

دراسة مقارنة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين الطلبة في الدروس العملية للألعاب
الفردية ذات الاحتكاك المباشر وغير الاحتكاك

م.د. تحسين حسني تحسين

العراق/جامعة بغداد/قسم النشاطات الطلابية

tahseenhusni@gmail.com

تاريخ قبول النشر/٢٩/١/٢٠٢٣

تاريخ تسليم البحث/٢٧/١١/٢٠٢٢

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين الطلبة في الدروس العملية للألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر وغير الاحتكاك لأفراد عينة البحث ، فضلاً عن إجراء مقارنة في المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث ، كون أن الألعاب الفردية يمكن أن يكون نشاطها من خلال الاحتكاك المباشر (التماس) بين المتنافسين مثل لعبة الملاكمة التي يكون هناك اقتراب المتنافسين من بعضهم أثناء النزال ، وهناك العاب فردية يمكن أن يكون نشاطها من غير احتكاك مباشر (التماس) بين المتنافسين مثل لعبة التنس التي يكون هناك فاصل بين المتنافسين (الشبكة) أي يبعد الواحد عن الآخر ولا يحتك أحدهما بالآخر أثناء اللعب ، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملائمته لحل مشكلة البحث ، إذ تكونت عينة البحث من طلبة المرحلة الثانية شعبة (ج) الذين يدرسون مادة لعبة الملاكمة وبواقع (١٠) طالب من أصل (٣٠) طالب ، وطلبة المرحلة الثالثة شعبة (ب) الذين يدرسون مادة لعبة التنس وبواقع (١٠) طلبة من أصل (٢٥) طالب ، فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطاعية .

الكلمات المفتاحية: دراسة مقارنة ، المتغيرات البدنية والمهارية ، الدروس العملية ، للألعاب الفردية

A comparative study of some physical and skill variables among students in practical lessons for direct friction and non-friction individual games

Doctor teacher . Tahseen Hosni Tahseen

Iraq/University of Baghdad/Department of Student Activities

Abstract

The aim of the research is to identify some of the physical and skill variables among the students in the practical lessons of individual games with direct contact and non-friction for the members of the research sample, as well as to make a comparison in the physical and skill variables of the members of the research sample, since the individual games can be active through direct contact (seam) between the competitors such as the boxing game in which the competitors approach each other during the fight, and there are individual games whose activity can be without direct contact (contact) between the competitors such as the tennis game in which there is a break between the competitors (the Network) that is, one is far from the other and one does not come into contact with the other during the game, as the researcher used the descriptive approach in a comparative manner for its suitability to solve the research problem, as the research sample consisted of students of the second stage, Division (C), who are studying boxing, by (10) students out of (30) students, and students of the third stage, Division (B) who study the subject of tennis, by (10) students out of (25) students, as well as the use of appropriate means, tools and devices, and an exploratory experiment was conducted.

Keywords: a comparative study, physical and skill variables, practical lessons, for individual games

ان الاتجاه السائد في دراسة علوم الرياضة في الوقت الحاضر هو الوصول في الرياضة إلى المستويات العليا، لذلك لقد ساهمت الدراسات والأبحاث في التوصل إلى معلومات يمكن من خلالها الوصول إلى حالات تدريبية لم يتوقع الوصول إليها من خلال مواكبة التطور الحاصل في جميع المجالات بشكل عام والمجال الرياضي بشكل خاص من أجل إيجاد الحلول والتعرف على العلوم الأخرى التي تساعد في الوصول إلى المستويات العليا. وتعد لعبة الملاكمة من الألعاب الفردية التي تتميز بالأحتكاك المباشر بين اللاعبين المتنافسين، وتظم على مجموعة من الحركات والمهارات الأساسية المختلفة التي تتميز بالدقة والسرعة والقوة ، وتشتمل على اللكمات الهجومية والدفاعية فضلاً عن اللكم المضاد الذي ينتج من خلال صد هجوم المنافس بمهارات دفاعية وتحويل عملية الدفاع إلى هجوم مضاد من خلال مفاجئة الخصم بلكمات مضادة يمكن عن طريقها تحقيق النقاط الفنية وتحقيق الفوز ، إذ يشير (عبد الفتاح فتحي ، ١٩٩٦) "تعد اللكمات من بين الحركات الفنية والخطية 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 يسعى إليه الملاكم لإنجاز خطته على الحلبة خلال المباراة ، وفاعلية اللكمات لها دور كبير في تحديد نتيجة المباراة ، فضلاً عن اختلاف أنواعها يسهم بدرجة كبيرة في تنفيذ الواجبات الخطية 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 ، ص ١٣٠)

