

تأثير تمارينات خاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه في تحسين مهارة الدفاع لدى ناشئي الملاكمة في ميسان

ا.م.د. محمد عبد الرضا كريم علي حسن سوادي

جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

تعد رياضة الملاكمة من الفعاليات التي كان لها حظاً من البحوث و الدراسات في مجال التعلم الحركي وذلك لما تتميز به هذه الفعالية كونها نموذجاً جيداً للألعاب الفردية التي يتسم لاعبوها بالعديد من القدرات المختلفة، اذ تركزت الأساليب والطرائق التعليمية والتدريبية على الدفاع لدوره في حسم النزال عن طريق منع المنافس من تسجيل نقطة وتوجيه لكمة مضادة تضيف نقطة لرصيده، اما مشكلة البحث تتلخص في هنالك هبوط في مستوى أداء الملاكمين وخاصة في الجولات الأخيرة من النزالات، ويعزو الباحثان سبب ذلك قلة اهتمام المدربين بالعمليات العقلية وخاصة تركيز الانتباه في تدريبات الناشئين، بالإضافة إلى إن لكماتهم للخصوم هي لكمات غير دقيقة (طائشة) لم تصل للمنافس بسبب عدم قدرتهم على التحكم التام بحركاتهم أثناء الأداء، مما يؤدي إلى سرعة ظهور التعب وبشكل متكرر أثناء النزال فيضعف تركيز الانتباه مما ينعكس سلباً على الأداء الدفاعي، وبذلك يسبب هزيمته في النزال فضلاً عن أن معظم اللكمات الموجهة للملاكم يتلقاها في وجهه مما يسبب الأذى له وبالتالي يؤثر على اندفاعه واستمراره في التدريبات وعزوفه عن الملاكمة، ويهدف البحث إلى أعداد تمارينات خاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه لتعلم الدفاع، ويشتمل مجتمع البحث من ملاكمي نادي العمارة الرياضي والبالغ عددهم (١٦) لاعباً ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وقد تم تصنيف لاعبيها إلى (٨) لاعبين في كل مجموعة، وأسفرت النتائج إلى تحسين الدفاع لدى الملاكم ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تنمية الدقة لدى الملاكمين فقلت اللكمات الطائشة وبالتالي عدم ظهور التعب فضلاً إلى أن تمارينات تركيز الانتباه أدت إلى حدوث مطاولة بالتركيز لديهم وبالتالي التحكم بمجريات النزال فضلاً على أن التنويع في التمارينات وزيادة التكرارات جعل الملاكمين يكونون ببرامج حركية عام مخزونة بالذاكرة مما كون لديهم آلية في الأداء مما انعكس ذلك على أدائهم الدفاعي.

الفصل الأول

١- التعريف بالبحث

١-١: المقدمة ومشكلة البحث :-

يشهد العالم في المرحلة الراهنة نهضة علمية واسعة النطاق في كافة المجالات، ومنها المجال الرياضي الذي تشهد جميع فصوله تطوراً واضحاً بفضل الاستفادة من البحوث و الدراسات المختلفة ويقف في مقدمتها التعلم الحركي الذي يهدف إلى تعلم المهارات الرياضية عن طريق الأساليب التعليمية والطرائق الملائمة للارتقاء بمستوى الانجاز الرياضي. وان التمرينات الخاصة تهدف الى تعليم مهارات الملاكمة وتكوين تصرفات وقدرات حركية خاصة بها فضلاً عن ترسيخ وتثبيت التصرفات والقدرات الحركية حتى يتسنى للمتعلم استخدامها في ظروف المنازلة، والملاكمة من الألعاب ذات المحيط المفتوح بحيث تكون مثيراتها سريعة ومتعددة ومفاجئة تتطلب درجة عالية من الدقة والإتقان، للوصول بالملاكم إلى الآلية في الأداء للتغلب على هذه المثيرات عن طريق وجود برامج حركية مخزونة في الذاكرة، وان تنمية الدقة، وخاصة إذا كانت مصحوبة بتدريبات تركيز الانتباه تساعد الملاكم في اكتساب وتعلم المهارات الحركية التي تنمي المهارات الفعلية وهي الآلية التي تساهم في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

