

تأثير تمارينات مقترحة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة

م.د. سامر عبد الهادي احمد الشمري

samer_sport1971@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

ان التوازن الحركي هو احد الصفات الحركية التي يحتاجها الملاكم للحفاظ على ثبات الجسم بوجود تأثيرات قوى خارجية على مركز ثقل الجسم بالحركة او بالاحتكاك مع المنافس وان تطوير هذه القدرة سيساهم في تطوير الاداء المهاري للمتعلمين وبالتالي زيادة اتقان المهارة وهذا يتطابق مع مشكلة البحث لهذا تم استخدام تمارينات مقترحة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة . وكانت اهداف البحث كالآتي :

- 1- اعداد تمارينات خاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات المقترحة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة .

اما فروض البحث فكانت :

- هناك تأثير ايجابي للتمارين المقترحة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة .

وتناول الباحث في الباب الثالث المنهج التجريبي الذي استخدمه في البحث وكذلك مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء حيث تم اختيار شعبتين من اصل اربع شعب بشكل عشوائي ليمثلوا المجموعة التجريبية و الضابطة ، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية بعدها تم اجراء الاختبارات القبلية التي سبقتها وحدتين تعريفيتين ثم تم تطبيق المنهج الذي تضمن ثمانية وحدات تعليمية يتخللها تمارينات خاصة للتوازن الحركي وتعلم اداء اللكمة المستقيمة بعدها اجريت الاختبارات البعدية .

وتم عرض النتائج ومناقشتها في الباب الرابع ، اما اهم الاستنتاجات فهي :

- ان استعمال التمارينات المقترحة ساهم بشكل ايجابي في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة .

ومن اهم التوصيات كانت :

- ضرورة ادخال تمارين واختبارات القدرات الحركية بشكل اكبر ضمن المنهج المتبع

**Effect of proposed exercises in the development of motor balance and accuracy of
jab punch performance for students in boxing**

By

Samer Abdel Hadi Ahmed Al Shammari. Ph.D. Lecturer

Samer_sport1971@yahoo.com

College of Physical Education and Sports Sciences / Kerbala University

Abstract

The kinetic balance is one of the motor qualities needed by the boxer to maintain the body's stability by the influence of external forces on the center of the weight of the body movement or friction with the competitor and that the development of this ability will contribute to the development of the skilled performance of learners and thus increase the proficiency of skill and this corresponds to the problem of research has been used exercises Suggested for the development of motor balance and accuracy of jab punch performance. The research objectives

1. Preparing special exercises in developing motor balance and accuracy of jab punching performance for the students in boxing.
2. To identify the effect proposed exercises in developing the motor balance and accuracy of the jab punch performance for students in boxing.

The research hypotheses were:

There is a positive effect of the exercises proposed in development of motor balance and accurate performance of the punch straight for students in boxing.

The researcher studied the experimental method used in the research as well as the research community and students of the second stage in the College where two divisions of four people were randomly selected to represent experimental group and control, then applied the curriculum, which included eight units of education, including special exercises for the balance of motor and learning performance of punch straight after the tests were carried out dimension.

The results were presented and discussed in Chapter Four. The main conclusions are:

The use of the proposed exercises contributed positively to the development of the motor balance and the accuracy of performance straight punch.

The most important recommendations were:

The need to introduce exercises and tests of motor abilities more in the curricul

1- التعريف بالبحث

1.1 المقدمة وأهمية البحث

ان التطور العلمي والانفتاح المعرفي الذي يشهده العالم اضحى السمة المميزة لهذا العصر في شتى المجالات ولاسيما في مجال البحوث العلمية التي اصبحت الاساس في التقدم المعرفي وفي جميع مجالات الحياة والتي اسهمت في تدعيم استخدام نظريات ونماذج وفلسفات واستراتيجيات وطرائق واساليب تدريس اضافة الى تقنيات ووسائل تدريس ، كل ذلك من اجل تحسين وتطوير العملية التعليمية التعلمية فالتدريس يبحث في الاغراض والاهداف والمحتوى والوسائل والانشطة والاستراتيجيات والطرائق الخاصة بالتربية والتعليم وذلك لتحقيق الهدف الاسمي وهو السعي للوصول الى الشخصية المتكاملة نموا بدنيا واجتماعيا ونفسيا للمتعلمين الذين يشكلون مستقبل المجتمعات .

