



مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة

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



أثر تمرينات وفق أنموذج كارين في تعلم مهارتين اللكمة الخطاف اليمين والدفاع بالغطس بالملاكمة للطلاب

منتصر عبد الأمير ناصر
جامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية
manttsser@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2026/2/10

تاريخ القبول: 2026/4/21

تاريخ النشر: 2026/10/1

هذا العمل مرخص من قبل [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) 

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة التعرف على اثر التمرينات وفق أنموذج كارين واهمية البحث وتم التطرق فيها إلى أهمية أنموذج كارين للطلاب الألعاب الفردية (الملاكمة)، أما مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي هل ان للتمرارين المهارية المعدة من قبل الباحث دور ايجابي في تعليم مادة الملاكمة .. وقد كانت اهداف البحث اعداد تمرينات وفق أنموذج كارين في تعلم المهارتين اللكمة الخطاف اليمين والدفاع بالغطس بلعبة الملاكمة للطلاب .. وكانت مجالات البحث كالاتي: المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة ديالى 2026/2025 بواقع (20) من لعينة. المجال الزمني: للمدة من 2025/10/6 لغاية 2025/11/25. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: عمد الباحث, تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة ديالى للعام الدراسي 2026/2025 والبالغ عددهم (20) طالب وللدراسة الصباحية اذا تبع المنهج التجريبي اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية اذ تمثلت وعن طريق القرعة تم تقسيم (10) طالب (B) للمجموعة التجريبية وتقسيم (10) طالب (C) للمجموعة الضابطة والمجموعة الاستطلاعية (10) طالب (D) وتكافؤ وتجانس العينة والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ولاختبارات المهارتين اللكمة الخطاف اليمين والدفاع بالغطس في اللعبة والتجربة الاستطلاعية والتمرارين المعدة من قبل الباحث الاختبار القبلي والاختبار البعدي ثم اجريت عمليات التحليل الاحصائي. عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: تم التوصل إليها بعد معالجتها إحصائياً ثم مناقشتها في ضوء الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والسابقة بهدف التحقق من فرضيات البحث من أجل التوصل الاستنتاجات والتوصيات : تبين ان أنموذج كارين قد اثبت فاعليته في تعلم المهارتين اللكمة الخطاف اليمين والدفاع بالغطس في لعبة الملاكمة. والتي كان منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كلية في لعبة الملاكمة ما التوصيات التأكيد على وقفة الاستعداد و اللكم المستقيمة لأهميته في زيادة رصيد الملاكم في النقاط وتقويت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه .

الكلمة المفتاحية: تمرينات, أنموذج كارين, مهارتين بالملاكمة , للطلاب

The Effect of Exercises Based on the Karin Model on Learning the Right Hook and Ducking Defense Skills in Boxing for Students

Abstract:

This study aimed to identify the impact of exercises based on the Karen model and the importance of the research. It addressed the significance of the Karen model for students or athletes in individual sports (boxing). The research problem focused on answering the following question: Do the skill exercises developed by the researcher have a positive role in teaching boxing? The research objectives were to develop exercises based on the Karen model for teaching the two skills of the right hook punch and the diving defense in boxing to students. The research scope was as follows: Human scope: Second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala, 2025/2026, with a sample of (20) students. Time scope: From 6/10/2025 to 25/11/2025. Research Methodology and Field Procedures: The researcher chose the research population, which consisted of second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences/University of Diyala for the academic year 2025/2026, totaling (20) students, for morning studies. The experimental method was followed, as the research sample was chosen purposively and distributed randomly. By drawing lots, (10) students (B) were divided into the experimental group, (10) students (C) into the control group, and (10) students (D) into the pilot group. The sample, equipment, and tools used in the research were equal and homogeneous. The tests for the two skills, the right hook punch and the diving defense, were conducted in the game, the pilot experiment, and the exercises prepared by the researcher. The pre-test and post-test were then performed, and the statistical analysis was carried out. Presentation, Analysis, and Discussion of Results: The results were obtained after statistical processing and then discussed in light of theoretical and similar previous studies to verify the research hypotheses and arrive at conclusions and recommendations. It was found that the Karen model proved effective in learning the two skills of the right hook punch and the diving defense in boxing. Among the findings was the existence of statistically significant differences between college students in boxing. Recommendations include emphasizing the importance of the ready stance and the straight punch due to their significance in increasing the boxer's score and preventing the opponent from scoring points.

Keywords: Exercises, Karen's model, two boxing skills, For students.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة:**

تعد لعبة الملاكمة من أقدم وأشهر الرياضيات القتالية التي تعتمد على القوة البدنية، السرعة والدقة في الاداء وهي رياضة تجمع بين اللياقة العالية والتكتيك الذهني حيث يتنافس لاعبين باستخدام القبضات وفق قواعد محددة تهدف الملاكمة الى تسجيل النقاط من خلال اللكمات القانونية أو الفوز بالضربة القاضية يشهد عالمنا سلسلة من التطورات العلمية في جميع المجالات، فظهور التقنيات الحديثة سمح بتدفق المعلومات بشكل غير محدود، وقد استفاد الباحث من هذه المعلومات وسخرها لخدمة البحث العلمي. ومن هذه التطورات الاتجاهات التربوية الحديثة التي تؤكد أهمية التعلم المعرفي بالنسبة للمتعلمين والذي يشكل مساحة واسعة في مجال التربية والتعليم. يتزايد الاهتمام يوما بعد يوم بأهمية وتطوير طرائق التدريس وذلك من خلال استخدام استراتيجيات تدريسية تجعل من دور المتعلم ايجابيا في موقف التعلم الصفي إذ تساهم في تنمية التعلم الذاتي، وتحقيق تقدما في استيعاب المفاهيم العلمية، بعيدا عن الأسلوب الاعتيادي الذي يظهر المتعلم كمستقبل للمعرفة وعنصر سلبي غير فعال. ويشير الأدب التربوي إلى تنامي الآراء الداعية للتدريس من اجل رفع سوية التفكير عند الطلاب وتنمية قدراتهم العقلية، وإتاحة فرصة اكبر أمامهم لممارسة مهارات التفكير. (سلامة وآخرون، 2009 : 17 – 18)