أما مشكلة البحث تكمن في إن هنالك هبوط في مستوى أداء الملاكمين وخاصة في الجولات الأخيرة من النزالات، ويعزو الباحثان سبب ذلك قلة اهتمام المدربين بالعمليات العقلية وخاصة تركيز الانتباه في تدريبات الناشئين، بالإضافة إلى إن لكماتهم للخصوم هي لكمات غير دقيقة (طائشة) لم تصل للمنافس بسبب عدم قدرتهم على التحكم التام بحركاتهم أثناء الأداء، مما يؤدي إلى سرعة ظهور التعب وبشكل متكرر أثناء النزال فيضعف تركيز الانتباه مما ينعكس سلبياً على الأداء الدفاعي، وبذلك يسبب هزيمته في النزال فضلاً عن أن معظم اللكمات الموجهة للملاكم يتلقاها في وجهه مما يسبب الأذى له وبالتالي يؤثر على اندفاعه واستمراره في التدريبات وعزوفه عن الملاكمة ومن هنا تكمن أهمية البحث في رفع القدرات والقبليات الحركية والعقلية للاستجابات الدفاعية لدى ناشئي الملاكمة وتحسينها من خلال استخدام وسائل تعليمية فعالة (التمرينات الخاصة) للدقة وتركيز الانتباه.

٢-١ : أهداف البحث:

- ١- أعداد تمرينات خاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه .
- ٢- معرفة تأثير التمرينات الخاصة للدقة الحركية وتركيز في تحسين مهارة الدفاع لدى عينة البحث.

الفصل الثاني

١-٢ الدراسات النظرية:-

١-١-٢ : الدقة في الملاكمة :-^(١)

تعد الدقة من الصفات الحركية الهامة في الملاكمة ، ولاسيما عند تسديد اللكمات للمنافس في المناطق المراد التسديد إليها والمصرح بها، ومن ثم تجميع أكبر عدد ممكن من النقاط مع الاقتصاد في الجهد المبذول وبالتالي تأخير ظهور التعب، تظهر الاهمية البالغة لعامل الدقة في النجاح وتحقيق الفوز في الملاكمة، ان الحصول على النقاط من خلال اىصال اللكمات الصحيحة الى المناطق المسموح بها في جسم المنافس يتوقف

^(١) رافد خليل اسماعيل : تمرينات خاصة من مسافات لكم مختلفة باستخدام جهاز مقترح وتأثيرها في الاستجابة الحركية وسرعة وقوة ودقة اللكمات لملاكمي العمر المدرسي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٤، ص ٣٨-٣٩.

على عوامل كثيرة مثل امتلاك الملاك رد فعل واستجابة سريعين وامتلاكه ايضا السرعة والقوة المناسبين فضلا عن الكثير من القدرات الاخرى، وكل هذه القدرات لا يمكن الافادة منها الا بوجود عامل الدقة.

٢-١-٢: تركيز الانتباه في الملاكمة^(٢):

" تعد الملاكمة من اشد وأعنف أنواع رياضة المنازلات الفردية ونرى ذلك واضحا من خلال اللياقة البدنية العالية التي يتحلى بها الملاكمون، وكذلك من خلال الحالة النفسية وذلك لأن النزالات في الملاكمة تتطلب من الملاكم أن يكون دائما مركز انتباهه وعلى طول الجولات وأن يقدر بشكل صائب المسافة بينه وبين خصمه ويقدر وقت الجولة والتصرف بدقائقتها، والإحساس والتهيؤ للضربة الموجهة إليه ومن أي يد ومعرفة وتشخيص الضربة من الخداع وفي الوقت نفسه عليه أن يستعد للهجوم المضاد وبعد استعمال الدفاع المطلوب، وهذا كله يعتمد على التفكير والتقدير السليم لخصائص وتحركات الملاكم الخصم من اجل لا يعطي خصمه فرصة لتوجيه ضربة قاضية،

٢-١-٣: الدفاع في الملاكمة :-

يعرف الدفاع بكونه " قدرة الملاكم على تفادي لكمات المنافس بحيث لاتصل الى المنطقة المسموح باللكم فيها وذلك عن طريق مقابلة لكمات المنافس بحركات منسقة تشتت اللكمات الهجومية دون أن يفقد الملاكم المدافع موقف التحفز والاستعداد لاستئناف اللكم مرة أخرى " ^(١)

وقد ذكر (عبد العزيز غنيم ، ٢٠٠٥) أن عملية الدفاع هي "المهارة الدفاعية تؤدي دوراً مهماً في نتيجة المباراة لأن إتقان المهارة الدفاعية تعني إفساد خطط المنافس ومنع وصول لكمته الى الهدف وبذلك يستطيع القيام بلكمات مضادة"^(٢).