وتعد الملاكمة من الرياضات التي هي وليدة الطبيعة حيث عرفها الانسان البدائي نتيجة تعامله مع الطبيعة القاسية متمثلة في كيفية حصوله على الغذاء والقتال من اجل البقاء والكفاح ضد الطبيعة .وعند تعلم مهاراتها يجب ان يكون التعلم وفق قواعد علمية محددة حتى يحقق المتعلم الهدف الرئيسي الذي جاء من اجله وكونها تتسم بطابع الصعوبة لان الجهد المبذول يكون مقسم بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي الذي يعتمد على امكانيات اللاعب البدنية والحركية واحد هذه الامكانيات هو التوازن الحركي الذي يعتمد على العلاقة بين مركز الثقل وقاعدة الاستناد من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على التحكم في كمية الاستثارات الموجهة الى مختلف المجاميع العضلية للوصول الى حالة التوازن ، والتوازن الحركي احد الصفات الحركية التي يحتاجها الملاكم للحفاظ على ثبات الجسم بوجود تأثيرات قوى خارجية على مركز ثقل الجسم بالحركة او بالاحتكاك مع المنافس وان تطوير هذه القدرة سيساهم في تطوير الاداء المهاري للمتعلمين كما ان اغلب المهارات الاساسية بالملاكمة تمتاز بنوع من الصعوبة ولاسيما للكلمة المستقيمة الامر الذي يستدعي استعمال تمارين مقترحة خاصة لتطوير دقة اداء هذه الكلمة

ومن هنا تبرز اهمية البحث في اعداد تمارين مقترحة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء الكلمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة .

1.2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث كونه تدريسي لمادة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وجد ان هناك ضعف في التوازن الحركي الذي يحتاجه الطالب عند ممارسة الملاكمة وكذلك في دقة اداء الكلمات المستقيمة لان اللعبة تتطلب حركة مستمرة للجسم وان الكلمة المستقيمة من المهارات التي تحتاج الى وقت كافي للتدريب عليها من خلال تنظيم التمارين المعدة لها وحيث ان ارتباطها بالتوازن الحركي مقرون بدقتها كونها تحتاج الى توازنات حركية مابين الاطراف السفلى والعلوية وان اي خلل في هذه التوازنات ممكن ان تؤثر سلبا على تعلم المهارة ودقتها لذا يتحتم على الطالب ان يمتلك توازنا جيدا حتى يستطيع اداء المهارة بشكل دقيق لهذا قام الباحث باعداد تمارين مقترحة لتطوير التوازن الحركي وتطوير دقة اداء الكلمة المستقيمة من اجل الوصول الى الاداء الامثل وتحقيق المستويات العالية .

1.3 اهداف البحث

1- اعداد تمارين مقترحة خاصة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء الكلمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة

2- التعرف على تأثير التمرينات المقترحة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة .

1.4 فروض البحث

1- هناك تأثير ايجابي للتمرينات المقترحة في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة للطلاب بالملاكمة

1.5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2016 - 2017 .

2-5-1 المجال الزمني : من 2016/11/15 لغاية 2017/2/5 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

2 - الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التوازن الحركي

وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اداء مختلف المهارات والاضاع الحركية الثابتة ⁽¹⁾ . ومعنى التوازن الحركي ايضا هو قدرة الفرد وسلامته للسيطرة على اجزاء الجسم المختلفة وهذا يتم عن طريق قوة الجهاز العصبي للسيطرة على العضلات الذي يتطلب درجة عالية من القدرة التوافقية ⁽²⁾ . كما ان التوازن الحركي هو " قدرة توافقية خاصة تظهر في امكانيات اداء الواجبات الحركية باقصى سرعة ودافعية عند الارتكاز على مساحة قصيرة جدا " ⁽³⁾ .

وتكمن اهمية التوازن الحركي في انه مكون او صفة هامة في اداء المهارات او الحركات الاساسية كالوقوف او المشي وكذلك الفعاليات او المهارات الرياضية خاصة التي تتطلب الوقوف او الحركة فوق حيز ضيق كما يتضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوة الجاذبية الارضية ويتم التوازن الحركي بواسطة الجهاز العصبي اذ تستقبل القنوات النص دائرية في الاذن المستقبلات الحسية في العضلات معلومات تجعل الفرد دائما على علم بخصوص وضعه ، فضلا عن ذلك فان المخيخ الموجود في الدماغ يقوم بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ الحركات وادامة التوازن الحركي اثناء الحركة ⁽⁴⁾ .

2-1-2 العوامل التي تحدد التوازن الحركي ⁽⁵⁾

1- مركز ثقل الجسم .

2- خط الجاذبية الارضية .

3- قاعدة الارتكاز .

2-1-3 التوازن الحركي : وهو على نوعين ⁽⁶⁾

(1) <http://forum.iraqacad.org/view.topic.php>

(2) وجيه محجوب : علم الحركة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989 ، ص 94 .

(3) السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحمل ، بغداد ، مطبعة الشباب الحر ، 1992 ، ص 270 .

(4) <http://www.ecole-nemamcha.com/moutada> .

(5) ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، النجف ، دار الضياء للطباعة ، 2008 ، ص 80 .

(6) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992 ، ص 115 .

