

تصميم تمارين (ادراكية حس-حركية) وتأثيرها على تطوير اللكمة المستقيمة اليمين ودفاعاتها
في الملاكمة للاعبين المدارس التخصصية للاعمار (13-14) سنة

بحث تقدم به

أ.د خليل ابراهيم سليمان انمار فوزي جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الانبار

2015

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التمارين الادراكية الحس حركية والتمارين المتبعة في تطوير زمن الاستجابة الحركية والتوافق بين كل من العين واليد والعين والرجل فضلا عن مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى واليسرى ودفاعاتها. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث , وتمثلت عينة البحث بمجموعة من ملاكمي المدارس التخصصية باعمار (13-14) سنة والبالغ عددهم(24) ملاكما ويمثلون نسبة (80%) واستنتج الباحثان ان التمارين المصممة (الادراكية الحس - حركية) طورت كل من (الاستجابة الحركية والتوافق بين العين واليد والتوافق بين العين والرجل) فضلا عن تطوير اللكمة المستقيمة اليمنى واليسرى ودفاعاتها واوصى الباحثان بضرورة الاستفادة من تمارين الادراك الحس - حركي المصممة في تطوير المتغيرات التابعة وتعميم هذه الدراسة على مراكز تدريب الملاكمة لفئة الناشئين .

Designing Exercises (motion – sensual awareness) and its effect on developing the R. straight Boxing along with its defenses in the specialized schools Boxing players for ages (13-14) years old.

A research submitted by

Assist. Dr. Khaleel Ibrahim Sulayman

College of physical Education & Sport Sciences – Al-Anbar University.

Anmar Fawzi Jasim

2015

Abstract

The research 's aim is to know the effect of aware and motion- sensual exercises in developing the motion response and to conform every of the eye , hand, and eye and leg in addition to the skill of L. and R. straight Boxing along with its defenses. The bother researchers have used the experimental method to design the two equivalent groups of pre- and pots – tests . They have used an experimental method for being suited with the problem of the research. The sample of the research represented in a group of

specialized school boxers with ages (13-14) years old , their number 24 boxer and they represented about 80% . They have concluded that the designed exercises (motion and sensual awareness) have developed every of motion response , conformity between the eye and hand and Eye and Leg) , besides developing the L & R. straight Boxing along with its defenses. They both have recommended to get benefit of designed motion and sensual awareness exercises in developing the relevant variables and to generalize this study on centers of boxing training for the still- young.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الملائمة من الالعاب الرياضية التي لاقت انتشارا واسعا وكبيرا لانها تحتوي على تنافس كبير بين اللاعبين فضلا على انها ممتعة للجمهور الرياضي فهي تمارس وتدرس في كليات التربية الرياضية وفي كثير من الاندية والمراكز الرياضية التخصصية مما ادى الى انتشارها و تطورها بشكل لاقت للنظر مما يستدعي من اصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في مجال التعلم الحركي ايجاد افضل الاساليب والطرائق التي تسهم في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية بالملائمة وبما يلبي متطلبات الاداء الامثل لوجود مهارات مترابطة بعضها مع البعض الاخر بصورة متناسقة وبذلك تجعل من الملائم في موضع قوة في حسم النتيجة بعد احراز اكبر عدد من اللكمات المؤثرة الصحيحة . فالتعلم الحركي يعبر عن مجموعة عمليات مرتبطة بالممارسة والخبرة تؤدي الى تغيرات ثابتة في السلوك الدقيق . ان الهدف من التعلم الحركي هو احداث تغيير في السلوك الحركي للاعب في مختلف المواقف الرياضية الخاصة بتعلم المهارات الهجومية والدفاعية وبدوره يرفع اداء المتعلم ويحدث عليه التغيير والتطور نحو الأفضل اثناء اثناء الوحدات التعليمية⁽¹⁾ . وتعد اللكمة المستقيمة اليمين من المهارات الهجومية التي تستخدم في النزالات "كونها هي اللكمة التي توجه بواسطة القبضة والذراع وفي خط مستقيم حيث تكون الذراع على كامل امتدادها من بداية القبضة وحتى مفصل الكتف . اما من الناحية الميكانيكية نستطيع التعبير عنها بانها نظام حركي مركب في تركيبية واحدة اهم هذه التركيبات هو تقدم حركة القبضة مع استقامة الذراع وتعد اللكمة المستقيمة اكثر استخداما بالنزالات ولكونها

(1) وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية , ط1, عمان , دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع,

سهلة الاداء وبواسطتها يمكن ايقاف هجوم المنافس وكذلك تستخدم في تسديد لكمات من مسافات بعيدة والتي تعتمد على بعد واستقامة الذراع⁽¹⁾.

