



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

# تمرينات خاصة اثرها الدمج المكثف في تعلم بعض اللكمات

بحث مقدم

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة القادسية  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية  
وعلوم الرياضة

من قبل

احمد عدي عبدالامير عبود

بإشراف

د. عامر موسى

2023 م

1444 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ  
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

صدق الله العلي العظيم

سورة المجادلة: الآية: ( ١١ )



# الأهم

لا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا يطيب الليل إلا بذكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك ( الله جل جلاله ).

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح العالم إلى نبي الرحمة ونور العالمين ( سيدنا محمد صلى الله عليه واله وسلم )

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار وستبقى كلماتك في ذهني اليوم وفي الغد وإلى الأبد بها اهتدي ( والدي العزيز )

إلى ملاكي في الحياة وسر وجودي وإلى سر ابتسامتي وإلى من علمتني معنى الحب والحنان والرحمة ( والدتي العزيزة )

إلى من أرى التفاؤل بعينيهم والسعادة فيهم وإلى شعلة الذكاء والنور إخواني الأعزاء وجميع الأصدقاء.

إلى من شاركني وساعدني في تقديم البحث .

# الشكر والنعمة

لابد لنا ونحن نسير مسيرتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى سنين قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا المحترمين الذين قدموا لنا الكثير ساعين وباذلين جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لبعث الأمة من جديد ....

وقبل إن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة والاعتزاز إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة ...

إلى الذين أمهدوا لنا طريق العلم والمعرفة ...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبالأخص

الدكتور عامر موسى

.

## 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 وإلى نوعية الأساليب المستخدمة في عملية التعلم . أما مشكلة البحث فتكمن في معرفة تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب 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 البدنية وعلوم الرياضة . جامعة القادسية ، أما هدفا البحث أعداد تمرينات خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم مهارة اللكمات المستقيمة في الملاكمة والتعرف على تأثير التمرينات 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 و إجراءاته 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 القبلية والبعدية والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات . واهتم الباحث في الباب الرابع بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها في الاختبارات القبلية 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 البدنية وعلوم الرياضة . جامعة القادسية  
ومن توصياته : - اختيار التمرينات 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 مايؤثر ويساعد على تطور أداء الفرد الرياضي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة فقد وجد أن الرياضه لها ارتباط وثيق بالعلوم الأخرى مثل التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي والتدريب الرياضي ، وتعد الملاكمة من اشد واعن ف 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 عمليه الأداء و أن تدريس المهارات الحركية الصحيح ة 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، ومداخلتها 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 توقفات بسيطة أثناء الانتقال بين التكرارات وتكمن اهمية البحث في وضع العاملين والمختصين بالملاكمة هذه التمرينات لتعليم بعض اللكمات وتطويرهم عند الاداء .

## ١ - ٢ مشكلة البحث :

ومن خلال المشاهدة المتكررة في سير عملية تعليم المهارات الأساسية للملاكمة 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 و معرفة تأثيرها في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.

## ١ - ٣ أهداف البحث :

- 1- أعداد تمرينات خاصة بأسلوب الدمج المكثف في تعلم بعض اللكمات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تعلم بعض اللكمات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ١ - ٤ فرض البحث يفترض الباحث بان :

. للتمرينات الخاصة اثر ايجابي في تعلم بعض اللكمات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ١ - ٥ مجالات البحث:

١.٥.١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة القادسية

٢.٥.١ المجال الزماني: للمدة من ٢٠/١٢/٢٠٢٢ ولغاية ٣٠/٣/٢٠٢٣

٣.٥.١ المجال المكاني: قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة القادسية

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

#### 1-2 الدراسات النظرية:

##### ١-١-٢ التمرينات الخاصة

التمارين الخاصة من ال وسائل الرئيسة 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، فالتمارين 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 ص الح ، ١٩٨٢: ٣٧ ) و"هي عبارة عن تمارين بدنية الغرض منها تطوير المهارات الرياضية، فهي جراء ذلك تأخذ شكل الحركة المهارية" (بسطويسى 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 انه 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 والمدرّب 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 فان الممارسة تعد أهم متغير في عملي ات



التعلم في المهارات المعقدة والبسيطة فبالجهد والتدريب المستمرين تقل الأخطاء) أسامة كامل (راتب، ١٩٩٧: ٧٢).

