



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

<https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/index>



اثر تمرينات خاصة على وفق أسلوب التعلم الذاتي في تعلم بعض المهارات الدفاعية للملاكمين فئة الناشئين

مثنى اياد قدوري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

muthana.iyad@uodiyala.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/4 /26

تاريخ القبول: 2025/5 /20

تاريخ النشر : 2025/7 /1



Creative Commons Attribution 4.0 International License

هذا العمل مرخص من قبل

ملخص البحث:

اذ تعد رياضة الملاكمة واحدة من الالعاب الفردية التي تحتاج تطورا مستمرا وبذل المجهود من قبل المدرب واللاعب سواء من الناحية البدنية والتمثلة في تنمية القدرات البدنية الاساسية من القوة العضلية والسرعة والتحمل أو الناحية المهارية والتمثلة بمستوى اداء المهارات الرياضية وما يعرف (التكنيك) إذ ان القدرات البدنية والتكنيك هما عنصرين لتطوير مستوى الفعاليات الرياضية المختلفة فضلا عن العناصر الاخرى كالاعداد النفسي والتخطيطي كعناصر مهمة للارتقاء بالمستوى الرياضي والمنهاج العلمي المبني على الاسس العلمية بغية تحقيق النتائج الايجابية في كافة المحافل الوطنية والقارية وغيرها للوصول بالملاكم الى مستوى الطموح وتحقيق الانجاز الامثل، ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها وذلك من خلال تطبيق اسلوب التعلم الذاتي في تعلم مهارة الدفاع للاعبين . واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة المتكافئة (المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه اذ تكون مجتمع البحث من 30 لاعب ناشئ لأنديه محافظة ديالى (نادي ديالى الرياضي ، نادي شهر بان الرياضي ، نادي بلدروز الرياضي) وتم اختيار العينة بصورة عمدية من لاعبين فئة الناشئين لنادي ديالى 7 لاعبين عينة البحث التجريبية ونادي شهر بان 7 لاعبين عينة البحث الضابطة المنضبطين بالتمرين .

الكلمات المفتاحية : تمرينات خاصة ، اسلوب التعلم الذاتي ، مهارة الدفاع بالملاكمة

The effect of special exercises according to the self-learning method in learning the skill of defense in boxing

Muthanna Iyad Qaddouri

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences

muthana.iyad@uodiyala.edu.iq

abstract:

The sport of boxing is one of the individual games that requires continuous development and effort by the coach and the player, both from the physical aspect, which is represented in developing the basic physical capabilities of muscular strength, speed, and endurance, or the skill

aspect, which is represented by the level of performance of sports skills and what is known as (technique), as the physical capabilities Technique is two elements for developing the level of various sporting events, in addition to other elements such as psychological and planning preparation as important elements for raising the sporting level and the scientific curriculum based on scientific foundations in order to achieve positive results in all national, continental and other forums to bring the boxer to the level of ambition and achieve optimal achievement.

The research population consisted of 30 junior players for the clubs of Diyala Province (Diyala Sports Club, Shahraban Sports Club, Baladruz Sports Club), and the sample was deliberately chosen from the junior players of Diyala Club, 7 players, the experimental research sample, and Shahraban Club, 7 players, the control research sample, who were subject to training.