وان الدفاع بالملاكمة يتم بعدة وسائل منها استخدام الذراعين، والجذع لتفادي اللكمات الهجومية واستخدام الرجلين بالانتقال من مكان إلى آخر للتخلص من لكمات المنافس^(٣):-

١- أسلوب الدفاع باستخدام الذراعين : ويستخدم هذا الأسلوب في الدفاع ضد جميع لكمات المنافس (المستقيمة والجانبية ، والصاعدة) قبل وصولها إليه مباشرة ، ويمكن استخدام صد اللكمة من مختلف المسافات الطويلة والمتوسطة والقصيرة ، ويمكننا أن نحدد نوعية استخدام صد اللكمات .

٢- أسلوب الدفاع باستخدام الجذع :- ويستخدم هذا الأسلوب عن طريق الميل للخلف او التحايل مع كلمة المنافس او الزوغان الى جانب اللكمة وتطويع الجذع من جانب لآخر ، ويستخدم هذا الأسلوب في الدفاع عن جميع اللكمات ويستخدم للمسافات (المتوسطة والقصيرة).

٣- الدفاع باستخدام القدمين :- تستخدم حركات القدمين من هجمات المنافس الخصم والمندفع للإمام بنوعين الأول استخدام القدمين للدفاع في التحرك بالخطو للخلف او التحرك للجانب الأيمن او الأيسر والنوع الثاني عن طريق الغطس أسفل لكمات المنافس مباشرة .

^(١) إبراهيم رحمة محمد :تخطيط التدريب في الملاكمة، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٦م، ص٩

^(٢) محمد جسام عرب وآخرون : الملاكمة (تعليم، تدريب، تحكيم)، النجف الاشرف، ط١، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٢، ص٧١

^(٣) عبد العزيز غنيم : تعليم وتدريب الملاكمة، ٢٠٠٥، ص١٢٨.

^(٤) وديع ياسين التكريتي (وآخرون): المبادئ التعليمية في الملاكمة، ج١، الموصل، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٣، ص٢١٨.

الفصل الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣ - ١ منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

٣-٢: مجتمع البحث:

وقد اختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي العمارة الناشئين اذ بلغ مجتمع البحث الكلي (٢٠) لاعباً للموسم الرياضي (٢٠١٦ - ٢٠١٧)، أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم يمثلون لاعبي نادي العمارة لناشئي الملاكمة والبالغ عدد أفرادها (٢٠) لاعباً، بعد استبعاد (٤) ملاكمين للعينة الاستطلاعية ليصبح عدد العينة الرئيسة (١٦) ملاكماً بنسبة (٨٠%) من المجتمع الأصل، وتم تقسيمهم عشوائياً بطريقة القرعة إلى مجموعتين متساوية العدد ليكونوا مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة وقد تم تصنيف لاعبيها الى (٨) لاعبين في كل مجموعة.

٣-٣: الوسائل والأجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث:

المصادر العربية والأجنبية-شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) - المقابلات الشخصية - كادر العمل المساعد- استمارات لجمع البيانات وتفرغها-أستمارات أستبانة لإستطلاع آراء الخبراء - جهاز حاسوب مع أقراص CD - ساعات توقيت.

٣-٤: التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة من ملاكمي نادي العمارة الرياضي في محافظة ميسان لفئة الناشئين والبالغ عددهم (٤) ملاكمين وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يأتي :- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد إذ تم التعرف على كفاءة الفريق من خلال التجربة الاستطلاعية- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والمكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسة وتم التأكد من صلاحيتها- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسة وقد تم التعرف عليها وتلافيها بالتجربة الرئيسة .

٣-٥: تحديد الاختبارات والقياسات للمتغيرات البحثية:-

٣-٥-١ - مجموع الدفاعات والدفاعات الناجحة باستخدام الملاكمة الحرة :^(١)

الهدف من الاختبار : تقويم الاداء من مسافات اللكم المختلفة.

الأدوات المستخدمة : كفوف ملاكمة للعب- حلبة ملاكمة- جهاز تصوير فيديوي- ساعة توقيت الكترونية- استمارة خاصة لمنح الدرجات.

