تأثير وضع الذراعين أمام الصدر في تعليم و اداء اللكمة المستقيمة للمبتدئين بالملاكمة

بحث تجريبي

على عينة من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية

جامعة بغداد

موسى جواد كاظم أ.د. هاشم عبدالرحيم الراوي

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التاريخ العريق للعبة الملاكمة في العراق والذي امتدت جذوره الى (7000)[1] سنه قبل الميلاد. لنعكس على اهتمام العراقيون في ممارسة اللعبة والادي لنعكس بدوره على نتائجها. حيث احتل العراق مكان الصدارة في البطولات العربية من عام 1980م – 1990م وحصل على المركز الاول في خمسة بطولات عربيه نظمت خلال الفترة المذكورة بالاضافة الى ماحققه الملاكمون العراقيون في البطولات الدولية والقارية. ان هذا التاريخ العريق لهذه اللعبة والنتائج المتـقدمة التي حققها ملاكمونا يتطلب منا ان نعمل جاهدين من اجل المحافظة على اصالتها والنهوض بها إلى مصاف الدول المتقدمة في مجال اللعبة ومواصلة التطور الحاصل دوليا نتيجة التطور العلمي والتقني والادي يتطلب منا ان نتواصل في وضع الاساليب العلمية الصحيحة للارتقاء بها . ووجد الباحث ان الاسلوب المتبع من قبل مدربي الفطر من (وضع الذراعين جانب الصدر ولتجاه القبضة إلى الاعلى) يؤدي إلى صعوبات في تعليم

(1) عبد الكريم رحيم المرجاني. مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين.رسالة ماجستير ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة بغداد ، 1987 .

واداء لمبتدئين لمهارة اللكمة المستقيمة بالاضافة إلى وقوعه باخطاء تكنيكية وقانونيه من هنا جاءت اهمية البحث بايجاد وضع جديد للذراعين من (وضع الذراعين امام الصدر ولتجاه القبضة إلى الامام). هذا الوضع الجديد للذراعين يسهل عملية تعليم واداء للكمه المستقيمة بالاضافة إلى الاداء الجيد الخالي من الاخطاء التكنيكية والقانونية.

2-1 مشكلة البحث

ان اول مهارة يتعلمها الطالب المبتدئ في لعبة الملاكمة هي (وقفة الاستعداد) والتي تشمل وضع القدمين ووضع الذراعين والذي يهمنا في هذا الموضوع هو (وضع الذراعين) حيث يعتبر هذا الوضع غير ثابت ويمكن تغيره عندما يتقن الملاكم المهارات اللكمة ويتحسن ادائه حيث يتخذ الملاكم وضع الذراعين الذي يتناسب ومواصفاته الجسمية وهناك من الامثلة الكثيرة على ذلك فكان الملاكم الاسطورة (محمد علي كلاي) يتلاكم وذراعيه حره غير مقيدة كونه يعتمد في ؤالدفاع والهجوم علـ ـى حركة ساقيه واللكم من مسافات بعيده لطول ذراعيه وطول قامته كذلك الملاكم (تايسون) بطل العالم في الوزن الثقيل لعـ ـدة سنوات للمحترفين كانت ذراعيه مقيدة يعتمدها في تغطية وجهه لقصر قامته قياسا الى منافسيه بالاضافة إلى اعتماده على قوة لكماته فيحاول دائماً اللعب قريباً من الخصم من هنا جاءت فكرت الباحث في استغلال وضع الذراعين في بداية العملية التعليمية لتسهيل اداء اللكمة المستقيمة .

حيث ان مشكلة البحث تتعلق بالاسلوب المتبع بالفطر في تعليم وضع الذراعين (جانب الصدر) ولتجاه القبضة الى الاعلى وهـ ـ ـو يؤدي الى وقوع المتعلم باخطاء تكنيكية وقانونيه .

ولخبرة الباحثان في هذا المجال وخاصةً المجال التطبيقي وجد ان الوضع الجديد للذراعين (امام الصدر ولتجاه القبضة الى الامام باتجـ ـاه الخصم) هو افضل وضع للذراعين في تعليم واداء اللكمة المستقيمة ويؤمن عدم وقوع المتعلم بأخطاء تكنيكية وقانونيه .

