

تأثير تمارين خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمات المستقيمة بالملاكمة

فراس عبد المنعم عبد الرزاق
طالب دكتوراه / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

ملخص البحث :

تطرق الباحث في الباب الأول إلى التقدم العلمي الحاصل في مجال التعلم الحركي مع تعدد الطرق والأساليب المتبعة في عملية التعلم ، كما تطرق الباحث إلى مجال لعبة الملاكمة والى نوعية الأساليب المستخدمة في عملية التعلم. أما مشكلة البحث فتكمن في معرفة تأثير التمارين الخاصة وبأسلوب الدمج المكثف والمقصود به هو أحد أساليب جدولة التمرين وهو المتسلسل والعشوائي والتي يستخدم في تعلم المهارات ذات الصعوبة العالية و للطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى ، أما هدفا البحث أعداد تمارين خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمات المستقيمة في الملاكمة والتعرف على تأثير التمارين الخاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم بعض المهارات الأساسية بالملاكمة. ومن خلال الباب الثاني تطرق الباحث إلى أهمية التعلم الحركي ، ومراحل التعلم ، ونوعية جدولة التمرين والأساليب المختارة والمناسبة إلى مهارات الملاكمة واحتوى الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي وضم هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والتجارب الاستطلاعية والاختبارات المستخدمة في البحث والأسس العلمية للاختبارات والاختبارات القبليّة والبعدية والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات. واهتم الباحث في الباب الرابع بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها في الاختبارات القبليّة والبعدية وإيجاد دلالة الفروق ، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززا ذلك بالمصادر العلمية، وفي الباب الخامس استعرض الباحث استنتاجاته وتوصياته ومن هذه الاستنتاجات:

- أن للتمرينات الخاصة تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الثانية - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.
ومن توصياته : - اختيار التمارين الملائمة للمرحلة العمرية والجنس لإمكانية الأداء بالشكل الصحيح والذي يساعد في عملية التعلم .

الباب الأول

١- التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

أن التطور الذي حدث في جميع ميدان الحياة , ومنها الميدان الرياضي جعل المختصين في هذا المجال الصحي لتحسين وتطوير المستوى الرياضي من خلال إيجاد أساليب وطرق جديدة في التدريب تتلاءم مع المتطلبات الجديدة . "حيث جعل العلماء والقائمون على العملية التدريبية يبحثون في كل ما يؤثر ويساعد على تطور أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة فقد وجد أن الرياضي لها ارتباط وثيق بالعلوم الأخرى مثل التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، وتعد الملاكمة من اشد واعنف أنواع رياضة المنازلات الفردية، بل هو واضح من خلال اللياقة البدنية العالية التي يتحلى الملاكمون والحالة النفسية التي يتحلى بها اللاعب" (حسام الدين العميري، ٢٠٠٢: ٢٧).

حيث أن المهارات هي الأساس لتعلم أي لعبة وصار من الضروري التفكير في أعداد بعض التمرينات الخاصة والمقترحة لتعلم بعض المهارات الحركية والأساسية بالملاكمة ولأعداد هذه التمرينات يجب أتباع الأسس العلمية الصحيحة في تعلم تلك المهارات وذلك بتوجيه الاهتمام الكلي إلى مراحل تعليم المهارات الحركية الأساسية لأتباع خطوات التعليم الصحيحة من حيث الابتداء بالسهل والتدرج إلى الصعب مما يسهل عليه الأداء حيث أن عملية التدرج في الأداء يكون من السهل إلى الصعب وبناء كل تدريب على التدريب السابق له وان يتذكر المدرس أن تدريس المهارات الحركية الصحيحة يعني اكتساب الخبرات ولكي نعمل على توظيف هذه التمرينات وتطبيقها على العينة فاجأت طريقة الدمج المكثف التي وظفت المواصفات الايجابية في أسلوب الجدولة المتسلسل والعشوائي، ومدخلتها في طريقة واحدة، تعمل على زيادة تعلم المهارة من خلال الممارسة وتحديد مقدار الراحة وتنظيمه خلال الوحدات التعليمية كون تنظيم الوقت أحد العوامل المهمة في العملية التعليمية ففي طريقة الدمج المكثف لايتخلل في فترات الراحة فحص ذهن المتعلم بين المحاولات ولكن توجد توقعات بسيطة أثناء الانتقال بين التكرارات وان هذه الطريقة تسمح للتعلم من الانتقال بين المهارات، مما أدى إلى استعمال طرق متعددة في المعالجة، والأمر الذي يؤدي إلى ترميز المعلومات وتميزها في أثناء الأداء المهارة أو المهارات المتعلمة مما يعطي الفرصة لمعرفة أوجه التشابه والاختلاف بين تلك المهارات وكذلك يسهم في دافعية المتعلمين نحو أداء التمارين بحماس وقوة . وهنا تكمن أهمية البحث من خلال استخدام المتغيرات المستخدمة في البحث من حيث جدولة التمرين والمتضمن المتسلسل والعشوائي والذي يساعد في عملية تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه تدريسي في كلية التربية الرياضية ومدرسا لمادة الملاكمة ومن خلال مشاهدته المتكررة في سير عملية تعليم المهارات الأساسية وجد أن هناك صعوبة تعلم الطلاب لهذه المهارات وذلك لوجود نوعا ما من الصعوبة في أداء هذه المهارات كما لاحظ تراجع وتدني في المستوى المهاري لهذه اللعبة لدى الطلاب في ضوء نتائج الامتحانات العملية الأولية والنهائية ضمن المنهج الدراسي لذا ارتأى الباحث الاستعانة بأحد أساليب جدولة التمرين **الدمج المكثف** والمتضمن ب(المتسلسل والعشوائي) وتوظيف التمرينات الخاصة، حيث أراد الباحث معرفة تأثيرها في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.

