداء الصحيح اثناء تطبيق المهارات للكمية في الهجوم والدفاع واللكم المضاد وهذا انعكس على زيادة عدد اللكمات 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 الأداء" (حسام الدين: 1999: 175).

كذلك التخلص من لكمات المنافس وتوجيه لكمات مضادة أبعد الملائم في هذه المجموعة من الاصابه بلكمات المنافس مما انعكس على رغبة الملائم على التدريب والتساقه بالتدريب وهذا أدى الى سرعة التعلم والتطور، فقد حدث تطور نسبي في الاختبارات البعدية وهنا يعزو الباحث الى ان استخدام التمرينات مهارية الخاصة يكاد يكون تمريناً يومي لمعظم المدربين العراقيين، وإن العينة من الناشئين

وعمرهم التدريبي قصير فأى تمرين يضيف لهم شيء جديد، ومعظمهم يتعلم بطريقة المحاولة والخطأ وهذا ظهر جلياً على اداء العينة فان معظم اللكمات كانت غير دقيقة، فهناك كم كبير من اللكمات ولكن بدون تسجيل النقاط، لان اللكمات التي تحتسب نقطة كما اكدها القانون الدولي لملاكمة الهواة في المادة (17) هي اللكمات التي توجه في مقدمة الكف والتي تكون مؤثرة، ولذلك كان معظم الملاكمين في هذه المجموعة كانت اخطاؤهم 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 – مطاولة القوة – القوة الانفجارية) بالإضافة الى تصحيح الاخطاء كذلك اهمال جانب حيوي في عملية التدريب وهو زيادة عدد التكرارات والتنويع في ادائها لبناء برامج حركية عامة للمهارات تؤدي الى سرعة ودقة الاداء المهاري لان الملاكمة من الالعاب ذات المحيط المفتوح إذ تكون مثيراتها سريعة ودقيقة وغير معروفة مسبقاً وإذا 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 اللكمات المستقيمة الهجومية والدفاع واللكمات 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 والتنويع في الاداء بهذه المهارات وهذا ما اعتمدته الباحث في وحداته التدريبية.

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

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

وكذلك معظمهم افتقر الى السرعة والدقة في اداء المهارات لانهم لم يتدربوا عليها بطريقة مشابهة للمنافسة من خلال تنويع الأداء، لتكوين برامج حركية عامة تؤدي الى سرعة ودقة الاداء حيث اكد (محبوب: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 وتكاد تكون يومية عند معظم المدربين العراقيين ولكن لا تستخدم هذه التمرينات بشكل مخطط له حيث ان معظمهم يستخدمونها في عملية تصحيح الاخطاء عند الملاك كذا في تطوير القدرات البدنية الخاصة عند الملاك (مثل القوة والسرعة ومطاولة القوة والقوة الانفجارية)، إذ أنَّ التمرين 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 الملاك في المنافسة، وان التأكيد على الاداء الصحيح اثناء تطبيق المهارات اللكمية ادى الى زياده عدد اللكمات الناجحة وزيادة في اكتساب مهارة اللكمة المستقيمة، وان زيادة عدد التكرارات والتنويع في الاداء عند تطبيق التمارين المهارية الخاصة ادى الى بناء برامج حركية عامة حول اداء الملاك الى اداء آلي يتميز بالسرعة والدقة في أداء مهارة اللكمة المستقيمة، ومن خلال ما تقدم يوصي بالتأكيد على التمرينات الدفاعية وربطها باللكمة المستقيمة لتجنب الملاك الاصابة وتعرضه للخطر مما يؤثر على استمراره في التدريب وتطوره، والتأكيد على اللكمة المستقيمة لأهميته في زيادة رصيد الملاك في النقاط وتقويت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه، والتأكيد على تطوير التمارين المهارية الخاصة بطرائق واساليب مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية لتحسين اداء الملاك في المنافسة.