1-3 أهداف البحث

1- معرفة مدى تأثير وضع الذراعين امام الصدر في مستوى تعليم واداء اللكمة المستقيمة.

2- معرفة الفروق في تعليم واداء هذه المهارة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

1-4 فروض البحث

1- يؤثر وضع الذراعان امام الصدر تأثيرا معنويا في تعليم واداء اللكمة المستقيمة.

2- هناك فروض ذات دلاله احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم اللكمة المستقيمة والدفاع عنها ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البصرية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينه من طلاب المرحلة الثانية-كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد.

1-5-2 المجال الزماني : المدة من 7 / 10/ 2001 لغاية 2001/11/27 م.

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الملاكمة كلية التربيه الرياضية - جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية

2-1 وقفة الاستعداد : اول مهارة يتعلمها المبتدئ لاهميتها كونها تدخل في اداء كل المهارات اللكمية الهجومية والدفاعية. حيث عرفها (الحاوي 1999) " بأنها الوضع الذي يستطيع منه الملاكم باستخدام وتنفيذ خططه بسرعة وبنفس الوقت تجنب خطط لكمات الخصم"[2].

ويعرفها الباحثان الوضع الذي يتخذه الملاكم والذي يميزه عن الآخرين من الرياضيين حيث يشكل قاعدة ارتكاز له ويدخل في الأداء الحركي للكلمات الهجومية والدفاعية وتشكل وقفة الاستعداد وضع الرجلين ووضع الذراعين .

(2) يحيى اسماعيل الحاوي (الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية)، ط2 جامعة الزقازيق 1999 ص60.

أ - **وضع الرجلين** :- وهي الفتحة المناسبة التي يتخذها الملاكم كقاعدة ارتكاز له عند تعرضه لاي لكمة من الخصم كذلك وضع الرجلين يساهم في الاداء الصحيح لمهارات اللكمة . وهناك عدة طرق تقليدية لتعليم وضع الرجلين منها من وضع الوقوف القدمين متلاصقتين نقل الرجل اليسار قدم واحدة إلى (الامام جانب اليسار) بحيث تكون المسافة بين القدمين مساوية لسعة الحوض.

وهناك بعض الملاحظات منها :-

1) ثني الركبتين قليلاً لضمان ان يكون مركز الثقل في وسط القاعدة .

2) استدارة أمشاط القدم الأمامية للداخل قليلاً لمواجهة الخصم بنصف الجسم لضمان دفاع جيد .

3) يكون قدم الرجل الامامية على الارض اما القدم الخلفية تكون عل الامشاط وهناك ارتفاع قليل في كعبها .

ب- **وضع الذراعين** :- وهو الوضع الذي يتعلمه المبتدأ ويهدف إلى .

1) سهولة تعلم اداء اللكمات . 2) الاداء الصحيح للكمات . 3) ضمان دفاع جيد للملاكم .

ولهذا الغرض من الضروري ان يكون وضع الذراعين عند التعليم يحقق هذه النقاط الثلاثة . ويعد ان يتقن الملاكم المهارات اللكمة ويصل إلى مستوى فني متقدم يمكن ان يختار وضع الذراعين الذي يتناسب ومواصفاته البدنية وكما أكده (عبد الحميد احمد 1979) لابد من تعلم وقفة الاستعداد التقليدية والمتفق عليها ثم بعد استيعاب اللاعب لوقفة الاستعداد التقليدية يسمح له بتغير اوضاعها تغيراً طفيفاً بما يتناسب وامكانياته البدنية ومميزاته الفنية".[3]

حيث يمثل تعليم وضع الذراعين على (- القبضة –وضع الذراعين) .

القبضة :- تكون قبضة الملاكم مغلقة باحكام بدون شد عضلي بثني الاصابع الاربعة على راحة اليد ويعزز بثني الابهام على الاصابع دون شد عضلي وذلك لعدم ترك مجال للحركة في اصابع اليد حتى لا تتعرض هذه الاصابع للاصابة كذلك لوصول القوة إلى الخصم دون حدوث امتصاص بها في مفاصل الاصابع . وتكون اللكمة القانونية في مقدمة الكف .