Keywords: special exercises, self-learning method, boxing defense skill

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أسهم التطور العلمي الكبير الذي شهده العالم في الآونة الأخيرة في إيجاد صيغ تعليمية وتدريبية ساعدت على الإسراع في عمل وعي تطبيق علمي على الميدان الرياضي ، وان هذا هو حصيلة تجارب عملية في اتجاه تطوير طرائق التعلم وبالتالي تطوير كفاءة الفرد المهارية والبدنية لكي يتمكن من تحقيق الأنجاز الرياضي وتعد الملائمة من الألعاب الرياضية التي تشتمل على العديد من المهارات الحركية التي تتطلب درجة عالية من الدقة والأتقان لتحقيق الهدف وكونها نموذجاً جيداً للألعاب الفردية التي يتسم لاعبوها بالعديد من القدرات المختلفة والاستعداد الدائم وأن لها مخزوناً كبيراً من حيث الحالة البدنية والتربوية للفرد و تتطلب مقدرة عالية من الصفات البدنية للاحتفاظ بكفاءة الأداء خلال زمن الجولات أذ تنقسم المهارات في الملائمة على اقسام عديدة مهارات هجومية ومهارات دفاعية ولكون عينة البحث من فئة الناشئين تركزت الدراسة على مهارة اللكم المستقيم ودفاعاتها لكونها من المهارات المهمة التي يحتاجها لاعب الملائمة وخاصة في هكذا اعمار تعلم طرق الدفاع وترتكز اهمية البحث بايجاد اساليب جديدة في عامل تعلم باعطاء الثقة للاعب لإيجاد وحل المشاكل بصوره ذاتيه تعتمد على الاحساس بالحركة ومدى تقيمه للأداء بصورة ذاتيه وتكمن مشكله البحث بايجاد السبل الكفيله من اجل اختصار الوقت والجهد وكذلك تعيين المشكلة الحقيقية للاعب المبتدئ وخاصة الناشئين لكونهم يحتاجون الى التعلم بصوره اكثر استقلاليه من حيث ادائهم للحركة بعيدا عن الخوف وقلق الاداء بعد اين يتم عرض وتحليل الحركات بواسطه الفيديو المسجل واعطاء امثل اداء مسبق للاعبين وكيفية تفادي الضربات واختيار طرق الدفاع المناسبة من حيث مسافه اللكم والصد والحذف والسحب بالجذع او القدم يمين او يسار حسب طريقة وقوف اللاعب (ايمن ، اعسر)

2-1 مشكلة البحث

وتتلخص مشكلة البحث بوجود صعوبة في تعلم مهارة الدفاع في لعبة الملاكمة للاعبين حيث ان مهارة الدفاع من المهارات التي تحتاج في ادائها الى التوافق الحركي بين الاطراف العليا والسفلى معاً للجسم والعين وكذلك التوقيت الصحيح والمناسب ، كل هذا يحتاج الى ان يتمتع الفرد المتعلم بالتكنيك الصحيح لأدائها، فارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات خاصة على وفق التعلم الذاتي في تعلم مهارة الدفاع للطلاب.

3-1 هدف البحث

- 1- اعداد تمرينات خاصة على وفق التعلم الذاتي في تعلم مهارة الدفاع بلعبة الملاكمة طلاب .
- 2- التعرف على التمرينات الخاصة بوفق التعلم الذاتي في تعلم مهارة الدفاع بلعبة الملاكمة للطلاب.

4-1 فرض البحث

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغيرات البحث.

5-1 مجالات البحث

- 1-4-1 لاعبين نادي ديالى الرياضي (المجموعة التجريبية) لاعبين نادي شهربان (المجموعة الضابطة)

1-4-2 المجال البشري :: طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى

2-4-1 المجال الزماني : الثلاثاء 2024/ 1/4 ولغاية الثلاثاء 2025/ 3/5

6-1 تحديد المصطلحات :

- 1-6-1 تمرينات خاصة : ، هي التمارين التي تكون مشابهة لمتطلبات الانجاز التي يحتاج إليها الراكض فيما يخص الحركة والعضلات التي تولد هذه الحركة وميكانيكية تجهيز الطاقة ، وكما يجب أن نأخذ بنظر الاعتبار نوع وكمية التمارين الخاصة المطلوبة للفعالية المختارة "(المندلوي:1990:ص31)..

