

أثر تمارين التوافق الحس حركي في تعلم أداء اللكمة المستقيمة والاحتفاظ بها

أ.م.د. طالب حسين حمزة م.د. حاتم فليح الكرعاوي حسن علي كاظم/طالب

ماجستير

جامعة كربلاء /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

talib.masodi@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

ان ممارسة التمارين للمبتدئين بمختلف أنواعها له مردود إيجابي في تنمية قدراتهم ولقابلياتهم البدنية والمهارية سواء كان في الجانب العضلي والحسي وبالتالي تزداد التوافقات ما بين اطراف الجسم وإزالة كافة التوافقات الخاطئة حتى يتعلم المبتدئ باقل جهد وزمن وبالتالي يستطيع من الاحتفاظ بأداء المهارة بصورتها الصحيحة وخصوصا ان مهارات الملاكمة تعد من المهارات التي تتطلب قابليات بدنية ومهارية متطورة وباستخدام تمارين التوافق الحسي يمكن تطوير تلك القابليات.

ان تعلم أداء اللكمة الخطافية للمبتدئين يحتاج الى مقومات عديدة ومن اهم هذه المقومات هو التوافق الحسي الذي له الأثر الكبير في ذلك ومن اجل تطوير وتقوية هذا التوافق يجب استخدام تمارين خاصة بذلك حتى يتم تقليل الجهد الذي يبذله المبتدئ في تعلم المهارة والاحتفاظ بها خصوصا في لعبة الملاكمة من الألعاب الذي يتعرض بها المبتدئ الى اذى وفي حالة تكرار هذا الأذى سيؤدي بالمبتدئ الى ترك هذه الفعالية ، لذا ارتى الباحث إيجاد وسيلة وحل يجعل تعلم المهارة سهلا ولا يحتاج الى وقت أطول وبالتالي يكون قادرا على الاحتفاظ بادائها أطول فترة ممكنة وهي استخدام تمارين متنوعة للتوافق الحسي. اهم اهداف البحث

- اعداد تمارين للتوافق الحس حركي لتعلم أداء اللكمة الخطافية والاحتفاظ بها .

اهم فروض البحث

- هناك تأثير لاستخدام تمارين التوافق الحس حركي في تعلم أداء اللكمة الخطافية والاحتفاظ بها واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة واشتمل مجتمع البحث المسجلين في لعبة الملاكمة لدى مركز شباب الوحدة في كربلاء وعددهم 18 وباعمار 13-14 وبعد اجراء الاختبار تم التعرف على 10 افراد والذين يمثلون عينة البحث ثم تم اجراء الاختبارات القبلية بعدها تم تطبيق التمارين المقترحة والموزعة على الوحدات الثمان وبواقع وحدتين اسبوعيا بعدها أجرى الباحثون الاختبارات البعدية ثم اختبارات الاحتفاظ .

واستنتج الباحثون ان هناك اثر واضح للتمارين التي تم استخدامها في برنامج التوافق الحسي عند تعلم أداء اللكمة الخطافية والاحتفاظ بها

Abstract

The effect of compatibility sense kinesthetic exercises in learning performance cross punch and keep them

By

**Talib Hussein Hamza Ph.D. Prof Associate
Hatem Flaeh Algarawy Ph.D Lecturer
Hassan Ali Kadhim**

Research Aime

-Preparation kinesthetic Exercises sense to learn the performance cross punch and keep them.

The tasks of the research are

-There is an effect of the use of compatibility sense kinesthetic exercises in learning performance cross punch and keep them.

The researchers used the experimental method style one group included the research community enrolled in the boxing game with youth Unity Center in Karbala and the 18 and Reconstruction 13-14 after conducting the test identified 10 individuals who represent the research sample was then a tribal tests were then applied exercises proposed and distributed to eight units at the rate of two units per week after the researchers conducted a posteriori tests and then keep the tests.

The researchers concluded that there is a clear effect of the exercises that were used in sensory compatibility program when learning performance croos punch and keep them

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان العلوم الرياضية في تطور مستمر والذي جاء نتيجة الأبحاث والدراسات العلمية من قبل المختصين حتى يتم الكشف عن المواهب الرياضية وتطويرها والارتقاء بالمستويات الرياضية وتذليل كافة الصعوبات والمعوقات التي تقف حاجز امام تعلمهم وتطورهم.