لذا تم التركيز على التمارين الادراكية الحس حركية وتأثيرها على تطوير اللكمة المستقيمة اليمين ودفاعاتها بالملاكمة كونها من المتطلبات الضرورية لانجاح الجانب المهاري والحركي وحصول الانسجام والتكيف بين القدرات الحركية والمهارية.

من هنا تكمن اهمية الادراك الحس حركي " ليلعب دورا مهما في عملية التعلم للقدرات والمهارات الحركية ويسهم في تقدير ادراك المكان والزمان الذي يتم استخدامه في النشاط الرياضي " ⁽²⁾.

3-1 هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :-

- تأثير التمارين (الادراكية الحس - حركية) المصممة و المتبعة في تطوير متغيرات البحث التابعة.
- اي التمارين المستخدمة (الادراكية الحس- حركية) المصممة ام المتبعة كانت الافضل في تطوير متغيرات البحث التابعة .

4-1 فرضيتا البحث:

- تؤثر التمارين (الادراكية الحس - حركية) المصممة والمتبعة ايجابيا في تطوير اللكمة المستقيمة ودفاعاتها.
- التمارين (الادراكية الحس - حركية) المصممة للمجموعة التجريبية تؤثر بشكل افضل من التمارين المتبعة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث التابعة

(1) محمد جسام عرب واخرون : الملاكمة الحديثة والاسس الفنية الخططية , النجف الاشرف, دار الضياء, 2011, ص55.

(2) عامر خلف عبود: تأثير استخدام اسلوب التعلم الاتقاني بتمرينات ادراكية حس حركية مقترحة في بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية بكر ة السلة للاعمار (14-15) , اطروحة دكتوراه , جامعة الانبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2015, ص 54.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المدرسة التخصصية بالملاكمة للاعمار (13-14) سنة

البالغ عددهم (30) لاعبا.

1-5-2 المجال الزمني : المدة الزمنية من (2015/6/2) ولغاية (2015/8/13).

1-5-3 المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي للملاكمة _ المدارس التخصصية التابعة لوزارة

الشباب والرياضة / محافظة بغداد / المركز .

الباب الثاني

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2: منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين احدهما المجموعة التجريبية والاخرى ضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 : مجتمع البحث وعينه

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي تمثلت بمجموعة من ملاكمي المدارس التخصصية باعمار (13-14) سنة والبالغ عددهم (30) ملاكما والذي يمثل مجتمع الاصل للعام (2014-2015) حيث تكونت عينة البحث من (24) ملاكما ويمثلون نسبة (80%) تم استبعاد المتبقي من الملاكمين المشاركين بالتجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (6) ملاكمين ولن تحصل اي حالات غياب او حالات مرضية والتزم الجميع بالوحدات التعليمية

قسمت عينة البحث عشوائيا باسلوب القرعة الى مجموعتين متكافئتين احدهما مجموعة تجريبية بواقع (12) ملاكما خضعت للتمارين المصممة (الادراكية - الحس حركية) ومجموعة ضابطة بواقع (12) ملاكما استخدموا الى الاسلوب المتبع من قبل المدرب .