١ - ٣ أهداف البحث :

- أعداد تمرينات خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمات المستقيمة في الملاكمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية
- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تعلم اللكمة المستقيمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

١ - ٤ فرضية البحث :

- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تعلم اللكمة المستقيمة لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

١ - ٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

٢-٥-١ المجال الزماني: للمدة من ٢٠١٢/١٠/٧ ولغاية ٢٠١٣/١٢/٧

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية.

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية:**١-١-٢ التمرينات الخاصة**

التمرينات الخاصة من الوسائل الرئيسية التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية الخاصة باللاعبين، وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي، وعلى تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين، فالتمرينات الخاصة هي "الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة" (عصام عبد الخالق، ١٩٩٤: ٢١) وأن التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية المختلفة وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط " (يحي محمد صالح، ١٩٨٢: ٣٧) و"هي عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية، فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية" (بسطويسي والسامرائي، ١٩٨٤: ٢٣٦).

٢-١-٢ العوامل المؤثرة في التمرين:

لتصنيف التمرين يجب أن يكون اللاعب مستعداً إلى درجة يمكن له أن ينفذ الوسيلة التي وضعها له المدرب كاستخدام الجهاز أو الأدوات في التمرين باعتبار أن التمرين عبارة عن الوحدة الحركية للبرنامج، إذ يعد من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى المستويات العالية، التي تسهم في تحقيق الأداء الحركي الجيد وصولاً إلى الانجاز العالي سواء أكان في فعالية الملائمة أم الفعاليات الأخرى إلا أنه ومن الحذر والحيطه واستخدام الوسائل أو الأجهزة المهمة لتنفيذ التمرين لا بد من أن يواجه الرياضي جملة من العوامل المؤثرة في التمرين ويتطلب من اللاعب والمدرب الاسترشاد بها وإمكانية تحاشي ما يضره منها. (ليلي زهران، ١٩٩٧: ٢٥٦) وبما إن التعلم الحركي يعتمد على الخبرة والممارسة وبدونها لا يمكن أن يحدث تطور في التعلم، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية... لذا فإن الممارسة تعد أهم متغير في عمليات التعلم في المهارات المعقدة والبسيطة فبالجهد والتدريب المستمرين تقل الأخطاء (أسامة كامل راتب، ١٩٩٧: ٧٢).

ومن هنا لا بد من الإشارة إلى تنظيم ممارسة التمرين، حيث إن من شروط تعلم أي مهارة وجود وحدات تعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الموسم، لذلك دأب المختصون في التفكير جدياً " بخلق وسائل وأساليب تنظيمية وبطرائق مختلفة تخطط مسار العمل خطوة أثر أخرى أخذين بنظر الاعتبار التدرج الصحيح وتلافي العمل العشوائي والهدر في الوقت" (عباس أحمد صالح، ١٩٩١: ٥).

ومن ضمن المتغيرات الرئيسية التي تدخل في مراحل ممارسة تمرينات التعلم وترتبط معها متغيرات مستقلة وبأنماط مختلفة كما وضعها (Schmidt 1992: 52) وهي:

١ - طبيعة التعليمات والإرشادات.

٢ - أنماط التغذية الراجعة .

٣ - جدولة التمرين وتنظيمه .

٤- نوع الأداء في محاولات التمرين ولمستويات متعددة والتداخل في متغيرات التمرين.

لقد وضع العلماء والباحثون عدة طرائق متنوعة للتأثير في تطور التعلم من خلال " استخدام جدولة لتنظيم ممارسة التمارين وتسهيل التعلم واستثمار الوقت من خلال تداخل ممارسة مهارتين أو أكثر أو عدة أنواع من التمرين لزيادة القدرة على التكيف وبمتطلبات مقارنة لحالة اللعب وفي مواقع جديدة " (فاتن إسماعيل، ٢٠٠٠: ٢٢).

٢-١-٣ مراحل التعلم في الملاكمة:

إن مرحلة التعلم الأول تشمل سير التعلم من التعرف على المعلومات الأولية وتعلم سير الحركة إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة تحت ظروف ومتطلبات مناسبة، إن مرحلة التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من قبل المتعلم وبهذا يرتبط لاستيعاب الأول بالحركات المراد تعلمها وإذا أريد الحصول على مراحل تعلم فعالة فعليه التعلم بشكل مضبوط وهذا له أهمية على الدوافع فإن الواجب الحركي يقدم من قبل المدرس إذ يتم ذلك عن طريق شرح وعرض الحركات.

الخطوات المتبعة في تعلم المهارات الحركية في الملاكمة

- ١ - الشرح الشفوي / المتعلم يسمع ويفكر.
- ٢ - النموذج العملي / المتعلم يشاهد ويفكر.
- ٣ - الأداء العملي / تحت إشراف المدرب والمتعلم يمارس ويكشف.
- ٤ - التدريب والتكرار وتلافي الأخطاء.
- ٥ - التقدم بالحركة أو المهارة .
- ٦ - الوصول إلى مرحلة التثبيت .

ويشير (محمد عثمان) إلى أن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة في العملية التعليمية تجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية وإيجابية إذ يصبح المتعلم مسئولاً ومشاركاً وإيجابياً إلى حد كبير بعد أن كان مستقبلاً ومقلداً كما يؤكدون على أن الاستعانة بتلك الوسائل يؤدي إلى عملية التعلم وتخفيف الفترة الزمنية اللازمة بسرعة التعلم إذ يتأثر التكنيك بشكل واضح وتصبح مواصفات الحركة أكثر دقة وإتقان تصل إلى التصور الحركي فتعمل على بنائه وتطويره عند المتعلم (محمد عثمان، ١٩٨٧: ١٥٢).

