

تأثير تمرينات مركبة وفق المدرسة الكوبية في تعلم لكمة القلع ودفاعاتها بالملاكمة للطلاب

م.م. محمد حسين حيدر حمود أ.د. وسام صلاح عبدالحسين أ.د. سامر عبدالهادي احمد

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى إعداد تمرينات مركبة وفق المدرسة الكوبية في تعلم لكمة القلع و دفاعاتها بالملاكمة للطلاب. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارات القبليّة والبعدية على طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم 120 طالباً، بعدها قام الباحثون باختيار عينة بحثه بالأسلوب العشوائي من المجتمع المبحوث وبواقع (40) طالباً. وبغية تحقيق أهداف الدراسة سعى الباحثون إلى اعداد تمرينات مركبة وفق المدرسة الكوبية واثراها في المتغيرات المبحوثة. مستخدماً الحقيبة الإحصائية (spss)، وكانت اهم الاستنتاجات أن استخدام أسلوب المدرسة الكوبية كان أفضل من الطريقة التي أتبعها المدرس في المجموعة الضابطة في تعلم لكمة القلع ودفاعاتها بالملاكمة ، أما اهم التوصيات هي ضرورة الاستفادة من أسلوب المدرسة الكوبية في تعلم لكمة القلع ودفاعاتها بالملاكمة كونه ينسجم مع طبيعة هذه المهارة.

Abstract

The effect of complex exercises according to the Cuban school in learning the Upper cut punch and its defenses in boxing for students

By

Muhammad Hussein Haider Dr. Wissam Salah Dr. Samer Abdel Hadi Ahmed

Reband Kamran Hama Wafaa

Prof. Dr. Shilan Siddiq Abdullah

Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to prepare complex exercises according to the Cuban school in learning the Upper cut punch and its defenses in boxing for students. The researchers used the experimental approach by control and experimental groups designing with pre- and post-tests on second-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala for the academic year (2022-2023), who numbered 120 students. In order to achieve the objectives of the study, the researchers sought to prepare complex exercises according to the Cuban school and its impact on the variables investigated. Using the statistical package (SPSS), the most important conclusions were that using the Cuban school method was better than the method followed by the teacher in the control group in learning the Upper cut punch and its defenses in boxing. As for the most important recommendations, it is the necessity of benefiting from the Cuban school method in learning the Upper cut punch and its defenses in boxing, as it is consistent with the nature of this skill.

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يشهد العالم تطورات كبيرة في العديد من الميادين ومنها الميدان الرياضي إذ شهد تطوراً للأداء الفني في الألعاب والفعاليات الرياضية كافة وفي مختلف المستويات، والذي أدى إلى تسريع عمليات التعلم واختصار زمنه، وأن عملية تعلم الحركات بمختلف أنواعها وأشكالها تتطلب منهج أو خطة مدروسة وتحتوي على أساليب وأجهزة وأدوات مساعدة تساهم بشكل كبير في تعلم الحركات وبذلك يتم اختصار الزمن والجهد .

أن المدارس العملية بأساليبها المتنوعة في تعلم المهارة الرياضية تباينت نسب استخدامها بالنجاح في أداء نواتج التعلم لذا سعى الخبراء والباحثون إلى إيجاد أساليب تخدم الفعاليات والمهارات الرياضية كافة بما يتلاءم مع المتعلم، فالمدرسة الكوبية هي واحدة من المدارس المميزة بعملية التعلم، فالطالب في درس التربية البدنية وعلوم الرياضة عندما يتأثر بما يتضمنه الموقف التعليمي من مثيرات عديدة فإنها لا يستجيب لها ببدنه فقط، ولكنه يستجيب له ككل، أي ببدنه وعقله وانفعالاته.

تعد مهارات الملائمة من المهارات المفتوحة التي يكون فيها المنافس غير ثابت مما يتطلب من المتعلم أن يدرك ويهتم بسرعة الحركة ودقة المهارة الأمر الذي جعل الباحث بحاجة إلى اختيار الأفضل من الأساليب لغرض التوصل إلى التعلم الأمثل لمهاراتها المتنوعة ومنها لكمة القلع ودفاعاتها التي هي محور الدراسة الحالية والتي تحتاج إلى استعمال أساليب متنوعة لأجل تعلمها بالشكل العلمي الصحيح.

