

أثر برنامج تعليمي مقترح في سرعة التعلم لمهاتري المستقيمة اليمين واليسار في الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية

م.د. عمر علي مهدي ، م.م. أية هيثم خزعل ، م.د. ماجد نعيم

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

haitham47@gmail.com

الملخص

هدف البحث الى اعداد برنامج تعليمي مقترح في سرعة التعلم ومعرفة تأثيره في مهارة اللكمات المستقيمة لدى طلاب المرحلة الثانية لرياضة الملاكمة ، حيث تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (24) طالب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية المرحلة الثانية ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي (للمجموعتين المتكافئتين). حيث تم استخدام برنامج تعليمي مقترح في تعلم المهارة اللكمات المستقيمة اليمين واليسار، وهنا اصبحت مكلة البحث هو طول مدة التعلم بالنسبة للرجلين وافراط بالوقت والجهد وعدم استخدام عنصر تشويقا لكسر الملل الذي يصاحب المتعلم او المبتدئ في تعلم لعبة الملاكمة . وافترض الباحثون وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ولمتغيرات البحث لرياضة الملاكمة . وقد استنتج الباحثون ان البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي وفعال في تعليم مهارة اللكمة المستقيمة لليمين واليسار . وأوصى الباحثون تطبيق هذا البرنامج على جميع مهارات رياضة الملاكمة وعلى مختلف الالعاب الرياضية لتحسين الاداء المهاري من حيث سرعه والدقة الاداء .

الكلمات المفتاحية: برنامج تعليمي ، التعلم لمهاتري ، المستقيمة اليمين واليسار ، الملاكمة

The effect of a proposed educational program on the speed of learning for the two straight skills, right and left, in boxing, among second stage students

Lect. Dr. Omar Ali Mahdi, Assistant Lect. Aya Haitham Khazal, Lect.Dr. Majid Naeem

Iraq. Mustansiriya University. College of Physical Education and Sports Sciences

haitham47@gmail.com

Abstract

The research aims to prepare a proposed educational program in the speed of learning and to identify its effect on the skill of straight punches among students of the second stage of boxing sport, where the sample was chosen by the intentional method, and their number is (24) students from the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Mustansiriya University, the second stage. The researchers used the Experimental method (for the two equal groups), where a proposed educational program was used to learn the skill of straight punches, right and left, and here the task of research is the length of the learning period for the two legs and the excess of time and effort and not using the element of excitement to break the boredom that accompanies the learner or novice in learning the boxing game. The researchers hypothesized that there were significant differences between the pre and post tests for both groups (control and experimental) and for the research variables for boxing. The researchers concluded that the proposed educational program has a positive and effective effect on teaching the right and left straight punch skill. The researchers recommended that this program be applied to all boxing skills and in various sports to improve skill performance in terms of speed, accuracy and performance.

Key words: educational program, learning for two skills, straight left and right, boxing

1- المقدمة:

أن لعبة الملاكمة من الالعاب الفردية الشيقة التي تجذب اهتمام كبير من الرياضيين بما تمتاز به من أثاره وتشويق في الاداء ، وتعد من الالعاب الرياضية المهمة التي شملتها حركة التطور العلمي . حيث انتشرت انتشارا سريع لما يحتويه من مهارات فنية وخطط متنوعة ومشوقة للمشاهد من حيث الاداء . ولاسيما نلاحظ مقدار التبني الذي تخطى به هذه المناهج للمختصين الذين يحاولون استخدام أفضل الطرق من حيث تعلم الاداء تجديد الافكار لخدمة هذه الرياضة ، ويسعى الباحثون الى إيجاد أساليب وبرامج تعليمية ملائمة مع متطلبات رياضة الملاكمة وتطويرها من أجل تحسين الاداء المهاري لتحقيق سرعة بالتعلم. وتعد اللكمة المستقيمة اليمين واليسار هي اللكمت التي تعد الاولى في التعليم والتي يبنى عليها الملاكم المبتدئ ، لأنها تعد الاكثر شيوعا استخداما في النزلات وهي اللكمة الوحيدة التي يسمح قانون اللعبة باستخدامها في منافسات الفات العمرية الصغيرة ، وأن الملاكم يكون في أفضل وضع دفاعي عندما يؤدي هذه اللكمة مقارنة بأنواع اللكم الاخرى . لذا تم استخدام برنامج تعليمي لسرعة التعلم للملاكم لكي يحقق مستوى عالي من السرعة والدقة لتنفيذ اللكمت المستقيمة التي تعتبر الاساس في التعلم .

