

تصميم حلقة ملاكمة بأبعاد خاصة تعليمية للكلمة المستقيم اليسار
و اليمين لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الباحث

م.د. ماجد نعيم حسين

Maged1967@yahoo.com

م.د. عمر علي مهدي

Omar.ali2286@gmail.com

الكلمات الافتتاحية : (تصميم حلقة ، لكمة المستقيمة)
ملخص البحث باللغة العربية

يعد درس الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية من الدروس المهمة
بدنيا و مهاريا و تربويا و شخصيا لما له من اثر في تطوير القابليات البدنية و الحركية و المهارية و الجمل
التكتيكية عند طلبة المرحلة الثانية و بالتالي تزرع صفات القيادة عند الطالب في التربية الرياضية و بالرغم
من قيام افضل التدريسيين في تدريس مادة الملاكمة و لكنها بقت دون المستوى و دون الاحساس الحركي و
المهاري و التكتيكي للعبة بسبب غياب حلقة الملاكمة كما أدى الى فقدان القواعد الأساسية للعبة الملاكمة و
التي تعتبر الأساس في الكلية و المجتمع العراقي بصورك عامة،
اما اهداف البحث كانت :

١ . استخدام تمرينات لتعلم لبعض المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الثانية.

٢ . التعرف على تأثير التمرينات المستخدمة لطلاب المرحلة الثانية افراد عينة البحث.

اما فرض البحث:

١ . هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي بالمتغيرات المبحوثة.

اما الاستنتاجات كانت:

١ . التمرينات المستخدمة بالبحث كان لها اثر واضح في عملية تطوير المهارات الاساسية.

٢ . تطوير المهارات الاساسية جميعها جاءت نتيجة الحلبة المستخدمة باللعب.

اما التوصيات كانت:

١ . على مدربي لعبة الملاكمة استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث.

٢ . بضرورة استخدام الحلبة عند تطبيق المهارات الاساسية لما لها من تاثير على الجانب النفسي
لللاعب

**Boxing ring design with special educational dimensions for left straight
punch And right for students of the Faculty of Physical Education and
Sports Science**

M.D. Majid Naeem Hussein

Maged1967@yahoo.com

M.D. Omar Ali Mahdi

Omar.ali2286@gmail.com

Opening words: (loop design, straight punch)

Summary of research in Arabic

The boxing lesson in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences
at the University of Mustansiriya of important lessons physically, skillfully,
educationally and personally because of its impact on the development of
physical abilities and motor skills and tactical sentences at the second stage
students and thus cultivate the qualities of leadership when the student in
education In spite of the best teachers in the teaching of boxing, but remained

below the level and without the sense of motor and skill and tactical game because of the absence of the boxing ring also led to the loss of the basic rules of the game of boxing, which is the basis in college and Iraqi society

The objectives of the research were:

1. Use exercises to learn some basic skills for students of the second stage.
2. Identify the effect of the exercises used for the second stage students of the research sample.

As for the imposition of the search:

1. There are statistically significant differences between the pre- and post-test results with the variables studied.

The recommendations were:

1. Boxing coaches should use exercises prepared by the researcher.
2. The need to use the ring when applying the basic skills because of its impact on the psychological side of the play

١,١ مقدمة البحث و أهميته

يعد درس الملاكمة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعة المستنصرية من الدروس المهمة بدينا و مهاريا و تربويا و شخصيا لما له من اثر في تطوير القابليات البدنية و الحركية و مهارية و الجمل التكتيكية عند طلبة المرحلة الثانية و بالتالي تزرع صفات القيادة عند الطالب في التربية الرياضية و بالرغم من قيام افضل التدريسيين في تدريس مادة الملاكمة و لكنها بقت دون المستوى و دون الاحساس الحركي و المهاري و التكتيكي للعبة بسبب غياب حلقة الملاكمة كما أدى الى فقدان القواعد الأساسية للعبة الملاكمة و التي تعتبر الأساس في الكلية و المجتمع العراقي بصورك عامة.

و تكمن أهمية البحث من خلال تطوير العمل التعليمي و التدريبي و المهارات الأساسية للملاكمة حيث استخدمنا كمجموعة بحثية في إخراج ورشة عمل بحثية من أجل الارتقاء بمستوى الأداء الفني و التدريبي و التحكيمي لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثانية.

٢,١ مشكلة البحث

تتلخص مشكلة البحث في عدم وجود حلقة ملاكمة ذات أبعاد قانونية من أجل تصميم حلقة ملاكمة يمكن أن تطور مستوى التعلم الحركي للملاكم، و كذلك رفع مستوى الأداء التكتيكي عند الملاكم مضاف لها تطور الاحساس الحركي بالمسافة للكمية من خلال وجود هذه الحلقة (حلبة ملاكمة).

٣,١ أهداف البحث

- ١- استخدام تمرينات التعلم لبعض المهارات الأساسية قيد البحث.
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات المستخدمة للأفراد عينة البحث.