(3) عبد الحميد احمد (الملاكمة للناشئين) مطبعة دار الفكر العربي ، القاهرة 1979 ص229 .

وضع الذراعين :- ان الوضع التقليدي للذراعين والمطبق من قبل معظم مدربي القطر والمعتمد في تعليم المبتدئين هو وضع الذراعين (جانب الصدر) واتجاه القبضة للداخل . وبما ان وضع الذراعين لغرض التعليم يمكن تغيرها عندما يصل الملاكم إلى مستوى متقدم بما يتناسب والمواصفات الجسمية للملاكم وقدراته البدنية وامكانياته الفنية . فقد اعتمد الباحث وضع الذراعين (امام الصدر) واتجاه القبضة للامام باتجاه الخصم والمرفق للداخل لسهولة اداء الملاكم وضمان اداء صحيح كذلك تامين دفاع جيد للملاكم لوجود الكف اليمين المفتوح امام الوجه اما الذراع اليمين فتكون ملاصقة للجذع والكف امام الوجه بمستوى الذقن والمرفق للداخل.

1-1-2 **شروط وقفة الاستعداد** :- هناك اربعة شروط اساسية لوقفة الاستعداد .

التغطية :- من شروط وقفة الاستعداد التغطية الجيدة وعدم كشف المناطق المسموح اللكم فيها للخصم من خلال الوضع الصحيح للرجلين والذراعين .

سهولة الحركة :- ان الفتحة المناسبة للملاكم والتي تشكل سعة الحوض تضمن سهولة في حركة الملاكم في الهجوم والدفاع بالاضافة إلى تشكيل قاعدة ارتكاز جيدة له .

الاتزان :- التصرف بمركز الثقل في توجيه اللكمات .

الاسترخاء :- الابتعاد عن الشد العضلي كونه يفقد الملاكم القوة والسرعة .

2-2 **اللكمة المستقيمة** :- تعد اللكمة المستقيمة اكثر اللكمات استخداماً وتأثيراً في نزالات الملاكمة لذلك اول اللكمات يتعلمها المبتدئين واللكمة المستقيمة تشمل اللكمة المستقيمة اليسار إلى الوجه ، واللكمة المستقيمة اليسار إلى الجذع ، واللكمة المستقيمة اليمين إلى الوجه واللكمة المستقيمة اليمين إلى الجذع .

فقد عرفها (الشاطئ وآخرون 1990) " بأنها لكمات تضرب او توجه للامام بشكل مستقيم على مستوى النظر وتصيب الوجه او الجسم او البطن من الامام وتتميز بدقة الاصابة وبشدتها وسرعة وصولها إلى الهدف إذا اديت باتقان"[4].

(4) محمد عبد الله وآخرون تعليم وتدريب الملاكمة مطبعة الموصل ، الموصل 1990 ، ص 114 .

ويعرفها الباحث :- بأنها اكثر اللكمات استخداماً من قبل الملاكم واكثرها تاثيراً في حسم النـزال: وهي اول مهارة لكمية تعطى للمبتدئين وذلك لسهولة تعلمها ولقربها من الخصم.

1-2-2 اللكمة المستقيمة اليسار : ثرة استخدامها في الدفاع والهجوم وقد عرفها (خضر 1996) اكثر اللكمات استخداماً في النـزال نظراً لقربها من الخصم ولكونها سهلة الاداء"[5].

1-1-2-2 مميزات اللكمة المستقيمة اليسار:

- سهولة تعلمها وادائها لذلك تعطى اول لكمة للمبتدئين .
- يستخدم للتمويه وخداع المنافس .
- تتميز بالسرعة والدقة الفاعلية .
- قريبة من الخصم .
- كثيرة الاستعمال .
- تعد لكمة تمهيدية .
- تستخدم لجمع اكبر عدد من النقاط .
- تستخدم لتشتيت انتباه الخصم .
- تستخدم لفتح ثغرات في جسم الخصم .
- تستخدم لكمات اساسية .

2-2-2 اللكمة المستقيمة اليمنى :- تتميز هذه اللكمة بالقوة كونها تحمل وزن الجسم . وقد تؤدى بعد لكمة تمهيدية أو تؤدى كلكمة مضادة أو تؤدى كلكمة هجومية وتكون مؤثرة خاصةً ضد الملاكم الاعسر أو العكس .