ورغم من كل المحاولات الموجودة في تطوير وتنمية القدرات أثناء التعلم الصحيح في رياضة الملاكمة ، الا أنه لاتزال هناك مشكلات عديدة اثناء تعليم الاداء المهارة، فلاحظ الباحثون المشكلة من حيث طول مدة التعليم بالنسبة للرجلين والملل الذي يصيب الطالب أو المبتدأ في لعبة الملاكمة ، واختصار في الوقت والجهد . فلاحظ الباحثون صعوبة في تعلم الطلاب للمهارة اللكمت المستقيمة يمينا ويسارا ، لذا ارتأوا اعداد برنامج تعليمي مقترح لتسريع عملية التعليم في اسرع وقت وأقل جهد للعينة . ويهدف البحث الى:

1- أعداد برنامج تعليمي مقترح في سرعة تعلم مهارتي المستقيمة اليمين واليسار لدى طلاب المرحلة الثانية .

2- التعرف على أثر برنامج تعليمي مقترح في تعلم مهارتي المستقيمة اليمين واليسار لدى طلاب المرحلة الثانية .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث من طلبة المرحلة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية والبالغ عددهم الكلي (140) طالب وتم اختيار العينة البالغ عددهم (30) طالب ، وإذا بلغ عدد العينة (24) طالب منهم يمثلون نسبة (17.14%) من مجتمع الاصل حيث اجريت التجربة عليهم وتم اختيارهم بصورة عشوائية ومقسمين الى مجموعتين (12) طالب لكل من مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية مع مراعاة استبعاد الطلبة الممارسين لرياضة الملاكمة ، وتم اختيار (6) طلاب من خارج عينة البحث لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية ، وأشرف الباحثون بنفسهم على متابعة عينة البحث والتأكد من تطبيقهم المنهج بصورة صحيحة . وقام الباحثون بأجراء التجانس على عينة البحث بأخذ المتغيرات (العمر ، الطول ، الوزن) وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث بالمتغيرات (الطول - الوزن - العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	21.30	2.01	21.00	0.245
الوزن	كغم	76.50	6.40	75.00	0.164
الطول	سم	170.40	5.45	169.01	0.470

يبين التجانس لعينة البحث في العمر والطول والوزن باستخدام معامل الالتواء والذي يظهر القيم بين -3 ، +3

الجدول (2) يبين المتغيرات المهارية ووحدة القياس وأوساطها الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق لعينة البحث لغرض التكافؤ

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
اختبار اللكمة المستقيمة اليمين	درجة	6.114	± 1.160	5.120	± 0.715	1.402	1.717	عشوائي
اختبار اللكمة المستقيمة اليسار	درجة	5.210	± 0.522	4.051	± 0.232	1.712	1.717	عشوائي

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (24-2=22) تساوي (1.717) واحتمال خطأ (0.05).

2-3 الأدوات والاجهزة ووسائل جمع المعلومات:

2-3-1 الأدوات والأجهزة:

- حلبة ملاكمة (قانونية).
- ساعة إيقاف stopwatch عدد (2).
- كفوف ملاكمة
- واقيات أسنان.
- واقيات رأس
- وسادة جدارية .
- صافرة.

2-3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية.
- الخبراء والمختصون.
- فريق العمل المساعد.
- استمارة تسجيل لنتيبت درجات الاختبارات.
- شبكة المعلومات الدولية .