2-3: الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

اولا : الاجهزة

- جهاز حاسوب شخصي نوع (acer) عدد (1)

- حاسبة يدوية الكترونية نوع (casio) عدد (1)

- ميزان طبي لقياس الوزن والطول

- كاميرا تصوير فيديو نوع (Samsung) عدد (2)

- ساعة توقيت الكترونية نوع (diamond) عدد (4)

ثانيا : الادوات

- فلاش لخرن البيانات نوع (Samsung) سعة (16 G) عدد (2)

- حلبة ملاكمة قانونية عدد (2)

- قفازات ملاكمة عدد (24) زوج

- واقيات اسنان (24)

- واقيات مثانة (24)

- واقيات للراس (24)

- باندج (12) زوج

ثالثا : وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

2-4-1 التمارين المصممة :

في ضوء خبرة الباحث المتواضعة واطلاعه على المصادر العربية والاجنبية فضلا عن تدريبات فرق كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وتدريبات المدرسة التخصصية بالملاكمة تم تصميم مجموعة من تمارين الادراك الحس- حركي بهدف تطوير اللكمة المستقيمة ودفاعاتها للاعبين المدارس التخصصية بالملاكمة للاعمار (13-14) سنة ولغرض التعرف على صلاحيتها في تحقيق الهدف المرجو منها اعد الباحث استمارة استبانة تحوي على هذه التمارين وعرضها على خبراء مختصين بالملاكمة والتعلم الحركي وطرائق التدريس والقياس والتقويم وبعد ان تم تعديل البعض واستبعاد غيرالصالحة واعتماد التمارين الصالحة وفق اراء الخبراء مقسمة على مهارتي اللكمة المستقيمة ودفاعاتها والقدرات الحركية وبهذا كان عدد التمارين ما يقارب (31) تمرين وبعد التعديل والحذف اصبح عدد التمارين (24) تمرين حيث تم تحديدها مع مراعاة درجة صعوبة التمارين والتدرج ضمن الوحدات التعليمية المعطاة ذات العلاقة بالمهارات والتي سيعتمدها الباحث

في دراسته في تطوير تلك المهارات للاعبين المدراس التخصصية بالملاكمة للاعمار (13-14) سنة.

2-4-2 تحديد متغيرات البحث التابعة واختباراتها

تم تحديد واختيار متغيرات البحث التابعة بصورة عمدية وهي اللكمة المستقيمة اليمين ودفاعاتها نظرا لاهميتها وكثرة استخدامها وسهولة تعلمها فضلا عن البدء في تعلمها

2-4-3: اختبارات اللكمة المستقيمة ودفاعاتها⁽¹⁾

اختبار اداء اللكمة المستقيمة اليمين للراس والبطن ودفاعاتها:

الغرض: تقويم اداء اللكمة المستقيمة اليمين للراس والبطن ودفاعاتها.

الادوات اللازمة: كفوف ملاكمة عدد(4) , ساعة توقيت يدوية , استمارة لمنح الدرجات , جهاز كاميرا فيديو عدد (1).

وصف الاداء: يتم اداء التمرين من قبل الملاكمين:

الاول: يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين للراس والبطن ولمدة (30) ثانية.

الثاني: يؤدي الملاكم ثلاث انواع من الدفاع (دفاع الذراعين, دفاع الجذع , دفاع الساقين) وبمعدل (10) ثانية لكل نوع من انواع الدفاعات الثلاثة .

يتم التبديل بين الملاكمين حيث يؤدي الملاكم الاول تمارين الدفاع ويؤدي الملاكم الثاني اللكمة المستقيمة اليمين للراس والبطن .

الشروط: 1- يتم اداء اللكمة المستقيمة اليمين للراس والبطن وفقا للشروط الاتية:-

- خروج اللكمة

(1) علي عطشان خلف : اثر منظومة تعليمية تدريبية بالاسلوب الاتقاني في تطوير الاداء بالملاكمة للاعمار (13-14) سنة , اطروحة دكتوراه , جامعة القادسية كلية التربية الرياضية, 2009, ص54-58.