ومن هنا لابد 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 الرئيسة التي تدخل في مراحل ممارسة تمرينات الت علموترتبط معها متغيرات مستقلة وبأنماط مختلفة كما وضعها ( 52: Schmidt 1992) وهي:

- 1 . طبيعة التعليمات والإرشادات.
  - 2 . أنماط التغذية الراجعة .
  - 3 . 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 الملائكة:

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 الملائكة

- 1 - الشرح الشفوي / المتعلم يسمع ويفكر.

2 - النموذج العملي / المتعلم يشاهد ويفكر .

3 - الأداء العملي / تحت إشراف المدرب والمتعلم يمارس ويكشف .

4 - التدريب والتكرار وتلافي الأخطاء .

5 - التقدم بالحركة أو المهارة .

6 - 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 ع لى 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).

#### ٤-١-٢ جدول 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 جدول 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).

## ١-٤-١-٢ 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 (ناهد عبد زيد، ٢٠٠٨: ١٢٥) كرة السلة (التسلم، والتسليم) (التهديف، طبطبة، تهديف). وكذلك هو سلسلة متعاقبة في التمرين حيث تكون ممارسة تمريناتها بمحاولات متتابة عديدة لمهارة واحدة بدون ممارسة مهارة أخرى لحين أكمال اكتساب تعلمها وإتقانها، ويستخدم هذا النوع من التمرين في تعلم مهارات مختلفة عدة خلال مدة زمنية معينة، وذلك بتهيئة مدة تعليمية للمهارة الأولى وبعدد محدد من التكرارات وعند أكمال تعلم هذه المهارة يتم الانتقال لتعلم مهارة أخرى، كما يعتمد هذا الأسلوب على تعلم المهارة بشكل أجزاء متسلسلة وصولا 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 التدرّب والتعلم الحركي وهو قيام اللاعب أو المتعلم بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة، ويعرف أيضا 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 عشوائيا على اللاعب أو المتعلم بحيث يكون التمرين على المهارات أو الواجبات الحركية متداخلا " 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 أوتوليد برامج حركية مناسبة لكل مهارة، فضلا" عن أن هذا الأسلوب يتحدى قدرات اللاعب أو المتعلم

وشحن اندفاعه إلباكتشاف وتكيف جديد وسريع للتغير المفاجئ الذي يحدث في متطلبات الأداء ،كماأنه يجع له مستعدا 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 و الجذع ، سواء أكانت هذه الحركات فردية أم زوجية أو جماعية ، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالدقة والسرعة والقوة ، وهي المهارات التي تتميز أداء الملاكم وتستخدم بهدف تحقيق التفوق على المنافسين من خلال تنفيذ الطرائق والأساليب الخططية المختلفة "وهي مجموعة المبادئ الأساسية التي يتعلمها الملاكم ليستخدمها في الدفاع والهجوم وتصبح بذلك مهارات وخبرات تكتسب من خلال التدريب والتنافس والاطلاع بطريقة علمية " (محمود عبد الله، ١٩٩٠: ١٦ ) .

"ويبنى الملاكم 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-وقفة الاستعداد .

٢-حركات القدمين.

٣-اللكمات .

4- الطرائق الدفاعية

5- اللكم المضاد

## ١-٢-٦ المهارات الأساسية المختارة بالملاكمة:-

### • اللكمات Hits :

" تعد اللكمات من بين الحركات الفنية والخططية للملاكم ، 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 يسعأليه الملاكم 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 الخططية المناسبة لكل موقف ، وتعد اللكمات في الملاكمة وسيلة من وسائل الهجوم ولها أهمية كبيرة في مركبات التكتيك والتكتيك بما يتناسب وإمكانيات الملاكم"(عبد الفتاح فتحي، ١٩٩٦: ١٣٠)

### • اللكمات المستقيمة Straight Hit:

" وهي اللكمات التي تأخذ خطأ مستقيماً إلى الهدف ، لذلك تكون أكثر اللكمات سرعة ودقة في إصابة الهدف ، ولكونها أسهل أنواع اللكمات 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 اللكمات المستقيمة إلى :