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 الاختبار المعدل لقياس اللكمات المستقيمة اليمين واليسار

(علي سلمان علي الطرقي ، 2013 ، ص 350)

1- اختبار اللكمة المستقيمة اليمين على الوسادة الجدارية في (30 ثا)

- الهدف من الاختبار: قياس اداء الكمة المستقيمة اليمين .
- الادوات : وسادة جدارية ، ساعة توقيت ، قفازات ، كامرة تصوير فيديو ، صافرة .
- وصف الاداء : يقف الملاكم على مسافة مناسبة من الوسادة الجدارية متخذ وضع الاستعداد المناسب ، ثم يقوم الملاكم عند سماع او اشارة البدء بتسديد اللكمات اليمين من الحركة .
- تسجيل الاختبار: تحتسب الدرجة من (10) درجات لأداء للكمة المستقيمة اليمين المواجهة للوسادة الجدارية ، وتكون مقسمة على النحو التالي : القسم التحضيرى (2 درجة) ، القسم الرئيسى (6 درجات) ، القسم الختامى (2 درجة) .

2- اختبار اللكمة المستقيمة اليسار على الوسادة الجدارية في (30 ثا)

(علي سلمان علي الطرفي ، 2013 ، ص 350)

- الهدف من الاختبار: قياس اداء الكمة المستقيمة اليسار .
- الادوات : وسادة جدارية ، ساعة توقيت ، قفازات ، كامرة تصوير فيديو ، صافرة .
- وصف الاداء: يقف الملاكم على مسافة مناسبة من الوسادة الجدارية متخذ وضع الاستعداد المناسب ، ثم يقوم الملاكم عند سماع الى اشارة البدء بتسديد اللكمات اليسار من الحركة .
- تسجيل الاختبار: تحتسب الدرجة من (10) درجات لأداء اللكمة المستقيمة اليسار المواجهة للوسادة الجدارية ، وتكون مقسمة على النحو التالي : القسم التحضيري (2 درجة) ، القسم الرئيسي (6 درجات) ، القسم الختامي (2 درجة) .

2-4-2 الأسس العلمية للاختبارات:

نظرا إلى الإجراءات التي قام بها الباحثون في الاختبار المعدل لمهاتري المستقيمة اليمين واليسار في رياضة الملاكمة الذي تم تحديده من قبل الخبراء ولغرض تطبيقها على عينة البحث كان من الضروري مراعات الأسس العلمية للاختبار حيث تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (4) طلاب ومن خارج عينة البحث .

1- ثبات الاختبار:

"تطلق هذه التسمية على الاختبار اذا تكرر الاختبار واعطى النتائج نفسها في كل مرة"

(سامي ملحم ، 2000 ، ص 287)

ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار و اعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (10) طلاب من خارج عينة البحث واعيد الاختبار بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الأول حيث يشير محمد صبحي "ان لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور سبعة ايام على الاختبار الأول" (محمد صبحي حسنين ، 1995 ، ص 198)

وحاول الباحث جاهدا ان يجري الاختبارين في الظروف نفسها وبعد الحصول على النتائج للاختبارين قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام قانون الارتباط البسيط (بيرسن) وكما مبين في الجدول (3)

2- صدق الاختبار:

يعد الاختبار صادقاً إذا كان "يقيس ما وضع لقياسه أي أنه يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها" (عبد الله الكندري ومحمد احمد , 1999 , ص 154)
وقد اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبار على صدق المحتوى أو المضمون وذلك عن طريق عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والتعلم الحركي وقد ثبت صدق الاختبار بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله وملائمته لعينة البحث.

3- موضوعية الاختبار:

الموضوعية تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين"

(مصطفى حسين باهي , 1999 , ص 56)

ولغرض استخراج موضوعية الاختبار التي استخدمها الباحثان وبحساب قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة احصائية بين نتائج المحكمين في كل اختبار وكما مبين في الجدول , وقد توصل الباحثان إلى أنها ذات موضوعية عالية لأن القيم المحسوبة جميعها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.30) عند درجة حرية (ن-2) وبمستوى دلالة (0.05) .