٢-١-٤ جدولة التمرين:

أصبح من الواضح أن زيادة وقت التعليم والتدريب وتحسين نوعيته من الأهداف المهمة للمعلم والمدرّب اللذان يسعيان لتحقيق أفضل الصيغ للوصول بالمتعلم إلى المستوى الجيد من اكتساب التعلم في أثناء الوحدات التعليمية الهادفة إلى تعلم المهارة المطلوبة، ويوجد عدد غير قليل من الأساليب التي يمكن أن ينظم بها التمرين داخل الجزء التطبيقي للوحدة التعليمية حيث أن تكرار المهارات الحركية يمكن أن يحدث في أوقات عدة، وفي أماكن مختلفة على وفق أساليب تنظيمية مختلفة، ففي التعلم الحركي كما في علوم أخرى فقد تعددت وتباينت أساليب جدولة التمرين على وفق متغيرات عدة منها ذات صلة بالمتعلم نفسه، وأخرى ذات صلة

بالمهارات من حيث نوعها ودرجة صعوبتها أو تنظيمها ومنها(يعرب خيون، ٢٠١٠: ١١١).

٢-١-٤-١-١ التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي

التمرين المتسلسل:-"التمرين الذي يقوم به الفرد بإعادة المهمة الحركية مرة بعد أخرى، حيث أن هذا اللاعب يحاول أن يركز على واجب واحد فيصححه ويتدرب عليه ويتقنه قبل الانتقال إلى واجب آخر" (Herbert, 1996: 521)

وهو التمرين الذي يتم تكرار المهارة بشكل متسلسل باختلاف الأشكال التي تقابل المهارة مثلا (ناهده عبد زيد، ٢٠٠٨: ١٢٥) كرة السلة (التسلم، والتسليم) (التهديف، طبطبة، تهديف). وكذلك هو سلسلة متعاقبة في التمرين حيث تكون ممارسة تمارينها بمحاولات متتابعة عديدة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى لحين أكمل اكتساب تعلمها وإتقانها، ويستخدم هذا النوع من التمرين في تعلم مهارات مختلفة عدة خلال مدة زمنية معينة، وذلك بتهيئة مدة تعليمية للمهارة الأولى وبعدها محدد من التكرارات وعند أكمل تعلم هذه المهارة يتم الانتقال لتعلم مهارة أخرى، كما يعتمد هذا الأسلوب على تعلم المهارة بشكل أجزاء متسلسلة وصولاً إلى أداء المهارة بأكملها ثم الانتقال إلى تعلم مهارة أخرى ويركز اللاعب أو المتعلم عند استخدامه لهذا الأسلوب على المهارة ومن جوانبها كافة، ويتفرغ للتركيز عليها فقط حتى يصل إلى المستوى أداء جيد قبل انتقاله إلى تعلم مهارة أخرى، فهو يعطي اللاعب أو المتعلم فرصة لأداء المهارة فقط وبشكل ألي (أوتوماتيكي)، وإذا حصل اختلاف في الظروف المحيطة باللاعب أو المتعلم فإنه سيلاقي صعوبة في الأداء .

أما التمرين العشوائي وهو التمرين الذي لا يعرف اللاعب أو المتعلم الهدف منه المدرب أو المدرس وحده الذي يعرف الهدف ويعد التمرين العشوائي أحد الأساليب التعليمية المهمة في عملية التدريب والتعلم الحركي وهو قيام اللاعب أو المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة، ويعرف أيضاً أنه تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية والعودة إلى الأولى وهكذا. أي أن ممارسة هذا النوع من التمرين هو عرض المهام التعليمية عشوائياً على اللاعب أو المتعلم بحيث يكون التمرين على المهارات أو الواجبات الحركية متداخلاً أو ما يسمى (بالدمج) أن استخدام هذا الأسلوب خلال المراحل الأولى لتعلم مهارة ما يجعل من اللاعب أو المتعلم توليد حركة أو منهج حركي جديد في كل مرة يتحول من أداء مهارة جديدة إلى مهارة أخرى، إذ أن التحول المتناوب في التركيز يؤدي إلى تهيئة أو توليد برامج حركية مناسبة لكل مهارة، فضلاً عن أن هذا الأسلوب يتحدى قدرات اللاعب أو المتعلم وشحن اندفاعه إلى اكتشاف وتكيف جديد وسريع للتغير المفاجئ الذي يحدث في متطلبات الأداء، كما أنه يجعله مستعداً للتعرف والتمييز بين المهارات المختلفة **"ويعرفه وجيه محجوب** تعرض المهام بشكل عشوائي بحيث يكون التمرين على المهام المختلفة وبشكل مختلط خلال التمرين" (وجيه محجوب، ٢٠٠٠: ١٨٧)

٢-١-٤-٢ أسلوب الدمج:

"هو الأسلوب الذي ابتكره العالم (Schmidt 2000)، وهذا الأسلوب يدمج بين التمرين المتسلسل والعشوائي من خلال التقدم التدريجي من أسلوب التمرين المتسلسل إلى أسلوب التمرين العشوائي" (Schmidt، 2000: 206) وأنه يدمج أسلوبين أو أكثر في تدريس المهارة وذلك من خلال تجمع المزايا المستخدمة في هذه الأساليب حيث يؤدي إلى تحقق أهداف الأساليب المدموجة مما يساعد على تحقق أكبر قدر ممكن من الأهداف في وقت واحد"

(رشيد عبد العزيز، ٢٠٠٥: ٦٨) .

٢-١-٥ المهارات الأساسية في الملاكمة

تتميز رياضة الملاكمة عن غيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى بالحركات الفنية المختلفة للذراعين والرجلين والجذع ، سواء أكانت هذه الحركات فردية أم زوجية أو جماعية ، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالدقة والسرعة والقوة ، وهي المهارات التي تميز أداء الملائك وتستخدم بهدف تحقيق التفوق على المنافسين من خلال تنفيذ الطرائق والأساليب الخطئية المختلفة "وهي مجموعة المبادئ الأساسية التي يتعلمها الملائك ليستخدمها في الدفاع والهجوم وتصبح بذلك مهارات وخبرات تكتسب من خلال التدريب والتنافس والاطلاع بطريقة علمية " (محمود عبد الله، ١٩٩٠: ١٦) .