طريقة إجراء الاختبار : يقف المختبران في ركني الحلبة وعند الإشارة تبدأ المنافسة ولمدة دقيقتين (جولة واحدة)، ويكلف حكام دوليون بتسجيل جميع الدفاعات والدفاعات الناجحة لكلا الملاكمين حيث يكلف حكم واحد على كل أداء مستخدمين الجهاز اليدوي للتنقيط في احتساب الدرجات.

شروط الأداء : يجري الاختبار على شكل منافسة حرة ولمدة جولة واحدة (دقيقتان) - تحتسب لكلا الملاكمين مجموع الدفاعات والدفاعات الناجحة لغرض إجراء المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين- تطبيق القانون الدولي في إدارة النزال- يكلف حكام دوليون في إدارة النزالات واحتساب

^(١) ماجد نعيم حسين : تأثير منهج مقترح على تعليم مسافات اللكم المختلفة للناشئين بالملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، ٢٠٠٨، ص ٦٧-٦٨.

النقاط. -يصور الاختبار بواسطة جهاز تصوير فيديوي للتأكد من صحة النقاط- يستخدم الجهاز اليدوي للتنقيط المعتمد دولياً في التسجيل.

التسجيل : تسجيل جميع الدفاعات - تسجيل عدد الدفاعات الناجحة لكلا المختبرين.

٣-٦ الاختبار القبلي :-

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث والمتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة لنادي العمارة للملاكمة إذ تم إجراء الاختبار القبلي لمجموع الدفاعات والدفاعات الناجحة ومن ثم تم تصوير العينة وقد تم إجراء الاختبارات القبلية في تمام الساعة الرابعة الموافق ٢٨-٢٩/٦/٢٠١٧ في نادي العمارة الرياضي.

٣-٧: التمرينات الخاصة :-

لقد وضع الباحثان التمرينات الخاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه، حيث تم وضع هذه التمرينات الخاصة استناداً على المراجع والمصادر العلمية المتخصصة في التعلم الحركي ورياضة الملاكمة يهدف من خلالها تعلم الدفاع للارتقاء بالمهارات الدفاعية لعينة البحث، وقد قام الباحثان بعرض التمرينات الخاصة المقترحة على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص^(*)، لغرض تلافي الخطأ فيها، وكان تطبيق التمرينات الخاصة كالآتي:-

استغرق زمن تطبيق التمرينات الخاصة (٨ أسابيع) وبمعدل (٣ وحدات) تعليمية أسبوعياً هي أيام (الاحد، الثلاثاء الخميس)، زمن كل وحدة تعليمية هو (٩٠ دقيقة) مقسمة الى (١٨ د/ القسم التحضيري)، (٦٠ د- القسم الرئيسي)، (١٢ د- للقسم الختامي)، ومجموع الوحدات التعليمية خلال شهرين هي (٢٤ وحدة تعليمية) زمنها الكلي هو (٢١٦٠) دقيقة أي (٣٦ ساعة) تم إجراء أول وحدة تعليمية يوم الاحد المصادف ٢٠١٧/٧/٢ بعد الاختبارات القبلية وأخر وحدة تعليمية يوم ٢٠١٧/٨/٢٤. استخدم الباحثان القسم الرئيسي الخاص بمنهاج المدرب الذي كانت مدته (٦٠ دقيقة)، كان للباحث مسؤولية عن تمريناته الخاصة خلال القسم الرئيسي فقط، حيث يتم تطبيق هذه التمرينات على المجموعة التجريبية وان تطبيق هذه التمرينات كان متناغماً مع مفردات المنهج التعليمي الخاص بمدرب نادي العمارة الرياضي للملاكمة، اما المجموعة التجريبية فقد طبقت منهاج مدرب الفريق ومساعدته ويمكن بيان تمرينات الخاصة للباحثان:-