إذ أهتم معظم العاملين في هذا المجال الحيوي اهتماما جديا بالمعرفة، الأمر الذي ساعد في ظهور محاولات عدد من علماء النفس والتربية استهدفت تطوير نظريات ونماذج واساليب تعليمية اختصت بتدريس المفاهيم ومن هذه النماذج أنموذج كارين التعليمي الذي يركز على تعليم المفاهيم من خلال جهد المتعلم وانشطته واكتشافه المعرفة بنفسه واكتسابها واستبقائها وانتقال أثرها مما يعمل على تنظيم الموقف التعليمي وجعله واضحا ويسيرا للمتعلم ، ولأهمية أنموذج كارين في تدريس المواد الدراسية المختلفة ، ولعدم وجود دراسة محلية تناولت اثره في تدريس مادة الملاكمة وبحسب حدود علم الباحث وجد الباحث مسوغاً لإخضاعه للتجربة والتطبيق ميدانياً من خلال البحث الحالي لمعرفة أثر أنموذج كارين في تعلم بعض المهارات الاساسية بالملاكمة لطلاب في كلية التربية البدنية علوم الرياضة . يعد أنموذج كارين من النماذج التوليفية , بمعنى أنه مبني على أطروحات نظرية مأخوذة من توجهات فكرية متعددة هي, النظرية السلوكية في التعلم والنظرية البنائية , كما يظهرها فكر جان بياجيه ونظرية التعلم ذي المعنى لصاحبها ديفيد أوزبل, لذا نجد أن تنفيذ عملية التدريس بهذا الأنموذج تتضمن على إجراءات مأخوذة من نماذج تدريسية متعددة. أن ما يميز عصرنا في الوقت الحاضر هو التطور العلمي الحاصل في مجالات الحياة كافة والذي أحدث تغيرات في مرافق حياتنا العصرية كلها اذ فتح هذا التطور أفقاً جديدة للبحث والمعرفة ودخل في مجالات الحياة كافة ان العصر الحديث اخذ يهتم بمجالات عدة ومختلفة وأبرزها المجال الرياضي, وأصبح واضحاً أن التطور الرياضي دليل على تقدم ورقي هذه الدولة وتحضرها، إذ يشهد عالمنا سلسلة من التطورات العلمية في جميع المجالات، فظهور التقنيات الحديثة سمح بتدفق المعلومات بشكل غير محدود، وقد استفاد الباحث من هذه المعلومات وسخرها لخدمة البحث العلمي. ومن هذه التطورات الاتجاهات التربوية الحديثة التي تؤكد أهمية التعلم المعرفي بالنسبة للمتعلمين في لعبة الملاكمة والذي يشكل مساحة واسعة في مجال التربية والتعليم. إذ أهتم معظم العاملين في هذا المجال الحيوي اهتماما جديا بالمعرفة، وقد ساعد في ظهور محاولات عدد من علماء النفس والتربية استهدفت تطوير نظريات ونماذج واساليب تعليمية اختصت بتدريس المفاهيم ومن هذه النماذج أنموذج كارين التعليمي الذي يركز على تعليم المفاهيم من خلال جهد المتعلم وانشطته واكتشافه المعرفة بنفسه واكتسابها واستبقائها وانتقال أثرها مما يعمل على تنظيم الموقف التعليمي وجعله واضحا ويسيرا للمتعلم ، ولأهمية أنموذج كارين في تدريس المواد الدراسية المختلفة، ولعدم وجود دراسة محلية تناولت اثره في تدريس مادة الملاكمة

وبحسب حدود علم الباحث وجدوا مسوغاً لإخضاعه للتجربة والتطبيق ميدانياً من خلال البحث الحالي لمعرفة أثر أنموذج كارين في تعلم المهارتين اللكمة الجانبية اليمين والدفاع بالغطس بالملاكمة لطلاب في كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية علوم الرياضة "تركزت الدراسة على مهارة اللكمة الجانبية اليمين و الدفاع بالغطس لكونها من المهارات المهمة التي يحتاجها لاعب الملاكمة وخاصة في هكذا اعمار تعلم طريق الدفاع" (مثنى اياد قدوري, المجلد(7), العدد(3), 2025, ص2).