(وقد عرفها خضر 1996) بأنها " من اللكمات المؤثرة في المنافس اذا استطاع الملاكم تأديتها أثناء الهجوم والدفاع فسوف تقلل من كفاءة المنافس " [6]

ويعرف الباحثان لكمة قوية ومؤثرة وتستخدم كلكمة هجومية مباشرة ضد الملاكم الاعسر أو العكس كذلك اكثر اللكمات تأثيراً في الهجوم المضاد .

(5) عبد الفتاح فتحي خضر ، المرجع في الملاكمة، مطبعة القاهرة، القاهرة، 1996، ص9 .

(6) عبد الفتاح فتحي خضر ، المصدر السابق، ص98.

1-2-2-2 أهم النقاط التي يجب مراعاتها في اداء اللكمة المستقيمة اليمنى :-

- تكون القبضة اليمنى امام الوجه بمستوى الذقن وباتجاه الخصم لتسهيل عملة الاداء كذلك تكون اكثر دقة كونها تاخذ خط مستقيم نحو الهدف .
- استخدام اللكمة الهجومية ضد الملاكم الاعسر .
- استرخاء المجموعات العضلية غير العاملة لضمان السرعة والدقة وانسيابية اداء المجاميع اللكمة .
- التمهيد لها بحركات تمويهية بالذراع اليسار لفتح الثغرات في دفاعات الخصم .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : ان طبيعة المشكلة المراد دراستها تحتم علينا استخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة ولكون البحث التجريبي " يعطي ملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها "[7].

وهو المنهج الوحيد الذي يمثل " الاقتراب الاكيد لحل العديد من المشاكل العلمية وبصورة عملية ونظرية "[8]. وقد استخدمها الباحثان لـحل مشكلته .

3-2 عينة البحث :

انتقى الباحثان عينته بالطريقة العشوائية من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد وتم اختيار شعبتي (و) و(هـ) تدريب وبواقع 20 طالب لكل شعبة حيث كان مجموع عينة البحث 40 طالباً من مجموع مجتمع الاصل البالغ (171) بعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبي الفنون القتالية وتم جعل شعبة (و) مجموعة تجريبية وشعبة (هـ) مجموعة ضابطة وعن طريق القرعة .

(7) وجيه محجوب . طرائق البحث العملي ومناهجه . بغداد : مطبعة دار الحكمة ، 1993 ، ص262

(8) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب . البحث العلمي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الاشعاع للطباعة.

وقد وجد الباحثان العينة متجانسة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) فقد استخدم الباحث لختيار معامل الالتواء واختبار (T) التي اظهرت نتائجها في جدول رقم (1) و(2) .

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الوسيط وقيمة معامل الالتواء

المتغير	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	325,22	1,03	22	94660,0
الطول	65,174	51,7	5,177	138,1
الوزن	85,68	9,88	5,69	19736,0

جدول رقم (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات كل من العمر والطول والوزن

ت	المتغيرات	المجموعةالضابطة		المجموعةالتجريبية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية*	الدلالة
		س	ع	س	ع			
1	العمر	22.65	0.79	22	1.14	2.09	2.42	عشوائي
2	الطول	174.6	7.12	173.3	86.7	0.29		عشوائي
3	الوزن	68.3	9.13	69.45	10.57	0.37		عشوائي

((*)) قيمة (T) الجدولية البالغة (2,42) بمستوى دلالة (0,01) مأخوذة من جداول المصدر[9] .

(9) عبد القادر حلبي . مدخل إلى الاحصاء ، بيروت ، منشورات عويدات ، 1985 ، ص367.

3-3 الاجهزة والادوات المستخدمة

1- حلبة ملاكمة قانونية .

2- قفازات ملاكمة للتدريب {12 اوش – 14 اوش - 16 اوش} .

3- درع ملاكمة يدوي .

4- مرآة متينة على الحائط .5- ساعة توقيت يدوية .

6- كيس ملاكمة .

7- استمارة تقويم الاداء .

4-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2001/10/2 على عينة مكونة من (10) طلاب ومن خارج عينة البحث الاساسية والتي يرى الباحث فيها التمثيل الصادق لمجتمع البحث .