ان ممارسة التمارين للمبتدئين بمختلف أنواعها له مردود إيجابي في تنمية قدراتهم ولقابلياتهم البدنية والمهارية سواء كان في الجانب العضلي والحسي وبالتالي تزداد التوافقات ما بين اطراف الجسم وإزالة كافة التوافقات الخاطئة حتى يتعلم المبتدئ باقل جهد وزمن وبالتالي يستطيع من الاحتفاظ بأداء المهارة بصورتها الصحيحة وخصوصا ان مهارات الملاكمة تعد من المهارات التي تتطلب قابليات بدنية ومهارية متطورة وباستخدام تمارين التوافق الحسي يمكن تطوير تلك القابليات ، ان عملية الاحتفاظ بالمهارة لاياتي من فراغ وانما من خلال استخدام تمارين متنوعة وتكرارات متعددة حتى يستطيع المبتدئ من الوصول الى الالية بالاداء حتى يستطيع من الاحتفاظ بالمهارة الى أطول فترة ممكنة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين متنوعة للتوافق الحسي لكي يتم تعلم مهارة اللكمة الخطافية باقل جهد والاحتفاظ بها .

2-1 مشكلة البحث :

ان تعلم أداء اللكمة الخطافية للمبتدئين يحتاج الى مقومات عديدة ومن اهم هذه المقومات هو التوافق الحسي الذي له الأثر الكبير في ذلك ومن اجل تطوير وتقوية هذا التوافق يجب استخدام تمارين خاصة بذلك حتى يتم تقليل الجهد الذي يبذله المبتدئ في تعلم المهارة والاحتفاظ بها خصوصا في لعبة الملاكمة من الألعاب الذي يتعرض بها المبتدئ الى اذى وفي حالة تكرار هذا الأذى سيؤدي بالمبتدئ الى ترك هذه الفعالية ، لذا ارتئى الباحث إيجاد وسيلة وحل يجعل تعلم المهارة سهلا ولايحتاج الى وقت أطول وبالتالي يكون قادرا على الاحتفاظ بأدائها أطول فترة ممكنة وهي استخدام تمارين متنوعة للتوافق الحسي.

3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين للتوافق الحس حركي لتعلم أداء اللكمة الخطافية والاحتفاظ بها .
- 2- معرفة تأثير تمارين التوافق الحس حركي في تعلم أداء اللكمة الخطافية والاحتفاظ بها .

4-1 فروض البحث:

- 1- هناك تأثير لاستخدام تمارين التوافق الحس حركي في تعلم أداء اللكمة الخطافية والاحتفاظ بها .
- 2- هناك فروق معنوية لاستخدام تمارين التوافق الحس حركي في تعلم أداء اللكمة الخطافية والاحتفاظ بها ما بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري : مجموعة من المبتدئين في مركز شباب الوحدة التابع لمديرية شباب ورياضة كربلاء .
- 2-5-1 المجال الزمني : من 2014/3/1 الى 2014/5/1.
- 3-5-1 المجال المكاني :قاعة ملاكمة والساحات الخارجية التابعة لمركز شباب الوحدة التابع لمديرية شباب ورياضة كربلاء .

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التوافق الحركي :

يرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة او البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساس للتوافق لانه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة السلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها ، كما يرتبط التوافق الحركي بعمل الأجهزة الداخلية ومى قوتها على تنظيم وتنسيق الجهد المبذول طبقا للهدف من خلال بناء الصفات البدنية والحركية كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة ، ومن هذا جاءت تعاريف عدة للتوافق منها :
انه " القدرة على ادماج حركات من أنواع مختلفة في اطار واحد يتميز بالانسيابية وحسن الأداء ويعرف أيضا بأنه قدرة المتعلم على التنسيق بحركات مختلفة الشكل والاتجاه وبقة وانسيابية في انموذج لاداء حركي واحد، او هو القدرة المتعلم على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة او مفردة حسب متطلبات النشاط.

2-1-1-1-1 أنواع التوافق الحركي : هناك أنواع للتوافق الحركي منها:

1- التوافق العام والخاص :فالعالم يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية والاساسية ،واما الخاص فهو يتماشى مع نوعية الفعالية او اللعبة الممارسة وطبيعتها .

2- التوافق الحركي بين أعضاء الجسم وتوافق الأطراف :والذي يشارك فيه الجسم كله ،اما توافق الأطراف فيستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط او اليدين فقط او اليدين والرجلين معا .