#### ١. اللكمة المستقيمة اليسرى في الرأس:

" وتعد هذه اللكمة من أكثر اللكمات استخداما في المباراة نظرا لقربها من المنافس ( وقفة الاستعداد للملاكم ماداً قدمه اليسرى أماما واليمنى خلفا ) وأيضا لأنها لكمة سهلة الأداء ولا تغير كثيرا 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 ب تثبيت القدم عند أداء اللكمة وبهذا ينقل ثقل الجسم مع اتجاه اللكمة للأمام وتؤدي هذه اللكمة بسرعة لتعود الذراع اللاكمة إلى محلها للتغطية ولأخذ الوضع الاستعدادي وعند التعلم يجب ملاحظة وصول اللكمة إلى الهدف مصحوبة بثقل الجسم والكتف وأن تكون اللكمة سريعة ودقيقة(إسماعيل حامد، ٢٠٠٥: ٩٧).

#### ٢. اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع:

وهي نفس طريقة أداء اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس ، إلا انه أثناء أدائها للجذع تثني الركبتين قليلا حتى تصل قبضة الذراع الضاربة مكان الهدف ، ويجب مراعاة كل الشروط التي ذكرت سابقا 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 أماما لليمين بدرجة مناسبة لتفادي لكمات المنافس المقابلة (عبد الفتاح فتحي، ١٩٩٦: 149)

#### خطوات التعلم المستقيمة اليمينية :-

تعد هذه اللكمة من اللكمات القوية المؤثرة على سير اللعب وهي سهلة التعلم والأداء وتؤدي هذه اللكمة بعد المستقيم اليسار أي ١-٢ أو عند اندفاع خصم أو كشف ثغرة أو في الهجوم والهجوم المضاد وتؤدي هذه اللكمة من وقفة الاستعداد عند صد المستقيم اليمين لأداء اللكمة 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

اللكمة أي يستدير الجانب الأيمن من الجذع للداخل خلف اللكمة لتحويل قوة اللكمة 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 ركبتَي 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 نظرا لتواجد قبضتها في مكان بعيد عن المنافس ، آذ تأخذ مسافة طويلة للوصول القبضة اليمنى للملاكم إلى هدف المستخدم في جسم الإنسان، لذا تستخدم هذه اللكمة بدرجة اقل من استخدام المستقيمة اليسرى، وتعد من أقوى اللكمات نظرا للمدى الحركي الكبير في ميكانيكية حركة دوران الجسم لليسار وارتباط ذلك بدفع القدم اليمنى ( للخلفية) مع دوران مشطها للداخل وانتقال مركز ثقل الجسم إلى القدم الأمامية.

### ٤. اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع:

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

## ٢ . ٢ الدراسات السابقة :

### 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 :

- 1 . وضع تمرينات مهارية خاصة لتعليم اللكمات المستقيمة المضادة .
- 2 . معرفة علاقة اللكمات المضادة بنتيجة النزال .

### عينة البحث :

إذ قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أندية بغداد . فتم اختيارنادي 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 التمرينات ال دفاعية وربطها باللكم المضاد جنب الملاكم الإصابة بلكمات المنافس مما انعكس إيجابا 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 .

\* اوجه التشابه والاختلاف في الدراسات السابقة



## 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 البدنية وعلوم الرياضة . جامعة القادسية ، إذ بلغ العدد (٢٠) طالب من بين (٤٥) طالب عن طريق الأعداد الزوجية ، وقد تم استبعاد (١٠) طلاب 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  $(1^+)$  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 :

1. المصادر والمراجع العربية.
2. استمارة استبيان.
3. آراء الخبراء والمختصين .
4. استمارة تقويم الأداء
5. استمارة تسجيل البيانات
- ٣ . ٣ . ٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

1. جهاز حاسوب نوع (HP)
2. كاميرا تصوير فيديو نوع (SONY) عدد (٢)
3. ميزان طبي حساس لقياس الوزن والطول نوع ( )
4. مسند كاميرا تصوير عدد (٢)
5. شريط لاصق بألوان مختلفة
6. قفازات ملاكمة قياس (١٢-١٤) أونس للتدريب، وقياس (١٠) أونس للاختبارات
7. حلبة ملاكمة قانونية
8. أقراص مدمجة (CD)
9. ساعة توقيت الكترونية
١٠. صافرة نوع Fox