وهنا تكمن أهمية البحث في اعداد تمارين وفق المدرسة الكوبية لتعلم لكمة القلع و دفاعاتها بالملائمة للطلاب.

2-1 مشكلة البحث

تعد مهارة اللكمات من المهارات ذات البيئة المفتوحة والتي تحتاج من المتعلم أن يؤدي اللكمة بسرعة عالية ومستوى مهاري جيد للحصول على النقاط والتأثير في المنافس وفرض الهيمنة، وهذا ما يجعل المتعلمون يعانون من صعوبة في ضبط هذه المهارتين، ومن خلال ملاحظة الباحثون لأغلب المحاضرات العملية والوحدات التعليمية لاحظوا وجود ضعف وصعوبة لدى الطلاب في تعلم إداء هذه المهارة وهذا ما يجعل الطلاب يعانون من صعوبة في ضبط هذه المهارات، مما جعل الباحثون يدرس هذه المشكلة ومحاولتهم إيجاد حلول لها، أذ تم استخدام تمارين مركبة وفق المدرسة الكوبية في تعلم لعبة الملائمة والاستفادة من خطواتها التي تهدف إلى تعلم مهارة لكمة القلع و دفاعاتها ، لتحقيق تعلم فعال ومشوق ومؤثر.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد تمارين مركبة وفق المدرسة الكوبية في تعلم لكمة القلع و دفاعاتها بالملائمة للطلاب.
2. التعرف على تأثير التمارين المركبة وفق المدرسة الكوبية في تعلم لكمة القلع ودفاعاتها بالملائمة للطلاب.

4-1 فرضا البحث:

1. هناك تأثيراً إيجابياً للتمارين المركبة وفق المدرسة الكوبية في تعلم لكمة القلع ودفاعاتها بالملائمة للطلاب
2. هنالك أفضلية للتأثير ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

2-5-1 المجال الزمني: 2022/12/21 – 2023/5/9

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الملائمة والقاعات الخارجية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء .

5-1 تحديد المصطلحات

- المدرسة الكوبية: هي نهج فريد في تعليم المبتدئين وتدريب الملاكمين ليصبحوا لاعبين محترفين حيث تشتهر كوبا بتاريخها الرائع في الملاكمة وإسهامها الكبير في الرياضة بين التعليم والتدريب ومعروفة بأسلوبها الفني والتكتيكي الذي يعتمد على الحركة السريعة والتكيف مع أنماط المنافس.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي الملائم لطبيعة المشكلة وأن اختيار المنهج التجريبي هو " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحثون بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي" ⁽¹⁾، والجدول (1) يبين التصميم التجريبي.

جدول (1)

يبين تصميم المجموعتين المتكافئتين في البحث

الخطوات			اسم المجموعات
الاختبارات البعدية	المتغير المستقل	الاختبارات القبلية	
الأداء المهاري للكلمة القلع ودفاعاتها	تمرينات المدرسة الكوبية	الأداء المهاري للكلمة القلع ودفاعاتها	المجموعة التجريبية
الأداء المهاري للكلمة القلع ودفاعاتها	المنهج المتبع من قبل المدرس	الأداء المهاري للكلمة القلع ودفاعاتها	المجموعة الضابطة

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء للعام الدراسي (2022 - 2023) مجتمعاً للبحث كون مادة الملاكمة تُدرّس فيها، وأن عدد الشعب (4) وعدد طلاب كل شعبة (30 طالباً) وتم تقسيمهم بطريق عشوائية ليكونوا مجموعتين تجريبية وضابطة حيث كانت شعبة C المجموعة التجريبية و شعبة D المجموعة الضابطة وأن كل مجموعة (10) طلاب.

2-3 الأجهزة والأدوات المساعدة وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحثون مجموعة من الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات وحسب الآتي:

2-3-1 الأجهزة والأدوات المساعدة المستخدمة في البحث:

1. حلبة ملاكمة/عدد1.

2. قفازات ملاكمة (10 ، 12) أنس / عدد 20 صيني الصنع.