3- توافق الرجلين - العين الذراعين - العين .

ويرى الباحثون ان التوافق الحركي هو المقدرة على دمج اكثر من حركة في اطار معين والخروج بحركة جيدة تخدم العمل البدني او هو المقدرة على أداء مجموعة من الحركات المدمجة ولتنفيذ واجب حركي معقد ،وهو عمل عصبي عضلي في نفس الوقت اذ ان التوافق الحركي يتعد على الجهازين العصبي والعضلي وعن وعن طريق التعاون الكلي بينهما ولكي يتمكن المتعلم من أداء الحركات نسق جيد }

2-1-2 تمارين التوافق الحركي :

هي الحركات الفعالة التي على المنظم المنسق بين الجهاز العصبي العضلي فاذا ماكان التنسيق جيد بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا مايعتبر عنة بالتوافق العصبي العضلي وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد ، وان هذه التمارين الغرض الأساس منها هو التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومتزن ، ولكل جزء من أجزاء الجسم تمارين خاصة يمكن الاختيار منها والتنوع فيها وان يكون بينها وماهو سهل يصلح للمبتدئين ومنها ما هو مركب وصعب يصلح للمتدربين وغرضة النمو الشامل للجسم والعقل من اجل ترقية الارتباط العصبي العضلي .

يشير (تركبي) الى انه الى انه كلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين العضلات وتحسن التوزيع الزمني الديناميكي للاداء ، وان افضل مرحلة عمرية لاعطاء التمارين التوافقية هي عندما يصل الفتان الى بداية طريق الإنجاز أي مرحلة الشباب ، كما يمكن إعطاء تمارين القدرات التوافقية بدون أداة في مرحلة الاحماء في بداية الوحدة.

2-1-3 الملائكة :

الملائكة فن قديم للدفاع عن النفس ورياضة تحتاج الى جانب القوة والمهارة في أداء اللكمات الى ذكاء في الهجوم وفي الدفاع ولذلك فهي مهارة رياضة ينتصر فيها الفن على القوة ، وجاء في تعريف الملائكة "هو على المتعلم الحصول على التنقيط من خلال توجيه اللكمات للمنافس ودون إعطاء المنافس المحاولة او الفرصة للحصول على التنقيط." ، والهدف الرئيسي من الملائكة هو توجيه اكبر عدد من اللكمات الممكنة الى المنافس مستخدما القوة والسرعة للسيطرة على المباراة .تعد الملائكة من الألعاب الرياضية التنافسية التي تتطلب الفوز والتفوق في نزالاتها تسديد اكبر عدد ممكن من اللكمات الى المنافس وهذه اللكمات يجب ان تسدد في المناطق المسموح بها (الراس ،الجذع ،الصدر ،البطن)وان هذه اللكمات يجب لكي تحتسب يجب ان تتميز بعدة مميزات وهي :

1-القبضة المغلقة .

2-مصحوبة بثقل الجسم والجسم .

3- مؤثرة سريعة ودقيقة .

4- عدم ارتكاب الأخطاء .

2-1-4 المهارات الأساسية في الملاكمة :

1- وقفة الاستعداد .

2- حركات القدمين .

3- اللكمات .

وتقسم اللكمات من حيث الشكل الى :

أولاً- لكمات مستقيمة .

ثانياً- لكمات قلع (صاعدة).

ثالثاً- لكمات خطافية .

الكمات مستقيمة :

وهي لكمات تضرب أو توجه للأمام بشكل مستقيم مع مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام وتمتاز بدقة الأصابع ويشدتها وسرعة وصولها إلى الهدف إذا أدت بإتقان ومنها :-

أ - لكمات مستقيمة يسار (للرأس و للذراع) .

ب - لكمات مستقيمة يمين (للرأس و للذراع) .

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (سامر عبد الهادي 2014).

بعنوان (تأثير منهج بدني - حركي بأدوات مساعده في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللكمة الجانبية للطلاب بالملاكمة).

هدفت الدراسة الى:-

1- اعداد منهج بدني حركي بأدوات مساعده لتطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللكمة الجانبية للطلاب بالملاكمة .

2- التعرف على تأثير المنهج البدني الحركي بأدوات مساعده في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللكمة الجانبية للطلاب بالملاكمة .

واستنتج الباحث ما يأتي :-

1- استعمال المنهج البدني الحركي بأدوات مساعده ساهم بشكل ايجابي في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي لمجموعتي البحث الأولى والثالثة .