6-1 – 2 أسلوب التعلم الذاتي : الأسلوب الذى يقوم فيه الفرد بالمرور بنفسه على المواقف التعليمية المختلفة لاكتشاف المعلومات والاتجاهات والمهارات بحيث ينتقل محور الاهتمام من المعلم إلى المتعلم (زينب أبو العينين شقير : 2003 : ص 64)

1-6-3 : المهارات الدفاعة للملاكمين : " الحركات التي يلجأ إليها الملاكم لكي يتفادى لكمات الخصم ويبعد عنه مدى تأثيرها بسرعة وسهولة وبالقدر المناسب من الحركة وفي التوقيت السليم (الحاوي : 1998:ص 76)".

2- إجراءات البحث الميدانية :

1-2 منهجية البحث :-

أستخدم الباحث المنهج بالأسلوب التجريبي ذا المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه ، إذ إن المنهج التجريبي "يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية . (محمد حسن علاوي : 1999 : ص 217 .)

جدول رقم (1) التصميم التجريبي

المجموعات	الخطوة الأولى الاختبار القبلي	الثانية	الثالثة	الخطوة الرابعة	الخطوة الخامسة
		المتغير المستقل	الاختبار البعدي		
المجموعة التجريبية	اختبار تقييم اداء الدفاعات في الملاكمة	ثـر تمرينات خاصة على وفق أسلوب التعلم الذاتي	اختبار تقييم اداء الدفاعات في الملاكمة	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين	الفرق بين المجموعتين في الاختبار بعدي - بعدي
المجموعة الضابطة		الأنموذج المتبع من قبل المدرس			

2-2 عينة البحث :-

تمثل مجتمع البحث من 30 لاعب ناشئ لأنديه محافظة ديالى (نادي ديالى الرياضي ، نادي شهر بان الرياضي ، نادي بلدروز الرياضي) وتم اختيار العينة بصورة عمديه من لاعبين فئة الناشئين 2009-2010 لنادي ديالى (7) لاعبين بأسلوب التعلم الذاتي ونادي شهر بان من (7) لاعبين تمثل بعينة البحث الضابطة وتم استبعاد اللاعبين غير المنضبطين .

2-2 – 1 تجانس العينة :-

عمد الباحث في إجراء عملية التجانس إلى العينة لمتغيرات (الطول ,الوزن ,العمر) عن طريق استعمال قانون معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (2)

المتغيرات	وسط الحسابي	انحراف المعياري	sd',	خطأ معياري	عامل الالتواء	التوزيع
الوزن	57.14	7.65	57.00	7.65	.59	طبيعي
الطول	149.21	4.74	150.00	4.74	.59	طبيعي
العمر	1.21	.00	1.00	.00	.59	طبيعي

2-2-2 التكافؤ :

قبل البدء بتنفيذ التجربة الرئيسية لجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي بالمتغيرات المهارية ، باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة لتحقيق تكافؤ المجموعتين، كما هو مبين في الجدول(2) اذ يلاحظ ان نسبة الخطأ اكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يؤشر على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وهذا يدل ان الباحث قد انطلق من نقطة شروع واحدة.

جدول (3) الأوساط حسابية ، أنحرافات المعيارية ، وقيمة (ت) محسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة تجريبية وضابطه في اختبارات (قبلية بعدية)

ت	المهارات	المجموعة	عدد العينة	س -	ع	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
1	دفاع اليدين	تجريبية	7	1.57	.297	6	1.000	0.355	غير معنوي
		ضابطة	7	1.28	.184	6	1.000		
2	دفاع الجذع	تجريبية	7	.755	.285	6	.548	.604	غير معنوي
		ضابطة	7	.786	.297	6			
3	دفاع القدمين	تجريبية	7	.899	.340	6	1.549	.172	غير معنوي
		ضابطة	7	.487	.184	6			

2-3 الأجهزة وأدوات البحث :-

- ❖ ميزان طبي لقياس الوزن عدد (1).
- ❖ كاميرة تصوير عدد (1).
- ❖ قفازات ملاكمة عدد (12 زوج).
- ❖ شريط قياس لقياس الاطوال والمسافات .
- ❖ أكياس ملاكمة بأحجام مختلفة عدد(4).
- ❖ حلبة قانونية عدد (1).
- ❖ حبل عدد (10).
- ❖ وسادة حائط عدد (4)
- ❖ كرة مرتدة (1)