اولا : التوازن الحركي الديناميكي بالارتكاز: وهو المحافظة على توازن الجسم خلال تغيير حركي من نقطة الى اخرى وباستمرار وجود الاحتكاك مع السطح المؤدي عليه (ارض ، متوازي ، عقلة ، عارضة توازن ... الخ) ويمثل هذه الحالة في ابسط صورها اثناء المشي والذي يعتبر عملية فقدان واستعادة توازن ويتأثر بالاتي :

- سطح الاحتكاك
- القوى الداخلية
- المقاومة الخارجية

ثانيا : التوازن الحركي الديناميكي بالفراغ : وهو المحافظة على توازن الجسم خلال الحركة في الفراغ وهنا لا يتصل الجسم باي سطح ارتكاز ويقع مباشرة تحت تأثير الجاذبية الارضية

2-1-4 المناطق التي يقع عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الجسم⁽¹⁾

1- القدمان : فحدوث اي اصابات فيها او اصابتهما بالبرد او ارتداء احذية غير مناسبة يضعف من توازن الفرد .

2- حاسة النظر : اثبتت البحوث ان من السهل ان يحتفظ الفرد بتوازنه اذا ركز على اشياء ثابتة اكثر من تركيزه على اشياء متحركة

3- النهايات العصبية الحسية والاورار الموجودة في العضلات .

4- الازن الداخلية : وهي التي تقع حاسة التوازن فيها داخل القنوات الشبه دائرية وتنبه هذه الاعضاء الحسية بواسطة حركة الرأس كما انها ضرورية في استمرار توازن الجسم في جميع حركاته .

2-1-5 المهارات الاساسية بالمالكمة

3-1-5 وقفة الاستعداد

هي الوضع الاساسي الذي يؤدي منه المتعلم مهاراته الهجومية والدفاعية بكل سهولة ، كما انه يتيح الحماية والتغطية لأكبر منطقة من الرأس والجسم بعيدا عن اللكمات المباشرة للمنافس ، وتكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض كما يجب ان تكون القدم الخلفية مرفوعة الكعب وان يحمي الملاكم فكه بكتلات قبضتيه ويحمي جذعه وخاصة منطقة الاضلاع العائمة بمرفقيه⁽²⁾

3-1-5 حركات القدمين

تعد حركات القدمين من الاسس الهامة في المالكمة ، وهي مهارة مرتبطة بخطط الملاكم للفوز في المباريات ، فالملاكم الذي يستطيع التحرك بسرعة وسهولة يتمكن من مراوغة منافسه وخداعه ، ويتم التحرك على الحلبة زحفا على امشاط القدمين لكي يحتفظ الملاكم بتوازنه ، ويمكن للملاكم ان يتحرك الى الامام او الى الخلف او الى اليسار او الى اليمين او باتجاه دوراني⁽¹⁾، ويجب ان تكون حركات القدمين من دون أي تصلب في مفاصل عضلات الرجلين مع مراعاة عدم حدوث تقاطع في أي لحظة من اللحظات نتيجة لخطأ احدى الرجلين عند التحرك ، وعلى المتعلم ان يحتفظ بالوضع الاساسي لوقفة الاستعداد طول مدة التحرك وذلك بتوزيع ثقل الجسم على الرجلين والمحافظة على المسافة التي بينهما طول الوقت لاكتساب الاتزان وسهولة الحركة.

(1) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 ، ص 384 .

(2) محسن رمضان علي : المالكمة للمبتدئين ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 20 .

(1) وديع ياسين (وآخرون) : المبادئ التعليمية في المالكمة ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 ، ص 170 .

2-1-3-5 اللكمات (2)

تعد الوسيلة التي يظهر بها اللاعب مهاراته ومدى اعداده بدنيا عن طريق استعمال قبضته لتحقيق وتطبيق الاساليب الخططية بغرض التفوق في مباراة الملاكمة وتستعمل اللكمات لتحقيق غاية وتنفيذ طرائق واساليب الهجوم والدفاع والتمويه وفتح الثغرات وايقاف هجوم ولذا يجب الاهتمام بدقة وسرعة الاداء والاحتفاظ بتوازن الجسم باستمرار واتخاذ احتياطات الامان اللازمة لتلافي لكمات المنافس واستغلال الذراع الاخرى في تغطية الهدف المكشوف ويذكر (موسى جواد ، 2005) ان اللكمات " هي المهارات التي تميز اداء المتعلم وتستعمل بهدف تحقيق التفوق على المنافسين من خلال تنفيذ الطرائق والاساليب الخططية المختلفة فالمتعلم يستخدم اللكمات (المستقيمة ، الجانبية ، القلع) على هيئة لكمات هجومية ولكمات مضادة ولكمات تحضيرية " (3) وانواعها هي :

1- اللكمات المستقيمة : اليسار واليمين ، للوجه ، للجسم .

2- اللكمات الصاعدة (القلع) : اليسار واليمين ، للوجه ، للجسم .

3- اللكمات الجانبية (الخفاف) : اليسار واليمين ، للوجه ، للجسم .