- متابعتها بوزن الجسم

- دقة اصابة الهدف

2- يتم اداء التمارين الدفاعية وفقا للشروط الاتية :-

- الاداء الصحيح للتمرين الدفاعي

- التغطية الجيدة اثناء اداء التمرين الدفاعي

- التحكم بمركز ثقل الجسم اثناء اداء التمرين الدفاعي

التسجيل :تحتسب (10) درجات لاداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجه للراس والبطن مقسمة على النحو التالي :

خروج اللكمة (2) درجة

متابعتها وزن الجسم (4)

دقة اصابة الهدف (4) درجة

تحتسب درجة الدفاع عن اللكمة المستقيمة اليمين للراس والبطن على النحو التالي :

دفاع الذراعين (صد اللكمة درجتان , دفع اللكمة درجتان)

دفاع الجذع (الميلان للجانب درجتان , السحب للخلف درجة واحدة)

دفاع القدمين (خطوة للخلف درجة واحدة , نقل القدم للجانب درجتان)

تكون الدرجة النهائية (10) درجة كما موضح في الشكل (7)



2-5: الاجراءات التنظيمية والادارية

2-5-1 الاجراءات التنظيمية

استعان الباحث بعدد من المساعدين المؤهلين الاكاديميين والمختصين بالملاكمة والالعاب الرياضية موضحا لهم وصف تقييم واجراء كل متغيرات البحث بالشرح مع التطبيق العملي لاجل تنفيذ واجباتهم دون اخطاء .

2-6: التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحثان تجربتهم الاستطلاعية على عينة قوامها (6) ملاكمين يومي الخميس والجمعة الموافق 2015/6/5-4 وهم خارج عينة البحث التجريبية وكان الغرض منها تحديد وتقويم التمارين ضمن الاسس العلمية المعمول بها في اعداد وتصميم التمرينات الادراكية الحس حركية وتم اجراء الاختبارات مهارية للكلمة المستقيمة ودفاعاتها ولكلتا المجموعتين يوم الجمعة الموافق 2015/6/5.

وكان الهدف من اجرائها التعرف على :-

1- ملاءمة محتوى التمارين المصممة لمستوى افراد العينة

2- تسلسل التمارين وفق صعوبتها

3 الزمن المستغرق لاداء كل تمرين وكل اختبار

2-7: الاسس العلمية للاختبارات

تم ايجاد الاسس العلمية (الثبات والصدق والموضوعية) في تطبيق الاختبارات المستخدمة على الرغم كونها اختبارات مقننة .

2-7-1 : ثبات الاختبار

يعد ثبات الاختبار من المقومات الاساسية للاختبار الناجح وبمعنى يتم ايجاد معامل الثبات للاختبارات بتطبيق الاختبارات لمتغيرات البحث على مجموعة من عينة البحث وعددهم (6) ملاكمين وتم اعادة الاختبارات على العينة تحت الظروف نفسها بعد مرور (3) ايام من

تطبيق الاختبار الاول وبعدها تم استخراج معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين الاول والثاني باستخدام قانون الارتباط البسيط لبيرسون وقد اظهرت النتائج انها تتمتع بدرجة عالية من الثبات

2-7-2: صدق الاختبار

بالرغم من ان جميع الاختبارات المستخدمة قيد البحث مقننة قام الباحث بايجاد الصدق الظاهري بوضعها باستمارات استبيان وعرضها على خبراء وتم اعتماد نسب اتفاق الراء (75)% فما فوق لم يكتف الباحث بهذا النوع من الصدق بل ذهب الى الصدق الذاتي وهو صدق الدرجات الحقيقية التي خلصت من اخطاء القياس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الارتباط.

2-7-3: موضوعية الاختبارات

تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس والملاكمة وطرق التدريس وقد اجمع الخبراء على انها تعكس الجانب الحركي والمهاري لعينة البحث وحصلت على نسب اتفاق (75)% فما فوق فضلا عن ذلك فقد استخرج الباحث قيمة معامل ارتباط سبيرمان (الرتب) بين رأيي خبيرين اثنين في الاختبارات.

2-8 تكافؤ مجموعتي البحث

من اجل ارجاع الفرق الى العامل التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية قام الباحث بأجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اللكمة المستقيمة اليمين ودفاعاتها باستخدام اختبار (t) للعينات غير المترابطة متساوية العدد لمعرفة الفرق بين المجموعتين في متغيرات البحث التابعة حيث اظهرت جميع النتائج . ان قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث الحركية والمهارية وتقييم الاداء اصغر من القيمة الجدولية (2,07) امام درجة حرية (22 = 2 - 12 + 12) ومستوى دلالة (0,05) لذا الفرق غير دال احصائيا وهذا يعني وقوف افراد مجموعتي البحث على خط شروع واحد (تكافؤ مجموعتي البحث) الامر الذي يجعل عزو الفروق في النتائج يعود الى متغيرات البحث المستقلة.