2- ان تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي ساهم بشكل ايجابي وفعال في تعلم الاداء الفني للكمة الجانبية اليسار اليمين للمجموعتين الاولى والثالثة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون اسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

3-2 مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع البحث على مجموعة من المبتدئين المسجلين في مركز شباب الوحدة التابع لمديرية شباب ورياضة كربلاء وعددهم 18 بأعمار من (13- 14) سنة ويتم اجراء

اختبار التوافق الحس حركي من اجل تحديد الافراد الذين يعانون من ضعف او خلل في التوافق الحس حركي ومن نتائج هذا الاختبار تم التعرف على 10 افراد الذين يعانون من ضعف في التوافق الحس حركي وهم سيمثلون عينة البحث .

3-3-1 تجانس العينة :

قبل البدء بتنفيذ التمارين التعليمية بأدوات مساعدة ، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث لجأ الباحثون للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق في القياسات المورفولوجية وهي (الوزن والطول والعمر) وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث متغيرات (الطول والوزن والعمر)

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات					
الطول	سم	171,25	170	3,77	0,86
الوزن	كغم	71,50	70,50	5,54	0,54
العمر	سنة	19,80	20	0,74	0,81

يظهر الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين (+-1) مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

3-4-4 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث :

3-4-1 الوسائل المستخدمة في البحث :

- 1- المصادر والمراجع .
- 2- الاختبارات .
- 3- فريق عمل مساعد.
- 4- الملاحظة.
- 5- المقابلة.

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- كيس ملاكمة .
- 2- قفازات عدد (10) .
- 3- كرة راقصة (1).
- 4- مسجل صوت .
- 5- وسادة لكم (3ازواج).
- 6- كرات تنس .

3-5 إجراءات البحث الميدانية.

3-5-1 تحديد متغيرات البحث :

تم تحديد متغيرات البحث من خلال مشكلة البحث والمتمثلة بالكلمة الخطافية اليمين والكلمة الخطافية اليسار والاحتفاظ بالكلمة .

3-5-2 تحديد الاختبارات :

من أجل الدقة والموضوعية في نتائج الاختبارات التي تساعدنا لحل مشكلة البحث والحصول على بيانات رقمية دقيقة لابد للباحثان من انتقاء الاختبارات وبعد مراجعة المصادر والمراجع العلمية واستشارة الخبراء وخبرة الباحث تم اختيار الاختبارات الخاصة لمتغيرات البحث المراد قياسها وكالاتي :

3-5-2-1 تحديد اختبار مهارة الكلمة المستقيمة :

اختار الباحثون اختبار اللكم على كيس اللكم من أجل اختبار مستوى التعلم للاداء الفني للمهارة (الكلمة الخطافية)

3-5-2-2 توصيف اختبار اللكم على كيس اللكم :

اسم الاختبار : اختبار اللكم على كيس اللكم .

هدف الاختبار : قياس الأداء الفني للكلمة الخطافية اليسار والكلمة الخطافية اليمين.
الأدوات المستعملة:

كيس لك متوسط الحجم (13) كغم ، كامرة تصوير نوع سوني يابانية الصنع ، صافرة ، استمارة تسجيل ، قفازات ملاكمة ، كراسي ومناظذ .

مواصفات الأداء : أداء الكلمة وحسب الشروط الصحيحة للاداء ويقوم افراد العينة بأداء خمس لكلمات خطافية يمين وخمس لكلمات خطافية يسار من وفقة الاستعداد ويتم اختيار افضل محاولة على ان تتصف المحاولة باللكم بمقدمة القفاز ومتابعة نقل ثقل الجسم للكلمة والتغطية الصحيحة بالذراع المعاكسة .

الشروط : العودة الى وقفة الاستعداد ثم القيام بأداء الكلمة الثانية ، وهكذا بالنسبة لباقي اللكمات

التسجيل : عن طريق ثلاث مقيمين (*) (يكونون جالسين بجانب التعلم على مسافة (مترين) اذ يقوم كل مقوم وحده بتقييم كل كلمة من اللكمات ولكل متعلم في الكلمة الواحدة .

3-5-2-3 تحديد اختبارات التوافق الحس حركي :

قام الباحثون باجراء اختبارين على العينة من أجل اختبار قدرة التوافق الحس حركي وهما اختبار الدوائر المرقمة الذي يقيس توافق (العين مع الرجلين) (رمي واستقبال الكرات الذي يقيس التوافق (العين مع الذراعين).