وكذلك لعبة التنس تعتبر من الألعاب الفردية التي تتميز بعدم الأحتكاك بين اللاعبين المتنافسين كون يفصل بين اللاعبين المتنافسين الشبكة أي يبعد الواحد عن الآخر ولا يحتك أحدهما بالآخر أثناء اللعب، وهي من الألعاب السريعة وتحتاج الى قدرات بدنية ومهارية عالية، فضلاً اعتماد متطلباتها الأساسية على الأعداد البدني والمهاري والخطي والنفسي، وكذلك تتوقف نتيجة المباراة على ما يمتلكه اللاعب من قدرات بدنية ومهارية تمكنه من تسجيل النقاط وتحقيق الفوز.

وتكمن مشكلة البحث في أن الألعاب الرياضية يرتبط أدائها الفني بالعديد من العوامل منها المواصفات البدنية والمهارية والنفسية وغيرها ، وإن هذه المواصفات تختلف من لعبة إلى أخرى ، إذ تعتمد على نوعية النشاط الممارس ممكن أن يكون اللاعبين المتنافسين في تماس مباشر مع بعضهم (الأحتكاك) مثل لعبة الملاكمة أو نشاط لا يكون هناك تماس (أحتكاك) بين اللاعبين المتنافسين مثل لعبة التنس ، لذلك يحصل أختلاف في مراحل الأعداد بين هذه الألعاب أو خلال العملية التعليمية عند تعلم المهارات الفنية للطلبة ، لذا أرتأى الباحث دراسة هذه

المشكلة من خلال دراسة مقارنة لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لكلا اللعبتين يمكن أن يعطي لنا دلالة على مدى تكافئها مع الإنجاز أو تحقيق الهدف من العملية التعليمية .

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارن لمائة لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

أن اختيار عينة البحث ذات أهمية كبيرة جداً كون للعينة شروط وأسس يجب ان تتوفر فيها بما يتلائم مع نوع الدراسة فضلاً عن أنها تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً والحصول منها على البيانات والمعلومات لتحقيق أهداف الدراسة إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها"

(ريسان خريط ، ١٩٨٧ ، ص ٤١)

لذا اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثانية شعبة (ج) الذين يدرسون مادة لعبة الملاكمة وبواقع (١٠) طلاب من أصل (٣٠) طالب ، وطلبة المرحلة الثالثة شعبة (ب) الذين يدرسون مادة لعبة التنس وبواقع (١٠) طلبة من أصل (٢٥) طالب ، وبذلك شكلت نسبة العينة (٣٦،٣٦٣ %) من المجتمع الأصلي للبحث ، اذ ان "الباحث يختار العينة التي تتلائم وتتسجم مع طبيعة بحثه اذ انه يقدر حاجته الى المعلومات التي تحقق اهداف الدراسة"

(عبيدات ، ١٩٨٨ ، ص ١١٦)

٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية

- الاختبارات والقياس

- الملاحظة والتجريب

- المقابلات الشخصية

- فريق العمل المساعد

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- حلبة ملاكمة

- ساعة توقيت إلكترونية لقياس الزمن عدد (٢)

- ميزان طبي لقياس الوزن والطول

- قفازات لعب (١٠) اونس عدد (٥) زوج

- شريط قياس بطول (٤٠) متر

- طباشير

- صافرة

- شواخص

- كاميرات تصوير

- ملعب تنس أرضي

- مضارب تنس عدد (٢٠)

- كرات تنس عدد (٣٠)

- عارضة بارئفاعات متغيرة (١-٢) متر و بطول (٦) متر).