3. اكياس لكم/عدد 3 صيني الصنع.

4. وسائل الحائط/عدد 3 إيراني الصنع.

5. وسائل يدوية/عدد 3 إيراني الصنع.

6. كراسي ومناضد لجلوس الحكام والمقومين/عدد 6.

(1) نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبسي: دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2004، ص58.

7. صفارة / عدد 3 صيني الصنع.
 8. حاسبة يدوية نوع (casio) / عدد 3 صيني الصنع.
 9. كامرة تصوير فديوية نوع (Nikon، d5200) ياباني الصنع.
 10. حاسبة لابتوب نوع (Toshiba) ياباني الصنع، "i5" core.
 11. شاشة عرض نوع (sony) حجم (32) / عدد 1 ياباني الصنع.
 12. حبال 5 متر / عدد 1 صيني الصنع.
 13. اقراص (CD) / عدد 40 صيني الصنع.
 14. ساعة توقيت / عدد 3 صيني الصنع.
 15. مرآة مثبتة على الحائط 2*2 متر / عدد 2.
 16. حلقات أرضية نق 10 سم / عدد 8.
- 2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. الاستبيان.
3. المقابلات الشخصية.
4. الملاحظة.
5. استمارة تسجيل البيانات (ملحق 1).

2-4 إجراءات البحث

2-4-1 تجانس عينة البحث:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث قام الباحثون باستخراج معامل الالتواء لكل من (اختبار المستوى المهاري للكلمة القلع اليسار، اختبار المستوى المهاري للكلمة القلع اليمين، دفاع لكمة القلع بالصد ، دفاع لكمة القلع بالانسحاب) وكما في الجدول (2) الآتي:

الجدول (2)

يبين تجانس عينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	
لكمة قلع يسار	درجة	1.56	0.207	1.62	0.86
لكمة قلع يمين	درجة	1.81	0.471	1.67	0.89
دفاع لكمة القلع بالصد	درجة	1.65	0.312	1.66	0.88
دفاع لكمة القلع بالانسحاب	درجة	1.71	0.298	1.64	0.87

ويظهر في الجدول (2) أن قيم معامل الالتواء هي أصغر من (1) وبهذا تكون العينة متجانسة في المتغيرات المذكورة مما يدل على توزيع العينة توزيعاً طبيعياً.

2-4-2 تكافؤ مجاميع البحث

من أجل التأكد من تكافؤ مجموعتين البحث وأن الفروق بين المجموعتين هي فروق عشوائية تم استخدام اختبار للتأكد من عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين

2-4-3 توصيف الاختبارات

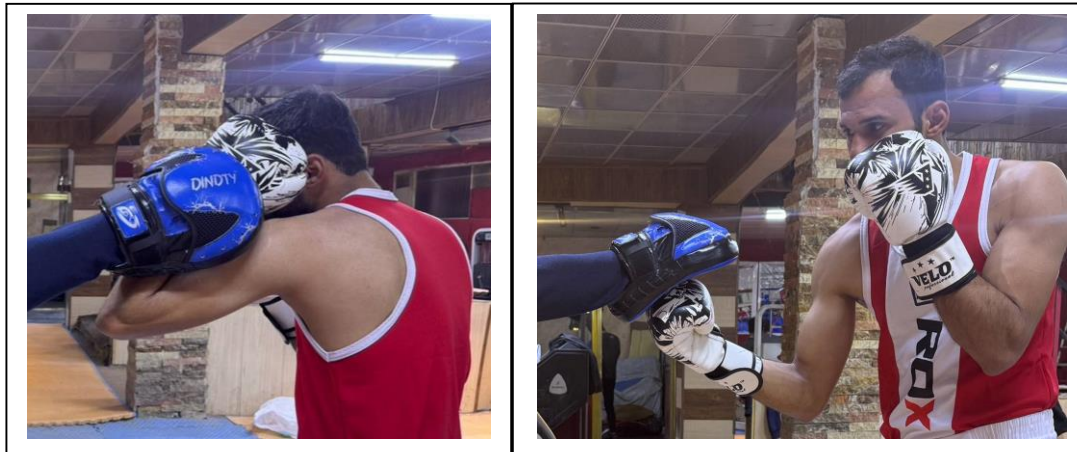
2-4-3-1 اختبار اللكمة الصاعدة (القلع) ودفاعاتها⁽²⁾:

الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة الصاعدة (القلع).