ومن خلال التجربة الاستطلاعية تم التعرف على اهم الامور السلبية التي قد تواجه الباحث اثناء اجراء التجربة وهي

1- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة وكنايتها .

2- التعرف على الوقت المستغرق في اداء الاختبارات .

3- معرفة عدد الكوادر المساعدة . فريق العمل المساعد وتدريبهم على كيفية اجراء الاختبارات وتقويمها .

جدول رقم (3)

يبين الاسس العلمية (الثبات ، الصدق ، الموضوعية) للاختبارات المهارية

ت	الاختبارات المستخدمة	الثبات	الصدق	الموضوعية
1	اداء المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس	0.955	0.977	0.955
2	اداء المستقيمة اليسار الموجهة للجذع	0.864	0.929	0.032
3	اداء المستقيمة اليمين الموجهة للرأس	0.961	0.980	0.985
4	اداء المستقيمة اليمين الموجهة للجذع	0.779	0.897	0.882

3 –5 الاختبارات المهارية

بعد الاطلاع على آراء السادة الخبراء والمختصين(*) والاطلاع على بعض المصادر العلمية الخاصة بلعبة الملاكمة من تحديد أهم الاختبارات المهارية المعنية بالبحث والتي جاءت كالآتي: (10)

1. اداء اللكمة المستقيمة الموجهة إلى الرأس .
2. اداء اللكمة المستقيمة الموجهة إلى الجذع .
3. اداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس .
4. اداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الجذع .

6-3 موصف الاختبارات

1- لختبار اداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس

الغرض من الاختبار :

أ . تقويم اداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للرأس

الادوات المستخدمة :

1- كفوف ملاكمة .

2- ساعة توقيت .

3- استمارة منح الدرجات .

4- درع يدوي .

(*) تكوين لجنة الخبراء والمختصين من السادة :

أ. د هيثم عبد الله حسون ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

أ. د محمد جسام عرب ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

سعيد عبد الحسين حبيب ، مدرب المنتخب الوطني الاول .

احمد فرج إبراهيم / رئيس اللجنة الفنية في الاتحاد العراقي للملاكمة .

(10) موسى جواد كاظم ، تأثير منهاج تعليمي مقترح للكمة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملاكمة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 200

وصف الاداء : يتم اداء التمرين من قبل الملاكم، حيث يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس ولمدة دقيقة واحدة على الدرع اليدوي.

الشروط :

أ- يتم اداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس ضمن الشروط التالية .

1- اللكم في مقدمة الكف .

2- قوة اللكمة .

التسجيل :- أ.تحتسب (10) درجات لاداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الوجه مقسمة على النحو الآتي :-

1- اللكم في مقدمة الكف (5) درجات .

2- قوة اللكمة (5) درجات .

2- اختبار اداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الجذع

الغرض من الاختبار :

أ. تقويم اداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الجذع

الادوات المستخدمة :

1- كفوف ملاكمة .

2- ساعة توقيت .

3- استمارة منح الدرجات .

4- درع يدوي .

وصف الاداء : يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الجذع ولمدة دقيقة واحدة .

الشروط : يتم اداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الجذع ضمن الشروط الآتية :

1- اللكم في مقدمة الكف .

2- قوة اللكمة .

التسجيل :- أ.تحتسب (10) درجات لاداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للجذع مقسمة على النحو الآتي :-

1- اللكم في مقدمة الكف (5) درجات .

2- قوة اللكمة (5) درجات .

3- اختبار اداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس

الغرض من الاختبار :

أ.تقويم اداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس

الادوات المستخدمة :

1- كفوف ملاكمة .

2- ساعة توقيت .

3- استمارة منح الدرجات .

4- درع يدوي .

وصف الاداء :يتم اداء التمرين من قبل الملاكم حيث اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس على الدرع اليدوي ولمدة دقيقة واحدة .

الشروط : يتم اداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس ضمن الشروط الآتية :

1- اللكم في مقدمة الكف .

2- قوة اللكمة .

التسجيل :

تحسب (10) درجات للكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس مقسمة على النحو الآتي :

1- اللكم في مقدمة الكف (5) درجات .

2- قوة اللكمة (5) درجات .