وهناك عدة حقائق تساعد في تعليم المفاهيم باستخدام أنموذج كارين, وهذه الحقائق تتمثل في الآتي:

- 1- أن تكون الخبرة متصلة بغرض من أغراض المتعلمين أو سد حاجة لديهم.
- 2- أن تتيح الخبرة للمتعلمين فرصة ممارسة السلوك الذي يراد منهم تعلمه.
- 3- أن تشمل الخبرة على مشكلة تكتسب القواعد والمفاهيم عن طريق القيام بها.
- 4- أن يوجه المجهود إلى اكتساب القواعد والمصطلحات اللازمة لحل مشكلة.
- 5- أن تترك الخبرة في نفس المتعلم أثراً عميقاً عن المعلومات التي يتعلمها.
- 6- أن يكون في الخبرة ما يساعد المتعلمين على تكوين إطار فكري ينظم القواعد والمصطلحات الجديدة.
- 7- 7- تشمل الخبرة على مواقف كثيرة مختلفة تسمح للمتعلم باستعمال القواعد والمصطلحات التي اكتسبها.
- 8- تتيح للطلاب فرصة الاتصال بمصادر المعلومات.

مراحل نموذج كارين:

- 1- الاثارة : جذب انتباه الطلبة وتهيئتهم للدرس.
- 2- الاستكشاف: جعل الطالبة يكتشفون المهارة من خلال النشاط او الحوار.
- 3- التفسير : شرح النتائج والمفاهيم بصورة منظمة.
- 4- التطبيق: تطبيق ما تعلمه الطلبة في المهارة الجديدة.
- 5- التقويم: قياس مدى تحقق الاهداف التعليمية.

2-1 مشكلة البحث:

وتتلخص جلياً مشكلة البحث هناك تأثير تجاه المهارات مادة الملاكمة الموضوع قيد البحث لان الكلية التربية البدنية والعلوم الرياضة / جامعة ديالى فهذا النظام يختصر الوقت في عملية التدريس وتكمن مشكلة هذه الدراسة في التثبت تجريبياً من مدى فاعلية أنموذج كارين في تحسين التحصيل لدى طلاب المرحلة الثاني ومدى استفادة المدرسين من هذا الأنموذج وكذلك حددت مشكلة البحث في السؤال الآتي :

ما أثر استخدام أنموذج كارين في اكتساب المهارتين اللكمة الجانبية اليمين والدفاع بالغطس في لعبة الملاكمة واستبقائها لدى للطلاب المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمادة الملاكمة هل ان التمارين المهارية المعدة من قبل الباحث دور ايجابي في تعليم مادة الملاكمة .

3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات على وفق أنموذج كارين في نتائج تعلم المهارتين اللكمة الجانبية اليمين والدفاع بالغطس قيد البحث للعبة الملاكمة لدى أفراد عينة للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).
- 2- التعرف على أثر تمرينات وفق أنموذج كارين في المهارتين اللكمة الجانبية اليمين والدفاع بالغطس بلعبة الملاكمة للطلاب.

4-1 فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المهارتين اللكمة الجانبية اليمين والدفاع بالغطس لدى عينة البحث .
- 2- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية/جامعة ديالى.

المجال الزماني: للمدة من 2025/10/6 ولغاية 2025/11/25

المجال المكاني: قاعة الألعاب المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى .

6-1 تحديد المصطلحات :

- 1- **التمرينات:** هي " مجموعة من الأوضاع والحركات التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية المختلفة للوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي وفي مجالات الحياة المختلفة معتمدةً على الأسس التربوية والعلمية" (نبيلة خليفة وآخرون , 1997 ص342).
- 2- **النموذج كارين:** وهو "الغرض المنظم للعملية التعليمية لتوفير المتابع الدقيق للخبرات التعليمية بحيث ترتبط الخبرة الجديدة التي يتعلمها المتعلم بالخبرات السابقة ارتباطاً وثيقاً بالتفاعل والتكامل معها وصولاً إلى خبرة جديدة "(محسن علي عطية, 2008 , ص38).
- 3- **التعريف الاجرائي:** هو نموذج علمي يساعد على تنظيم مراحل البحث من المعرفة الى الاستنتاج بطريقة منهجية تسهل الوصول الى نتائج دقيقة موثقة.

الدراسات السابقة:

- 1- دراسة : علي فؤاد فائق (2022).

عنوان الدراسة: تأثير تمرينات تعليمية وفق انموذج كارين في تعلم بعض مسكات المصارعة لمصارعة الحرة بأعمار (10-12) سنة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة إذ يعني دراسة أثر متغير على متغير آخر بطريقة تعتمد على التحكم الكمي الصارم وعزل المتغيرات التي يمكن أن تتدخل دون قصد من الباحث في أثناء التجريب.

2-2 مجتمع وعينة البحث: الأمور التي تتم مراعاتها في البحث العلمي عينة البحث لكونها تعد الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل الذي يجري عليه الباحث محور عملهم (احمد بدر؛ 1988، ص324)، تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة/جامعة ديالى للعام الدراسي 2025/2024 والبالغ عددهم (170) طالب وللدراسة الصباحية إذ كانت مشكلة البحث واضحة للباحث إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية إذ تمثلت وعن طريق القرعة تم اخذ شعبة (B) (10) طالب للمجموعة التجريبية واخذ شعبة (C) (10) طالب للمجموعة الضابطة اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الكلية التربية البدنية والعلوم الرياضة وأخذ (D) (10) طلاب للمجموع الاستطلاعية، تم استبعاد (10) الطلاب لي تكرر غياباتهم واحد الطلبة بطل دولي من كردستان وجود لاعبين من نادي المستنصرية فريق ملاكمة كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) يبين المجتمع وعينة البحث