- ١- (من وضع الاستعداد) رمي كرات التنس على حائط مرقم (١-٦) على ان يتم استقبال الكرة بنفس اليد الرامية .
- ٢- (مجموعتان متقابلتان) المجموعة (أ) ترمي كرة طبية على المجموعة (ب)، المجموعة (ب) تقوم بالقفز ودوران ثم استلام الكرة الطبية.
- ٣- (من وضع الاستعداد) اللكم على كيس الملاكمة المرقم (١-٦) وحسب الرقم المنطوق من المدرب.
- ٤- (من وضع الاستعداد) اللكم على وسادة الحائط ويتم اللكم على نقاط التأشير الموجودة على الوسادة.
- ٥- (من وضع الاستعداد) اللكم على كيس الملاكمة عليه اربع لاصقات ملونة (احمر -ازرق -اصفر -اخضر) وحسب ايعاز المدرب.
- ٦- (من وضع الاستعداد) وأداء اللكم على الدمية الجلاتينية المرقمة (١-٤) وحسب الرقم المنطوق من المدرب.
- ٧- (من وضع الاستعداد) تسديد سلسلة لكمات على (الكرة المعلقة) مع أداء الدفاع (الجدع او القدمين).
- ٨- (من وضع الاستعداد) تسديد سلسلة لكمات على (الكرة الراقصة) مع أداء دفاع (الجدع او القدمين).
- ٩- (من وضع الاستعداد) تسديد سلسلة لكمات على

^(*) انظر الملحق (١)

(الكرة المرتدة) . ١٠- (من وقفة الاستعداد) وأداء سلسلة لكلمات على درع المدرب مع أداء دفاع (الجدع ،القدمين) مع التقدم للامام والرجوع للخلف والميلان ولليمين واليسار.

١١- (الملاكمات متقابلان) احدهما يؤدي مستقيم يسار للوجه والملاكم الآخر يطبق دفاع السحب للخلف (القدمين) ويتم التمرين بالتعاقب . ١٢- (من وقفة الاستعداد) حبال مطاطية مستندة على الذراعين مع أداء اللكم بالذراعين على الكيس المرقم (١-٦) وحسب الرقم المنطوق من قبل المدرب . ١٣- لكم مقيد مع الزميل بأداء لكمة معينة بحسب توجيه المدرب . ١٤- أداء دفاع الغطس لليمين والغطس لليساار من أسفل حبل طوله (٦م) مربوط بين شاخصين على أن يكون ارتفاع الحبل بمستوى وجه الملاكم . ١٦- لعب ملاكمة حرة (٢/د) جولة واحدة. ١٧- لعب ملاكمة حرة (٢/د) ثلاث جولات . ١٨- لعب ملاكمة حرة بحيث تكون القدم الأمامية لكل ملاكم داخل عجلة سيارة (اطار) وباستخدام اللكمات من مسافات قصيرة (الخطف والقلع) (٣٠/ثا). ١٩- لعب ملاكمة حرة (٣جولات) . ٢٠- لعب ملاكمة حقيقية (٤جولات)

٣-٨ الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة، قام الباحثان بأجراء الاختبار البعدي لعينة البحث وبنفس أسلوب الاختبارات القبلية وقد تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢٧-٢٨/٨/٢٠١٧ ، وقد راعى الباحث عند إجراء الاختبار البعدي أن يتم أجرائه تحت نفس الظروف التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي.

٣-٧ الوسائل الإحصائية :-

استعان الباحثان بالوسائل الإحصائية الآتية باستخدام برنامج ال SPSS
- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - ت للعينات المترابطة - ت للعينات المستقلة- النسبة المئوية

الفصل الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1: عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار مجموع الدفاعات والدفاعات الناجحة ومناقشتها:

بعد تفريغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الباحثان ، ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة

المعاملات الاحصائية	اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) الجدولية	الدالة
			س	ع±	س	ع±				
مجموع الدفاعات		العدد	١٥,٧ ٥	0.71	٢٠,١ ٣	0.99	٩,٥٠	0.00	2.37	دال

الدفاعات الناجحة	العدد	٥,٦٣	0.92	١٢,٣ ٨	0.52	١٨,٤٥	0.00	دال
------------------	-------	------	------	-----------	------	-------	------	-----

التجريبية في اختبار مجموع الدفاعات والدفاعات الناجحة

درجة الحرية (ن-١) (٨-١=٧) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) ، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٣٧)

من خلال الاطلاع على الجدول (١) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مجموع الدفاعات بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (١٥,٧٥) درجة ، وبانحراف معياري (0.71)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢٠,١٣) درجة ، وبانحراف معياري (0.99).