3-5-2-4 توصيف اختبار الدوائر المرقمة (توافق عين رجلين)

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة.

الغرض من الاختبار : قياس التوافق الحس حركي بين العين والرجلين.

الأدوات المستعملة : ساعة توقيت ، شريط قياس ، يرسم على الأرض ثمان دوائر على ان يكون قطر الدائرة الواحدة منها (60) سم وترقم الدوائر من 1-8 .

مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل دائرة رقم واحد وعند إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) حتى الدائر رقم (8) على ان يتم ذلك بأقصى سرعة.
تعليمات الاختبار :

- الوثب بالقدمين معا.
 - الوثب من دائرة الى أخرى .
 - يعطي المختبر محاولتان يحتسب زمن افضلهما.
- التسجيل :

يسجل للمختبر احد أعضاء فريق العمل المساعد الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمان .
3-5-2-5 توصيف اختبار رمي واستقبال الكرات .
اسم الاختبار :رمي واستقبال الكرات .
الغرض من الاختبار : قياس التوافق الحس حركي بين العين والذراع.
الأدوات المستعملة: كرة تنس ، حائط ، يرسم خط على بعد خمسة امتار من الحائط .
مواصفات الأداء : يقف المختبر اما الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفق التسلسل الاتي :

- 1-رمي الكرة باليد اليمنى خمس مرات على الحائط بحيث يستقبلها المختبر من الحائط بعد ارتدادها بنفس اليد.
 - 2-رمي الكرة باليد اليسرى خمس مرات على الحائط بحيث يستقبلها المختبر من الحائط بعد ارتدادها بنفس اليد.
 - 3-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكر بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
- التسجيل :

لكل محاولة تحسب درجة أي ان الدرجة النهائية هي (15)درجة.

3-5-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (الثلاثاء المصادف 2015/3/5) وذلك لغرض الوقوف على المعوقات التي ستواجه الباحث في تجربته الرئيسية والهدف منها:

- 1- تهيئة فريق العمل المساعد .
- 2- تهيئة الأجهزة والأدوات اللازمة للاختبارات .
- 3- كيفية تطبيق الاختبارات.
- 4- معرفة الوقت اللازم لتطبيق الاختبار .

3-5-4 الاختبارات القبلية :

اجرى الباحثون بمساعدة فريق العمل المساعد يوم الأربعاء المصادف 2014/3/19 الساعة التاسعة صباحا قاعات نادي شباب الوحدة اختبارات التوافق الحس حركي على مجتمع البحث من اجل تحديد الافراد الذين يعانون من الضعف في قدرة التوافق الحس حركي ،وتم التعرف على الافراد الذين يعانون من الضعف في هذه القدرة وتم الاعتماد على نتائج الاختبارات لتكون الاختبارات القبلية، وفي اليوم الثاني قام الباحثون باجراء

وحدة تعليمية تعريفية قام الباحثون فيها بشرح مهارة الكلمة الخطافية اليمينيه واليسارية وعرض نموذج حي للمبتدئين .

3-5-5 التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بتطبيق المنهج المعد من قبله والذي يحتوي على تمارين متنوعة للتوافق الحس حركي في يوم (2014/5/21) واشتمل على (8) وحدات تعليمية ولمدة (4) أسابيع وبواقع وحدتين أسبوعيا زمن كل وحدة (90) دقيقة ومقسمة على ثلاث اقسام التحضيري وزمنه (10) دقيقة ورئيسي وزمنة (75) دقيقة وختامي وزمنة (5) دقيقة .

3-5-6 الاختبارات البعدية :

قام الباحثون بأجراء الاختبار البعدي على العينة الخاص بالتوافق الحس حركي في يوم (الاحد 20 /4/ 2014) وبمساعدة فريق العمل المساعد في قاعات مركز شباب الوحدة لمديرية شباب ورياضة كربلاء وكما قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية الخاصة بمهارة الكلمة الخطافية وقدرة التوافق حركي وبعد أسبوع من الاختبار البعدي أجرى الباحثون اختبار الاحتفاظ في قاعة مركز شباب الوحدة على افراد عينة البحث الذي صادف في تاريخ (الاحد 2014/4/27).