2-9: اجراءات البحث الميدانية

2-9-1: الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة على القاعة الخاصة في المدرسة التخصصية التابعة لوزارة الشباب والرياضة ببغداد , وفي الاحد الموافق (2015/6/7) اجريت الاختبارات المهارية للكفة المستقيمة اليمين ودفاعاتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية وفي الزمان والمكان نفسه .

2-9-2: تجربة البحث الرئيسية

تم البدء بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية وبإشراف من الباحث يوم الاربعاء الموافق (2015/6/10) , وذلك بتطبيق التمارين (الادراكية الحس - حركية) المصممة والتي خضع لها افراد المجموعة التجريبية حصرا لمدة (8) اسابيع بواقع (4) وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد وبمجموع كلي مقداره (32) وحدة تعليمية وبزمن مقداره (90) دقيقة للوحدة الواحدة.

تم تطبيق التمارين المصممة في جزء من القسم الرئيسي وهو "الجزء التعليمي مضافا له (25) دقيقة من اصل (50) دقيقة من الجزء التطبيقي الخاص بالتمارين وللمجموعتين " في ايام (الاحد , الاثنين , الاربعاء و الخميس) وفي حالة تلكؤ تطبيق اي وحدة تعليمية تعوض يوم الثلاثاء .

بلغ زمن تجربة البحث الرئيسية (1120) دقيقة مقسمة على (320) للجزء التعليمي و (800) دقيقة للجزء التطبيقي .

وزعت على هذا الجزء من الوحدة (24) تمرينا مصمما وبواقع (3-4) تمارين للوحدة التعليمية وفقا لنتائج التجربة الاستطلاعية في تحديد زمن اداء كل تمرين على حسب مستوى افراد العينة .

استخدم الباحث اسلوب التعلم (المكثف والموزع) في تحديد عدد التكرارات والراحة بين تكرار واخر وبين تمرين واخر وفقا لحجم الاداء وصعوبة التمرين وحاجته الى التوافق وظهور التعب وهذا ما يحدد نوع التمرين (مكثفا ام موزعا) , وقد تم الانتهاء من تجربة البحث الرئيسية يوم الاربعاء الموافق (2015/7/29) .

2-9-3: الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي متغيرات القدرات الحركية يوم الاحد الموافق (2-8-2015) وفي يوم الاثنين الموافق (3-8-2015) تم اجراء الاختبارات البعدية المهارية للكلمة المستقيمة ودفاعاتها مع مراعاة ظروف الزمان والمكان التي تمت فيه الاختبارات القبليّة.

2-10: الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss)

الباب الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في الكلمة المستقيمة ودفاعاتها لمجموعي

البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية والايوساط الحسابية للفروق وانحرافاتها المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والدلالة في متغير الكلمة المستقيمة ودفاعاتها في الملائمة للمجموعتين التجريبية والضابط

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	س قبلي	س بعدي	س ف	ع ف	ت المحسوبة	الدلالة
المجموعة التجريبية	الكلمة المستقيمة اليمنى	درجة	5.616	7.100	1.483	0.28	21.14	دال
المجموعة الضابطة	دفاع المستقيمة اليمنى	درجة	4.716	5.983	1.266	0.32	14.11	دال
المجموعة التجريبية	الكلمة المستقيمة اليمنى	درجة	5.600	6.108	0.508	0.17	10.20	دال
المجموعة الضابطة	دفاع المستقيمة اليمنى	درجة	4.750	5.200	0.450	0.26	6.42	دال

(ت) الجدولية (2.20) ودرجة الحرية (11) مستوى الدلالة (0.05)