#### ٣-٤ تحديد المهارات الأساسية بلعبة الملاكمة :

تم تحديد المهارات الأساسية التي يكون للتمرينات الخاصة أكثر تأثير "ا" 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

ت	المهارات الأساسية	الأهمية النسبية	النسبة المئوية
١ .	اللكمات المستقيمة اليسارية واليمينية للرأس والجذع	92,5 %	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

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	النسبة المئوية
١ .	اللكمات المستقيمة اليسارية واليمينية للرأس والجذع	الملاكمة مع الزميل	92,5 %

### ٣-٥ مواصفات الاختبارات:-

#### 1-2-3 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 تبديل 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 )

### **2-5-3 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 تبديل

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)

### **١-٣ التجارب الاستطلاعية**

#### **١-٦-٣ 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 ٢٠٢٢/١٢/٢٠ 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..

#### **٢-٦-٣ 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 ٢٠٢٢/١٢/٢٢ الاستطلاعية، وكان الغرض من ها نفس متطلبات التجربة الأولى.

### ٣ - ٧ الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق ٢٥/١٢/٢٠٢٢ 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 البعيدة .

### ٣-٨ التجربة الرئيسيّة :

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 %
	1 . عام	٤ د	٣٢ د	٤,٤٤ %
	2 . خاص	٨ د	٦٤ د	٨,٨٨ %
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 %

### ٩-٣ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٣/٢/١٩ ، وقد أتبع الباحث شروط وإجراءات الاختبارات القبلية نفسها.

#### ٣. ١. الوسائل

١-الوسط الحسابي

٢-الانحراف المعياري

٣-الوسيط

٤-معامل الالتواء

٥-النسبة المئوية

٦-اختبارات العينات المترابطة

٢-٦-١٠ الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث

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

## الباب الرابع

### ٤-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات:-

يحتوي هذا الباب على عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية لمهارة اللّكمة المستقيمة اليسارية واليمينية :

عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار اللّكمة اليسارية:

#### الجدول (٥)

يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبدي في اختبار اللّكمة اليسارية

المهارات	القبلي		ألبدي		س-ع		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	نسب التعلم	الدلالة
	س-	ع	س-	ع	ف	ع				
اللّكمة اليسارية	4.24	.37	8.48	5.22	4.24	.50	37.34	٢,٠٩	٥٠ %	معنوي

تضح لنا من الجدول ( ٥ ) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية في الاختبارين القبلي والبدي للّكمة اليسارية قيد البحث، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للّكمة اليسارية (٤,٢٤) والانحراف المعياري (٠.٣٧) في حين كان الوسط الحسابي للمهارة اللّكمة اليسارية في الاختبار ألبدي (48.8) والانحراف المعياري (5.22).

وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبدي لمهارة اللّكمة اليسارية (24.4) ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي في مهارة اللّكمة اليسارية قيد البحث حيث يبين الجدول أعلاه قيم الأوساط الحسابية للفروق ومجموع مربعات الانحرافات



المعيارية لتلك الفروق هي (٠,٥٠) وقيمة (T) المحسوبة (٣٧٤,٣) 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 ألبعدي في تعلم مهارة اللكمة المستقيمة اليسارية . حيث كانت نسبة تعلمهم لتلك المهارة هي (٥٠%).

## جدول (٦)

يبين الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار اللكمة اليمينية

المهارات	القبلي		ألبعدي		س-ف	ع ف	(T) المحسوبة	(T) الجدولية	نسب التعلم	الدلالة
	س-	ع	س-	ع						
اللكمة اليمينية	3.53	.32	8.54	.33	5.01	.43	51.34	2.09	٥٨%	معنوي

تضح لنا من الجدول ( ٦ ) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية ونسبة التعلم في الاختبارين القبلي والبعدي للكمة اليمينية قيد البحث، إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للكمة اليسارية (53.3) والانحراف المعياري (٠.٣٢) في حين كان الوسط الحسابي للمهارة اللكمة اليمينية في الاختبار ألبعدي (54.8) والانحراف المعياري (٠.٣٣)

