

تأثير تمارينات مركبة وفق المدرسة الكوبية في تعلم اللكمة المستقيمة ودفاعاتها بالملاكمة للاعبين

م.د. محمد حسين حيدر حمود محمدجواد

م.د. ميثم هادي مهدي عبدالحسين

م.م. محمد عادل طالب

أ.د. سامر عبدالهادي احمد

الملخص

يهدف البحث الى هدفت الدراسة إلى إعداد تمارينات مركبة وفق المدرسة الكوبية في تعلم اللكمة المستقيمة و دفاعاتها بالملاكمة للاعبين. استخدم الباحثان منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمته مشكلة وأهداف البحث. شمل مجتمع البحث لاعبو الفرات الاوسط للملاكمة والبالغ عددهم 40 لاعباً لفئة الناشئين ، وكانت عينة البحث لاعبو نادي العراق للملاكمة. اعتمدت الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث الاحصائية. استنتجت الدراسة أن استخدام أسلوب المدرسة الكوبية كان أفضل من الطريقة التي أتبعها المدرب في المجموعة الضابطة في تعلم اللكمة المستقيمة ودفاعاتها بالملاكمة و أن التمارينات المركبة وفق المدرسة الكوبية ساعد على تفعيل طاقات الدماغ وزيادة التناغم والتنظيم بين نصفي الدماغ على تطوير القدرات التوافقية لدى عينه البحث وزيادة الأثارة و التشويق لديهم. واوصت الدراسة ب ضرورة الاستفادة من أسلوب المدرسة الكوبية في تعلم لكمة مستقيمة ودفاعاتها بالملاكمة كونه ينسجم مع طبيعة هذه المهارات، و ضرورة استخدام مثيرات متنوعة ومشابهة لحالة النزال اثناء عملية التعلم.

The Effect of Combined Exercises Based on the Cuban School on Learning the Straight Punch and Its Defensive Techniques in Boxing

By

Lect Dr. Mohammed Hussein Haider Hamoud Mohammed Jawad

Lect Dr. Maytham Hadi Mahdi Abdulhussein

Asst Lect. Mohammed Adel Talib

Prof Dr. Samer Abdulhadi Ahmed

Abstract

The study aimed to develop combined exercises based on the Cuban School of boxing and investigate their effect on learning the straight punch and its defensive techniques. The

researchers employed the experimental method using a control-group and experimental-group design, as it was appropriate for the nature of the research problem and objectives.

The research population consisted of 40 junior boxers representing the Middle Euphrates region. The research sample was selected from Iraq Boxing Club athletes. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used to analyze the collected data.

The findings indicated that training based on the Cuban School was more effective than the conventional training method used with the control group in improving the learning of the straight punch and its defensive techniques. The combined exercises based on the Cuban School also contributed to enhancing brain activation, increasing coordination and organization between the two cerebral hemispheres, developing coordinative abilities, and improving athletes' motivation and engagement during the learning process.

The study recommended adopting the Cuban School approach in teaching the straight punch and its defensive techniques because of its compatibility with the technical requirements of these skills. It also recommended using a variety of training stimuli that closely simulate actual boxing match conditions during the learning process.

Keywords: Cuban School, Combined Exercises, Straight Punch, Defensive Techniques, Boxing, Motor Learning, Junior Boxers.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يشهد العالم تطورات كبيرة في العديد من الميادين ومنها الميدان الرياضي إذ شهد تطورا للأداء الفني في الألعاب والفعاليات الرياضية كافة وفي مختلف المستويات، والذي أدى إلى تسريع عمليات التعلم واختصار زمنه، وأن عملية تعلم الحركات والمهارات لضبطها 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 والباحثان إلى إيجاد أساليب تخدم الفعاليات والمهارات الرياضية كافة بما يتلاءم مع المتعلم، فالمدرسة الكويتية 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 الملاكمة من المهارات المفتوحة التي يكون فيها المنافس غير ثابت مما يتطلب من اللاعب أن يدرك ويهتم بسرعة الحركة ودقة المهارة الأمر الذي جعل الباحثان بحاجة إلى اختيار الأفضل من الأساليب لغرض التوصل إلى التعلم الأمثل لمهاراتها المتنوعة ومنها اللكمة المستقيمة ودفاعاتها التي هي محور الدراسة الحالية والتي تحتاج إلى استعمال أساليب متنوعة لأجل تعلمها بالشكل العلمي الصحيح.