وستتناول اللكمات المستقيمة اليسار واليمين كونها محور عمل البحث

2-1-3-5-1-2 اللكمة المستقيمة اليسار

هي اللكمة التي توجه بواسطة القبضة والذراع وفي خط مستقيم حيث تكون الذراع على كامل امتدادها من بداية القبضة وحتى مفصل الكتف او هي نظام حركي مركب في تركيبه واحدة واهم هذه التركيبات هو تقدم حركة القبضة مع استقامة الذراع وتعد من اكثر اللكمات استخداما في النزالات وذلك لقربها من الخصم وكونها لكمة سهلة الاداء وبواسطتها يمكن ايقاف هجوم الخصم وتستخدم ايضا في تسديد اللكمات من المسافات البعيدة . (1)

مميزات اللكمة المستقيمة اليسار (2)

1- اول لكمة تعلم وسهلة التعلم .

2- كثيرة الاستعمال ومهمة في اللعب .

3- تستعمل للكمة تمهيدية للكمات اخرى .

4- تستعمل لجمع اكبر عدد من النقاط .

5- تستعمل لتشتيت انتباه المنافس وفتح ثغرات في دفاعه .

2-1-3-5-2 اللكمة المستقيمة اليمين

تتميز هذه اللكمة بالقوة والتركيز وتؤدي بعد لكمة تمهيدية او كلكمات مضادة وفي بعض الاحيان تكون لكمة هجومية ضد المنافس الاعسر وتكون سريعة ومؤثرة لوجود حركة لف للجذع مع دفع القدم الخلفية (3)

مميزات اللكمة المستقيمة اليمين (4)

(2) عباس حسين عبيد : تأثير تدريبات البليومتريك والانتقال في بعض الصفات البدنية الخاصة والاداء المهاري للكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص 27 .

(3) موسى جواد كاظم : تأثير برمجة المهارات وتعميمها في الية الاداء المهاري والخططي للناشئين بالملاكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2005 . ص 38 .

(1) محمد جسام عرب (وآخرون) : الملاكمة الحديثة - الاسس الفنية والخططية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2011 ، ص 55 .

(2) محمود عبد الله (وآخرون) : تعليم وتدريب الملاكمة ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 130 .

(3) محمد جسام عرب (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 73 .

- 1- تقلل من خطورة هجوم المنافس .
- 2- تعتبر وسيلة فعالة للهجوم والدفاع .
- 3- تعتبر من اكثر اللكمات استخداما في الهجوم المضاد .

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة كمال جلال ناصر 2005⁽¹⁾ :

(مقارنة لبعض اساليب التغذية الراجعة المستعملة في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة اليمين بالملكمة)
اجريت هذه الدراسة على عينة البحث البالغة 45 طالبا من المرحلة الثانية المنتظمين في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وقسموا الى ثلاثة مجاميع متساوية كل مجموعة 15 طالب واستعملت المجموعة الاولى اسلوب التغذية الراجعة بطريقة (سمعي - بصري) والمجموعة الثانية (حسي - سمعي) والمجموعة الثالثة (بصري - حسي) وتم تحكيم اختبار الملاكمة مع الزميل من ثلاثة محكمين مختصين بالملاكمة .

وشمل المنهج 8 وحدات تعليمية زمن كل وحدة تعليمية 90 دقيقة وقد اعتمد الباحث المنهج التجريبي باجراء اختبارات قبلية وبعديّة واستخدمت المعالجات الاحصائية المناسبة ، واستخرجت نتائج تحليل التباين لمعرفة الفروق بين الاختبارات وتوصلت الى ان هناك فروقا بين المجموعات الثلاثة ولصالح الاختبارات البعدية

2-2-2 مناقشة الدراسات السابقة

بعد عرض الدراسات السابقة والمتعلقة بمتغيرات البحث فانه بالامكان مناقشة تلك الدراسات على وفق ماياتي :

اولا : اوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والسابقة

- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة في بعض متغيرات الدراسة حيث اشتملت الدراسة السابقة على متغيرات (اساليب التغذية الراجعة ، تعلم اداء) بينما تضمنت الدراسة الحالية على (التوازن الحركي ، دقة الاداء) .

ثانيا : اوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة .

- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في مهارة اللكمة المستقيمة .
- تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في بعض اجراءات البحث الميدانية .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وتحقيق اهداف الدراسة . اذ ان اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث يعد من الامور الاساس التي ينبغي على الباحث مراعاتها .

2-3 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي 2016 - 2017 والبالغ عددهم 109 طالب وقد تم اعتماد الطريقة العشوائية في اختيار شعبة (ب) مجموعة تجريبية والبالغ عددهم 22 طالب من اصل 29 بسبب الغياب وكذلك تم اختيار شعبة (د) كمجموعة ضابطة والبالغ عددهم 21 طالب من اصل 26 طالب ولغرض التأكد من تجانس افراد

(4) محمد جسام عرب (وآخرون) : المصدر السابق نفسه ، ص73 .

(1) كمال جلال ناصر : مقارنة لبعض اساليب التغذية الراجعة المستعملة في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة اليمين بالملكمة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، م14 ، ع1 ، 2005 ، ص152-166 .

العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدم الباحث معامل الاختلاف في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) للمجموعتين وكما مبين في الجدول (1) حيث تبين حسن توزيع العينة وتجانسها ⁽¹⁾.