الجدول (3) يبين الأسس العلمية للاختبار المصمم المعدل

الموضوعية	الثبات	المعالم الاحصائية	ت الاختبار
0.85	0.87	اختبار الكمة المستقيمة اليمين واليسار لمدة (30 ثا)	-1

- في أدناه توضيح للخطوات التي سيتم تعليم المهارات الأساسية لرياضة الملاكمة لطلاب المرحلة الثانية:
- سيكون مدة البرنامج (6) أسابيع .
 - عدد الوحدات التعليمية الكلية (6) وحدة تعليمية.
 - تم البدء بتطبيق المنهاج بتاريخ 2018/11/6
 - تم الانتهاء من تطبيق المنهاج 2018/12/11
 - عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (وحدة واحدة) تعليمية.
 - ايام الوحدات التعليمية (الثلاثاء فقط).
 - زمن الوحدة التعليمية بالدقائق (70) دقيقة القسم الرئيسي .
- تم اعطاء تمارين على تعليم اساس المهارة من الاسفل الى الاعلى ، أي من وقفة الاستعداد للرجل ومن ثم الصعود الى اليد وكيفية اداء الحركة معا في أن واحد ، حيث استخدام الرجل اليمين مع اليد اليسرى وبالعكس الى الرجل الاخرى ، و ثم اداء المستقيمة اليسار اذا تم استخدام اليد اليمنى ، واذا تم اداء المستقيمة اليمين اذا تم استخدام اليد اليسرى .
- لكي يكون هناك سرعة تعلم في الاداء تكنيك المهارة بصوره صحيحة .

قام الباحثون بعرض النتائج التي تم الحصول عليها من خلال تنفيذ البحث بعد معالجتها احصائياً ولجميع متغيرات البحث ولكتا المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

1-3 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها للمجموعة الضابطة.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة فرق الأوساط والانحرافات وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات المبجوة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
		الاختبار القبلي	الاختبار البعدي					
		س	± ع					
اختبار اللكمة المستقيمة اليمين	درجة	5.120	± 0.715	4.500	0.426	2.75	1.796	معنوي
اختبار اللكمة المستقيمة اليسار	درجة	4.051	± 0.232	5.547	0.739	2.126		معنوي

معنوي عند مستوى دلالة 0.05% وتحت درجة حرية ن-1 = 11

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (4) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي ، حيث يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير اختبار اللكمة المستقيمة اليمين في الاختبار القبلي (5.120) وبانحراف معياري قدره (0.715) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.532) وبانحراف معياري قدره (1.423)، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.75) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، أما فيما يخص اختبار اللكمة المستقيمة اليسار فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4.051) وبانحراف معياري قدره (0.232) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.651) وبانحراف معياري قدره (1.501)، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.126) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها للمجموعة التجريبية.

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		ف	ف هـ	المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	القيمة الجدولية	الدلالة
		الاختبار القبلي	الاختبار البعدي			س	ع ±			
اختبار اللكمة المستقيمة اليمين	درجة	6.114	1.160	11.051	2.503	6.401	1.537	2.711	1.796	معنوي
اختبار اللكمة المستقيمة اليسار	درجة	5.210	0.522	10.602	2.820	5.890	1.798	2.820		معنوي

معنوي عند مستوى دلالة 0.05% وتحت درجة حرية ن-1 = 11

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (5) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي ، حيث يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير اختبار اللكمة المستقيمة اليمين في الاختبار القبلي (6.114) وبانحراف معياري قدره (1.160) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.051) وبانحراف معياري قدره (2.503)، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.711) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، أما فيما يخص اختبار اللكمة المستقيمة اليسار فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.210) وبانحراف معياري قدره (0.522) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.631) وبانحراف معياري قدره (2.602) ، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.820) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض نتائج البحث للاختبارات البعدي بعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

الجدول (6) يبين المتغيرات المهارية ووحدة القياس وأوساطها الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق

في الاختبارات البعدية للمجموعتين

المتغيرات	وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة T	قيمة T	الدلالة
-----------	------	--------------------	------------------	--------	--------	---------

	الجدولية	المحسوبة	\pm ع	س	\pm ع	س	القياس	
معنوي	1.717	3.762	2.503	11.051	1.423	5.532	درجة	اختبار اللكمة المستقيمة اليمين
معنوي		2.648	2.820	10.602	1.501	6.651	درجة	اختبار اللكمة المستقيمة اليسار

قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (22=2-24) واحتمال خطأ (0.05).