"ويبني الملائك مهاراته الحركية التي تتميز باستمرار وتعاقب العمل الحركي المتغير على الأوضاع الابتدائية المناسبة والمرتبطة بالوضع النهائي للمهارة أو الحركة السابقة سواء كانت مهارة دفاعية أو هجومية" .(عبد الحميد أحمد، ١١٢: ١٩٩٠) .

ويمكن حصر المهارات الأساسية في الملاكمة بما يلي :

١-وقف الاستعداد .

٢-حركات القدمين .

٣-اللكمات .

٤- الطرائق الدفاعية

٥- اللكم المضاد

٢-١-٦ المهارات الأساسية المختارة بالملاكمة:-

• اللكمات Hits :

" تعد اللكمات من بين الحركات الفنية والخطئية للملائك ، فهي لا تقل أهمية عن الحركات الفنية في أثناء الهجوم أو الهجوم المضاد أو تأمين الدفاع عن التحركات للخلف أو للجانب ، وبواسطتها يمكن اكتساب النقاط وتحقيق ما يسعى إليه الملائك لإنجاز خطته على الحلبة خلال المباراة، وفاعلية اللكمات لها دور كبير في تحديد نتيجة المباراة ، فضلا عن اختلاف أنواعها يسهم بدرجة كبيرة في تنفيذ الواجبات الخطئية المناسبة لكل موقف ، وتعد اللكمات في الملاكمة وسيلة من وسائل الهجوم ولها أهمية كبيرة في مركبات التكنيك والتكتيك بما يتناسب وإمكانيات الملائك" (عبد الفتاح فتحي، ١٩٩٦: ١٣٠)

● الكلمات المستقيمة Straight Hit:

" وهي الكلمات التي تأخذ خطأ مستقيماً إلى الهدف ، لذلك تكون أكثر الكلمات سرعة ودقة في إصابة الهدف ، ولكونها أسهل أنواع الكلمات أداء وأكثرها استخداماً فأنها تعطى أول مهارة لكمية عند التعلم" (موسى جواد ، ٢٠٠٠: ١٧) وعرفها محمود عبد الله وآخرون بأنها "لكمات تضرب أو توجه بشكل مستقيم على مستوى النظر وتصيب الوجه أو الجسم أو البطن من الأمام وتتميز بدقة الإصابة وشدها وسرعة وصولها إلى الأهداف إذا أديت بإتقان" (محمود عبدالله، ١٩٩٠: ١٢٤)

ويمكن تقسيم الكلمات المستقيمة إلى :

١. الكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس:

" وتعد هذه الكلمة من أكثر الكلمات استخداماً في المباراة نظراً لقربها من المنافس (وقفة الاستعداد للملاكم ماداً قدمه اليسرى أماماً واليمنى خلفاً) وأيضاً لأنها لكمة سهلة الأداء ولا تغير كثيراً من وقفة الاستعداد" (عبد الفتاح فتحي، ١٩٩٦: ١٤١)

● خطوات التعلم المستقيمة اليسار للرأس :

من وقفة الاستعداد توجه القبضة اليسرى للأمام وفي خط مستقيم وتكون الذراع على كامل امتدادها وتسديد القبضة للداخل لتواجه السلاميات الوجه يراعي وضع اليد اليمنى للدفاع بجانب الوجه وتكون مثنية ملاصقة للجذع .
المحافظة على توازن الجسم وذلك بتثبيت القدم عند أداء الكلمة وبهذا ينقل ثقل الجسم مع اتجاه الكلمة للأمام وتؤدي هذه الكلمة بسرعة لتعود الذراع اللاحقة إلى محلها للتغطية ولأخذ الوضع الاستعدادي وعند التعلم يجب ملاحظة وصول الكلمة إلى الهدف مصحوبة بثقل الجسم والكتف وأن تكون الكلمة سريعة ودقيقة (إسماعيل حامد، ٢٠٠٥: ٩٧).

٢. الكلمة المستقيمة اليسرى للجذع:

وهي نفس طريقة أداء الكلمة المستقيمة اليسرى للرأس ، إلا أنه أثناء أدائها للجذع تثني الركبتين قليلاً حتى تصل قبضة الذراع الضاربة مكان الهدف ، ويجب مراعاة كل الشروط التي ذكرت سابقاً في وقفة الاستعداد وطريقة أداء الضربة المستقيمة اليسرى ، والاختلاف الوحيد في طريقة أدائها عن المستقيمة اليسرى للرأس هو أن وزن ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي مع ميل الجذع أماماً واليمنى بدرجة مناسبة لتفادي لكمات المنافس المقابلة (عبد الفتاح فتحي، ١٩٩٦: ١٤٩).

● خطوات التعلم المستقيمة اليمينية :-

تعد هذه الكلمة من الكلمات القوية المؤثرة على سير اللعب وهي سهلة التعلم والأداء وتؤدي هذه الكلمة بعد المستقيم اليسار أي ١-٢ أو عند اندفاع خصم أو كشف ثغرة أو في الهجوم والهجوم المضاد وتؤدي هذه الكلمة من وقفة الاستعداد عند صد المستقيم اليميني لأداء الكلمة نرى أن رسغ اليد قد لف للداخل لتواجه القبضة وجه الخصم بالعرض وتصبح الذراع موازية للأرض ويتحول ثقل الجسم من الخلف للأمام ويكون هناك قتل بالجذع للداخل مع اتجاه الكلمة أي يستدير الجانب الأيمن من الجذع للداخل خلف الكلمة لتحويل قوة الكلمة على القدم الأمامية

ومع مد الذراع اليمين على كامل امتدادها نحو الهدف يكون الكتف على خط مستقيم مع الذراع وتقوم ذراع اليسار بالتغطية للجانب الأيسر من الجسم والنظر موجه للأمام باتجاه الخصم . وإذا أردنا تطبيق هذه اللكمة على الجسم فلا يوجد أي اختلاف سوى الثني الذي سيصبح في ركبتنا الساقين نتيجة الغطس الذي يصاحب الأداء وميلان الجسم القليل للجانب (وديع ياسين، ١٩٨٣: ١٩٠).