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف للمجموعتين في متغيرات الطول ، الوزن ، العمر .

ت	المتغيرات	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف
1	الطول (سم)	162,84	4,95	3,02
2	الوزن (كغم)	58,45	8,39	14,29
3	العمر (سنة)	20,25	1,17	5,83

وبغية التأكد من تكافؤ العينة في المتغيرات كافة تم تطبيق اختبار (t) على المجموعتين وعند مقارنة (t) المحسوبة مع نظيرتها الجدولية عند درجة حرية (41) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (1,684) وجد ان قيمة (t) المحسوبة جميعها اصغر من قيمة (t) الجدولية وهي مؤشر عدم وجود فروق بين المجموعتين في هذه المتغيرات وذلك يعني ان العينة متكافئة وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الاحصائية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث كافة

ت	المتغيرات	مج التجريبية		مج الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		س-	ع	س-	ع		
1	الطول (سم2)	162,68	5,21	165,00	4,70	1,53	غير معنوي
2	الوزن (كغم)	60,31	9,93	56,60	6,84	1,43	
3	العمر (سنة)	20,40	1,05	20,10	1,30	0,87	
4	التوازن الحركي (دقيقة)	1,77	0,60	1,62	0,53	0,87	
5	اختبار اللكم على الكيس	2,18	0,66	1,95	0,74	1,07	
	المرقم (درجة)	2,03	0,78	1,90	0,52	0,59	

قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 41 = 1,684.

3 - 3 الوسائل والاجهزة والادوات المستعملة في البحث

3 - 3 - 1 وسائل جمع البيانات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

(1) وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1999 ، ص 160 .

- استمارة تقييم .
- الاختبار والقياس .
- استمارة تسجيل .

3 - 3 - 2 الاجهزة والادوات المستعملة في البحث

- قفازات ملاكمة عدد / 10 .
- كيس لكم عدد / 2 .
- وسادة مدرب عدد / 4
- صافرة عدد / 1
- ميزان طبي / 1
- شريط قياس
- ساعة توقيت / 1

3 - 4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 المهارات المستعملة بالبحث

تم اختيار مهارة اللكمة المستقيمة كونها تدرس ضمن المنهج الدراسي خلال فترة اجراء البحث وتناسب مع مشكلة البحث .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث

3-4-2-1 اختبار التوازن الحركي⁽¹⁾

- الغرض من الاختبار : قياس التوازن المتحرك

- مواصفات الاداء : يقف الطالب على مصطبة قريبة من عارضة التوازن وعنده سماعه اشارة البدء يركض على عارضة التوازن ذهابا وايابا 4 مرات مع اداء لكلمات مستقيمة متتالية .

- الشروط : لا تحتسب المحاولة اذا سقط الطالب في الذهاب والاياب ، يجب الاستمرار باداء اللكمات المستقيمة وعدم التوقف .

- الادوات المستعملة : عارضة التوازن ، ابسطة جمناستك .

- التسجيل : تسجل لكل طالب محاولتان يسجل افضل زمن لهما .

3-4-2-2 اختبار اللكم على الكيس المرقم⁽²⁾

- الغرض من الاختبار : قياس دقة اداء اللكمات المستقيمة

- الادوات : كيس لكم مرقم ، قفازات ملاكمة

- مواصفات الاداء : يقف المتعلم المختبر في المكان المخصص له امام كيس اللكم المرقم وعند سماع صوت التسجيل بالعد بدون ترتيب من 1 - 6 يقوم الطالب باصابة الارقام المرسومة على الكيس ولعشرة مرات عن طريق اللكمة المستقيمة اليسار والتي يسمعها من صوت المسجل ثم يؤدي الاختبار بالمستقيمة اليمين .

(1) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 254 .
 (2) سامر عبد الهادي احمد : تأثير تداخل التمرينات المكثفة والموزعة بالطريقة المختلطة في تعلم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص 66 .

- الشروط : يسمح لكل طالب اداء تجربة اولية قبل الاختبار ، صوت المسجل يكون ثابت من ناحية التوالي مع تغيير تتابع الارقام بين متعلم واخر .
- التسجيل : تحسب النقاط على عدد الاصابات الصحيحة .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

من اجل اتباع الخطوات الخاصة بالبحث والوقوف على دقة العمل وعن صلاحيته اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على طلاب من افراد عينة البحث (شعبة A) في يوم الاحد الموافق 4 / 12 / 2016 في قاعة الملاكمة الملاكمة التابعة الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وكان الهدف منها :

- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات
- معرفة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبارات
- معرفة عدد التكرارات واداء الطلاب والزمن الذي يستغرقه اداء التمرين
- مدى ملائمة التمرينات لمستوى افراد العينة .

3-4-4 الاختبارات القبلية

اجرى الباحث الاختبارات القبلية المتمثلة باختبار التوازن الحركي واختبار اللكم على الكيس المرقم للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الثلاثاء 13 / 12 / 2016 وبعد تنفيذ وحدتين تعليميتين اوليتين يومي الاحد والاثنين 11 / 12 / 2016 .