3-5-7 الوسائل الإحصائية :

- 1- الوسيط .
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الوسط الحسابي معامل الالتواء.
- 4- اختبار t للعينة الواحدة .
- 5- اختبار f

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد أجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها ولمجموعة البحث في اختبارات والتوافق الحركي وإداء الكلمة الجانبية اليسار والكلمة الجانبية اليمين بالملكمة ومن ثم تحليل النتائج ومناقشتها .

4-1 عرض نتائج اختبار قدرة التوافق ولمجموعة البحث وتحليلها.

جدول (2) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كافة الاختبارات.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع				
1- اختبار الدوائر المرقمة	3,5	0,72	7,5	0,41	4,166	0,985	4,229	معنوي
2- اختبار رمي	4,25	0,87	8,12	0,44	5,921	1,67	3,545	معنوي

								واستقبال الكرات
معنوي	4,848	1,26	6,109	0,21	7,25	0,45	2,88	3-اختبار اللكم على كيس اللكم

قيمة t الجدولية عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة (0,5) هي (2,11) في الجدول رقم (2) يبين قيم نتائج اختبارات المجموعة التجريبية للاختبارات القبلي والبعدي للاختبارات التي تم اجرائها من قبل المجموعة التجريبية والتي هي (اختبار الدوائر المرقمة ، واختبار رمي واستقبال الكرات ، واختبار اللكم على كيس اللكم) وكانت هناك فروق معنوية مابين الاختبارين القبلي والبعدي وكانت الأفضلية الى الاختبار البعدي في كافة الاختبارات والسبب في ذلك يعود التمارين التي تم استخدامها والتي طبقت على عينة البحث.

4-2 مناقشة النتائج:

يعزو الباحثون سبب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الى نوعية التمارين وطرق استخدامها وأساليب التمرين التي تتناسب مع نوع المهارة المراد تعلمها حيث مهارة اللكمة الخطافية تعد من اللكمات المهمة والضرورية والتي تحتاج الى توافقات مابين الذراعين والرجلين والراس حيث تكون اللكمة مؤثرة ويحقق الهدف المطلوب منها لذا عند تعلم هذه المهارة يجب استخدام كافة الطرق والأساليب الحديثة والتطورة والتي تثير الدافعية في نفوس المتعلمين في سرعة تعلمها وتكرار أدائها بشكك جيد والاحتفاظ بادائها لأطول فترة ممكنة .

ان التمارين الحسية التي تم استخدامها في البرنامج التعليمي الذي تم اعداده من قبل الباحثون كانت فيها تاثير كبير في تقوية التوافقات الحسية هي دائما ما تترك اثرها على المتعلم فيكون أدائه غير جيد عندما لايمارسها بالصورة التي وضعت من اجلها لذا ارتنى الباحثون من تطبيق المنهج التعليمي والتأكيد على هذه التمارين وكيفية أدائها بالصورة المثلى عندها تكون نتائجها جيدة وحسب ما خطط لها .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

1-هناك اثر واضح وكبير للتمارين التي تم استخدامها في برنامج التوافق الحسي عند تعلم أداء اللكمة الخطافية .

2-كان هناك تعلم اسرع من جراء استخدام تمارين التوافق الحسي .

3-كان للتمارين المستخدمة اثر كبير في تعلم المهارة .

5-2 التوصيات:

1-ضرورة الاعتماد على تمارين متنوعة فلتطوير التوافق الحسي لكي يتم تعلم المهارة .

2-ضرورة اعداد مناهج تحتوي على طرق وأساليب متطورة لاستخدام التمارين المتنوعة للتوافق الحسي .

3-اجراء بحوث على مهارات وعينات مختلفة.