٣. اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس:

تتميز هذه اللكمة بالقوة وفاعلية تأثيرها على المنافس نظراً لتواجد قبضتها في مكان بعيد عن المنافس ، إذ تأخذ مسافة طويلة للوصول القبضة اليمنى للملاكم إلى هدف المستخدم في جسم الإنسان، لذا تستخدم هذه اللكمة بدرجة أقل من استخدام المستقيمة اليسرى، وتعد من أقوى اللكمات نظراً للمدى الحركي الكبير في ميكانيكية حركة دوران الجسم لليساار وارتباط ذلك بدفع القدم اليمنى (للخلفية) مع دوران مشطها للدخل وانتقال مركز ثقل الجسم إلى القدم الأمامية.

٤. اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع:

طريقة الأداء وخطوات التعلم كما في اليمنى للرأس ، إلا أنه في هذه اللكمة يكون هناك زيادة في ثني الركبتين وميل الجذع للأمام ولليسار والمحافظة على مبدأ التغطية والاتزان كما في وقفة الاستعداد.

٢ - ٢ الدراسات المشابهة :

٢ - ٢ - ١ دراسة (مجيد عبد الحسين ، ٢٠٠٩)

(تأثير التمارين المهارية الخاصة في تعليم اللكمات المستقيمة المضادة وعلاقتها بنتيجة نزالات الأشبال بالملاكمة)

هدفت الرسالة إلى :

- ١ . وضع تمارين مهارية خاصة لتعليم اللكمات المستقيمة المضادة .
- ٢ . معرفة علاقة اللكمات المضادة بنتيجة النزال .

عينة البحث :

إذ قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أندية بغداد . فتم اختيار نادي العمال الرياضي كمجموعة تجريبية ونادي التحدي مجموعة ضابطة بالطريقة العشوائية إذ بلغ عدد أفراد العينة (٢٠) ملاكماً موزعين على (١٠) ملاكمين

استنتج الباحث ما يلي :

* إن التركيز على التمارين الدفاعية وربطها باللكم المضاد جنب الملاكم الإصابة بلكمات المنافس مما انعكس إيجاباً على عملية التعليم وزيادة عدد النقاط التي يحصل عليها الملاكم أثناء المنافسة .

* إن زيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء أدى إلى بناء برامج حركية عامة للأداء حول أداء الملاكم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

٣-٢ عينة البحث :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي مجموعة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى ، إذ بلغ العدد (٢٠) طالب من بين (٤٥) طالب عن طريق الأعداد الزوجية ، وقد تم استبعاد (١٠) طالب لقيام الباحث عليهم التجربة الاستطلاعية ، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (٤٤.٤٤ %) من مجتمع الأصل.

٣-٢-١ تجانس العينة:

لأجل التوصل إلى مستوى واحد ومساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين الطلاب قام الباحث بإجراء التجانس على عينة بحثه بأخذ المتغيرات (العمر-الطول-الوزن) وبعد ذلك أجريت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء إذ كانت القيم المحصورة بين

(٣+) يدل على حسن التجانس العينة وكما موضح في جدول الآتي:-

جدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر-الطول-الوزن)

المتغيرات	وسط	وسيط	انحراف	التواء
العمر	٢١.٢٠٠	٢١.٠٠	١.٠٠	٠.٢٤٩
الوزن	٧٧.٦٠	٧٧.٠٠	٧.٤٥	٠.١٧٣
الطول	١٨٠.٥٠	١٧٩.٠٠	٧.٤٥	٠.٥٨٠

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

١. المصادر والمراجع العربية.

٢. استمارة استبيان.

٣. آراء الخبراء والمختصين .

- ٤ . استمارة تقويم الأداء
 - ٥ . استمارة تسجيل البيانات
 - ٣ - ٣ - ٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :
 - ١ . جهاز حاسوب نوع (HP)
 - ٢ . كاميرا تصوير فيديو نوع (SONY) عدد (٢)
 - ٣ . ميزان طبي حساس لقياس الوزن والطول نوع ()
 - ٤ . مسند كاميرا تصوير عدد (٢)
 - ٥ . شريط لاصق بألوان مختلفة
 - ٦ . قفازات ملاكمة قياس (١٢-١٤) أونس للتدريب، وقياس (١٠) أونس للاختبارات
 - ٧ . حلبة ملاكمة قانونية
 - ٨ . أقراص مدمجة (CD)
 - ٩ . ساعة توقيت الكترونية
 - ١٠ . صافرة نوع Fox
 - ٣-٤ تحديد المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة :
- تم تحديد المهارات الأساسية التي يكون للتمرينات الخاصة أكثر تأثيراً من غيرها وعلى النحو المبين في الجدول (٢) .

٣-٤-١ تحديد اختبارات المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة :

الجدول (٢)

يوضح المهارات الأساسية المعتمدة في البحث

الترتيب النهائي	الأهمية النسبية	المهارات الأساسية	ت
١	91,3 %	اللكمات المستقيمة اليسارية واليمينية للرأس والجذع	١ -

بعد تحديد أهم المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة ، تم الاعتماد الاختبارات الخاصة بالمهارة المختارة والتي اعتمدت من قبل الخبراء وحصولها على نسبة اتفاق عالية حيث اعتمد عليها الباحث حيث كانت الأنسب والأجدر من الاختبارات للمهارات الأساسية والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

يوضح الاختبارات مهارية المعتمدة في البحث

النسبة المئوية	الاختبارات	المهارات الأساسية	ت
91,3 %	الملاكمة مع الزميل	اللكمات المستقيمة اليسارية واليمينية للرأس والجذع	١ -

٣-٥ مواصفات الاختبارات:-**اختبار أداء اللكمة المستقيمة اليسار الرأس والجذع:**

الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليسار للرأس والجذع.