3-4-5 التجربة الاساسية

قام الباحث بوضع مفردات المنهج التعليمي المقترح^(*) والذي يشمل (تمرينات خاصة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة) حيث قام الباحث بالاتي :

- تطبيق المنهج التعليمي وفق تمرينات خاصة على المجموعة التجريبية .
- استغرق المنهج (8) اسابيع وبواقع وحدة تعليمية اسبوعيا بحيث بلغ مجموع الوحدات (8) وحدات .
- تم تنفيذ وتطبيق المنهج التعليمي وفق تمرينات خاصة ضمن الوحدة التعليمية ويزمن مقداره 90 دقيقة .
- تم البدء بتنفيذ مفردات المنهج يوم الاربعاء المصادف 14 / 12 / 2016 .
- انتهت اخر وحدة تعليمية من مفردات المنهج يوم الاربعاء المصادف 1 / 2 / 2017 .

3-4-6 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لاختبارات التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الخميس الموافق 2 / 2 / 2017 وذلك بعد اكمال المدة المقررة للتجربة الرئيسية والبالغة (8) اسابيع وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية .

3-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية SPSS لاستخراج القيم التالية :

- 1- معامل اتفاق (كندال)
- 2- الوسط الحسابي
- 3- الانحراف المعياري

(*) ينظر ملحق (1)

4- معامل ارتباط (سبيرمان)

5- معامل ارتباط بيرسون)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (t) المحسوبة والدلالة لنتائج اختبارات القبلية والبعدي للتوازن الحركي ودقة اداء الكلمة المستقيمة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة	س ف	ع ف	قيم t المحس	قيم t الجدو	الدلالة
1	التوازن الحركي	التجريبية	0,90	1,09	3,86	1,72	معنوي
	(ثا)	الضابطة	0,41	0,90	2,15		معنوي
2	دقة اداء الكلمة	التجريبية	4,36	0,71	28,50		معنوي
	المستقيمة (درجة)	يسار	3,11	0,95	3,27		معنوي
		يمين	2,54	1,18	9,81		معنوي
		يسار	1,96	0,68	2,88		معنوي

مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (20)

اظهرت النتائج في الجدول (3) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي بلغ (0,90) و (1,09) وبعد استخدام اختبار (t) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,89) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,72) عند درجة حرية (20) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي بلغ (0,41) و (0,90) وبعد استخدام اختبار (t) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,15) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,72) عند درجة حرية (20) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة اداء الكلمة المستقيمة اليسار بلغ (4,36) و (0,71) وبعد استخدام اختبار (t) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (t) المحسوبة (28,50) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,72) عند درجة حرية (20) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة اداء الكلمة المستقيمة اليمين بلغ (3,11) و (0,95) وبعد استخدام اختبار (t) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (t) المحسوبة (3,27) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة

(1,72) عند درجة حرية (20) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة اداء الكلمة المستقيمة اليسار بلغ (2,54) و (1,18) وبعد استخدام اختبار (t) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (t) المحسوبة (9,81) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,72) عند درجة حرية (20) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة اداء الكلمة المستقيمة اليمين بلغ (1,96) و (0,68) وبعد استخدام اختبار (t) للتعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت قيمة (t) المحسوبة (2,88) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,72) عند درجة حرية (20) وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

4-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات التوازن الحركي ودقة اداء الكلمة المستقيمة البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والدلالة لنتائج الاختبارات البعيدة للتوازن الحركي ودقة اداء الكلمة المستقيمة للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
1	التوازن الحركي	0,88	0,16	1,20	0,37	3,68	1,68	معنوي
2	دقة اداء الكلمة اليسار	5,63	0,72	4,04	1,07	5,71		معنوي
	المستقيمة اليمين	5,14	0,61	3,86	0,54	6,74		معنوي

درجة الحرية (41) ومستوى الدلالة (0,05)

اظهرت النتائج في الجدول (4) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار التوازن الحركي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (0,88) و (0,16) وللمجموعة الضابطة بلغ (1,20) و (0,37) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3,68) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,68) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (41) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار دقة اداء الكلمة المستقيمة اليسار في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (5,63) و (0,72) وللمجموعة الضابطة بلغ (4,04) و (1,07) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5,71) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,68) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (41) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار دقة اداء الكلمة المستقيمة اليمين في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية بلغ (5,14) و (0,61) وللمجموعة الضابطة بلغ (3,86) و (0,54) وبلغت قيمة (t)

المحسوبة (6,74) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1,68) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (41) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

3-4 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه في الجدولين (3) و (4) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار التوازن الحركي واختبار دقة اداء اللمعة المستقيمة ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية مما يعني تحقيق الهدف الثاني للبحث وهو معرفة تاثير التمرينات المقترحة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللمعة المستقيمة وكما توقعه الباحث في فرضه بان هناك تاثير للتمرينات المقترحة لتطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللمعة المستقيمة .