٤,١ الفروض

١. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبار القبلي و البعدي بالمتغيرات المبحوثة.

٥,١ مجالات البحث

- ١- المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الثانية.
- ٢- المجال الزمني : من ٢٠١٧/٢/١ و لغاية ٢٠١٨/٤/٢٥
- ٣- المجال المكاني : كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /قاعة الملاكمة.

٢,١ منهجية البحث

أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من اجل الوصول إلى الحقيقة و الكشف عنها، و يستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته مشكلة البحث، و المنهج التجريبي يتضمن محاولة الضبط للعوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة من التجربة ما عدا عاملاً واحد يتحكم فيه الباحث و يتغير على نحو معين بصدد تحديد تأثيره و قياسه في المتغير أو المتغيرات التابعة و قياسه (٢:٢٩٧)

٢,٢ مجتمع البحث و عينته

اختيار الباحث مجتمع البحث من خلال المرحلة الثانية بالطريقة العمدية و كان عدد الطلاب (١١٣) طالباً المجتمع الكلي. اما عينة البحث كان عددها (١٠) بنسبة (٨,٨٤) عن المجتمع الكلي من المرحلة الثانية للدراسات المسائية. أما العينة الاستطلاعية كان عددهم (٤) أربعة لاعبين.

٣,٢ الاجهزة و الأدوات المستخدمة في البحث

- ١- حلقة لعب ذو مواصفات تدريبية تعليمية
- ٢- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو عدد ٢
- ٣- قفازات ملاكمة عدد ١٠
- ٤- صافرة عدد ٢
- ٥- كاميرا عدد ٢
- ٦- شريط قياس

٤,٢ تحديد متغيرات البحث

حدد الباحث الاختبارات المستخدمة بالبحث عن طريق آراء الخبراء () و المختصين بلعبة الملاكمة.

١,٤,٢ اختبار أداء اللكمة المستقيم (اليسار و اليمين) لتنمية المهارات الأساسية. (١:١٤٤)

- الغرض من الاختبار :

تقويم أداء اللكمة المستقيمة اليسار و اليمين لتنمية المهارات الأساسية.
الأدوات اللازمة : (كفوف ملاكمة عدد ١٠ ، ساعة توقيت ، استمارة لمنح الدرجات، جهاز كاميرا تصوير فيديو عدد ٢، صافرة)
وصف الأداء : يتم أداء التمرين من قبل الملاكمين و يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار و اليمين و لمدة دقيقة واحدة.

الشروط :

يتم أداء اللكمة المستقيمة اليسار و اليمين وفقاً للشروط التالية

- ١- خروج اللكمة
- ٢- متابعتها بوزن الجسم
- ٣- تسديد اللكمة بشكل منقن دون انحناء

التسجيل :

تحتسب (١٠) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليسار و اليمين على النحو التالي:

- ١- خروج اللكمة (٢ درجات)
- ٢- متابعتها بوزن الجسم (٤ درجات)
- ٣- تسديد اللكمة بشكل منقن دون انحناء (٤ درجات)

٥,٢ التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على الحلبة (٤) لاعبين في يوم الخميس بتاريخ ٢٠١٨/٢/١٨ و بعدها تم استبعادهم من التجربة الرئيسية.

و كان الغرض من التجربة الاستطلاعية

- ١- معرفة المعوقات بأداء الاختبار
- ٢- معرفة قدرة كادر العمل المساعد
- ٣- مدى فهم العينة للاختبارات

٦,٢ الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في الساعة (١٠) صباحاً من يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٢/٢٨ في قاعة الملاكمة على عينة البحث الضابطة والتجريبية و بعد الإنتهاء من الاختبار قام البحث بتفريغ النتائج في استمارات أعدت لتسجيل النتائج الخاصة بالاختبارات.

٧,٢ التجربة الرئيسيّة

تم إجراء التجربة الرئيسيّة بتاريخ ٢٠١٨/٣/١ في قاعة الملاكمة على عينة البحث.

٨,٢ تطبيق التمارين الخاصّة

قام الباحث بأعداد تماريناه الخاصّة وفقاً للمسارات الحركية و أدبيات التدريب الرياضي و تلخصت بالنقاط التاليّة :

- ١- كان زمن الوحدة التعليميّة (٣٠ دقيقة)
- ٢- كانت التدريبات من السهل الى الصعب
- ٣- استخدام وسائل توضيحية لشرح المهارة
- ٤- التدرج و التكرار و درجة الصعوبة

٨,٢ الأختبارات البعديّة

بعد الإنتهاء من تطبيق التمرينات الخاصّة و البالغ عددها (١٥) وحدة تدريبية خلال (٦) أسابيع، قام الباحث بإجراء الأختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٤/١٥ في تمام الساعة ١٠ صباحاً على قاعة الملاكمة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة و هنا التزم الباحث بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الأختبارات القبليّة من ناحية الزمن و الظروف و الإجراءات لنفس فريق العمل المساعد و كذلك الحكام و تم تفريغ البيانات في استمارة أعدت لذلك.