الأدوات اللازمة: قفازات ملاكمة ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل، كاميرا فيديو .

وصف الأداء:

يؤدي التمرين من قبل مختبرين اثنين:

الأول: يؤدي المختبر اللكمة المستقيمة اليسار الرأس ولمدة (٣٠) ثانية

الثاني: يؤدي المختبر اللكمة المستقيمة اليسار للجذع مقابل المختبر الأول، ويتم

تبادل المختبرين إذ يؤدي المختبر الأول للجذع والمختبر الثاني اللكمة المستقيمة

اليسار الرأس.

الشروط:

- يتم أداء اللكمة المستقيمة اليسار الرأس والجذع وفقا للشروط الآتية:

- خروج اللكمة -متابعتها بوزن الجسم -دقة إصابة الهدف

التسجيل: تحتسب (١٠) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس

والجذع مقسمة على النحو الآتي:

١. خروج اللكمة (٢) درجة ٢. متابعتها بوزن الجسم (٤) درجة ٣. دقة إصابة

الهدف (٤) درجة. (عبد الكريم المرجاني، ١٩٩٨: ١٤٥)

اختبار أداء اللكمة المستقيمة ليمين الرأس والجذع:

الغرض من الاختبار: تقويم أداء اللكمة المستقيمة ليمين الرأس والجذع.

الأدوات اللازمة: قفازات ملاكمة ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل، كاميرا فيديو .

وصف الأداء:

يؤدي التمرين من قبل مختبرين اثنين:

الأول: يؤدي المختبر اللكمة المستقيمة اليمين الرأس ولمدة (٣٠) ثانية

الثاني: يؤدي المختبر اللكمة المستقيمة اليمين للجذع مقابل المختبر الأول، ويتم

تبادل المختبرين إذ يؤدي المختبر الأول للجذع والمختبر الثاني اللكمة المستقيمة

ليمين الرأس.

الشروط:

أ. يتم أداء اللكمة المستقيمة ليمين الرأس والجذع وفقا للشروط الآتية:

- خروج اللكمة -متابعتها بوزن الجسم -دقة إصابة الهدف

التسجيل: تحتسب (١٠) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة للرأس

والجذع مقسمة على النحو الآتي:

١. خروج اللكمة (٢) درجة ٢. متابعتها بوزن الجسم (٤) درجة ٣. دقة إصابة

الهدف (٤) درجة. (عبد الكريم المرجاني، ١٩٩٨: ١٤٥)

٣-٦ التجربة الاستطلاعية الأولى:

لضمان سلامة ودقة تطبيق المنهج والتمرينات التعليمية المقترحة بأسلوب الدمج

المكثف والمتضمن (المتسلسل والعشوائي) كان لابد من إجراء تجربة استطلاعية

أولى في يوم الموافق ٨ / ١٠ / ٢٠١٢ على عينة تتراوح (١٠) طلاب من مجتمع

البحث ، وكان الغرض منها تحديد وتقويم التمرينات ضمن الأسس العلمية المعمول بها في أعداد التمرينات الخاصة، وكان الهدف من إجرائها التالي:

- ملائمة محتوى الأسلوب التعليمي بطريقة الدمج المكثف لمستوى العينة.
- ملائمة التمرينات للأهداف الموضوعية.
- تسلسل التمرينات وفق صعوبتها.
- معرفة الزمن المستغرق للوحدة التعليمية.
- معرفة الزمن الكلي لكل تمرين والذي يتناسب مع العمل وفترات الراحة.
- معرفة زمن تنفيذ مفردات المنهج التعليمي المقترح.

٧-٣ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية ثانية تضمنت إجراء الاختبارات للمهارات الأساسية بلعبة الملاكمة والمختارة من قبل الباحث على عينة قوامها (١٠) طلاب خارج عينة البحث وضمن مجتمع البحث ، إذ تم إجراء هذه التجربة الساعة التاسعة من صباح يوم الاثنين الموافق ١٠ / ٩ / ٢٠١٢ الاستطلاعية، وكان الغرض منها نفس متطلبات التجربة الأولى.

٣ - ٨ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق ١٠ / ١٠ / ٢٠١٢ وعلى قاعة الملاكمة في كلية التربية الرياضية ، وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات البعدية .

٢-٩ التجربة الرئيسية :

أشتمل المنهج على (٨) وحدات تعليمية ولمدة (٨) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (٩٠) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة، إذ تعمل المجموعة التجريبية مع مدرسي مادة الملاكمة في الكلية، وكما موضح في الجدول (٤).

الجدول (٤)

يوضح أقسام الوحدة التعليمية الواحدة وأوقاتها والنسب المئوية خلال المنهج التعليمي للمجموعة التجريبية

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت خلال الوحدة التعليمية / د	الوقت خلال المنهج التعليمي / د	النسبة المئوية %
١	القسم التحضيري	١٥ د	١٢٠ د	١٦,٦٦ %
	- الحضور	٣ د	٢٤ د	٣,٣٣ %
	- الإحماء	١٢ د	٩٦ د	٣٢,١٣ %

	١ - عام	٤ د	٣٢ د	٤٤.٤٤ %
	٢ - خاص	٨ د	٦٤ د	٨٨.٨٨ %
٢	القسم الرئيسي	٧٠ د	٥٦٠ د	٧٧.٧٧ %
	- الجانب التعليمي	٢٠ د	١٦٠ د	٢٢.٢٢ %
	- الجانب التطبيقي	٤٠ د	٣٢٠ د	٤٤.٤٤ %
	- لعب تعليمي	١٠ د	٨٠ د	١١.١١ %
٣	القسم الختامي	٥ د	٤٠ د	٥.٥٥ %
	- لعبة صغيرة	٤ د	٣٢ د	٤.٤٤ %
	- الانصراف	١ د	٨ د	١.١١ %
	المجموع	٩٠ د	٧٢٠ د	١٠٠ %

٢-١٠ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٢/١٢/٧ ، وقد أتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبالية نفسها.