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

تم تخطيط واعداد استبانة لمهارات الدفاع ، لموافق عليها من خبراء اللعبة ملحق رقم () تضمنت استبانته مهارات التي يستخدمها اللاعبين اثناء حيث تم اختيار ثلاث مهارات دفاعيه , (عبد الكريم 1-دفاع ذراعين وكما يأتي : المرجاني : 1998 : 146)

- 1- استقبال اللكمة (2) درجة 2- دفع اللكمة (2) درجة .
- 2- دفاع الجذع وكما يأتي :
- 3- ميلان للجانب (2) درجة 2- السحب للخلف (1) درجة .
- 4- دفاع القدمين وكما يأتي :
- 1- -خطوة للخلف (1) درجة 2- نقل القدم للجانب (2) درجة .
- ❖ الدرجة النهائية (10) درجة

جدول رقم (1) يوضح استماره التقييم

ت	دفاع اللكمات				الدرجة	الدرجة من	لملاحظات
2	والدفاع عن اللكمات للرأس والجذع	دفاع الذراعين	صد اللكمة	5	.		
			دفع اللكمة.	5			
		دفاع الجذع	الميلان للجانب	(5)			
			السحب للخلف	(5)			
		دفاع القدمين	خطوة للخلف.	(5)			
			وتكون الدرجة النهائية				
			2- نقل القدم للجانب	(5)			
الملاحظات							

5-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس بتاريخ 2025/1/2 عينة قوامها (3) ملاكمين من فئة الناشئين 16-17 سنة خارج عينة البحث للتعرف على مدى ملائمة الاختبارات وكيفية تطبيقها.

6-2 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث التجريبية والضابطة في يوم السبت 2025/1/4 ثبت الباحث الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث زمان ومكان والأدوات وأسلوب التنفيذ حتى بالاختبار بعدي مشابه لها .

7-2 التجربة الرئيسية:

ابتدأ التجربة الرئيسية في يوم السبت بتاريخ 2024/1/11 الى 2025/3/5 اذ تم تطبيق التمرينات الخاصة على وفق التعلم الذاتي المعدة من قبل الباحث على افراد العينة بواقع 3 وحدات تعليمية في أيام الأسبوع (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) وكانت المدة (8) اسابيع اذ بلغ المجموع الكلي للوحدات (24) وحدة تعليمية وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة قسمت إلى { القسم التحضيري (تعليمي+ الاحماء) البالغ وقته (20) دقائق، ثم القسم الرئيسي الذي يكون فيه تطبيق المهارات الاساسية بالملاكمة البالغ وقته (60) واخيرا القسم الختامي البالغ وقته (10) دقائق يتكون من لعبة ترويحية والانصراف } لقد امتازت التمرينات الخاصة بالتدرج من السهل الى الصعب في اداء المهارات الدفاعية بالملاكمة .

8-2 تصميم البرنامج التعليمي للتعلم الذاتي .

اولا : تم تحديد الهدف المراد تحقيقه والعمل على تطوير المهارات والمعرفة اللازمة لتحقيقها وذلك بوضع التمرينات المعدة تؤدي الغرض المطلوب منها في تعلم طرق الصد الثلاثة.

استخدام الموارد المتاحة ، الاجهزة والادوات :ثانيا : يجب استخدام الموارد المتاحة مثل الكتب، والمقالات، والفيديوهات التعليمية، والمننديات المختلفة والبرامج التدريبية والدورات المعتمدة، مثل التي تقدمها ، لتطوير المهارات والمعرفة أي اعتمد الباحث بعض الاداء للاعبين ذات مستويات عالية تكون المحك الحقيقي للاعبين الناشئين .