٢-٤ تحديد متغيرات البحث واختباراتها:

قام الباحث بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية من اجل التعرف على أهم المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها، فضلاً عن المقابلات الشخصية لغرض اختيار البعض منها، لذلك تم اختيار المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية واختباراتها من قبل الباحث.

٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٥-١ اختبار دفع كرة طيبة وزن (٣ كغم) من أمام الصدر ولأبعد مسافة

(بسطويسي ، ١٩٩٩ ، ص ١١٦)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الادوات المستخدمة: (كرة طيبة وزن (٣) كغم، شريط قياس او علامة دالة لتحديد المسافة).

وصف الاداء: من وضع الوقوف مسك الكرة امام الصدر ثم وضع الكرة بالذراعين ودفعها الى أبعد مسافة ولمرة واحدة.

طريقة التسجيل: تسجل المسافة التي تصلها الكرة بالمتر واجزائه.

٢-٥-٢ اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (٢٠ م) من البدء العالي

اسم الاختبار: اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (٢٠ م) من البدء العالي.

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات اللازمة: (ملعب، ساعة توقيت، تحديد خط البداية وآخر للنهاية).

عدد المحاولات: يعطي اللاعب محاولتين

طريقة الأداء: يبدأ المختبر الجري بأسرع ما يمكن من خلف خط البداية، وذلك عند سماع

إشارة البدء من المحكم، ويستمر في الجري إلى أن يتجاوز خط النهاية الذي يحدد نهاية مسافة

(٢٠م).

التسجيل: يسجل اللاعب نتائج أفضل زمن في المحاولتين ويحسب اقل زمن لقطع المسافة

بالثانية وأجزائها.

٢-٥-٣ اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة .

تم اختيار اختبار تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة والعائد إلى (موسى جواد ، ٢٠٠٥) الذي تم تعديله من قبل (ثائر خميس ، ٢٠١٨) من حيث طريقة التسجيل من خلال استخدام معادلة نيكيفوروروف وفكتوروف ترجمة (عبدالفتاح فتحي، ١٩٩٦) ، وقد قام الباحث بإجراء الأسس العلمية للاختبارات وقد تمتعت للاختبارات جميعها بالصدق والثبات والموضوعية .

(ثائر خميس ، ٢٠١٨ ، ص ٧٧)

(عبد الفتاح فتحي ، ١٩٩٦ ، ص ٢٦١)

اسم الاختبار: ملاكمة حرة .

الغرض من الاختبار: تقييم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة .
الادوات المستخدمة: (فزازات ملاكمة ، حلبة ملاكمة ، ساعة توقيت الكترونية ، كاميرات تصوير) .

وصف الأداء: يقف المختبران في ركني الحلبة وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعبان باللكم الحر جولة واحدة مدتها (٣) دقيقة ويدير النزال حكم وسط .
شروط الاختبار:

- يجب ان يكون التصوير واضح لكي يسهل للمحكمين التقييم .
 - يجب أن يكون التصوير من أكثر من جانب .
 - يجب أن يرتدي اللاعبان ألوان مختلفة ويفضل لوني (الأزرق والاحمر) لكي يسهل منة عملية المشاهدة والتقييم بصورة جيدة .
- طريقة التسجيل:

- ١- تقويم المستوى المهاري من قبل المقيمين من ذوي الاختصاص .
- ٢- تم الاتفاق على حساب قيم مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة عن طريق استخدام معادلة نيكيفوروروف ، وفكتوروف ، ترجمة (عبد الفتاح خضر، ١٩٩٦) وهي:
(عبد الفتاح خضر ، ١٩٩٦ ، ص ٢٦١)

نسبة معامل السلوك الدفاعي + نسبة معامل السلوك الهجومي

مستوى الاداء الفني =

مجموع عدد الجولات

نسبة معامل السلوك الدفاعي = عدد اللكمات التي صدها الملائك

عدد اللكمات التي نفذها المنافس

نسبة معامل السلوك الهجومي = $\frac{\text{عدد اللكمات التي وصلت الهدف}}{\text{عدد اللكمات التي نفذها الملائم}}$
مجموع عدد الجولات = واحدة أو جولتين أو ثلاث جولات

٣- هذه المعادلة تقيس مستوى الأداء الفني بشكل عام والباحث استخدمها لقياس المستوى الفني للكم المضاد فقط .