المصادر:

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

الملحق (1)

التمارين المهارية الخاصة المقترحة

- 1 - أداء اللكمات المستقيمة للراس والجذع.
- 2 - أداء دفاع الذراعين عن اللكمة المستقيمة اليسار للرأس (يطبق مع الزميل).
- 3 - أداء الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة الى الراس باستخدام سحب الجذع للخلف (يطبق مع الزميل).
- 4 - تمارين مركبة باستخدام دفاعين (يطبق مع الزميل)
 - الملاكم رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم رقم (2).
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف ويوجه لكمة مضادة يسار الى وجه الملاكم رقم (1).
 - الملاكم رقم (1) يتخلص بصد اللكمة في راحة الكف اليمين.
- 5 - أداء دفاع الساقين (أخذ خطوة بالساقين للخلف) (يطبق مع الزميل).
- 6 - تمارين مركبة لدمج الهجوم بالدفاع باللكمات المضادة (يطبق مع الزميل).
 - الملاكم رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم رقم (2).
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بصد اللكمة في باطن الكف اليمين وتوجيه لكمة مضادة يسار الى وجه الملاكم رقم (1).
 - الملاكم رقم (1) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة مضادة يسار.
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بميلان الجذع الى جانب اليمين مع ثني الركبتين وتوجيه لكمة مستقيمة يسار الى جذع الملاكم رقم (1).
- 7 - تمارين مركبة لدمج اللكمات الهجومية بالدفاع باللكمات المضادة (يطبق مع الزميل).
 - الملاكم رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يسار الى وجه الملاكم رقم (2).
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة يسار مضادة الى وجه الملاكم رقم (1).
 - الملاكم رقم (1) يتخلص بصد اللكمة وتوجيه لكمة يسار مضادة الى وجه الملاكم (2).
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بالميلان الى جانب اليمين وتوجيه لكمة يسار الى جذع الملاكم رقم (1).
 - الملاكم رقم (1) يتخلص بأخذ خطوة بالساقين للخلف مع دفع الذراع للأسفل.
- 8 - لعب ملاكمة حرة باستخدام اللكمة المستقيمة اليسار ودفاعاتها فقط.
- 9 - تمارين مركبة هجومية دفاعية للكمات المستقيمة اليمين (تطبيق مع الزميل)
 - أ - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بصد اللكمة في باطن الكف اليمين.
 - ب - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف.
- 10 - تمارين مركبة هجومية دفاعية للكمات مضادة (تطبيق مع الزميل)
 - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى الملاكم رقم (2)
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة يمين مضادة الى وجهة الملاكم (1)
 - الملاكم (1) يتخلص بصد اللكمة في باطن الكف اليمين.
- 11 - تمارين مركبة هجومية دفاعية للكمات المستقيمة اليمين (تطبيق مع الزميل).
 - أ - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بالميلان الى جهة اليسار.
 - ب - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بأخذ خطوة بالساقين للخلف.
- 12 - تمارين مهارية مركبة هجومية دفاعية لكمات مضادة (تطبق مع الزميل).
 - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الجذع للخلف وتوجيه لكمة مستقيمة يمين مضادة الى الملاكم (1).
 - الملاكمة رقم (1) يتخلص بالميلان الى الجانب اليسار وتوجيه لكمة يمين مضادة الى جذع الملاكم (2).
 - الملاكم رقم (2) يتخلص بسحب الساقين للخلف (أخذ خطوة للخلف) ودفع لكمة للأسفل.
- 13 - تمارين مهارية مركبة هجومية دفاعية / لكمات مضادة (تطبيق مع الزميل).
 - الملاكمة رقم (1) يوجه لكمة مستقيمة يمين الى وجه الملاكم رقم (2) الملاكم رقم (2) يتخلص بالميلان الى الجانب اليسار وتوجيه لكمة يمين مضادة الى رأس الملاكم (1).
 - الملاكم رقم (1) يتخلص بصد اللكمة في باطن الكف.
- 14 - اعادة التمرين رقم (12).

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