9-2 اختبار بعدي

الهدف من اجراء اختبار بعدي هو التعرف على مستوى الفروق التي تكونت نتيجة الوحدات المعده ونفس الاختبار القبلي مراعين الظروف التي رافقت الاختبارات القبليّة (المكاني، الزماني) وجرى الاختبار البعدي يوم الثلاثاء الموافق 2025/3/6 وتثبتت النتائج من قبل الخبراء باستمارة مخصصة من اجل مقارنتها بنتائج الاختبار القبلي عن طريق الوسائل الاحصائية .

1-3 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية المنهج التعليمي وفق أسلوب التعلم الذاتي ومجموعة الاسلوب المتبع:

جدول رقم (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية

ت	المجموعه التجريبية	قبلي	بعدي	س	ع	س
1	دفاع اليدين	7	.786	.297	2.37	.895
2	دفاع الجذع	7	.260	.690	.918	2.42
3	دفاع القدمين	7	.282	.748	.285	.755

جدول رقم (3) يبين فروق الاوساط وفروق الانحراف المعياري و (ه) للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	ن	ع ف	س ف	هـ	درجة الحرية	قيمة ت محسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	دفاع اليمين	7	-4.85	2.267	.857	6	-5.66	.001	معنوي لصالح البعدي
2	دفاع الجذع	12	5.428	2.439	0.922	6	5.88	0.001	معنوي لصالح البعدي
3	دفاع القدمين	12	-6.642	1.248	.472	6	-14.07	0.000	معنوي لصالح البعدي

2-3 عرض نتائج اختبارات ضابطة وفق أسلوب المتبع

جدول رقم (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية

ت	المجموعه الضابطه	عدد العينة	قبلي	بعدي	س
1	دفاع اليمين	7	0.36	0.20	.534
2	دفاع الجذع	7	.260	.918	2.42
3	دفاع القدمين	7	.229	.202	.534

جدول رقم (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	ن	ع ف	س ف	هـ	درجة حرية	قيم ت محسوبة	قيم الدلالة	الدلالة
1	دفاع اليمين	7	0.838	4.071	.202	6	-12.853	.000	معنوي لصالح البعدي
2	دفاع الجذع	12	5.428	2.439	0.922	6	5.88	0.001	معنوي لصالح البعدي
3	دفاع القدمين	12	-0.852	4.375	.322	6	-13.528	0.000	معنوي لصالح البعدي

3-3 حساب نسبة التطور بين المجموعة التجريبية والضابطة

(س بعدي – س قبلي ت) - (س بعدي – س قبلي ض)

جدول رقم (6) يبين نسبة التطور

المهارات	نسبة (تطور)
دفاع (اليدين)	36. % لصالح التجريبية
دفاع (الجزع)	0% لا يوجد
دفاع (القدمين)	66. % لصالح التجريبية

5- 3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي بعدي للمجموعة التجريبية والضابطة .

يتبين من خلال عرض الجداول (1) أن هناك فروقاً معنوية بين الأختبارات القبلية والبعدية في اختبار مهارة الدفاع ولمصلحة الأختبارات البعدية و أن هناك تطوراً في مستوى أفراد العينة لمهارة الدفاع وخاصة دفاع اليدين والقدمين ويرى الباحث ان التمرينات المعده على وفق اسلوب التعلم الذاتي لها دور في عملية التعلم الي يكون فيه اللاعب الناشئ هو محور عملية التعليميه التي تزيد من تطوير الجانب العقلي و الذهني وكذلك تقييمه للمهارة من خلال الفيديوها ت التي اطلع عليها التقليدي الذي يكون فيه محور التعلم يعتمد على المدرب او المدرس في توجيههم