الادوات المستخدمة : قفازات ملاكمة قياس 12/10 اونس، استمارة منح درجات(ملحق)، درع مدرب.

طريقة إجراء الاختبار: يؤدي الاختبار بين المدرب الذي يستخدم الدرع اليدوية والطالب الذي يستخدم كفوف الملاكمة، حيث يواجه المدرب لكمة صاعدة يسار إلى الملامك حيث يقوم الملامك بدوره بالتخلص من اللكمة بأحد أساليب الدفاع (بالصد، بالانسحاب)، وتوجيه لكتين صاعدة (يسار ويمين) إلى درع المدرب الذي يكون في مستوى الرأس والموجه إلى الأسفل، ثم يقوم المدرب بتوجيه لكمة صاعدة يمين إلى الطالب والطالب بدوره يتخلص من اللكمة بأحد أساليب الدفاع (ملحق1) بالصد بقفاز اليد اليمنى، بالانسحاب) مع توجيه لكمة صاعدة (يسار ويمين) إلى الدرع اليدوي الذي يكون بمستوى الجذع شروط الاداء: يتم اللكم في المنطقة المثبتة وسط الدرع والمحددة بلون مغاير للون الدرع (نقطة التأشير للدرع اليدوي)، أن تكون اللكمة مستوفية لشروط اللكمة الصحيحة، تعطى ثلاث محاولات تؤخذ أفضلها، يتم تدريب المدرب المسؤول عن تنفيذ الاختبار والوصول به إلى الإلية في الأداء.

احتساب الدرجات : تحسب (20 درجة) لاختبار اللكمة الصاعدة (القلع) المضادة ، تعطى للدفاع عن اللكمة الصاعدة اليسرى (4درجات) و تعطى للكمة الصاعدة المضادة الموجه الى الراس (6درجات) وتعطى للدفاع عن اللكمة الصاعدة اليمين (4درجات) وتعطى للكمة الصاعدة المضادة الموجه الى الجذع (6درجات)



شكل (1)

يوضح اختبار اللكمة الصاعدة القلع ودفاعاتها

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، على (10) طلاب من المرحلة الثانية من خارج عينة البحث وشملت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات التي سوف تستعمل في التجربة.

(²) عبدالجليل جبار ومحمد حسين حيدر: تمرينات من مديات مختلفة باستخدام جهاز تحديد المسافة (HC-SR04 ultrasonic sensor) وتأثيرها في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين الشباب .

2. تلافي الأخطاء التي يمكن أن تحدث في أثناء التطبيق.

3. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

4. التعرف على زمن التمرين وزمن الوحدة التعليمية ومدى ملائمته لمستوى عينة البحث.

2-4-5 الأسس العلمية للاختبارات

2-4-5-1 الصدق

يعني صدق الاختبار "أن تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها الاختبار فعلاً"⁽³⁾، وتم تعزيز ذلك بطريقة صدق المحتوى أو المضمون من خلال عرض الاختبارات المطلوب استعمالها في تجربة البحث على مجموعة من الخبراء والمختصين لاختيار الاختبار المناسب لكل لكمة من اللكمات المبحوثة.

2-4-5-2 الثبات

لمعرفة مدى ثبات الاختبار استخدم الباحثون طريقة الاختبار وأعادته أذ يعرف ثبات الاختبار بأنه "أن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم تحت الظروف نفسها"⁽⁴⁾.

وعُرف أيضاً "أن يعطي الاختبار نتائج متقاربة أو نتائج نفسها اذ طبقت أكثر من مرة في ظروف متماثلة"⁽⁵⁾، واعتمد الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار.