الجدول (7) الخاص بالفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المهارات الاساسية بالملائمة لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) وبما ان قيم (ت) المحسوبة جميعا (للمجموعتين التجريبية والضابطة) كانت اكبر من القيمة الجدولية (2.20) اما درجة حرية (11=1-12) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني ان الفروق دالة احصائيا لصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث ذلك الى تأثير التمارين المصممة ضمن الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث وتأثيرها الفعال في احداث التعلم ومن ثم اظهار تقدم واضح في مستوى التعلم في

المهارات الاساسية قيد البحث اذ ان عملية بناء التمرين تحتاج الى التحكم بمقدار التعلم عن طريق اعطاء تمارين مهارية والسيطرة على طريقة اعطائها وكيفية شرح هذا التمرين وكذلك التوضيح والعرض الذي يعطي فكرة معرفية في بداية الامر وقد ذكر (قاسم لزام 1997) على ان هدفنا " تعلم المهارات الحركية من خلال التمرينات على المهارات ولمرات عديدة ولكن يجب ان تكون البداية صحيحة للتمرين على الاداء الصحيح لان معظم المبتدئين يميلون الى التمرين الكثير في البداية وهم لديهم مستوى واطئ من الاحساس والقيام بعدة محاولات"⁽¹⁾. اذ ان اتباع الخطوات العلمية والمنطقية في التخطيط والتنفيذ الذي يبني عليه الوحدات التعليمية يؤدي حتما الى احداث التعلم حيث تداخلت في عملية التعلم مبادا التدرج في تعلم المهارات الحركية واعطاء التمارين من البسيط الى المعقد بعد شرحها وعرضها فضلا عن المواظ* *بة والالتزام خلال الوحدات التعليمية ويتفق هذا الرأي مع عدد من الباحثين على الاثر الكبير من الممارسة المنتظمة في حصول الاكتساب والتعلم بشكل سليم وان " القاعدة الاساسية في تعلم المهارات الحركية هي العناية بزيادة عدد التمرينات وتوزيعها واتباع مبادا التدرج بالصعوبة"⁽²⁾. ولغرض الحصول على التعلم لا بد من وجود محاولات في ممارسة التمرين المصمم من قبل الباحث وان اهم متغير في التعلم هو الممارسة والتمرين نفسه وان اكتشاف المتعلم العناصر المتشابه بين المهارات الحركية سيساعده في استغلال ما تعلمه في زيادة تعلم مهارة اللكمة المستقيمة اليمينية بأنواعها والدفاع اذ ان "تعلم الحركات المتشابهة والمتماثلة سيؤدي الى حدوث انتقال سهل وايجابي الى اقصى درجة في تعلمها"⁽³⁾

2-2-3: عرض نتائج الاختبارات البعدية في اللكمة المستقيمة اليمين ودفاعاتها للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

جدول (10)

⁽¹⁾ قاسم لزام صبر : اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة , اطروحة دكتوراه , جامعة كلية التربية الرياضية , 1997, ص190.

⁽²⁾ Mosston , Muska , teaching , physical , education , merll publishing , co.ohio, 1981 , p4.

⁽³⁾ Cage and berllner , d.educational psychology , rand menelly college pub,co Chicago 1981, p352.

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة والدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لمتغيرات القدرات المهارية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
اللكمة المستقيمة اليمنى	درجة	0.439	7.100	0.583	6.108	4.529	دال
دفاع المستقيمة اليمنى	درجة	0.288	5.983	0.416	5.200	5.151	دال

(ت) الجدولية (2.07) درجة الحرية (22=2-12+12) مستوى الدلالة (0.05)