ويعزو الباحث ذلك الى اثر اسلوب التعلم الذاتي في تطوير مستوى الأداء المهارات ، ويعود ذلك الى اسباب عديدة ومتداخلة ، ومنها نجاح اللاعب بالاعتماد على نفسها في تحديد المشكلة الحركية التي تواجهها ليس فقط في تعلم المهارات لكن من حيث الإبداع في تلك المهارة المتمثلة باضافة صور حركية لها، ومن خلال استخدام اسلوب التقويم الذاتي اذ كان اللاعب يؤدي المهارة ، واستنتب الباحث ان اللاعب يصل الى مستوى الاداء والابداع ، وما اكدته المصادر العلمية "بأنه الأسلوب الذي يقوم فيه الفرد بالمرور بنفسه على المواقف التعليمية المختلفة لاكتشاف المعلومات والاتجاهات والمهارات بحيث ينتقل محور الاهتمام من المعلم إلى المتعلم" نشاط ذاتي يقوم به المتعلم ليحصل على استجابات ويكون مواقف يستطيع بواسطتها أن يجابه كل ما يعترضه من مشاكل في الحياة (زينب : 2003 : ص 64) ويشير ثائر داود الى " ان نجاح أي طريق يتوقف على مدى اجاده افراد للمهارت الأساسية للعبة " (محمد : 2021 : ص) وان

تنفيذ التمرينات التعليمية بأسلوب التعلم الذاتي قد أدى الى حصول التعلم وهذا ما اشار اليه (schmidt : 1982 : ص418) بانه " لغرض الحصول على التعلم لابد ان تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وان اهم متغير في التعلم الحركي هي الممارسة الحركية والتمرين نفسه " وان عملية الاحتفاظ تعتمد على الطريقة او الأسلوب المتبع وهذا ما اشار اليه (رشيد ، 2006 ، ص43) " الى ان خصوصية الأسلوب الذي اكتسبت به المهارة سوف يحدد مستوى الاحتفاظ بتلك المهارة " ويؤكد (عبد الرحمن : 1990 : ص293) " بأن المؤثرات والعوامل التي ترتقي في ميدان التربية الرياضية استخدام الوسائل المساعده سمعية كانت ام بصرية "

ويرى الباحث ان في توازن مستوى التعلم بين المجموعه التجريبية والضابطة في اختبار الجذع ويعزوها الى طريقة المنهج المتبع في تكثيف التمرينات وتكرارها وكذلك نقل المعلومات دون جهد وتفكير من قبل المدرب الى اللاعب وكذلك لسبب مهم تباين في الفروق الفردية لدى فئة الناشئين المتعلمين وهذا مايشير اليه (وسام صلاح : 2011 : ص19) في التعلم الحركي للفرد " هذا وان للتعلم الحركي اهمية بالغة في المجال الرياضي كونه وسيلة تحقق لطالب طريقاً للوصول الى الاداء المهارى المرغوب حيث ان الدراسات الحديثة تشير بمجملها الى ضرورة تعلم كافة احتمالات الاداء وفي ظروف مشابهة لظروف اللعب الشيء الذي يساهم في تحجيم عدد الاخطاء " . وهذا ما يؤكد (هارة) فيشير الى " ان العملية التعليمية أو التدريبية هي عملية تبنى على التعلم الحركي الذي يشكل جزءاً مهماً منها وهي المرحلة الاولى من مراحل البناء للأداء المهارى الرياضي وتستمر هذه العملية اي التعلم الحركي كجزء اساس في المراحل التعليمية او التدريبية المختلفة سواءاً للناشئين او المتقدمين وحتى المستويات العليا " (هارة : 1991 : ص243) . ويرى الباحث ان عملية الدفاع وتعلمها من اهم المهارات الاساسية التي يجب ان يتعلمها جميع الفئات العمرية وكذلك الاستمرارية على اتقانها في المستويات العليا وقد اكد (عبد العزيز غنيم 2005) "أن المهارة الدفاعية تؤدي دوراً مهماً في نتيجة المباراة لان اتقان المهارة الدفاعية تعني افساد خطط المنافس ومنع وصول لكمته الى الهدف وبذلك يستطيع القيام بلجمات مضادة ، وان الملاكمة الحديثة التي تعتمد على الجهاز الالى للتنقيط (الكومبيوتر) في تحكيم المباراة اعطت للدفاع اهمية كبيرة لان الدفاع من لجمات المنافس يعني تفويت الفرصة عليه من تسجيل نقاط ترجح كفته للفوز " .