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.50) ، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٧) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي ، يعزو الباحثان هذه الفروق إلى التمرينات الخاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه التي وضعت من قبل الباحثان والذي تضمن تعليم المهارات الدفاعية والتي أدت إلى إتقان الوسائل الدفاعية فضلاً عن دمج الأساليب الدفاعية بالكلمات المضادة من خلال الملائكة التدريبية المشابهة للمنافسة والتنوع في التمرينات وزيادة عدد التكرارات أدت إلى تكوين برامج حركية في الذاكرة وتكوين خيارات متعددة لديهم مما حول أدائهم إلى أداء آلي ، وبالتالي زيادة في عدد الدفاعات الناجحة في الاختبار البعدي، كما أكد (محسن رمضان علي) "يجب أن تربط الوسائل الدفاعية بالكلمات المختلفة حتى لا يكون الدفاع سلبي" ^(١).

وفي اختبار الدفاعات الناجحة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (٥,٦٣) درجة ، وبانحراف معياري (0.92)، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٢,٣٨) درجة ، وبانحراف معياري (0.52).

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (18.45) ، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٧) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7)، وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح الاختبار البعدي ، يعزو الباحثان هذه الفروق إلى التمرينات الخاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه التي وضعت من قبل الباحثان والذي تضمن تعليم المهارات الدفاعية والتي أدت إلى إتقان الوسائل الدفاعية فضلاً عن دمج الأساليب الدفاعية بالكلمات المضادة من خلال الملائكة التدريبية المشابهة للمنافسة والتنوع في التمرينات وزيادة عدد التكرارات أدت إلى تكوين برامج حركية في الذاكرة وتكوين خيارات متعددة لديهم مما حول أدائهم إلى أداء آلي ، وبالتالي زيادة في عدد الدفاعات الناجحة في الاختبار البعدي، كما أكد (محسن رمضان علي) "يجب أن تربط الوسائل الدفاعية بالكلمات المختلفة حتى لا يكون الدفاع سلبي، كما أن تنمية الدقة وتركيز الانتباه ساهمت بشكل فعال في تنمية العمليات العقلية مما زاد من سرعة اتخاذ القرار والتوقع ويظهر هذا جلياً في الاختبار البعدي إذ أن التطور الذي حدث في عدد الدفاعات الناجحة يدل على أن الدفاع الناجح يعتمد على دقة في التوقيت ورد فعل سريع واستجابة حركية دقيقة الذي يلعب تركيز الانتباه الدور الكبير في تطويرها وأدى ذلك إلى زيادة في عدد الدفاعات الناجحة التي جنبت الملائك الإصابة بكلمات المنافس مما انعكس إيجابياً على عملية التعلم من خلال الرغبة العالية بالتدريب.

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المبحوثة ومناقشتها:

^(١) محسن رمضان علي : الملائكة للمبتدئين، مكتب الكاتب للنشر، ١٩٩٩، ص ٥٨.

بعد أن انتهى الباحث من اختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة من عينة البحث عمد إلى تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً وكما مبين في الجدول (٢) .

الجدول (٢)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار مجموع الدفاعات والدفاعات الناجحة درجة الحرية (ن-١) (٨-١) $(Y=1-8)$ ومستوى الدلالة (٠,٠٥) ، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٣٧) من خلال الاطلاع على الجدول (٢) والذي يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وفي

اسم الاختبار	المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) الجدول ية	الدالة
			س	ع±	س	ع±				
مجموع الدفاعات	العدد		١٥,٥٠	0.53	١٥,٨٨	0.64	١,٤٣	0.20	2.37	غير دال
الدفاعات الناجحة	العدد		5.13	0.64	٥,٥٠	0.53	٢,٠٥	0.08		غير دال

اختبار مجموع الدفاعات بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (١٥,٥٠) درجة ، وبانحراف معياري (0.53) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٥,٨٨) درجة ، وبانحراف معياري (0.64). وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.43) ، وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٧) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) ، وبذلك يكون الفرق غير دال إحصائياً، يعزو الباحثان عدم وجود فروق إلى عدم منهجية التعليم والذي لا يعتمد على تعليم بشكل متداخل (أنواع الدفاعات ، أنواع اللكمات المضادة) ومن حالات مشابهة لحالات المنافسة والزيادة في عدد تكرارات هذه المهارات الوصول إلى الآلية في أدائها مما أدى إلى عدم حدوث تطور في مجموع الدفاعات ، فضلاً على عدم التأكيد على الدقة وتركيز الانتباه في الوحدات التعليمية الذي له دور كبير في تنمية العمليات العقلية وزيادة من سرعة اتخاذ القرار وسرعة رد الفعل وبالتالي تضعف قدرتهم على اختيار وسيلة الدفاع المناسب لنوع لكمة المنافس .