الجدول (10) الخاص بفروق الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المهارية وللتعرف على دلالة هذه الفروق تمت مقارنة قيم (ت) المحسوبة في اعلاه بالقيمة الجدولية (2.07) امام درجة حرية (22=2-12+12) ومستوى دلالة (0.05) وجد ان جميع هذه القيم اكبر من القيمة الجدولية وبذا تكون الفروق دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى استخدام التمارين المصممة الحس - حركية التي كانت باتجاه التعلم المهاري واهمية الادراك في التعلم وتطوير التعلم من خلال الاحساس بالمسافات العمودية والافقية والاحساس بالقوة والاحساس باتجاه المسار الحركي للذراع فضلا عن الاحساس بزوايا اللكمة وبعد وقرب المنافس والاحساس بالزمن وموقع الجسم والقدمين والجذع اضافة الى الاحساس بشكل الوقفة فضلا عن الشرح النظري والتي تزيد من توضيح حالة الاداء المهاري والتركز على الجوانب المرتبطة باداء مهارات الملاكمة عند تنفيذ الواجب الحركي وهذا ما اشار اليه (كامل الويس 1993) بانه "قدرة تركيز الانتباه لدى المتعلم عند اداء المهارات الرياضية هي من اهم عمليات الالتزام بالواجبات المحددة له لغرض السيطرة على ادائه المهاري"⁽¹⁾.

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

(1) كامل الويس ونزار الطالب: علم النفس الرياضي , بغداد , دار الحكمة , 1993 , ص 134.

- 1- التمارين (الادراكية الحس - حركية) المصممة والتمارين المتبعة اثرت ايجابيا في تعلم اللكمة المستقيمة (اليمين واليسار) ودفاعاتها.
- 2- التمارين (الادراكية الحس - حركية) المصممة كانت الافضل في تعلم اللكمة المستقيمة (اليمين واليسار) ودفاعاتها من التمارين المتبعة .
- 2- التمارين (الادراكية الحس-حركية) المصممة والتمارين المتبعة اثرت ايجابيا في تطوير القدرات الحركية (الاستجابة الحركية , التوافق بين العين واليد والتوافق بين العين والرجل) .
- 4- التمارين (الادراكية الحس - حركية) المصممة كانت الافضل في تطوير القدرات الحركية (الاستجابة الحركية , التوافق بين العين واليد) ولم تكن كذلك في (التوافق بين العين والرجل) من التمارين المتبعة .
- 5- التمارين (الادراكية الحس - حركية) المصممة والتمارين المتبعة اثرت ايجابيا في تقييم مستوى الاداء الفني للكمة المستقيمة ودفاعاتها .
- 6- التمارين (الادراكية الحس - حركية) المصممة كانت الافضل في تقييم مستوى الاداء الفني للكمة المستقيمة ودفاعاتها من التمارين المتبعة.

4-2 التوصيات

- 1- الاستفادة من التمرينات المصممة وادخالها ضمن المنهج التعليمي المقرر وفق منهاج المركز الوطني للملاكمة .
- 2- ضرورة اجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تمرينات مصممة في مختلف الالعاب والفعاليات الرياضية الاخرى سواء اكانت فردية او فرقية لمعرفة فائدتها في عملية التعلم.
- 3- تعميم نتائج هذه الدراسة على مراكز تدريب الملاكمين ولفئة الناشئين للحصول على جيل شبابي متكامل من الناحية الرياضية .
- 4- اجراء دراسات وبحوث اخرى في تعلم باقي المهارات الاساسية بالملاكمة .

المصادر

- وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية , ط1, عمان , دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع, 2002.
- محمد جسام عرب واخرون: الملاكمة الحديثة والاسس الفنية الخططية , ,النجف الاشرف, دار الضياء, 2011.
- عامر خلف عبود., تأثير استخدام اسلوب التعلم الاتقاني بتمرينات ادراكية حس حركية مقترحة في بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية بكر ة السلة للاعمار (14-15) , اطروحة دكتوراه , جامعة الانبار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , 2015.
- علي عطشان خلف , اثر منظومة تعليمية تدريبية بالاسلوب الاتقاني في تطوير الاداء بالملاكمة للاعمار (13-14) سنة , اطروحة دكتوراه , جامعة القادسية كلية التربية الرياضية, 2009.
- قاسم لزام صبر , اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة , اطروحة دكتوراه , جامعة كلية التربية الرياضية , 1997.
- كامل الويس ونزار الطالب , علم النفس الرياضي , بغداد , دار الحكمة , 1993 .
- Mosston , Muska , teaching , physical , education , merll publishing , co.ohio, 1981 .
- Cage and berllner , d.educational psychology , rand menelly college pub,co Chicago 1981.