٣ - ١١ الوسائل الإحصائية :

أعتمد الباحث الوسائل الإحصائية عن طريق الحقيبة الإحصائية (spss):

الباب الرابع

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:-

يحتوي هذا الباب على عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبالية والبعدية لمهارة اللكمة المستقيمة اليسارية واليمينية :

عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار اللكمة اليسارية:

الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى ونسبة التعلم في اختبار اللكمة اليسارية

المهارات	القبلي		البعدى		س-ف	ع ف	(t) المحسوبة	(t) الجدولية	نسب التعلم	الدلالة
	ع	س-	ع	س-						
اللكمة اليسارية	٤.٢٤	٠.٣٧	٨.٤٨	٠.٢٢	٤.٢٤	٠.٥٠	٣٧.٣٤	٢.٠٩	٥٠ %	معنوي

تضح لنا من الجدول (٥) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التعلم في الاختبارين القبلي والبعدي للكلمة اليسارية قيد البحث،

إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للكلمة اليسارية (٤.٢٤) والانحراف المعياري (٠.٣٧) في حين كان الوسط الحسابي للمهارة للكلمة اليسارية في الاختبار البعدي (8.48) والانحراف المعياري (٠.22).

وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الكلمة اليسارية (4.24) ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الكلمة اليسارية قيد البحث حيث يبين الجدول أعلاه قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات الانحرافات المعيارية لتلك الفروق هي (٠.٥٠) وقيمة (T) المحسوبة (٣٧.٣٤) وقيمة (T) الجدولية (٢.٠٩) وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (١٩) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تعلم مهارة الكلمة المستقيمة اليسارية . حيث كانت نسبة تعلمهم لتلك المهارة هي (٥٠%).

جدول (٦)

يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ونسبة التعلم في اختبار الكلمة اليمينية

المهارات	القبلي		البعدي		س-ف	ع ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	نسب التعلم	الدلالة
	ع	س-	ع	س-						
الكلمة اليمينية	3.53	0.32	8.54	0.33	5.01	0.43	51.34	2.09	٥٨%	معنوي

تضح لنا من الجدول (٦) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ونسبة التعلم في الاختبارين القبلي والبعدي للكلمة اليمينية قيد البحث، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للكلمة اليمينية (3.53) والانحراف المعياري (٠.٣٢) في حين كان الوسط الحسابي للمهارة للكلمة اليمينية في الاختبار البعدي (8.54) والانحراف المعياري (٠.٣٣).

وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الكلمة اليمينية (5.01) ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة الكلمة اليمينية قيد البحث حيث يبين الجدول أعلاه قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات الانحرافات المعيارية لتلك الفروق هي (٠.43) وقيمة (T) المحسوبة (٥١.٣٤) وقيمة (T) الجدولية (٢.٠٩) وعند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (١٩) وبذلك تكون قيمة (T) المحسوبة اكبر من قيمة (T) الجدولية ، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار

أبعدي في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية حيث كانت نسبة تعلمهم لتلك المهارة هي (٥٨%)

٤ - ٢ مناقشة نتائج

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار المهارات الأساسية ولصالح الاختبار البعدي . وهذا يظهر مدى تأثير التمرينات والتي أدخلت في المنهج التعليمي لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى , ويعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعديّة إلى التمارين المهارية الخاصة التي استخدمها الباحث في تدريباته بطريقة متسلسلة وعشوائية(بأسلوب الدمج المكثف) مع مراعاة التدرج بالصعوبة أي(من السهل إلى الصعب) من قبل مدرس مادة وضمن الوحدة التعليمية حيث تضمنت الوحدة من (٣-٤) تمرين مما جعل اللاعب أكثر تشويقاً في أداء التمرينات وتنفيذها على زيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء لبناء برامج حركية عامة حول أداء الملاكم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة في أداء المهارات اللكمية , إذ أكد (يعرب خيون، ٢٠٠٢: ٦٥) " كلما تدرّب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارة نفسها فيكون عنده البرنامج العام" , كذلك تم التأكيد على الأداء الصحيح أثناء تطبيق المهارات اللكمية في الهجوم والدفاع واللكم المضاد وهذا انعكس على زيادة عدد اللكمات الناجحة وارتفاع مستوى الأداء إذ أكد (طلحة حسام الدين، ١٩٩٣: ١٧٥) " أن الوصول إلى الأداء النموذجي مع نسبة قليلة من الأخطاء يأتي من خلال التدريب الفعال والمناسب . إذ يصل المتعلم إلى أداء سريع ودقيق وهذه إحدى علامات إتقان المتعلم للوصول إلى مرحلة الآلية في الأداء" .

٤ - ٢ - ١ مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة:

أن الفروق المعنوية التي ظهرت في الجدولين رقم (٥) و (٦) للاختبارات البعديّة بين ولمهارة اللكمة المستقيمة (اليسارية واليمينية) ويعزوها الباحث إلى أن صعوبة الاختبار كونه يتكون من (مهارات لكمية هجومية ومهارات لكمية دفاعية) وان أداء هذه المهارات يكون معقد كونه يدمج بين اللكمات المستقيمة الهجومية واللكمات المستقيمة الدفاعية وان هذه المهارات متداخلة. ويمكن للملاكم أن ينجح في تأدية هذه المهارات من خلال بناء البرامج الحركية العامة لهذه المهارات. وبزيادة عدد التكرارات والتنويع في الأداء بهذه المهارات وهذا ما اعتمده الباحث في وحداته التعليمية , إذ أكد (يعرب خيون، ٢٠٠٢: ٦٥) " كلما تدرّب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارات نفسها فيكون عنده البرنامج العام" , إذ لا يستطيع المختبر من الرجوع إلى العمليات العقلية عند تنفيذ الاختبار لأنه يؤدي إلى التلكأ في الأداء , إذ أكدت (نبيلة عبد الرحمن وسلوى عز الدين فكري، ٢٠٠٤: ١٠٣) عندما يواصل اللاعبون ممارسة المهارة الحركية فإن المهارة تصبح (إتقان) أي تعمل