وكان الفرق في الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة اللكمة اليمينية (01.5) ولغرض معرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارة اللكمة 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 البعدي 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 الدنية وعلوم الرياضه / جامعة القادسية ، ويعزو الباحث التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية 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 تشويقا في أداء التمرينات وتنفيذها على زيادة عدد التكرارات والتنويع في الاداء لبناء برامج حركية عامة حول أداء الملاكم إلى أداء آلي يتميز بالسرعة والدقة في أداء المهارات اللكمية ، إذ أكد (يعرب خيون ، ٢٠٠٢: ٦٥)" كلما تدرب 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 الى أداء سريع ودقيق وهذه إحدى علامات إتقان المتعلم للوصول إلى مرحلة الآلية في الأداء" .

#### ٤ - ٢ - ١ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية:

أن الفروق المعنوية التي ظهرت في الجدولين رقم (٥) و (٦) للاختبارات البعدية بين ولمهارة اللكمة المستقيمة (اليسارية واليمنية ) 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 . و بزيادة عدد التكرارات والتتوبع في الأداء بهذه المهارات وهذا ما اعت مده الباحث في وحداته التعليمية ، إذ أكد (يعرب خيون ، ٢٥:٢٠٠٢) " كلما تدرب 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 وبالرغم من أن توزيع التمرينات بشكل متساوي من حيث صعوبة وسهولة التمرين الموزع على الوحدات التعليمية بعد إعطاه وح دتين تعريفيتين خارج المنهج وهي أجرات تعتبر من مسلمات البحث العلمي و هذه التمرينات أساس للمتعلمين وخاصة للطلبة الخام ويتلافى هذه الأخطاء من خلال إعطاء التغذية الراجعة خلال الوحدات التعليمية وتصحيح الأخطاء عند الملاكم وبإشراف مدرسي المادة وبمساعدة فريق العمل المساعد.

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 " .

## الباب الخامس

### ٥-١ : الاستنتاجات

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

- ١- أن للتمرينات المهارية تأثيرا ايجابيا في تعلم المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية
- 2 - أن التأكيد على الاداء الصحيح أثناء تطبيق المهارات اللكمية أدى الى زيادة عدد اللكمات الصحيحة والأداء الصحيح لدى الطلاب
- 3 - أن زيادة عدد التكرارات والتتويج في الاداء عند تطبيق التمارين المهارية أدى الى بناء برامج حركية عامه حول اداء الطالب المبتدئ مما ادى للاقتصاد بالوقت والجهد

### ٥-٢ : التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يلي :

١. تطبيق التمرينات المهارية المستخدمة في هذا البحث ضمن مناهج كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة القادسية وضمن مفردات مادة الملاكمة .
- ٢ . التأكيد على تعليم التمارين المهارية الخاصة بطرائق مختلفة على مهارات أساسية أخرى وضمن المنهج الخاص للكلية .

## المصادر العربية والأجنبية

- إسماعيل حامد وآخرون ؛ تعلم وتدريب الملاكمة، ٢٠٠٥
- بسطويسى احمد وعباس احمد السامرائي؛ طرق تدريس فى مجال التربية الرياضية (جامعة الموصل، ١٩٨٤).
- حسام الدين العميري؛ رياضة الملاكمة أصول التدريب الحديث، ط١ (دار الإسراء 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 فى التربية البدنية، ط١ (مطبعة رشيد الحمد، خالد السبر، الرياض) ٢٠٠٥
- عبد الحميد احمد : الملاكمة - ط٥، جامعة حلوان ، دار الفكر الغربي ، ١٩٩٠ م
- عبد الفتاح فتحي خضر؛ المرجع فى 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 الرياضى 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 فى التعلم الحركي، ط١ (دار الضياء للطباعة ، العراق ،النجف) ٢٠٠٨
- 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 الجمباز، 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 محجوب؛ التعلم وجدولة التدريب، بغداد، المكتبة الوطنية، ٢٠٠٠

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

\*Lee Genovese , "Redistribution of Practice in motor skill acquisition: Effect of task structure on continuous tasks" Research Quarterly for Exercise and sport , 1991 . vol(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