وفي اختبار الدفاعات الناجحة بلغ المتوسط الحسابي لنتائج الاختبار القبلي (5.13) درجة ، وبانحراف معياري (0.64) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٥,٥٠) درجة ، وبانحراف معياري (0.53).

وعند تطبيق قانون (T-Test) للعينات المترابطة ، بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.05) ، وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢,٣٧) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (7) ، وبذلك يكون الفرق غير دال إحصائياً، ويعزو الباحثان عدم وجود فروق إلى عدم اهتمام المدربين بالعمليات العقلية وخاصة تركيز وتحويل الانتباه في وحداتهم التعليمية مما يؤثر على تنمية العمليات العقلية الأخرى مثل سرعة رد الفعل وهذا يؤخر من اتخاذ القرار فمن المعروف ان الدفاع يعتمد على سرعة رد الفعل والتوقع الصحيح مما أدى إلى عدم حدوث تطور في الدفاعات الناجحة، كذلك إهمال جانب حيوي ومهم في عملية التعلم وهو زيادة عدد التكرارات والتنويع بالأداء والتي تؤدي إلى سرعة ودقة الأداء لان الملائمة ذات محيط مفتوح وتكون مثيراتها سريعة وإذا لم يصل الملائم إلى الآلية فلا يستطيع مواجهة تلك المثيرات.

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المبوثة ومناقشتها:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة من الباحث ، ومعالجتها إحصائياً وكما ومبين في الجدول (٣) .

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مجموع الدفاعات والدفاعات الناجحة

الدلالة	قيمة (T) الجدول	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
				ع±	س	ع±	س		
دال		٠,٠٠	10.19	0.64	15.88	0.99	٢٠,١٣	العدد	مجموع الدفاعات
دال	2.15	٠,٠٠	26.14	0.53	5.50	0.52	١٢,٣٨	العدد	الدفاعات الناجحة

درجة الحرية (ن-٢) (١٦-٢=١٤) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) ، قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٥)

من خلال عرض الجدول (٣)، نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مجموع الدفاعات بلغ المتوسط الحسابي (٢٠,١٣) درجة للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (0.99) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (15.88) درجة ، وبإنحراف معياري (0.64). وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (10.19) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (٢,١٥) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (١٤) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى ان المجموعة التجريبية طبقت التمرينات الخاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه التي وضعت من قبل الباحثان والذي تضمن تعليم المهارات الدفاعية والتي أدت إلى إتقان الوسائل الدفاعية فضلاً عن دمج الأساليب الدفاعية بالكلمات المضادة من خلال الملائكة التدريبية المشابهة للمنافسة والتنويع في التمرينات وزيادة عدد التكرارات أدت إلى تكوين برامج حركية في الذاكرة وتكوين خيارات متعددة لديهم مما حول أدائهم إلى أداء آلي ، وبالتالي زيادة في مجموع الدفاعات مقارنة بالمجموعة الضابطة .

اما في اختبار الدفاعات الناجحة بلغ المتوسط الحسابي (١٢,٣٨) درجة للمجموعة التجريبية ، وبإنحراف معياري بلغ (0.52) ، فيما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.50) درجة ، وبإنحراف معياري (0.53).

وعند استعمال قانون (T-Test) للعينات غير المترابطة ، أذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (26.14) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية (٢,١٥) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (١٤) وبذلك يكون الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى ان المجموعة التجريبية طبقت التمرينات الخاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه التي وضعت من قبل الباحثان والتي تتضمن تعليم المهارات