4 اختبار اداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الجذع

الغرض من الاختبار :

تقويم اداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الجذع .

الادوات المستخدمة :

1- كفوف ملاكمة .

2- درع يدوي .

3- ساعة توقيت يدوية .

4- استمارة منح الدرجات .

وصف الاداء :

يؤدي الملاكم اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الجذع ولمدة دقيقة واحدة

الشروط :

يتم اداء اللكمة المستقيمة الموجهة إلى الجذع ضمن الشروط الآتية :

1- اللكم في مقدمة الكف .

2- قوة اللكمة .

التسجيل :

تحتسب (10) درجات لاداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة للجذع مقسمة على النحو الآتي :

اللكم في مقدمة الكف (5) درجات .

قوة اللكمة (5) درجات .

3-8 **المعالجات الاحصائية :**

استخدام الباحث الوسائل الاحصائية الآتية :

1- معامل الالتواء [11]

2- الوسط الحسابي[12]

3- الانحراف المعياري[13]

4- معامل الارتباط البسيط لبيرسون[14]

5- اختبار (ت) للفروق للعينات غير المتناظرة[15]

---

(11) احمد عودة سليمان الخليلي . الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، عمان ، دار الفكر ، 1988، ص 140 .

(12) قيس ناجي . طرائق الاساليب الاحصائية ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد 1990 .

(13) قيس ناجي ، شامل كامل مبادئ الاحصاء للتربية البدنية، مطبعة التعليم العالي بغداد، 1988.

(14) قيس ناجي ، المصدر السابق نفسه.

(15) نزار الطالب ومحمود السامرائي . مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية مديرية دار الكتب ، جامعة الموصل 1981 ص 115 .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

جدول رقم (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة و الجدولية ونوع الدلالة في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس و الجذع

الاختبارات	المجموعةالضابطة		المجموعةالتجريبية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية*	الدلالة
	س	ع	س	ع			
اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس والجذع	6.6	1.02	8.15	1.28	4.22	2.42	معنوي

4-1 عرض نتائج اختبار اداء اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس والجذع وتحليلها ومناقشتها :

من خلال ملاحظة الجدول رقم (4) اظهرت نتائج اختبارات اللكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس والجذع بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فرقاً معنوياً ذو دلالة احصائية إذ كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.6) وبانحراف معياري (1,02) للكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس والجذع . اما المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي (8,15) وبانحراف معياري (1,28) وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة والتي بلغت (4,22) للكمة المستقيمة اليسار الموجهة إلى الرأس والجذع فهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,42) تحت درجة حرية (38) ومستوى ثقة (0,99) .

مناقشة النتائج :

يعزو الباحث ذلك إلى اعتماد وضع الذراعين امام الصدر واتجاه القبضة اليسار إلى الامام باتجاه الخصم ساعد في سهولة التعلم وفي الاداء الصحيح للكمة . وهو وضع جديد استخدمه الباحث في الفطر حيث ان الوضع المعتمد من قبل مدربي الفطر هو وضع الذراعين جانب الصدر واتجاه القبضة إلى الداخل وهو يحتاج إلى اداء حركي مركب في عملية لف الذراعين للداخل وثني في رسغ اليد للاسفل لضمان اداء اللكمة في مقدمة الكف دون الوقوع باخطاء

قانونية مع المحافظة على مرفق الذراع للداخل حتى لا يحدث انكسار في القوة الموجهة للخصم كل هذا يسبب تأخير في عملية التعلم والوقوع بأخطاء تكنيكية وقانونية مما يؤثر على اداء الملاكم وتطوره مستقبلاً .

جدول رقم (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات كل من اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس و الجذع

الاختبارات	المجموعةالضابطة		المجموعةالتجريبية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية*	الدلالة
	س	ع	س	ع			
اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس والجذع	5.05	0.67	5.75	0.80	10.68	2.42	معنوي

2-4 عرض وتحليل ومناقشة اختبار اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس والجذع:

من خلال ملاحظة الجدول رقم (5) اظهرت نتائج الاختبار للكمة المستقيمة اليمين الموجهة للرأس والجذع بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فرقاً معنوياً حيث كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5,05) والانحراف المعياري (0,67) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7,55) والانحراف المعياري (0,80) وعند استخراج قيمة (T) المحتسبة بلغت (10,68) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2,42) .