ت	المجتمع (طلاب المرحلة الثانية)	عدد طلاب المرحلة الثانية	عدد الطلاب المستبعدين	عدد العينة المختارة	عينة الاستطلاعية الأولى	نوع العينة المختارة
1	شعبة B	34	24	10	-----	المجموعة الضابطة
2	شعبة C	35	25	10	-----	المجموعة التجريبية
3	شعبة D	34	24	10	-----	
	المجموع	69	73	20	10	-----

2-2-1 تجانس والتكافؤ عينة البحث:

عمد الباحث بإجراء التجانس والتكافؤ بين عينات البحث لكي يعزو الفرق بين المجموعتين إلى العامل التجريبي دون مؤثرات خارجية ، لذلك " لكي يستطيع الباحث إرجاع الفروق الى العامل التجريبي يجب أن تكون مجاميع البحث متكافئة ومتجانسة على الأقل بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث التي لها تأثير في المتغير التابع موضوع الدراسة

ولأجل التأكد من تجانس أفراد عينة البحث قام الباحث بإجراء اختبار معامل الالتواء في متغيرات الوزن والطول والعمر الزمني وكانت قيم معامل الالتواء جميعها محصورة بين (1+ , 1-) وهذا يعني أن العينة كانت متجانسة ، وكما مبين في الجدول (2) .الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث في اختبار معامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء
1	الكتلة	كغم	69.77	69	5.191	0.209
2	الطول	سم	171.87	171	5.917	0.607
3	العمر الزمني	سنة	21.10	21	0.305	2.809

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث: هي " الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة " (وجيه محجوب؛ 2001، ص163)، وتقسمت كالتالي.

2-3-1 الأجهزة والأدوات: (كفوف ملاكمة للتدريب صيني المنشئ، كفوف ملاكمة للاختبارات صيني المنشئ.

وسادة حائط خاصة للتعليم قياس 1*2 متر عدد 5، كيس ملاكمة حجم كبير عدد 3 صيني المنشئ، ساعة توقيت عدد (2)، درع يدوي عدد (2) صيني المنشئ، حبال 5متر عدد2 صيني المنشئ استثمارة تقويم الأداء، حاسبة Asus كوري المنشئ عدد واحدة، داتا شو LG كوري المنشئ (Data Show)، كامرة (sony) يابانية المنشئ.

2-3-2 وسائل جمع المعلومات: (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، البحوث ذات العلاقة، الشبكة الدولية للمعلومات، الملاحظة العلمية والتجريبية، الاختبارات المهارية الخاصة، المقابلات الشخصية، فريق العمل المساعد، السادة الخبراء).
تجانس مجموعتين البحث:

2-3-3 مواصفات الاختبارات المهارية بالملاكمة: (علي عطشان خلف المشرفاوي؛ 2009،

أولاً: اختبار الدفاع ضد لكمة الخطف:

هدف الاختبار: قياس المستوى المهاري الدفاع ضد لكمة الخطف.

الادوات المستخدمة: صافرة، استثمارة تسجيل، قفازات ملاكمة، وسائد يدوية، كامرة تصوير فيديو نوع (sony)، ساعة توقيت، كراسي ومناضد.

توصيف الاداء: عند اشارة المقوم للطالب بأداء الدفاع وبحسب الشروط الصحيحة للاداء ويقوم المتعلم بأداء ثلاث محاولات بالغطس والسحب والصد من وقفة الاستعداد ويتم اختيار أفضل محاولة على أن تتصف المحاولة بالدفاع النجح ولكل محاولة تعطى درجة ويتم اختيار أفضل درجة , وكما في الشكل (1).

أ ب ج

شكل (1)

يوضح الدفاع ضد لكمة الطف

الشروط: التغطية الصحيحة والعودة لوقفة الاستعداد.

التسجيل:

قام لباحث بتصميم استثمارة بعد عرضها على الخبراء تم تقسيم المهارة الى ثلاث اجزاء وتم شرح كل جزء واعطاء درجة لها وبواسطة ثلاث حكام يكونون جالسون بجانب المتعلم على مسافة 1.5 متر اذا يقوم كل مقوم وحده بتقييم الدفاع لكل طالب في استثمارة التقييم الموجودة أمام كل مقوم بواسطة اعطاء درجة من (0-10) وكالتالي:

3 درجات / القسم التحضيري 5 درجات / القسم الرئيسي 2 درجات / القسم الختامي

2-5 الأسس العلمية للاختبارات :

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية التقنين للاختبارات على الرغم من كونها اختبارات مقننة لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة , أي تحديد مدى صدقها وثباتها وموضعيته.

2-5-1 صدق الاختبارات :

ويقصد به "قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها" (مصطفى باهي ,1999, ص23).

2-5-2 ثبات الاختبارات:

قام الباحث بإيجاد الثبات للاختبارات قيد الدراسة إذ يعد الثبات من أهم صفات الاختبار الجيد ، ويقصد بثبات الاختبار هو "إعطاء نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة في فترتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة" (رمزية الغريب, 1971, ص653). إذ تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريق (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، إذ طبق الباحث الاختبار في التجربة الاستطلاعية على (10) لاعباً وذلك يوم الاثنين الموافق 2025/10/6 ، وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على العينة نفسها وتحت الظروف نفسها في التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/10/13.

2-6 التجربة الاستطلاعية: هي تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسة للبحث (نور الشواك و رافع الكبيسي؛ 2004, ص89).

وقام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين بتاريخ 2025/10/6 قبل المباشرة بتنفيذ التجربة الرئيسة وقد أجريت التجربة على (10) طلاب من خارج عينة البحث للتعرف على الإجراءات والصعوبات في الجهدين المادة والبشري والتي قد ترافق تنفيذ البحث لذا فهي عبارة عن (تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية الأساسية).