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (6) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين كليهما التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية ، ، حيث يظهر لنا أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير اختبار اللكمة المستقيمة اليمين في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (5.532) وانحراف معياري قدره (1.423)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (11.051) وانحراف معياري قدره (2.503)، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (3.762) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، أما فيما يخص اختبار اللكمة المستقيمة اليسار فان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (6.651) وانحراف معياري قدره (1.501) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (10.602) وانحراف معياري قدره (2.820)، أما قيمة (ت) المحتسبة فكانت (2.648) وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

4-3 مناقشة النتائج:

من خلال عرض وتحليل النتائج لمدى تأثير البرنامج التعليمي المقترح حيث جعل الطالب أكثر تشويقاً حول أداء المهارة للملاكم لكي يؤدي بشكل تلقائي من حيث السرعة والدقة في أداء المستقيمة اليمين

واليسار ، أذا يؤكد يعرب خيون (كلما تدرّب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ أداء المهارة نفسها فيكون عنده برنامج العام الصحيح) (يعرب خيون ، 2002 ، ص 65)

حيث تم التأكيد على أداء الصحيح والتكنيك الصحيح للمبتدئ كما أشار عباس فاضل (حيث ان يضمن اقتصاد بالجهد وبنفس الوقت الاستغلال الامثل والمجدي للقابلية البدنية الى ابعد حد ممكن عند لعب الملاكمة) (عباس فاضل ، 2012 ، ص 99)

وايضا اكد طلحة حسام الدين (أن الوصول الى الاداء النموذجي مع نسبة قليلة من الاخطاء يأتي من خلال التدرّب الفعال والمناسب اذا يصل المتعلم الى الاداء السريع ودقيق وهذه احدى علامات الاتقان المتعلم للوصول الى مرحلة الالية في الاداء) (طلحة حسام الدين ، 1999، ص 175)

واصبح المتعلم او المبتدئ في اندماج للمهارات الاساسية من حيث السرعة والدقة في الاداء ويتفق هذا مع حنفي محمود (يحتاج اللاعب الملاكم استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الاتقان مع القدرة على تغيير اتجاهه وسرعته وبطريقة سهلة وانسيابية) (حنفي محمود مختار ، 1999 ، ص 60)

وقدر يرى الباحثون ان البرنامج التعليمي المقترح الذي تم استخدامه ساعد الطلاب على تسهيل عملية التعلم للمهارات الاساسية بالملاكمة . (اذا ان كسر الروتين والملل تم استخدام البرنامج لتعزيز ثقة المتعلم وتزيد روح المنافسة والتشويق والاثارة وتجعل أداء المهارات اكثر دقة وإتقان)

(علي محمد عبد الرزاق ، ص 10)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- ان البرنامج المقترح الذي تم استخدامه كان له أثر ايجابي في تعليم أداء مهارة اللكمة المستقيمة اليمين واليسار في رياضة الملاكمة .

2- هناك سرعة في تعليم اداء المهارة باقل وقت وباقل جهد ممكن بالنسبة للمجموعة التجريبية .

4-2 التوصيات:

1- استخدام هذا البرنامج المقترح في التعلم لمختلف مهارات رياضة الملاكمة للمرحلة الثانية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- اعتماد هذه الدراسة في تعلم لمختلف المراحل العمرية لما لها من تأثير فعال وسريع اثناء تعلم الاداء .

المصادر

- علي سلمان علي الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية) ، بغداد ، باب المعظم ، مكتبة النور ، 2013

- سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ط1 , عمان , دار المسيرة للنشر والتوزيع , 2000
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية , ط3, ج1, القاهرة , دار الفكر العربي , 1995
- عبد الله الكندري و محمد احمد: مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية والعلوم الاسلامية , ط2, الكويت, مكتبة الفلاح للتوزيع و النشر, 1999
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الثبات الصدق الموضوعية المعايير, ط1, القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , بغداد , مكتبة الصخرة للطباعة , 2002
- طلحة حسام الدين: الميكانيكية الحيوية , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999
- حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999
- عباس فاضل: الملاكمة (رياضة الفن النبيل , تعليم , تدريب , تحكيم), طبعة الثانية, المطبعة المركزية , جامعة ديالى , 2012
- علي محمد عبد الرزاق : استخدام جهاز مقترح في اكتساب بعض المهارات التنس الارضي الاساسية , رسالة ماجستير , جامعة بغداد ن كلية التربية البدنية