ويعزو الباحث سبب هذه الفروق والتطور في المجموعة التجريبية الى التمرينات المقترحة التي اعدّها الباحث و التي كان لها الدور الفاعل والبارز في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللمعة المستقيمة ، حيث ان التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي والتي استندت الى خصوصية المهارة حققت واجبات هامة كونها تعمل عند تعليم المهارات الحركية المختلفة الى ارسال اشارات للمخ عند تغيرات وضع الجسم الحادثة عن اتجاهه وسرعته اثناء تنفيذ المهارة ، " ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة بها "(1) فعندما يتمكن المتعلم من تحديد وضع جسمه واتجاه حركته بطريقة صحيحة عندئذ تتوفر لديه اهم شروط الاحتفاظ بتوازنه الحركي والتي تمكنه من اداء الواجبات الحركية بشكل عال ودقيق وهذا يتفق مع ما جاءت به (مها محمد ، 2003) عندما ذكرت " ان تمرينات التوازن تهدف الى تدريب الجهاز الخاص بحفظ التوازن (الموجود في الاذن الوسطى) حتى يمكن بذلك اكتساب القدرة على التحكم في الجسم وتنمية التوافق العضلي العصبي "(1). ان التوازن الحركي يأتي من خلال التمرين والممارسة المتكررة لاداء الحركات المختلفة وهذا ما قام به الباحث من خلال ادخال التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي والتي تتطلب السيطرة والتحكم بالجهاز العصبي العضلي وهذا يؤدي الى تطوير التوازن الحركي بالتدرج مع التكرار وهذا يتفق مع (ريسان خريبط 1989) " ان الدراسات التي قام بها بعض المختصين اثبتت جميعها على الرغم من تاثير الخصائص الموروثة في التوازن الحركي الا ان التعلم له دور كبير في تطوير هذا المكون المهم "(2)

كما ان التمرينات المقترحة ساعدت ايضا على تفوق المجموعة التجريبية في اكتساب دقة الاداء" ان الممارسة على الاداء الفني للمهارة مع ادخال بعض التمرينات الخاصة تساعد في تحسن دقة الاداء الحركي "(3) اذ اصبحت لدى المجموعة التجريبية القدرة على التحكم بمسار الحركة وبما يخدم الاداء الفني للحركة (المهارة) وهذا يعود الى طبيعة التمرينات المقترحة التي طبقت على المجموعة التجريبية فالتمرينات المقترحة ساعدت على التحكم في عضلات الجسم وتركيز العمل فقط على العضلات العاملة وبالتالي فان معظم الطاقة توجهت الى الاجزاء العاملة في الحركة وهذا ما يساعد على نجاح الاداء ودقته مهما كانت صعوبته وهذا مافرق نسبة تطور دقة الاداء للمجموعة التجريبية وتؤكد ذلك (بورمان 1989) " ان الغرض من التمارين هو التنمية العامة لاداء الانواع الحركية الاساسية بصورة صحيحة تتميز بالاقتصاد في الجهد مع مجال ورشاقة الاداء ودقته مما يشكل الاساس الناجح

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1994 ، ص189 .

(1) عطيات محمد خطاب (وآخرون) : اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص 11 .

(2) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، 1989 ،

ص185

(3) سامر عبد الهادي احمد : تاثير منهج بدني - حركي بادوات مساعدة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللمعة الجانبية للطلاب بالملاكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2014 ، ص128 .

للاداء الحركي⁽⁴⁾، من كل ما تقدم فان التمرينات الخاصة المقترحة في المنهج التعليمي كانت وراء تقدم المجموعة التجريبية في نسب التطور على المجموعة الضابطة .

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت النتائج وجود فروق معنوية في تلك الاختبارات ويعود ذلك الى التنوع والتغير الذي يقوم به مدرس المادة ضمن المنهج المتبع في الكلية وهذا قد اضافة نوع من التشويق والاثارة لدى المتعلمين " هناك اعتبارات اولية للتعليم يتميز بها المدرس الجيد وهو اعطاء فرصة للانتباه لتفاصيل التعلم تزيد من التشويق والاثارة والتي تساهم في اعطاء تعليمات وارشادات مؤثرة"⁽⁵⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1- ان التمرينات المقترحة ساهمت بشكل ايجابي في تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة للمجموعة التجريبية

2- ان التمارين التي تم اعدادها من قبل الباحث ساهمت بشكل كبير في بناء برامج حركية متنوعة .

3- ان التمرينات المقترحة التي تم اعدادها اثرت بشكل كبير في تطوير دقة الاداء الحركي اللكمة المستقيمة .

5-2 التوصيات

1- ضرورة اجراء الاختبارات المستمرة للطلاب للوقوف على مستوى التوازن الحركي بأنواعه بهدف تحديد درجة تأثير المنهج المتبع في تطوير التوازن الحركي

2- ادخال تمارين واختبارات القدرات الحركية بشكل اكبر ضمن المنهج المتبع .

3- اجراء بحوث مماثلة على مهارات اخرى وفي العاب وفعاليات رياضية مختلفة ولكافة الفئات والمستويات العمرية .