1-4 الاستنتاجات

- 1 دور اسلوب التعلم الذاتي كبير في حدوث تطور وتعلم المهارات الدفاعية للعبة الملاكمة .
- 2 ان التمرينات الخاصة على وفق اسلوب التعلم الذاتي كان لها الأثر البالغ والفاعل في احداث عملية التعلم .

2-4 التوصيات

- 1 التأكيد على استخدام التمرينات الخاصة بأسلوب التعلم الذاتي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.
- 2 ضرورة استخدام اسلوب التعلم الذاتي في تعلم مهارات في أنشطة رياضية اخرى.

المصادر

- Mohamed Abdel Salam, Qusay Galout Ahmed. (2024). كرة السلة لطلاب الخامس الادبي لمدرسة شعاع المعرفة 2022-2021. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 5(1), 183–194. استرجع في من <https://mjss.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mjss/article/view/241>
- رشا قيدر عبد الحميد النائب. (2025). أثر استراتيجيات التعلم البنائي في تعلم مهارة التصويب السلمي بكرة السلة والاحتفاظ بها لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 7(2), 43–56. <https://doi.org/10.62540/mjss.2025.2.7.4> ص 54
- زينب أبو العينين شقير. (2003). دور التعلم الذاتي في نمو وارتقاء الشخصية، المؤتمر العلمي الثامن لكلية التربية بطنطا " التعلم الذاتي وتحديات المستقبل " 8 مايو، 64.
- الشخصية (2003). دور التعلم الذاتي في نمو وارتقاء المؤتمر العلمي الثامن لكلية التربية بطنطا " زينب أبو العينين شقير. التعلم الذاتي وتحديات المستقبل " 8 مايو، 6
- عبد العزيز غنيم؛ تعليم وتدريب الملاكمة. 2005. ص128.
- عبد الكريم المرجاني :دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998، ص146.
- عبد الكريم المرجاني :دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء أشبال الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998، ص146.
- قاسم المندلاوي وآخرون ؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى : (مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1990) ، ص 31 ، 49 ، 77 ، 83
- محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ،(دار الفكر العربي ، القاهرة،1999)، ص217.
- محمد خير الله ، ممدوح عبد المنعم : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق ، بيروت ، دار النهضة ، 1993، 208
- هاره ؛ اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف ، ط2: (وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، 1991) ، ص 243
- هيثم ثائر ناصر. (2024). تأثير برنامج تعليمي مقترح بأستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير فن الاداء المهاري لمسكة التطويق (الهاف تاف) في لعبة المصارعة لدى الطلاب *Mustansiriyah Journal of Sports Science*, 1(5), 175–186. <https://doi.org/10.62540/mjss.Conf2024.05.250>

- وسام صلاح عبد الحسين ؛ تأثير منهج تعليمي تدريبي في تصحيح الاخطاء الفنية وتطوير بعض القدرات العقلية ودقة المهارات الاساسية لطالبين الشباب بالريشة الطائرة : (اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 2011), ص19
- يحيى اسماعيل الحاوي؛ اسس نظرية وتطبيقات عملية. ط1: (جامعة الزقازيق، 1998)، ص76.

ملحق (1) اسماء المحكمين الذين تم عرض المهارة للتقييم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	فراس عبد المنعم	أ.د.	ملاكمة – علم نفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ديالى
2	عقيل عبد الجبار عبد الرسول	أ.م.د.	ملاكمة – طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه بابل
3	امجد محمد	م.د.	ملاكمة – فسلجه	كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه ديالى
4	فراس منير	م.م	تدريب ملاكمة	مديرية تربيته ديالى