٤- الرقم الحاصل من المعادلة لمستوى الأداء الفني يقسم على (١٠) لكي نحصل على درجة تقييم من (١٠) .

٢-٥-٤ اختبار دقة الإرسال في التنس الأرضي (اختبار هوايت للدقة في الإرسال ، نقلًا عن (علي سلوم ، ٢٠٠٢) . (علي سلوم ، ٢٠٠٢ ، ص٢١٢)

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في الإرسال
الاجراءات:

- يخطط ملعب التنس وفقا لما هو مبين في الشكل (١) .
- يثبت حبل قطره ١/٤ بوصة من طرفاه في قائمي الشبكة من الأعلى بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (٤) أقدام ، وتكون المسافة بينه وبين الأرض (٧) أقدام ، ويلاحظ أن يكون مشدودا بإحكام إلى الشبكة وموازيا تماما للشبكة .
- الأرقام (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) عبارة عن قيم تشير إلى مناطق أبعادها كالتالي:
 - الرقم (١) يشير إلى مستطيل (١٥ × ١٣,٥) قدما .
 - الرقم (٢) يشير إلى مستطيل (٦ × ١٠,٥) قدما .
 - الأرقام (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) تشير إلى مستطيلات أبعادها كل منها (١,٥ × ٣) أقدام .
 - وتدل الأرقام نفسها (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦) على الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة .

وصف الأداء:

- يتم شرح الاختبار وعمل النموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين .
- يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن (١٠ دقائق في ملعب للتنس) .
- يقف اللاعب خلف القاعدة ثم يقوم بضرب (١٠) كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بان تسقط الكرة في المنطقة رقم (٦) .
- حساب الدرجات:
- الكرات التي تلمس الشبكة أو الحبل لا تحتسب محالة وتعاد مرة ثانية .
- الكرة التي تمر أعلى الحبل تمنح درجة صفر حتى لو سقطت في أي هدف من الأهداف .
- كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها والمبينة في الشكل لاحقا .
- درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر .

		١	٢	
			٣	٤
			٥	٦

شكل (١) يوضح كيفية تحديد مناطق الارتداد للكرة المرسلة عند قياس دقة ضربة الإرسال

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم الأحد المصادف ٢٠٢٢/١١/١٣ على عينة مكونة من (٤) طلبة من المرحلة نفسها لعينة (الملائمة) ، و (٤) طلبة من المرحلة نفسها لعينة (التنس) قبل إجراء التجربة الرئيسية ، اذ اختبرت هذه العينة بالطريقة العشوائية وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها .
- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين .
- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث .
- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلا عن كيفية تسجيل النتائج .

٢-٧ إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات الخاصة ببحثه في يوم الأحد المصادف ٢٠٢٢/١١/١٧ إذ تم إجراء اختبارات القدرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث، وبعدها تم جمع المعلومات وتفرغ البيانات قام الباحث بإجراء المعاملات الإحصائية من اجل تحقيق أهداف وفروض البحث.

٢-٨ الوسائل الإحصائية:

- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث.
- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار (T) للعينات المستقلة متساوية العدد.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج اختبار بعض القدرات البدنية بين الطلبة في الدروس العملية للألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر وغير الاحتكاك:

جدول (١) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية بين الطلبة في الدروس العملية للألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر وغير الاحتكاك

المتغيرات	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	درس لعبة الملاكمة (الاحتكاك)		درس لعبة التنس (غير الاحتكاك)		قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
			ع	س-	ع	س-		
القدرات	اختبار القوة الانفجارية	متر	٠,٦٢٢	٦,٢	٧,٦٥	٠,٧٥٢	٢,٩٧٧	معنوي
البدنية	اختبار السرعة الانتقالية	ثانية	٠,٨١٦	٣,٤٣	٢,٠١	٠,٥٨١	٢,٨٤	معنوي