المصادر والمراجع

- سامر عبد الهادي : تأثير منهج بدني - حركي بأدوات مساعده في تطوير قدرتي التوازن والتوافق الحركي وتعلم اللكمة الجانبية للطلاب بالملاكمة، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل / كاية التربية الرياضية ، 2014.
- jean marie stine : duple your brai powerK 1997Kp141
- ابو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيو لوجة ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997، ص25.
- الين وديع فرج وسلوى عز الدين فكري : المرجع في تنس الطاولة (تعليم وتدريب) ، الإسكندرية ، مركز الدلتا للطباعة ، 2002، ص256.
- حيدر محمد جاسم الخيكاني : انموذج تقويم اهم القدرات البدنية والحركية والمهارية والعقلية في ضوء مؤشرات التركيب الجسمي (الطول والوزن) لانتقاء فتيان الملاكمة ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، 2011، ص38.
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبارات والقياسات في التربية البدنية ، ج1، جامعة البصرة ، دار الكتب والوثائق ، 1989، ص182.
- زيد محمود علي :الملاكمة بين التدريب والتكنيك، أربيل ،منارة للطباعة ، 2009، ص30.
- عادل خير الله :الرياضة خطوة خطوة /الملاكمة ،بيروت ،دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع، 2006، ص5.
- عبد الحميد احمد :الملاكمة ، ط1، القاهرة ،دار الفكر العربي للطباعة ، 1987، ص135.
- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط5، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999، ص269.
- مجيد تركي واخران : نظريات تدريب ، الاثقال 2002، العراق -بغداد ، ص39.
- محسن رمضان علي :الملاكمة للمبتدئين، ط1، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ، 1999، ص9.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987، ص 410.
- ناهدة عبد زيد :اساسيات في التعلم الحركي ، ط1، النجف الاشرف ،دار الضياء للطباعة ، 2000، ص154.
- وجيه محبوب :التعلم الحركي ، الموصل ،دار الفكر للطباعة ، 1989، ص27.

الملحق (1)

الوحدة التعليمية :

الهدف التعليمي :تعلم اللكمة الخطافية .

عدد الرياضيين :10طالب.

الزمن : 90 دقيقة .

الزمن	النشاط	اقسام الوحدة
15د	إعطاء تمارين احماء متنوعة عامة وخاصة	القسم التحضيري
70د	يقسم الى قسمين رئيسيين وهما	القسم الرئيسي
	وفيه يتم شرح المهارة من قبل المدرب او المعلم وعرضها على أجهزة عرض وكذلك شرح التمارين التوافقية التي تعطى للمبتدئين	القسم التعليمي
	يتم فيه تطبيق كافة التمارين التوافقية التي من خلالها يتعلم المبتدئين المهارة الرياضية وهي مهارة اللكمة الخطافية.	القسم التطبيقي
5د	ويقوم فية المعلم باعطاء العاب ترويحوية وتمرين تهدئة من اجل الراحة	القسم الختامي

ملحق(2)

استمارة تسجيل نتائج اختبار الدوائر المرقمة (توافق حركي بين العين والرجلين)

ت	الاسم	زمن المحاولة 1	زمن المحاولة 2
1			
2			
3			

			4
			5
			6
			7
			8
			9
			10

اسم المسجل :

التوقيع :

التاريخ :

استمارة تسجيل نتائج اختبار رمي واستقبال الكرات (التوافق الحركي بين العين والذراعين)

ت	الاسم	درجة اليد اليسار	درجة اليد اليمين	درجة اليسار واليمين	المجموع
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

					9
					10

اسم المسجل :

التوقيع :

التاريخ :

الملحق (6)

يوضح استبيان تحديد اختبارات لقياس قدرتي التوازن والتوافق الحركي

م/ استبيان لتحديد اختبارات لقياس قدرتي التوازن والتوافق الحركي

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة:-

يروم الباحثون اجراء بحثه الموسوم بـ ((اثر تمارين التوافق الحس حركي في تعلم أداء اللكمة الخطافية والاحتفاظ بها)) . وبما أنكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال ، قد حرص الباحثون على إبداء رأيكم دعماً لبحثه في تحديد اختبارات لقياس قدرة التوافق الحركي ، ومن خلال وضع الدرجات لكل اختبار على وفق المدرج الآتي (صفر ، 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ملاحظة :-

اولاً :- أن أقل درجة للتقييم هي (صفر) وأعلى درجة للتقييم هي (5) درجات .

ثانياً :- يمكن وضع الدرجة نفسها لأكثر من اختبار مرشح .

ثالثاً :- من الممكن ابداء أي ملاحظة تراها مناسبة ولازمة ولم يذكرها في الاستمارة

	ت	الاختبارات	الهدف من الاختبار	الدرجة حسب الاهمية					
				5	4	3	2	1	0
التوافق	1	اختبار الدوائر المرقمة	قياس التوافق بين العين والرجلين						
	2	اختبار الكرة المرتدة	قياس التوافق						
	3	اختبار رمي واستقبال الكرة	قياس التوافق بين العين واليدين						
	4	اختبار القفز الحبل	قياس التوافق						
	5	اختبار الوثب	قياس التوافق						