قام الباحثون بتنفيذ الاختبارات المستوى المهاري للكلمة القلع ودفاعاتها يوم الخميس صباحاً المصادف (2023/3/1)، على عينة مؤلفة من (10) طلاب من نفس مجتمع البحث، وبعد (7) أيام قام الباحثون بإعادة الاختبارات على نفس العينة يوم (الخميس) صباحاً المصادف (2023/3/7) وتحت الظروف نفسها، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) تبين لنا أن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4)

يبين معامل الثبات للاختبارات المستوى المهاري للكلمتين القلع والقلع

ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات
1	لكمة قلع (يسار)	درجة	0.98
2	لكمة قلع (يمين)	درجة	0.90
	دفاع عن لكمة قلع بالصد	درجة	0.89
	دفاع عن لكمة قلع بالانسحاب	درجة	0.88

2-4-5-3 الموضوعية

من أجل إيجاد قيم معامل الموضوعية للاختبار لابد من الاستعانة بثلاث خبراء لتسجيل نتائج الاختبار إذ يشير إلى أن الاختبار الموضوعي لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار⁽⁶⁾، من خلال التجربة الاستطلاعية تم تكليف مقومين^(*) لتأشير نتائج الاختبارات.

(1) علي سلوم جواد: مصدر سبق ذكره، ص27.

(4) احمد خاطر وعلي بيك: القياس والتقويم في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار المعارف، 2003، ص18.

(5) نادر فهمي و هاشم عامر: مبادئ القياس والتقويم، ط3، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005، ص145.

2-4-6 الاختبارات القبلية

قام الباحثون يوم الاثنين المصادف 2023/3/27 بأجراء الاختبارات القبلية المتمثلة باختبار الأداء الفني للكلمة القلع ودفاعاتها لعينة البحث وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء على القاعة الخاصة بلعبة الملاكمة الساعة التاسعة صباحاً.

2-4-7 التجربة الرئيسية

من خلال إطلاع الباحثون على بعض المصادر الخاصة بتعلم وتدريب أسلوب المدرسة الكوبية وعلى مصادر التعلم الحركي ورياضة الملاكمة قام الباحثون بوضع مفردات التمرينات المركبة وفق المدرسة الكوبية وكالاتي:

- قام الباحثون بتصميم مجموعة من التمرينات المركبة وفق المدرسة الكوبية (ملحق2).
- قام الباحثون بتطبيق التمرينات المتبعة للمجموعة التجريبية
- بينما المجموعة الضابطة فقد استعملت الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة.
- استغرق المنهج التعليمي (8) أسابيع بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً بحيث بلغت مجموع الوحدات التعليمية (8) وحدات.
- تم تنفيذ وتطبيق التمرينات وفق أسلوب المدرسة الكوبية ضمن الوحدات التعليمية (ملحق3) وبزمن مقداره (90) دقيقة.
- تم تنفيذ مفردات المنهج التعليمي يوم الاربعاء من كل أسبوع.
- تم البدء بتنفيذ مفردات المنهج التعليمي يوم الاربعاء الموافق 2023/3/29.
- كانت آخر وحدة تعليمية من مفردات المنهج يوم الاربعاء الموافق 2023/5/17.
- اعتمد الباحثون في وضع التمرينات المركبة للمجموعة التجريبية على تعلم واقتان مهارة لكمة القلع ودفاعاتها للوصول في إدائها إلى تطوير المستوى المهاري، من خلال الزيادة في عدد التكرارات لهذه المهارات بشكل مترابط والتنوع في تطبيقاتها لبناء برامج حركية عامة لهذه المهارات تحول إداء الطالب إلى إداء سريع ودقيق وبناء خيارات متعددة للتعلم لمواجهة المواقف الجديدة وأساليب الزميل المختلفة في أثناء النزال.
- تم تطبيق مراحل أسلوب المدرسة الكوبية من خلال اجتذاب الاهتمام لدى الطلاب وبعدها عرض فيديو وصور المهارات عليهم من خلال الشاشة المراد تعلمها وهي للكلمة القلع ودفاعاتها وباستخدام جهاز DJ الأصوات والإثارة والتشويق لتطبيق بشكل أسهل ولأنها أسهل فهي أسرع.
- استخدم الباحثون في تعلم هذه مهارات قفازات ملاكمة (10، 12 أونس)، درع يدوي، أكياس ملاكمة كبيرة الحجم، أكياس مرقمة، وسادة الحائط، أقماع متنوعة، كامرة تصوير فديوي، ساعة توقيت، حلبة ملاكمة، شاشة عرض، جهاز لا بتوب، جهاز DJ موسيقي وحبال.
- تم التدرج في تعلم المهارة من مهارة لكمية هجومية إلى دفاعية والتنوع في تطبيقها، أذ يتعلم الطالب لكمة القلع أولاً ومن ثم يتعلم الدفاع عنها.