قيمة (T) الجدولية (٢,١٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)

يبين الجدول (١) نتائج اختبارات بعض القدرات البدنية بين الطلبة في الدروس العملية للألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر وغير الاحتكاك ، ففي اختبار دفع كرة طيبة وزن (٣ كغم) من أمام الصدر ولأبعد مسافة قياس القوة الانفجارية للذراعين ، فقد بلغ الوسط الحسابي لدى طلبة درس لعبة الملاكمة (٦,٢) وانحراف معياري مقداره (٠,٦٢٢) ، أما طلبة درس لعبة التنس فقد بلغ الوسط الحسابي (٧,٦٥) بانحراف معياري قدره (٠,٧٥٢) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (٢,٩٧٧) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,١٠) عند درجة الحرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية في اختبار دفع كرة طيبة وزن (٣ كغم) من أمام الصدر ولأبعد مسافة بين طلبة درس لعبة الملاكمة ودرس لعبة التنس. وفي اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (٢٠ م) من البدء العالي، فقد بلغ الوسط الحسابي لدى طلبة درس لعبة الملاكمة (٣,٤٣) وانحراف معياري مقداره (٠,٨١٦) ، أما طلبة درس لعبة التنس فقد بلغ الوسط الحسابي (٢,٠١) بانحراف معياري قدره (٠,٥٨١) فيما بلغت قيمة

(T) المحسوبة (٢,٨٤) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,١٠) عند درجة الحرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية في اختبار السرعة الانتقالية لمسافة (٢٠ م) من البدء العالي بين طلبة درس لعبة الملاكمة ودرس لعبة التنس.

٢-٣ عرض وتحليل نتائج الأختبار المهارية بين الطلبة في الدروس العملية للألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر وغير الاحتكاك .

جدول (٢) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الأختبارات المهارية بين الطلبة في الدروس العملية للألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر وغير الاحتكاك

المتغيرات	الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	درس لعبة الملاكمة (الاحتكاك)		درس لعبة التنس (غير الاحتكاك)		قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
			ع	-س	ع	-س		
الأداء المهاري	قياس مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة ودقة الإرسال في لعبة التنس	درجة	٦,٣٠٩	٦,٥	٨,٥٨٦	٢٢,٦	٤,٥٣٣	معنوي

قيمة (T) الجدولية (٢,١٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)

يبين الجدول (٢) نتائج الأختبارات المهارية بين الطلبة في الدروس العملية للألعاب الفردية ذات الاحتكاك المباشر وغير الاحتكاك ، ففي اختبار قياس مستوى الأداء الفني في لعبة الملاكمة ، فقد بلغ الوسط الحسابي لدى طلبة درس لعبة الملاكمة (٦,٥) وانحراف معياري مقداره (٦,٣٠٩) ، أما طلبة درس لعبة التنس في اختبار دقة الإرسال فقد بلغ الوسط الحسابي (٢٢,٦) بانحراف معياري قدره (٨,٥٨٦) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (٤,٥٣٣) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,١٠) عند درجة الحرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية في اختبار قياس دقة التصويب للرمية الحرة بين طلبة درس لعبة الملاكمة ودرس لعبة التنس .

٣-٣ مناقشة نتائج الفروق في اختبارات الذات البدنية وبعض القدرات البدنية والمهارية بين اللاعبين الشباب في ألعاب الاحتكاك وغير الاحتكاك.