2-7 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بتاريخ 2025 /10/7 في الساعة الثامنة والنصف صباحاً مع فريق العمل المساعد بالتواجد في القاعة الداخلية لعبة الملاكمة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى مع عينة البحث التجريبية والضابطة من طلاب الكلية في مادة الملاكمة وعرض عليهم المهارات طور البحث وإجراء الاختبار القبلي على العينة البحث.

2-7-1 التكافؤ عينة البحث:

تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث :

عمد الباحث الى ايجاد التكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البحث لضمان سلامة النتائج وعدم تأثيرها بالدرجات المتطرفة وضمان امتلاك المجموعتين لنفس المستوى من التعلم عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في هذه المهارات وهذا يعني تكافؤ المجموعتين وعدم وجود اشيء متطرف قد

تؤثر على النتائج النهائية للبحث وكما مبين في الجدول (3). الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعات في المهارات الأساسية بالملكمة قيد البحث الجدول (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ المجموعات في المهارات الأساسية بالملكمة قيد البحث

ت	المهارات	المجموعات	عدد العينة	وسط حسابي	انحراف معياري	الخطأ المعياري للوسط	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	نوع الدلالة
1	لكمة الخطف يمين	تجريبية	10	1.63	0.231	1.62	1.265	0.86	غير معنوي
		ضابطة		1.550	0.232				
2	الدفاع (بالغطس)	تجريبية	10	2.300	0.483	2	0.357	0.73	غير معنوي
		ضابطة		2.100	0.316				

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

8-2 التجربة الرئيسية:

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية على جزء من طلاب عينة البحث وتلافي المعوقات والصعوبات التي واجهت الباحث، تم إجراء التجربة الرئيسة للبحث والتي امتدت 2025/10/14 ولغاية 2025/11/18 الموافق يوم الثلاثاء لمجاميع البحث

8-2-1 أقسام الوحدة التعليمية: عمى أقسام الوحدة التعليمية إذ كانت حصة القسم التحضيري من منهج (15) دقيقة وبنسبة (%) 16.66 أما القسم الرئيس فكانت حصته من المنهج (70) دقيقة وبنسبة (77.77%) أما القسم الختامي من المنهج إذ كانت حصته (5) دقيقة وبنسبة (5.55%) وبهذا أصبح الزمن الكمي للمنهج (90) دقيقة وبنسبة (99.98%) وكما مبين في الجدول (4)، الذي يوضح تقسيمات الزمن الكلي والنسب المئوية للأقسام الثلاث لموحدة التعليمية بالتفصيل. الجدول (4) يبين التقسيم الزمن الكلي للمنهج التعليمي والنسب المئوية

ت	قسم الوحدة التعليمية	الوقت خلال الوحدة التعليمية	الوقت الكلي خلال المنهج	النسبة المئوية الجزئية	النسبة المئوية الكلية
1	القسم التحضيري	15 د	150 د		%16.66
	الاحماء العام	3 د	30 د	%3.33	
	الاحماء الخاص	2 د	20 د	%2.22	
	التمارين البدنية	10 د	100 د	%11.11	
2	القسم الرئيس	70 د	700 د		%77.77
	القسم التعليمي	30 د	300 د	%33.33	
	القسم التطبيقي	40 د	400 د	%44.44	
3	القسم الختامي	5 د	50 د		%5.55
	الالعب الترويحي	4 د	40 د	%4.44	
	جمع الادوات	1 د	10 د	%1.11	
	المجموع الكلي	90 د	900 د		%99.98

8-2-2 الاختبارات البعيدة: اجري الباحث تجربة البحث الرئيسة على عينة البحث بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التعليمي المقترح، على مدار ستة أسابيع ابتداء من يوم الثلاثاء الموافق 2025/10/14 ولغاية يوم الثلاثاء الموافق 2025/11/18 وبشكل طبيعي دون عراقيل، تم إعطاء مدة راحة مدتها ستة ايام، بعدها في يوم الثلاثاء الموافق 2025/11/25 تم إجراء

الاختبارات البعدية لعينة البحث، وقد حرص الباحث بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث فريق العمل المساعد، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

9-2 المعالجات الإحصائية: وقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (26) spss في معالجة النتائج والتي شملت على: (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، (t-test) للمجموعات المترابطة).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية وتحليلها.

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية كما مبين في جدول (1).

يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية

المجموعات	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي	
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة التجريبية	الكلمة الخطف ليمين	درجة	1.630	0.231	8.240	1.217
	الدفاع (بالغطس)		2.300	0.483	7.100	0.738
المجموعة الضابطة	الكلمة الخطف ليمين	درجة	1.550	0.232	6.310	0.409
	الدفاع (بالغطس)		2.100	0.316	5.700	0.483

عرض وتحليل نتائج اختبار الكلمة مستقيمة اليمين والدفاع للمجموع التجريبية:

نتائج اختبار الكلمة الخطف اليمين: بعد دراسة الجدول (1) والشكل البياني (2) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.630) بانحراف معياري مقداره (0.231)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (8.240) بانحراف معياري مقداره (1.217)، وتحت درجة حرية (9) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

نتائج اختبار الدفاع (بالغطس): بعد دراسة الجدول (1) والشكل البياني (2) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.300) بانحراف معياري مقداره (0.483)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.100) بانحراف معياري مقداره (0.738)، وتحت درجة حرية (9) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

عرض وتحليل نتائج اختبار اللكمة مستقيمة اليمين والدفاع للمجموع الضابطة :

نتائج اختبار اللكمة الخطف اليمين: بعد دراسة الجدول (1) والشكل البياني (2) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.550) بانحراف معياري مقداره (0.232)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.310) بانحراف معياري مقداره (0.409)، وتحت درجة حرية (9) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

نتائج اختبار الدفاع (بالغطس): بعد دراسة الجدول (1) والشكل البياني (2) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.100) بانحراف معياري مقداره (0.316)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.700) بانحراف معياري مقداره (0.483)، وتحت درجة حرية (9) وعند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق غير معنوي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذا الاختبار.