وهنا تكمن أهمية البحث في أعداد تمارين وفق المدرسة الكويتية لتعلم اللكمة المستقيمة و دفاعاتها بالملاكمة للاعبين.

2-1 مشكلة البحث:

تعد مهارة اللكمات من المهارات ذات البيئة المفتوحة والتي تحتاج من اللاعب 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 الباحثان لأغلب الوحدات العملية والوحدات التعليمية لاحظوا وجود ضعف وصعوبة لدى الناشئين في تعلم إداء هذه المهارة وهذا ما يجعل اللاعبين يعانون من صعوبة في ضبط هذه المهارات، مما جعل الباحثان يدرسان هذه المشكلة ومحاولتهم إيجاد حلول لها، إذ تم استخدام تمارين مركبة وفق المدرسة الكويتية في تعلم لعبة الملاكمة والاستفادة من خطواتها التي تهدف إلى تعلم مهارة اللكمة المستقيمة و دفاعاتها، لتحقيق تعلم فعال ومشوق ومؤثر.

3-1 أهداف البحث:

- 1- إعداد تمارين مركبة وفق المدرسة الكويتية في تعلم اللكمة المستقيمة و دفاعاتها بالملاكمة للاعبين.
- 2- التعرف على تأثير التمارين المركبة وفق المدرسة الكويتية في تعلم اللكمة المستقيمة ودفاعاتها بالملاكمة للاعبين.

4-1 فروض البحث :

1. هناك تأثيراً إيجابياً للتمرينات المركبة وفق المدرسة الكويتية في تعلم اللكمة المستقيمة ودفاعاتها بالملاكمة للاعبين
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: لاعبو الفرات الأوسط بالملاكمة.

2-5-1 المجال الزمني: 2026/2/14 – 2025/10/15

3-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي العراق للملاكمة والقاعات الخارجية فيها.

6-1 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 و إجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، وتصميم المجموعتين المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي الملائم لطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبو الفرات الأوسط للملاكمة. وتم اختيار عينة البحث لاعبو نادي العراق بالملاكمة.

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

المصادر العربية والأجنبية.-الاستبيان.-المقابلات الشخصية.-الملاحظة.-استمارة تسجيل البيانات (ملحق1).
حلبة ملاكمة/عدد1-قفازات ملاكمة (10،12) أنس/عدد20صيني الصنع.-أكياس لكم/عدد2صيني الصنع. وسائل
الحائط/عدد2إيراني الصنع. - وسائل يدوية/عدد3إيراني الصنع. - كراسي ومناضد لجلوس الحكام والمقومين/عدد6.
صفارة/عدد2صيني الصنع. - حاسبة يدوية نوع (casio)/عدد3صيني الصنع.-كامرة تصوير فديوية نوع (Nikon،d5200)
ياباني الصنع.-حاسبة لابتوب نوع (Toshiba) ياباني الصنع، "i5"core - شاشة عرض نوع (sony) حجم (32)/ عدد1
ياباني الصنع.-حبال 5 متر/ عدد1 صيني الصنع.-أقراص (CD)/ عدد 40 صيني الصنع.-ساعة توقيت /عدد3 صيني
الصنع.-مرآة مثبتة على الحائط 2*2 متر/عدد2.-حلقات أرضية نق 10 سم/عدد 8.