من خلال الجدول (١) ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارات للمتغيرات البدنية ولصالح لاعبي التنس ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى التمرينات التي كان يؤديها الطلبة خلال الدرس أثرت بشكل ملحوظ في تطوير القوة الانفجارية والسرعة الانتقالية والتي تتميز بالتدرج بالتمرينات من السهل إلى الصعب ، إذ يشير (قاسم لزام ، ٢٠٠٥) "أن عملية نجاح التعلم والتدريب تتطلب الممارسة المستمرة ولتحقيق هذه العملية تظهر أهمية التدرج كعامل فعال ومؤثر فيها ، إذ أن التدرج بصعوبة الحركات والمهارات الرياضية من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد حيث يساعد على فهم وإدراك واستيعاب الحركة أو المهارة وبالتالي سوف يتدرج في تنفيذ المفردات المطلوبة في الأداء وفق حدود المتعلم" ، فضلاً عن الاستفادة من الأدوات المساعدة وغيرها التي تسهم في زيادة القدرة البدنية للطلبة .

(قاسم لزام ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٨)

وكذلك من خلال الجدول (٢) فقد ظهرت فروق معنوية بين نتائج الاختبارات للمتغيرات المهارية ولصالح طلبة درس لعبة الملاكمة ذات الأحتكاك المباشر ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى الوحدات التعليمية المقررة ضمن المنهج التعليمي والذي جاء منسجماً مع الاستخدام الأمثل للأساليب التعليمية المستخدمة بما يتلاءم مع درجة صعوبة المهارة والمستوى الفني للطلاب ، وكذلك توافر الأدوات والأجهزة والمستلزمات الضرورية للتعلم ، فضلاً عن استخدام الاستراتيجيات الحديثة للتعلم أعطت للطلبة مفهوماً كافياً للمهارات الأساسية المختارة في العملية التعليمية مما سهل لهم الكثير في تعلم المهارات وإتقانها .

إذ يجب أن يوجه تعليم المهارات الأساسية بشكل مبرمج علمياً من خلال استخدام الاستراتيجيات التعليمية الحديثة والتي تتواءم مع متطلبات اللعب الحديث فضلاً عن التطورات الملحوظة في السنوات الأخيرة التي تشهدها الألعاب الرياضية مما زاد الاهتمام في رفع المستويات البدنية والمهارية لها ، إذ أن إتقان التكنيك الجيد والخبرات الحركية العالية يتم من خلال البدء بعمليات التعلم والتدريب الشامل بصورة مستمرة ومتواصلة ، إذ إن تطور الجانب الفني مرتبط بتطوير الجانب البدني ، فضلاً عن نوعية التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية التي تركزت على تطوير القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري

إذ يشير (زهير الخشاب ، ١٩٨٨) إلى "إن تطور الجانب البدني عامل أساسي ومهم في إتقان أداء المهارات الحركية والوصول إلى المستوى الفني المطلوب" .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- تقارب مستويات عينة البحث في لعبة الاحتكاك المباشر (الملاكمة) وغير الاحتكاك (التنس) في المتغيرات البدنية.
- ٢- متع أفراد عينة البحث في لعبة الاحتكاك المباشر (الملاكمة) بمستوي أكبر من أفراد عينة البحث في لعبة غير الاحتكاك (التنس) في المتغيرات المهارية .

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة مراعاة المتطلبات البدنية والمهارية لكل من لعبة الاحتكاك المباشر (الملاكمة) وغير الاحتكاك (التنس).
- ٢- استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث من أجل تطوير العملية التعليمية والتدريبية.
- ٣- إجراء بحوث مشابهه على عينات وفعاليات مختلفة.

المصادر

- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) .
- ثائر خميس أحمد ؛ تأثير تمرينات خاصة في النشاط الكهربائي لبعض العضلات العاملة والقدرات البدنية والهجوم المضاد لدى منتخب شباب العراق بالمالكمة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، ٢٠١٨) .
- ذوقان عبيدات و(اخران) ؛ البحث العلمي : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨) .
- ريسان خريبط مجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية: (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧) .
- ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : (البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩) .
- عبد الفتاح فتحي خضر؛ المرجع في الملاكمة: (الإسكندرية، منشأ المعارف ، ١٩٩٦)
- علي سلوم جواد؛ العاب الكرة والمضرب(التنس الأرضي): (بغداد، مطبعة الطيف، ٢٠٠٢)
- قاسم لزام ؛ قاسم لزام جبر ، موضوعات التعلم الحركي : (العراق ، بغداد ، ٢٠٠٥) .