ملحق (2) التمرينات المستخدمة في البحث

- (1) من وقفة الاستعداد (بالثبات) يقوم اللاعب بالحذف باليد اليسرى (شدو بوكس)
- (2) من وقفة الاستعداد (بالثبات) يقوم اللاعب بالحذف باليد اليمنى (شدو بوكس)
- (3) من وقفة الاستعداد (بالثبات) يقوم اللاعب بسحب الجذع الى الخلف مع التغطية الكاملة بكلتا اليدين .
- (4) من وقفة الاستعداد (بالثبات) يقوم اللاعب بسحب القدم اليمنى الى الخلف مع الحفاظ على التوازن و التغطية الكاملة بكلتا اليدين .
- (5) من القفز على البقعة امام كيس اللكم يقوم اللاعب بتسديد لكمت مستقيمة وعند مرحلة الرجوع للكيس يقوم اللاعب بسحب الجذع الى جهة الخلف .
- (6) من القفز على البقعة امام الوساده يقوم اللاعب بتسديد لكمت مستقيمة يقوم اللاعب بسحب الجذع الى جهة الخلف .
- (7) من القفز على البقعة امام جهاز الكره المرتده يقوم اللاعب بتسديد لكمت مستقيمة يقوم اللاعب بسحب الجذع الى جهة الخلف .
- (8) من القفز على البقعة امام جهاز الكره المرتده يقوم اللاعب بتسديد لكمت مستقيمة يقوم اللاعب بسحب القدم الى جهة الخلف .
- (9) من القفز على البقعة امام جهاز الكره المرتده يقوم اللاعب بتسديد لكمت مستقيمة يقوم اللاعب بسحب القدم الى جهة الخلف وسحب الجذع الى الخلف بالتناوب .
- (10) بمجموعة واحد بخط مستقيم يقف اللاعبان امام المدرب ماسك درع اللماكمة يقوم بتسديد لكمت مستقيمة يمين يسار الى وجه اللاعب ويقوم بأداء الدفاعات كافة (ذراع ، جذع ، قدم)

نموذج وحدة تعليمية

زمن القسم الرئيسي : 60 د

عدد اللاعبين : 7 زمن الوحدة التعليمية : 90 د

الملاحظات	التشكيلات	التفاصيل	الوقت	اقسام الخطة	
التأكيد على الوقوف المنتظم والمسافة بين لاعب واخر والالتزام بتعليمات المدرب.		يقف اللاعبون بخط واحد لتسجيل اسماء الحضور والقاء تحية بدء الدرس	5 د	المقدمة	القسم الاعدادي 20 د
احماء عام يتم خلاله اعطاء احماء عام لكل اجزاء الجسم		السير , هرولة بأنواعها , سير , وقوف	8 د	الاحماء العام	
يتم خلاله التركيز على اجزاء الجسم العاملة في الاداء المهاري للعبة الملاكمة		تمارين حرة خاصة بالذراعين والاكثاف واليدين.	7 د	الاحماء الخاص	
يقف اللاعبون على شكل مربع ناقص ضلع يلتم شرح وعرض المادة التعليمية، والتأكيد على فهم الناحية الفنية وتطبيق المهارة بشكل صحيحة.		شرح مهارة الدفاع بكلتا اليدين : يقوم المدرب بشرح مهارة الدفاع ومن ثم اعطاء نموذج مثالي لخطوات المهارة من خلال لاعب متقدم او استخدام اتحدى الوسائل التعليمية	20 د	الجانب التعليمي	القسم الرئيسي 60 د
نفس التشكيلات (5) مع التأكيد على فهم الناحية الفنية وتطبيق المهارة بالشكل صحيحة .		يطبق تمرين (1) و(2) و(3)	40 د	الجانب التطبيقي	
تستخدم صافرة + المربعات المرسومة على الارض .					
يقف اللاعبون بخط واحد ومنتظم لإنهاء الدرس.		- يتم فيها جمع اللاعبين واعطاء التغذية الراجعة الخاصة بالوحدة التعليمية. - تؤدي فيها لعبة ترويحية. - ثم أداء تحية الدرس والانصراف.	3 د 5 د 2 د	يقسم الى ثلاث أقسام	القسم الختامي 10 د