2-3 عرض نتائج الاختبارات لمتوسط الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الفروق للمجموع التجريبية وتحليلها.

المجموعات	الاختبارات	ف ت	ف ه	قيمة T	مستوى الدلالة	الدلالة
المجموعة التجريبية	اللكمة الخطف اليمين	-6.610	0.360	18.341	0.000	معنوي
	الدفاع (بالغطس)	-4.800	0.133	36.000	0.000	معنوي
المجموعة الضابطة	اللكمة الخطف اليمين	-4.760	0.167	28.537	0.000	معنوي
	الدفاع (بالغطس)	-3.600	0.221	16.282	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 9

عرض وتحليل نتائج اختبار اللكمة مستقيمة اليمين والدفاع للمجموع التجريبية:

فقد كانت نتائجها في اختبار المستوى المهارية اللكمة الخطاف اليمين فكانت متوسط الفروق (-6.610) والخطأ المعياري (0.360) وكانت المعنوية الحقيقية (0.000) وهي أقل من (0.05) وسجلت فيه (T) (18.341) وهذا يعني ان هناك فروقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي . وكانت نتائج اختبار الدفاع (بالغطس) فكان متوسط الفروق (-4.800) والخطأ المعياري (0.133) وكانت معنوية الفروق (0.000) وهي أقل من (0.05) في حين كانت قيمة (T) (36.000)، وعند مقارنة قيمة (T) المحتسبة للاختبار نجدها اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.262) تحت نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) .

عرض وتحليل نتائج اختبار اللكمة مستقيمة اليمين والدفاع للمجموع الضابطة:

فقد كانت نتائجها في اختبار المستوى المهارية اللكمة الخطاف اليمين فكانت متوسط الفروق (-4.760) والخطأ المعياري (0.167) وكانت المعنوية الحقيقية (0.000) وهي أقل من (0.05) وسجلت فيه (T) (28.537) وهذا يعني ان هناك فروقاً معنوياً ولصالح الاختبار البعدي . وكانت نتائج اختبار الدفاع (بالغطس) فكان متوسط الفروق (-3.600) والخطأ المعياري (0.221) وكانت معنوية الفروق (0.000) وهي أقل من (0.05) في حين كانت قيمة (T) (16.282)، وعند مقارنة قيمة (T) المحتسبة للاختبار نجدها اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.262) تحت نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (9) .

3-3 مناقشة نتائج البحث:

من خلال ما عرض بالجدول (5) ظهر بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية ويعز الباحث أن هذا التحسن في نتائج الاختبارات البعدية جاء نتيجة المنهج التعليمي سرع استجابة الطلاب للتعلم المهارتين الخطاف اليمين والدفاع (بالغطس) استخدام الوحدات التعليمي التي أسهمت في زيادة التعلم وهو يعود الى أنموذج كارين أن " التمرينات الجيدة والممارسة من خلال الاداء يؤدي الى زيادة ادراك الرياضي لجسمه فضلاً عن أهمية تطوير المعرفة لدى الرياضي عن طريق التفكير اذ يتغلغل على جوهر الحركة الذي يستند الى احكام الخبرات التي تخزن في الذاكرة"(نزار طالب وكامل الويس, 1993, ص167). "ويعد انموذج كارين واحد من أدوات التعلم الحديث التي تتمركز حول نشاط المتعلم ومাত্রاً عليها من تطور وتعدد مفاهيمها واستخداماتها تقود المربي الى تنفيذ وتحقيق اهدافه" (علي فؤاد, المجلد (4), العدد(2), 2022, ص147). "أن المهارة الدفاعية تؤدي دوراً مهماً في نتيجة المباراة لان اتقان المهارة الدفاعية تعني افساد خطط المنافس ومنع وصول لكمته الى الهدف" (مثنى اياد قدوري, المجلد(7), العدد(3), 2025, ص11).

ومن خلال الجدول (6) اتضح ان هناك فروق معنوي ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك يعود الى أن المجموعة التجريبية استخدمه التعلم بأنموذج كارين بينما المجموعة الضابطة كان التعلم حسب الاسلوب المتبع وفي هذا يعوز الباحث تلك الفروق تعود الى استخدام الوسائل التعليمية الحديثة ودمجها خلال الوحدات التعليمية كان لها اثر فعال في تعلم الطلاب للمهارتين في لعبة الملاكمة . "هذا النموذج اطار متكامل شاملاً يهدف الى تمكين المعلم مندمج التكنولوجيا بفاعلية مع المحتوى والممارسات التربوية وهذا قد توافق وتنامي الاهتمام بتطوير مهارات التفكير"(حيدر علي جارالله, العدد39, المجلد19, 2025, ص350). "وضعت مجموعة من التمارين التي تتيح للمتلمين فرصة في الممارسة واداء الواجب القيام به في المواقف التعليمية"(عماد طعمة واخرين, العدد23, 2017, ص45).