المصادر

- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وفسيولوجيا التحمل ، بغداد ، مطبعة الشباب الحر ، 1992 .
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، 1989 .
- سامر عبد الهادي احمد : تأثير تداخل التمرينات المكثفة والموزعة بالطريقة المختلطة في تعلم اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملكمة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2010 .
- سامر عبد الهادي احمد : تأثير منهج بدني - حركي بادوات مساعدة في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللكمة الجانبية للطلاب بالملكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2014 .
- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992 .
- عباس حسين عبيد : تأثير تدريبات البليومترك والاثقال في بعض الصفات البدنية الخاصة والاداء المهاري للكمة المستقيمة للمبتدئين بالملكمة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1994 .

⁽⁴⁾bormmenn,g.u.scorning,1:auswertungd.sportschau,th.u.pr.d.kr,1989 ,pp11.

⁽⁵⁾Schmidt and wrisberg ,motor learning and performance , human k entics , il . 2004 , p .202 .

- عطيات محمد خطاب (وآخرون) : اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 .
- كمال جلال ناصر : مقارنة لبعض اساليب التغذية الراجعة المستعملة في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة اليمين بالملكمة ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، م 14 ، ع 1 ، 2005 .
- محسن رمضان علي : الملكمة للمبتدئين ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
- محمد جسام عرب (وآخرون) : الملكمة الحديثة - الاسس الفنية والخطية ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2011 .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- محمود عبد الله (وآخرون) : تعليم وتدريب الملكمة ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 .
- موسى جواد كاظم : تأثير برمجة المهارات وتعميمها في الية الاداء المهاري والخطي للناشئين بالملكمة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2005 .
- ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، النجف ، دار الضياء للطباعة ، 2008 .
- وجيه محبوب : علم الحركة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، 1989 .
- وديع ياسين (وآخرون) : المبادئ التعليمية في الملكمة ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1983 .
- وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة ، 1999 .
- borrmenn,g.u.scorning,1:auswertungd.sportschau,th.u.pr.d.kr,1989 ,pp11.
- Schmidt and wrisberg ,motor learning and performance , human k entics , il .
- 2004 , p .202 .
- <http://forum.iraqacad.org/view.topic.php>
- <http://www.ecole-nemamcha.com/moutada>.

الملاحق

ملحق (1)

يوضح نماذج من المنهج التعليمي وفق تمرينات خاصة

الوحدة التعليمية الاولى

المرحلة :

الهدف التعليمي : تطوير التوازن الحركي ودقة اداء اللكمة المستقيمة

الثانية

الزمن : 90 دقيقة

عدد الطلاب : 20

الادوات المستخدمة	الزمن المخطط	الزمن التمرين	النشاط	الزمن	أقسام الوحدة
			الحضور والغياب	20	القسم التحضيري
			تمارين احماء متنوعة عامة و خاصة		
				60	القسم الرئيسي

			شرح كيفية اداء اللكمة المستقيمة اليسار واللكمة المستقيمة اليمين واوضاعها و الاطاء الشائعة لها والادوات المستخدمة والإجابة عن الأسئلة وعرض نموذج لها	20	النشاط التعليمي
كرة طبية كيس لكم مرة قفازات سلم ارضي شواخص	د 16 د 2 د 2,5 د 2,5 د 5 د 6 د 6	د 15 1,45 د 1,25 د 1,25 3,20 4,5 4,5	1 ركض بشدد متغيرة ركض خفيف 5د ثم ركض سريع 30ثا ثم ركض خفيف 1د ثم ركض س 30ثا×2 تكرار مع راحة 1د 2 رمي كرة طبية 2كغم بالذراعين من فوق الراس الى الزميل 15 ثا × 2 تكرار مع فترة راحة 15 ثا × 2 مجموعة بين كل مجموعة راحة 5 3 تمارين على السلم الارضي من الوقوف على الاربعة المشي على السلم باليدين والرجلين للخارج 1×4 تكرار مع راحة 5ثا 2×مجموعة بينهما راحة 15ثا 4 من الوقوف الركض على السلم بتبادل الرجلين 1×4 تكرار مع راحة 5ثا 2×مجموعة بينهما راحة 15ثا 5 الحجل بين بين الشواخص بقدم ثم الرجوع بالقدم الثانية 20ثا×2تكرار مع راحة 30ثا × 2مجموعة بينهما راحة 1د 6 اللكم على كيس اللكم المرقم بالذراع اليسار 15 ثانية × 4 تكرار مع فترة راحة 15 ثانية بين التكرارات × 2 مجموعات بين 4,5 مجموعة راحة 1 دقيقة 7 اللكم على كيس اللكم المرقم بالذراع اليمين 15 ثانية × 4 تكرار مع فترة راحة 15 ثانية بين التكرارات × 2 مجموعات بين 4,5 مجموعة راحة 1 دقيقة	40	النشاط التطبيقي (الممارسة)
			نشاط ترويجي عام + انصراف	10	القسم الختامي