<u>مناقشة النتائج</u>

ان الفرق المعنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اداء اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى الرأس والجذع يعزوها الباحث إلى الوضع الجديد للذراعين حيث يكون الذراعين امام الصدر والتجاه القبضة إلى الامام باتجاه الخصم حيث تكون القبضة اليمين بمستوى الذقن وباتجاه الخصم مما يؤدي إلى سهولة تعليمها وصحة ادائها خلاف الوضع المعتمد في القطر وهو وضع الذراعين جانب الصدر والتجاه القبضة للداخل مما يتطلب عملية مركبة في الاداء عند تعلم اللكمة المستقيمة اليمين الموجهة إلى

الرأس والجذع حيث يتطلب من المتعلم لف الذراع اليمين للداخل مع ثني في رسغ اليد إلى الاسفل والمحافظة على مرفق الذراع للداخل لضمان الاداء الصحيح وبدون اخطاء تكنيكية وقانونية .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- لوضع الذراعين اما الصدر قد ساعد على سرعة تعلم اللكمة المستقيمة .

2- وضع الذراعين امام الصدر تأثير في امكانية المجموعة التجريبية بالدفاع عن اللكمات المستقيمة المباشرة والمضادة .

3- ان وضع الذراعين امام الصدر والتجاه القبضة إلى الامام قد اثر في الاداء الصحيح للكمات المستقيمة .

4- ان لوضع الذراعين امام الصدر تأثير على دقة اللكمة .

5-2 التوصيات:

من خلال النتائج يوصي الباحث بما يلي :

1- التأكد من وضع الذراعين امام الصدر والقبضة باتجاه الخصم والمرفق للداخل لضمان الاداء الصحيح للكمة المستقيمة بدون اخطاء تكنيكية وقانونية .

2- التأكيد على وضع الذراعين امام الصدر والقبضة باتجاه الخصم لضمان سرعة تعلم اللكمة المستقيمة .

3- التأكيد على وضع الذراعين امام الصدر والقبضة اليمين امام الوجه بمستوى الذقن لضمان الدفاع الجيد للملاكم ضد اللكمات المستقيمة المباشرة و المضادة بالكف اليمين المفتوح .

المصادر

1) أحمد عودة ، سليمان الخليلي . الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية،عمان، دار الفكر ، 1988 ص140 .
2) وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1993 ص262 .
3) عبد الحميد أحمد ، الملاكمة للناشئين، مطبعة دار الفكرالعربي، القاهرة، 1979 ص229.
4) عبد الفتاح فتحي خضير ، المرجع في الملاكمة ، مطبعة القاهرة ، القاهرة ، 1996 ص9 .
5) عبد القادر حلمي ، مدخل إلى الاحصاء ، بيروت ، منشورات عويدات ، 1985 ص367 .
6) عبد الكريم رحيم المرجاني . مدى تأثير التدريب الدائري في اعداد الملاكمين المبتدئين . رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1987 .
7) قيس ناجي . طرائق الاساليب الاحصائية ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد ، 1990 .
8) محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب ، البحث العلمي في المجال الرياضي ، القاهرة . دار الاشعاع للطباعة ، 1987 ص174 .
9) محمود عبد الله و آخرون ، تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة الموصل ، الموصل ، 1990 ، ص114 .
10) موسى جواد كاظم ، تأثير منهاج تعليمي مقترح للكمة المستقيمة والدفاع عنها للمبتدئين بالملاكمة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .
11) نزار الطالب ومحمود السامرائي ، مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية . مديرية دار الكتب ، جامعة الموصل 1981 ، ص115 .
12) يحيى اسماعيل الحاوي ، الملاكمة اسس نظرية وتطبيقات عملية ط2 جامعة الزقازيق 1999 ص60 .

الملاحق :

استمارة منح الدرجات لاختبار اللكمة المستقيمة (اليسار / اليمين)
الموجهة إلى (الرأس ، الجذع)

ت	التمرين	الدرجة الممنوحة لاداء التمرين	درجة التقييم
1	اللكم في مقدمة الكف	5	
2	قوة اللكمة	5	
3	المجموع	10	