(⁶) مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان، مؤسسة الوراق، 2002، ص80.

(^٧) السادة المقومين: محمد صاحب عباس، فؤاد باقر علي، محمد عبد الحكيم.

- تم المزج بين لكمة القلع ودفاعاتها وطبق ذلك من خلال استخدام درع المدرب يلکم مستقيمة يسار ثم خطف يسار.
- تم المزج بين لكمة القلع ودفاعاتها وطبق ذلك من خلال استخدام درع المدرب خطف يسار تليها لكمة مستقيمة يمين (مضاد).
- تم أشراك المتعلم جسدياً وعقلياً ومشاعر في عملية التعلم من خلال استخدام أسلوب التعاون وتعزيز الثقة بالنفس ضمن بيئة ملائمة ومريحة، أدى ذلك بشعورهم بالمتعة والسرور.
- أن المهارة التي تعطى في الوحدة التعليمية الأولى تبقى تتكرر إلى نهاية الوحدة التعليمية الثامنة مع التنوع في تطبيقها، وتتم باستخدام الوسائل المتوفرة مثل تطبيق المهارة أمام المرآة أو على وسادة الحائط أو بينهم (أحد الطلاب يهاجم وآخر يدافع (محدد)) بعدها يطبقون بينهم لكم حر مدة دقيقة وفق أسلوب المدرسة الكوبية.

2-4-8 الاختبار البعدي

جرت الاختبارات البعديّة على عينة البحث طلاب المرحلة الثانية وبنفس ظروف وشروط الاختبارات القبليّة التي تمت على قاعة الخاصة بلعبة الملاكمة والقاعات الخارجية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وبحضور السادة المشرفين والسادة المقومين وفريق العمل المساعد(ملحق4). جرت الاختبارات البعديّة على عينة البحث طلاب المرحلة الثانية في يوم الاثنين المصادف (2023/5/22) الساعة (9:00 صباحاً) وبنفس ظروف وشروط الاختبارات القبليّة.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استعان الباحثون في معالجة نتائجه بالوسائل الإحصائية التي تناسب بحثه وفقاً للحقيبة الإحصائية spss.

3- الاستنتاجات والتوصيات

3-1 الاستنتاجات

استنتج الباحثون ما يأتي:

1. أن المجموعتين قد حققت أهدافها في تعلم لكمة القلع ودفاعاتها بالملاكمة وبنسب متباينة لدى عينة البحث.
2. أن استخدام أسلوب المدرسة الكوبية كان أفضل من الطريقة التي أتبعها المدرس في المجموعة الضابطة في تعلم لكمة القلع ودفاعاتها بالملاكمة.
3. أن التمرينات المركبة وفق المدرسة الكوبية ساعد على تفعيل طاقات الدماغ وزيادة التناغم والتنظيم بين نصفي الدماغ على تطوير القدرات التوافقية لدى عينة البحث وزيادة الأثارة و التشويق لديهم.

3-2 التوصيات

يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

1. ضرورة الاستفادة من أسلوب المدرسة الكوبية في تعلم لكمة القلع ودفاعاتها بالملاكمة كونه ينسجم مع طبيعة هذه المهارة.
2. إجراء بحوث على أسلوب المدرسة الكوبية على مهارات أخرى للعبة الملاكمة.
3. ضرورة استخدام مثيرات متنوعة ومشابهة لحالة النزاع أثناء عملية التعلم.
4. ضرورة بناء قاعات ملاكمة تتوفر بها أجهزة ووسائل مساعدة متنوعة الهدف منها تقليل الجهد وزمن تعلم المهارات وتدريبها.