فيما كانت نتائج المجموعة الضابطة بالمرتبة الأخيرة من حيث كبر قيمة (T) المحتسبة عند مقارنتها بالمحسوبة اذ أن في التعلم المهارات أسهمه أنموذج التعلم السريع للمهارتين اللكمة الخطاف اليمين والدفاع (الغطس).

4- الخاتمة:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أن المجموعة التجريبية قد حققت أهدافها في تعلم المهارتين اللكمة الخطاف اليمين ودفاع (الغطس) في لعبة الملاكمة بنسبة متباينة لدى عينة البحث.
- 2- ان التمرينات المعدة والمصممة من قبل الباحث كانت فعالة في تعلم المهارات الاساسية في لعبة الملاكمة لعينة البحث التي طبقت عليها.
- 3- تبين ان أنموذج كارين قد اثبت فاعليته في تعلم بعض المهارات الاساسية في لعبة الملاكمة.

4-2 التوصيات:

- 1- الأخذ بنتائج هذه الدراسة والاستفادة منها في تعلم المنهج التعليمي بالعبة الملاكمة الخاصة بالكلديات العراقية التربوية البدنية والعلوم الرياضة بشكل خاص.

2- التأكيد على الكلمة الخطاف اليمين والدفاع (بالغطس) لأهميته في زيادة رصيد الملاك في النقاط وتقويت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه .

3- لكي لا يكون اللاعب متلقي للمعلومات والأفكار يوصي الباحث المدرسين الاهتمام بطرح مشاكل فنية تكتيكية نظرياً وبطلب مساهمة الطلاب في إيجاد حلول لأجل تحفيز الطالب على بذل الجهد في التفكير ثم تطبيق الأفكار التي يعتقد المدرس بصحتها عملياً في التعلم.

المصادر العربية:

- احمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه , الكويت ، وكالة المطبوعات ، 1988.
- حيدر علي جار الله؛ أثر نموذج نيبالك في تنمية التفكير التجميعي لدى طلبة قسم التربية الفنية بمادة طرائق التدريس, مجلة ابحاث الذكاء جامعة المستنصرية, العدد39, المجلد19, 2025.
- رمزية الغريب ؛ التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1971.
- عادل سلامة أبو العز وآخرون ؛ طرائق تدريس العامة – معالجة تطبيقية معاصرة ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان، 2009 .
- علي عطشان خلف المشرفاوي؛ أثر منظومة (تعليمية – تدريبية) بأسلوب لاتقاني في تطوير الاداء بالملاكمة لأعمار (13-14) (أطروحة دكتوراه , جامعة القادسية , كلية التربية الرياضية), 2009.
- عماد طعمة وآخرين؛ تأثير استخدام استراتيجيات المجموعات المرونة وفق تمرينات الادراك الحس حركي في تعلم بعض المهارات بكرة الطائرة, مجلة بحات الذكاء جامعة المستنصرية, العدد23, 2017.
- علي فؤاد فائق, تأثير تمرينات وفق انموذج كارين في تعلم بعض مسكات المصارعة لمصارعي الحرة باعمار (10-12) سنة, المجلد مجلة الجامعة المستنصرية لعلوم الرياضة (4), العدد(2), 2022, ص147
- مثنى اياد قدوري؛ اثر تمرينات خاصة على وفق أسلوب التعلم الذاتي في تعلم بعض المهارات الدفاعية للملاكمة فئة الناشئين, مجلة الجامعة المستنصرية لعلوم الرياضة, المجلد(7), العدد(3), 2025.
- محسن علي عطية ؛ الاستراتيجيات الحديثة في التدريس الفعال ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان 2008,
- مركز الكتاب للنشر ، 1999.
- مصطفى باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الصدق والثبات والموضوعية والمعايير ، ط1، نبيلة خليفة وآخرون ؛ الأسس العلمية والفنية للجمباز والتمرينات ، مصر , دار الفكر العربي , 1997.
- نزار طالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي, بغداد, دار الحكمة للنشر, 1993.
- نور الشواك و رافع الكبيسي؛ دليل لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية , بغداد دمام, 2004.
- وجيه محجوب ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه. ط1: عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.

الملاحق:**ملحق (1) يبين التمرينات الخاصة المستخدمة في البحث****أولاً : التمرينات البدنية**

- التمرين رقم (1) من وضع الوقوف تخصراً وفتل الذراعين بالتعاقب .
- التمرين رقم (2) من وضع الوقوف والذراعين ممدودة إلى الأمام مع ، رفع وخفض الذراعين للأمام مع القفز (نشر امامي) .
- التمرين رقم (3) من وضع الوقوف والذراعين ممدودة إلى اماماً ، رفع وخفض الذراعين الى العلى والاسفل بالقفز .