٩,٢ الوسائل الاحصائيّة

بعد الحصول على البيانات الخام تم استخدام نظام الحقيبة الاحصائيّة الاجتماعيّة (spss) لاستخراج الآتي :

- ١- الوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- قيمة T للعينات المتناظرة

١,٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج
١,١,٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج لمهارة اللكمة المستقيمة للافراد عينة البحث
جدول رقم (١)

بين الباحث الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة T المحتسبة و نسبة الخطأ و الدلالة المعنوية للمتغيرات

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع	س	ع			
خروج اللكمة	١,٣٠	٠,٤٨	١,٩٠	٠,٣١	٢,٧١	٠,٠٢	معنوي
متابعة بوزن الجسم	١,٤٠	٠,٥١	٢,٧٠	٠,٨٢	٤,٣٣	٠,٠٠	معنوي
تسديد اللكمة بشكل متقن	١,٢٠	٠,٤٢	١,٨٠	٠,٦٣	٣,٦٧	٠,٠٠	معنوي

٢,١,٣ تحليل النتائج

تبين من جدول رقم (١) ان الوسط الحسابي (لخروج اللكمة) قد بلغ (١,٣٠) بانحراف معياري (٠,٤٨) وأما بالاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١,٩٠) وبانحراف معياري (٠,٣١) اما قيمة T المحتسبة بلغت (٢,٧١) وبنسبة خطأ (٠,٠٢) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي. اما الاختبار (متابعة بوزن الجسم) قد بلغ الوسط الحسابي (١,٤٠) وبانحراف معياري (٠,٥١) ، واما بالاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٢,٧٠) وبانحراف معياري (٠,٨٢) اما قيمة t المحتسبة (٤,٣٣) وبنسبة خطأ (٠,٠٠) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي.

اما الاختبار (تسديد اللكمة بشكل متقن دون انحناء) فقد بلغ الوسط الحسابي (١,٢٠) وبانحراف معياري (٠,٤٢) واما بالاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١,٨٠) وبانحراف معياري (٠,٦٣) اما قيمة t المحتسبة بلغت (٣,٦٧) وبنسبة خطأ (٠,٠٠). مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي .

٢,٣ مناقشة النتائج

تبين من جدول رقم (١) ان هنالك فروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك:-

- ١- التدرج في التدريب والتكرار ومراعاة درجة الصعوبة (من السهل الى الصعب).
- ٢- استخدام وسائل مساعدة كمشاهدة مقاطع تعليمية لخروج اللكمة ساهمت بشكل كبير باستيعاب العينة البحثية وتحفيز العمليات العقلية للمتدربين لأداء الاختبار البعدي بشكل افضل.
- ٣- التركيز على اداء لكمتين فقط المستقيم اليسار واليمين مما ابعد التشتت عن عينة البحث.
- ٤- استخدام الباحث في التمرينات اسلوب التوجيه المباشر اي التوقف عند حدوث اي خطأ في أداء اللكمتين.
- ٥- استخدام الباحث خطوط ارضية في حلقة الملاكمة ساهمت برفع مستوى التوازن والنقل الحركي الذي يؤدي بدوره الى رفع مستوى اداء اللكمة بشكل متقن دون انحناء.
- ٦- استخدام الوسائد اللكمية لتقويم المسار اللكمي في الأداء.

٤- الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

١. التمرينات المستخدمة بالبحث كان لها اثر واضح في عملية تطوير المهارات الاساسية.
٢. تطوير المهارات الاساسية جميعها جاءت نتيجة الحلية المستخدمة باللعب.

٤,٢ التوصيات

١. على مدربي لعبة الملاكمة استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث.
٢. يوصي الباحث بضرورة استخدام الحلية عند تطبيق المهارات الاساسية لما لها من تاثير على الجانب النفسي للاعب.
٣. استخدام الحلية كجزء رئيسي في تطور المهارات الفنية.

((المصادر))

١. عبد الكريم المرجاني: دراسة بعض المحددات الاساسية كمؤشر لانتقاء اشبال الملاكمة، اطروحة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨، ص ١٤٤ .
٢. وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومنهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢، ص ٢٩٧ .

ملحق رقم (١)

أسماء الخبراء والمختصين

الاسم	التخصص	مكان العمل
أ.م.د الدكتور موسى جواد	تدريب / ملاكمة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د الدكتور عبد الجليل جبار	تدريب / ملاكمة	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د احمد شاكر العبيدي	تدريب / ملاكمة	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
سعيد عبد الحسين	مدرب منتخب العراقي	اتحاد الملاكمة
توفيق منصور البزون	مدرب منتخب العراق	اتحاد الملاكمة