بطريقة تلقائية ذاتية. لذلك فعلى المدرب أن ينبه لاعبيه في بعض الأحيان في هذه المرحلة بالتوقف عن التفكير في الأداء ليحدث تلقائياً، وبالرغم من أن توزيع التمرينات بشكل متساوي من حيث صعوبة وسهولة التمرين الموزع على الوحدات التعليمية بعد أعطاه وحدتين تعريفيتين خارج المنهج وهي أجرأت تعتبر من مسلمات البحث العلمي وهذه التمرينات أساس للمتعلمين وخاصة للطلبة الخام ويتلافى هذه الأخطاء من خلال أعطاء التغذية الراجعة خلال الوحدات التعليمية وتصحيح الأخطاء عند الملائم وبإشراف مدرسي المادة وبمساعدة فريق العمل المساعد. ولنجاح لاعب الملاكمة في إدماج عدة مهارات أساسية في إطار واحد والتغيير من سرعته واتجاهه ، وهذا ما أشار إليه (حنفي محمود، ١٩٩٤ : ٦٠) " يحتاج لاعب الملاكمة إلى استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية "

ويرى الباحث إن التمرينات المهارية ساهمت في زيادة قدرة الطلاب على الأداء المهاري الصحيح نتيجة لتطور التوافق الحركي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علي سلوم ، ٢٠٠٤ : ١٤٦) " إن أكثر الأخطاء التي يقع فيها المبتدئون هو عدم القدرة على التوافق عند أداء الحركات وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء الحركات فيتسبب ذلك في أحداث اضطرابات في الحركة فتخرج بصورة مرتبكة ".
ولكن الباحث استخدم هذه التمارين في تعلم المهارات الكمية الهجومية والدفاعية وهذه التمرينات تساعد الطلاب في عملية تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

الباب الخامس

١-٥ : الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد استنتج ما يلي :

- ١- أن للتمرينات المهارية تأثيراً إيجابياً في تعلم المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الثانية - كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى.
- ٢- أن التأكيد على الاداء الصحيح أثناء تطبيق المهارات اللكمية أدى الى زيادة عدد اللكمات الصحيحة والاداء الصحيح
- ٣- أن زيادة عدد التكرارات والتنوع في الاداء عند تطبيق التمارين المهارية أدى الى بناء برامج حركية عامه حول أداء الملاكم مما تؤدي الى قلة في الوقت والاختصار بالجهد.

٢-٥ : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي :

١. تطبيق التمرينات المهارية المستخدمة في هذا البحث ضمن منهاج كليات التربية الرياضية وضمن منهج مادة الملاكمة .
- ٢ - التأكيد على تعليم التمارين المهارية الخاصة بطرائق مختلفة على مهارات أساسية أخرى وضمن المنهج الخاص للكليات .

المصادر العربية والأجنبية :

- إسماعيل حامد وآخرون ؛ تعلم وتدريب الملاكمة، ٢٠٠٥
- بسطويسي احمد وعباس احمد السامرائي؛ طرق تدريس في مجال التربية الرياضية (جامعة الموصل، ١٩٨٤).
- حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- حسام الدين العميري ؛ رياضة الملاكمة أصول التدريب الحديث ، ط١(دار الإسرائ للنشر والتوزيع ،الأردن) ٢٠٠٢
- جمال صالح وآخرون؛ التدريب الثابت والمتنوع في التهديف بكرة القدم، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، بحث منشور، المؤتمر العلمي الرابع، ١٩٨٨
- رشيد عبد العزيز وخالد بن ناصر؛ أساليب التعليم في التربية البدنية، ط١(مطبعة رشيد الحمد، خال السبر، الرياض) ٢٠٠٥
- عبد الحميد احمد : الملاكمة - ط ٥، جامعة حلوان ، دار الفكر الغربي ، ١٩٩٠ م ، ص ١١٢
- عبد الفتاح فتحي خضر؛ المرجع في الملاكمة: (الإسكندرية، منشأ المعارف ، ١٩٩٦،
- عبد الكريم المرجاني؛ دراسة بعض المحددات الأساسية كمؤشر لانتقاء اشبال الملاكمة؛ (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ١٩٩٨)
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات-تطبيقات (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤)
- طلحة حسام الدين ؛ الميكانيكية الحيوية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩)
- موسى جواد ؛ تأثير منهج تعليمي مقترح للكلمة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملاكمة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠)
- محمد عثمان؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار القلم، ١٩٨٧
- ناهده عبد زيد؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط١(دار الضياء للطباعة ،العراق ،النجف) ٢٠٠٨
- نبيلة عبد الرحمن وسلي عز الدين ؛ منظومة التدريب الرياضي ، ٢٠٠٤
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢)
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط٢(بغداد، دار الكتب والوثائق)، ٢٠١٠
- يحي محمد صالح؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الأداء في الجميز، مجلة دراسات وبحوث في التربية الرياضية، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة حلوان، ١٩٨٢
- ليلي زهران؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧ .

- وجيه محبوب؛ التعلم وجدولة التدريب, بغداد, المكتبة الوطنية, ٢٠٠٠

*Schmidt, Arichord, Craiy A. Wrisbery. Motor Learning and Performance. 1991, Second Edition Hum Kentic, 2000, p28

*Lee Genovese, "Redistribution of Practice in Motor Skill Acquisition: Differential Effect of Inter-trial and Intra-trial Rest" Research Quarterly for Exercise and Sport, 1991, 62(1), 59-65

* Herbert, E., London, P. and Salmon, M. "Practice Schedule Effects on the Performance and Learning of High Skilled Students" Research Quarterly for Exercise and Sport, 1996, p521

Schmidt, Arichord, Craiy A. Wrisbery, * opcit, 2000, P206

* A. Wrisberg Craig . op, cit. 2000. p 12