ملحق (2) تمرينات الملاكمة التدريبية**ثانياً : التمرينات مهارية**

- التمرين رقم (1): من وضع الوقوف والملاكمين متواجهين وجهاً لوجه وعند إعطاء إشارة البدء ، يبدأ الملاكم (أ) بتوجيه بالزاوية للكمة الصحيحة للكم بمقدمة القفاز مصاحبة ثقل الكتف للكمة الخطاف يمين الى وجه الملاكم (ب) الذي يحاول التخلص منها بسحب الجذع الى الخلف وتوجيه لكمة مستقيم يسار الى وجه الملاكم (أ) الذي يحاول أيضاً التخلص منها بانثناء قوي في مفصل الركبة, عدم ثني الرقبة للأسفل وتوجيه لكمة خطاف يسار الى وجه الملاكم (ب) الذي يبدأ بالتخلص منها بانثناء قوي في مفصل الركبة, عدم ثني الرقبة للأسفل مع صد للكمة اليمين بالذراع ، والرجوع إلى الوضع الأول (الوقوف) ليبدأ الملاكم (ب) بتطبيق اللكمات (تبادل الادوار) .

المرحلة: الثانية الشعبة: A العدد: 10 التاريخ: 2025/ 11 / 7	الاهداف التربوية بث روح التعاون	الكلية: التربية البدنية وعلوم الرياضة المدرس: منتصر عبد الامير	الاهداف التعليمية اداء الكمة الخطاف اليمين للرأس والجذع ودفاع بالغطس	الوحدة التعليمية: (1) وفق أنموذج كارين
---	---	---	--	--

نوع النشاط	الزمن	الاهداف السلوكية	المهارات والفعاليات الحركية	الأدوات والأجهزة	التنظيم	الملاحظات
القسم الاعدادي الاحماء العام	15 د 3	ان يتعلم الطلاب النظام وتنفيذ الأوامر	تغيير الملابس الاصطفاف لأداء التحية أخذ الغياب	صافرة	× × × × × × × × × × × × 0	التأكيد على الوقوف المتعلمين بشكل الصحيح
إحماء الخاص	2د	أن يتعرف الطلاب على أهم أجزاء الجسم العاملة في المهارة. أن يشارك الطلاب بإيجابية أثناء أداء التمرينات. أن يكتسب الطلاب المرونة في أجزاء الجسم.	الجري الخفيف حول الملعب. الجري مع تحريك الذراعين إلى الأمام والخلف بالتعاقب وحسب الإيعاز. تداول ما بين لاعبين واحد مقابل الآخر للأداء الاحماء وحركة القدمين من خلال التقدم والتراجع ويصل الطلاب الى درجة الحماء العام.	بدون أدوات	× × × × × × × × × O	التأكيد على حركة الذراعين اثناء الهرولة التاكيد على تأدية جميع الطلاب
تمارين بدنية	10 د	أن يتعرف الطلاب على أهمية الإحماء الجيد. أن يتمكن الطلاب للوصول للمرونة الكافية التي تؤهلهم وتساعدهم على أداء المهارة. أن ينفذ الطلاب التمارين البدنية وفق الإيعاز.	التمارين البدنية: (1),(2),(3)	صافرة	× × × × × × × × × × × × × × × 0 ×	التأكيد على اداء جميع التمارين البدنية من قبل الطلاب
القسم الرئيسي التعليمي	70 د 30 د	أن يتعرف الطالب على الخطوات الفنية والتعليمية الصحيحة لكيفية أداء مهارة للكمة الخطاف اليمين . أن يتعرف الطالب ماهي مهارة للكمة الخطاف . أن يتعرف كيف التخلص من الكمة الخطاف .	الاثارة : جذب انتباه الطلبة وتهيئتهم للدرس بالمهارة من خلال فيد واهات بحيث تكون المهارة جديدة على المتعلمين . الاستكشاف: جعل الطالبة يكتشفون المهارة من خلال النشاط او الحوار إعطاء الامثلة تكون قريبة على الطرح الاسئلة من قبل المعلم على طلاب معرفة ميول طالب. التفسير : شرح النتائج والمفاهيم بصورة منظمة تحليل المشكل من خلال مشاركة الطلاب في ما بينهم من خلال وجود مكبرات صوت شرح المهارة مع العرض. التطبيق: تطبيق ما تعلمه الطلبة في المهارة الجديدة.	جهاز عرض مع جهاز اليزر للتأشير كفوف ملاكمة وواقى رأس و كيس ملاكمة	XXXXXXXXXXXX XXX 0 XXXXXXXXXXXX XX	التأكيد على الانتباه جميع الطلاب على الشرح وعرض المهارات
التطبيقي	40 د	أن ينفذ الطالب داء الكمة من خلال تكرار المهارة للوصول الى الانسيابية. أن يشعر بالسعادة والتشويق أثناء الأداء الكمة مع الزميل. أن يكافى الجميع من خلال استخدام التعزيزات الإيجابية.	التقويم: قياس مدى تحقق الاهداف التعليمية واكتشاف اجزاء المهارة من خلال اداء وتكرار التمرين رقم (1) .	كفوف ملاكمة واقية رأس	XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX 0	التأكيد على اداء المهارة جميع الطلاب بدون تلكئ التأكيد على الاداء الصحيح للكلمات الاستعانة بالمساعدين المشرفين الموجهين
القسم الختامي الالعب ترويحية جمع الادوات	5 د 4 د 1 د	أن يؤدي الطلاب تمارين تهدئ تعيد نبضه للطبيعي. أن يؤدي الطالب صيحة نهائية الدرس بنشاط.	المشي الخفيف مع مرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى الخلف بالتناوب. المشي مع تحريك الذراعين إلى الجانب وإلى الأعلى بالتناوب. جمع الأجهزة والأدوات والكرات وإعادتها إلى المخزن. -أداء التحية ومن ثم الانصراف	بدون أدوات	XXXXXXXX O	التأكيد على الهدوء عند الانصراف