الملحق (1)

يوضح استمارة تقويم الأداء الفني للكلمة القلع ودفاعاتها

ت	أقسام المهارة	تجزئة المهارة	المحاولات										درجة أفضل محاولة	
			1		2		3		4		5			
			يسا ر	يمي ن	يسا ر	يمي ن	يسا ر	يمي ن	يسا ر	يمي ن	يسا ر	يمي ن		
1	القسم التحضيرى 2 د	وقفة الاستعداد الاسترخاء ، الاتزان ، انثناء في مفصل الركبة، النظر إلى الزميل، الاستعداد للكم												
	القسم الرئيسي 5 د	زاوية اللكم الصحيحة اللكم بمقدمة القفاز مصاحبة ثقل الكتف للكم												
		النقل الحركي واستخدام الذراع للتغطية الصحيحة												
		دفاع لكمة القلع	الدفاع بالصد الدفاع بالانسحاب											

اسم المقوم :

التوقيع :

التاريخ :

ملحق (2)

يوضح تمرينات المدرسة الكوبية

أسم التمرين	التسلسل
1- من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة قلع يسار.	A لكمة قلع
2- من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة قلع يمين.	
3- من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة مستقيمة 2_1 ثم قلع يسار تليها قلع	

يمين. 4- من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة قلع يمين والصد بالذراع الأخرى. 5- من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة قلع يسار والصد بالذراع الأخرى. 6- من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة مستقيمة يسار ثم قلع يمين ومن ثم غطس لجهة اليمين. 7- من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة مستقيمة 1_2 ثم قلع يسار - يمين ومن ثم دفاع بالانسحاب. 8- من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء لكمة مستقيمة 1_2 ثم خطف يسار - ثم دفاع بالانسحاب تليها قلع يمين مضاد.	
1. من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء الصد بالذراع اليسار. 2. من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء الصد بالذراع اليمين. 3. من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء الغطس. 4. من وضع الوقوف المواجه إلى هدف اللكم إداء الغطس بشكل قوس من اليسار الى اليمين وبالعكس.	B دفاعات لكمة القلع

ملحق (3)

يوضح الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية

الوحدة التعليمية الأولى

المرحلة : الثانية	الهدف التعليمي : تعلم مهارة اللكمة القلع
الوقت : 90 دقيقة	المجموعة: المجموعة التجريبية
عدد الطلاب: 10 طلاب	الأدوات: قفازات لكم، درع

الملاحظات	النشاط	الزمن	أقسام الوحدة
	- الوقوف بخط واحد وأخذ الغياب ثم مشي وهرولة بطيئة ومن ثم هرولة سريعة. - تمرينات من الأعلى للأسفل حرة للذراعين وللرجلين	20 د	القسم التحضيري
		60 د	القسم الرئيسي
	- شرح كيفية أداء مهارة لكمة القلع و عرضها و أوضاعها. - العرض التوضيحي للمهارة من خلال الإداء لكمة القلع ودفاعاتها والإجابة عن الأسئلة.	15 د	النشاط التعليمي
	- تطبيق الطالب لكمة قلع دقيقة واحدة على الجهاز المبتكر (A1)	45 د	النشاط التطبيقي

	وحسب تسلسل تمرينات المدرسة الكوبية. - تكرار الطالب للمهارة خلال الوحدة التعليمية الواحدة مع تغيير في تسلسل التمرينات. - تتراوح فترات الراحة من 8-9 دقيقة لكل طالب		(الممارسة)
	- جمع الطلاب وإعطاء تغذية راجعة ومن ثم لعبة ترويحية - أداء التحية والانصراف	10 د	القسم الختامي

ملحق (4)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	اللقب العلمي	مكان العمل
1	محمد طالب	فلسجة - ملاكمة	م.د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء
2	عباس خليل	طب رياضي - العاب قوى	م.م	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء
3	سعد علاوي	تدريب - قدم	م.م	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء
4	عبدالله عيسى	تدريب - العاب قوى	م.م	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء
5	كرار محمد	طب رياضي - سلة	م.م	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء
6	محمد عادل	طب رياضي - ملاكمة	م.م	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة كربلاء