4-2 تجانس مجموعتي البحث:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث قام الباحثان باستخراج معامل الالتواء لكل من (اختبار المستوى المهاري للكلمة المستقيمة اليسار، اختبار المستوى المهاري للكلمة المستقيمة اليمين، دفاع كلمة مستقيم بالصد ، دفاع كلمة مستقيم بالانسحاب)

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	مستوى الدلالة
لكمة مستقيمة يسار	درجة	1.57	0.206	1.63	0.87
لكمة مستقيمة يمين	درجة	1.82	0.470	1.66	0.88
دفاع لكمة مستقيمة بالصد	درجة	1.66	0.313	1.67	0.89
دفاع لكمة مستقيمة بالانسحاب	درجة	1.72	0.299	1.65	0.86

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي

بعد جمع البيانات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدولين (2)

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

3-2 مناقشة النتائج :

من عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي والتي وضحت في الجدول (1) تبين أن هناك

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
اختبار لكمة مستقيمة يسار	17,1	1,32	28	1,43	2,216	0,01	معنوي
اختبار لكمة مستقيمة يمين	18	1,31	21	1,70	2,112	0,01	معنوي
اختبار دفاع لكمة مستقيمة بالصد	1,66	0,21	1,29	0,11	2,213	0,01	معنوي
اختبار دفاع لكمة مستقيمة بالانسحاب	1,68	0,23	1,25	0,14	2,210	0,01	معنوي

فروقاً "معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحاً على المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى الاستخدام الأمثل لمفردات المنهج التعليمي مع كفاءة تطبيقه وملاءمته لأشكال المهارة الواحدة حيث مارس اللاعبون كل مجموعة تجريبية عدداً من التكرارات لكل شكل من أشكال المهارة الواحدة مما ساعد المتعلم على خزن العديد من البرامج الحركية في الذاكرة الطويلة الأمد، كما أن استخدام التمارين التعليمية وفق المدرسة الكويتية وملائمتها بمستوى المتعلمين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين وقابلية المتعلم خلال القسم الرئيسي للوحدة التعليمية الواحدة وذكر وتؤكد (عذراء عدنان، 2016) "أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستوى عالٍ من التعلم الحركي". كما أن هناك تأثير واضح للأسلوب التعليمي المستخدم الذي يراعي تجزئة المهارة الصعبة ويراعي الفروق الفردية في عملية التعلم والتعزيز للتغذية الراجعة وهذا ما يتميز به الأسلوب الاتقاني ويؤكد (محمد محمود الحيلة، 2003) "الذي يعد خطة تعليمية توفر لكل لاعب ما يحتاجه من الوقت للوصول إلى مستوى التمكن إذ أن اللاعبون يتعلمون بنسب مختلفة". أن استخدام المجموعة التجريبية إلى التمرينات المركبة وفق أحد المدارس العالمية وهي المدرسة الكويتية التي بدورها تعمل على زيادة التركيز وتعمل على تنشيط اللاعب من الناحية البدنية والنفسية وخصوصاً احتوائها على الإيقاع والتشويق الذي يعمل على تنشيط الدورة الدموية. وتعطي للفرد القدرة على التحمل ومقاومة التعب حيث يعمل على زيادة القدرة على التحمل ويساعد على زيادة مستويات اللاعب أثناء النزال، وهذا يعتمد على سرعة تحرك اللاعب بالتصرف السليم في الوقت المناسب لا سيما ألعاب الخداع التي يقوم بها المنافس في لعبة الملاكمة.

4. الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

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

4-2 التوصيات:

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

المصادر والمراجع

- عذراء عدنان: تأثير منهج تعليمي بالأسلوب الاتقاني وفق مراحل بناء البرنامج الحركي في تطوير نواتج التعلم لبعض المهارات الهجومية للطالبات بكرة السلة، رساله ماجستير، جامعه كربلاء، 2016.
- محمد محمود الحيلة: طرائق التدريس واستراتيجياته، ط3، الامارات العربية المتحدة، العين، دار الكتاب الجامعي، 2003.

الملحق (1)

يوضح استمارة تقويم الأداء الفني للكلمة المستقيمة ودفاعاتها

ت	أقسام المهارة	تجزئة المهارة	المحاولات										درجة أفضل محاولة		
			1		2		3		4		5				
			يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار		
1	القسم التحضيري	2 د													
	القسم الرئيسي	5 د													
		اللكم بمقدمة القفاز													
		مصاحبة ثقل الكنف للكم													
	القسم الختامي	3 د													
	دفاع	لكمة	مستقيمة												

اسم المقوم :

التوقيع :

التاريخ :