الدفاعية والتي أدت إلى إتقان الوسائل الدفاعية فضلاً عن دمج الأساليب الدفاعية باللكمات المضادة من خلال الملائكة التدريبية المشابهة للمنافسة والتنويع في التمرينات وزيادة عدد التكرارات أدت إلى تكوين برامج حركية في الذاكرة وتكوين خيارات متعددة لديهم مما حول أدائهم إلى أداء آلي ، وبالتالي زيادة عدد الدفاعات الناجحة في الاختبار البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة ، كما أكد (محسن رمضان علي) "يجب أن تربط الوسائل الدفاعية باللكمات المختلفة حتى لا يكون الدفاع سلبي، كما أن تنمية الدقة وتركيز الانتباه ساهمت بشكل فعال في تنمية العمليات العقلية مما زاد من سرعة اتخاذ القرار والتوقع ويظهر هذا جلياً في الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية إذ أن التطور الذي حدث في عدد الدفاعات الناجحة يدل على أن الدفاع الناجح يعتمد على دقة في التوقيت ورد فعل سريع واستجابة حركية دقيقة الذي يلعب تركيز الانتباه الدور الكبير في تطويرها وأدى ذلك إلى زيادة في عدد الدفاعات الناجحة التي جنببت الملائك الإصابة بلكمات المنافس مما انعكس ايجابيا على عملية التعلم من خلال الرغبة العالية بالتدريب.

الفصل الخامس

١-٥ الاستنتاجات والتوصيات:-

١-٥-١: الاستنتاجات:

من خلال النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:-

- ١- إن اعتماد التمرينات الخاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه أسهمت في زيادة في عدد الدفاعات الصحيحة وقلة في عدد الدفاعات السلبية.
 - ٢- إن اعتماد التمرينات الخاصة للدقة الحركية وتركيز الانتباه، ساهمت في زيادة الدقة في أداء اللكمات وبالتالي قلة اللكمات الطائشة.
 - ٣- أن زيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء عند تطبيق التمرينات الخاصة أدى إلى بناء برامج حركية عامه حول أداء الملائك إلى أداء آلي يتميز بالرشاقة والدقة على المثيرات السريعة والمتغيرة والغير معروفة مسبقاً.
 - ٤- أن تركيز الباحث على التمارين الدفاعية الايجابية جنب الملائك الإصابة بلكمات المنافس مما انعكس ايجابيا على عملية التعلم من خلال الرغبة العالية بالتدريب.
- ٢-٥-٢: التوصيات :-

من خلال الاستنتاجات توصل الباحثان إلى جملة في التوصيات، وهي:

- ١- التأكيد على الدفاع الايجابي لأهميته في زيادة رصيد الملائك في النقاط وتقويت الفرصة على المنافس من تسجيل النقاط لصالحه .
- ٢- التأكيد على زيادة التكرارات والتنوع في الأداء عند تطبيق التمرينات الخاصة وذلك لبناء برامج حركية عامة .
- ٣- التأكيد على التمارين الدفاعية وربطها باللكم المضاد ليتجنب الملائك الإصابة بلكمات المنافس مما يؤدي إلى زيادة رغبته في التدريب وبالتالي انعكس ايجابياً على عملية التعلم.

المصادر العربية

- إبراهيم رحمة محمد :تخطيط التدريب في الملاكمة، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٦م
- رافد خليل اسماعيل : تمرينات خاصة من مسافات لكم مختلفة باستخدام جهاز مقترح وتأثيرها في الاستجابة الحركية وسرعة وقوة ودقة اللكمات لملاكمي العمر المدرسي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٤.
- عبد العزيز غنيم : تعليم وتدريب الملاكمة، ٢٠٠٥.
- ماجد نعيم حسين : تأثير منهج مقترح على تعليم مسافات اللكم المختلفة للناشئين بالملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة ديالى ، ٢٠٠٨.
- محسن رمضان علي : الملاكمة للمبتدئين، مكتب الكاتب للنشر، ١٩٩٩، ص ٥٨.
- محمد جسام عرب وآخرون : الملاكمة (تعليم ،تدريب ، تحكيم)، النجف الاشرف ، ط ١، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٢.
- وديع ياسين التكريتي (وآخرون): المبادئ التعليمية في الملاكمة، ج ١، الموصل، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٣، ص ٢١٨.

ملحق (١)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين التي تم عرض استمارة الاستبيان للتمرينات الخاصة عليهم

- ١- ا.د عبد الكاظم جليل حسن/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة البصرة/ علم نفس _ملاكمة.
- ٢- ا.د مهدي صالح الكنعان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة/ تعلم حركي _ملاكمة،
- ٣- أ.م.د علي عطشان خلف/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية/ تدريب _ملاكمة.
- ٤- أ.م.د سعيد غني نوري/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ميسان /تعلم حركي _كرة طائرة