

تأثير تدريبات إدراكية (بصرية سمعية) في تطوير سرعة حركة اللاعبين ودقة أداء المهارات الامامية والخلفية في الإسكواش

بحث تقدم به

م.م ياسر وجيه قدوري
وزارة التربية
المديرية العامة للتربية الرياضية

أ.م.د عماد عبد الكريم
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدف البحث الى أعداد تدريبات ادراكية (بصرية سمعية) في تطوير سرعة حركة اللاعبين ودقة أداء الضربات المستقيمة الامامية والخلفية في الاسكواش و معرفة تأثير هذه التدريبات في تطوير دقة الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش .واختيرت عينة البحث بأسلوب العينة العمدية الواحدة ذو الأختبارين القلبي والبعدي , وهم لاعبي المنتخب الوطني للناشئين (تحت 15 سنة) للرجال بالاسكواش والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وبنسبة (100 %) واستخدم الباحثان الحقيبه الاحصائية (SPSS) وستنتجى الباحثان إن التدريبات الادراكية (سمعية بصرية) تأثير أيجابي في سرعة حركة اللاعبين . واوصى على المدربين على استخدام التدريبات الادراكية (سمعية بصرية) في تطوير السرعة الخاصة بلعبة الاسكواش. التأكيد على المدربين استخدام طرق التدريب واجهزة حديثة أنسجماً مع التطور الحاصل في لعبة الاسكواش .

Effect of cognitive training (optical - hearing) in the development of the players movement speed and accuracy performance of the front and rear skills in squash

Abstract

The number of cognitive exercises (audio-visual) in the development of the players movement speed and accuracy performance of the front and rear straight strikes in squash-.See the effect of these exercises in the development of the front strikes the cell and accuracy in squash .The research sample was selected sample deliberate manner with a single cardiac tests and post, they are national team players for juniors (under 15 years) for men's squash and (10) players who represent the research community and honest representation by (100).After the completion of the tribal tests for the research sample was applied exercises cognitive audiovisual and using modern training devices, which took implement. The exercises (audio-visual) led to the development of accuracy and speed of the front and rear skills. The exercises (audio-visual) led to the development side to realize the player to place the ball in and thus the evolution of the front and rear strikes accuracy in a balanced manner.- Emphasis on training of trainers on the use of .

الباب الاول

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن التطور الحاصل في جميع مجالات الحياة العامة وفي التربية الرياضية خاصة والتي تعد أحد المجالات الهامة والحيوية التي أهتمت بدراسة نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين ووضع الحلول المناسبة التي تؤدي الى تطور المستوى الرياضي ، كذلك التأكيد على المدربين اختيار التمارين المناسبة والتي تسهم في تطوير مستوى الاداء الرياضي خاصة في لعبة الاسكواش التي تعد من الالعاب الحديثة وتمتاز بالسرعة والقوة والذكاء والتوقع الصحيح وقد نالت اهتماما وتطوراً بالغين في السنوات الأخيرة من حيث التحديث والتطوير في طرق واساليب التدريب ، حيث يسهم التدريب الرياضي بصفة عامة في الأنشطة الرياضية المختلفة وفي لعبة الاسكواش بصفة خاصة إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه ومن هنا وجب على المدربين اختيار التمارين المناسبة والتي تسهم في تطوير مستوى الاداء الرياضي خاصة في لعبة الاسكواش كون ان هناك محددين اساسيين وهما الكرة واللاعب المنافس داخل الملعب وعلى اللاعبين طول فترة المباراة التركيز والنظر وادراك كل المتغيرات التي تطرأ على الكرة وحركة اللاعب الخصم ومحاولة ارجاع الكرة بصورة صحيحة بدون اصابة الخصم ولكون ان لعبة الاسكواش صُنفت من ضمن العاب المضرب وان اللاعبين يستخدمون مضارب لمحاولة ارجاع كرة الخصم ولا يتم ذلك الا من خلال الاهتمام بتدريب اللاعبين على تطوير الجوانب الخاصة بالفعالية كون ان اللاعب طول فترة تبادل لعب الكرات وجب عليه التركيز على الكرة واللاعب الخصم فلا تكون الضربات الهجومية للاعب الاسكواش فعالة ما لم يتم أدائها بسرعة ودقة وفيها عنصر المفاجأة للخصم خاصة المهارات المستقيمة الامامية والخلفية ، حيث أن لعبة الاسكواش واحدة من الالعاب التي تعتمد على العديد من المهارات الاساسية التي يجب إتقانها للفوز في المباريات لاسيما المهارات الهجومية والضربات المستقيمة التي تعد أساس حسم نقاط المباراة والفوز في الشوط .

وإن تحقيق المستويات العالية في لعبة الاسكواش يتطلب التركيز على عناصر كثيرة تتضمن القدرات مهارية خاصة ما يرتبط في سرعة ودقة تنفيذ المهارات الهجومية ، فضلا عن الاقتصاد في المجهود البدني والعمل على توزيع الجهد طول فترة المباراة ، حيث تعد التدريبات الادراكية هي من اتجاهات التدريب الحديثة في لعبة الاسكواش خاصة مهارة الضربات المستقيمة الامامية والخلفية كون أن هذه المهارات تتطلب تنفيذها بسرعة ودقة ومدى حركي مناسب لكي تكون فعالة وبالتالي فسح المجال للاعب الخصم من لعب كرتيه بالاضافة لذلك تتطلب التركيز البصري خلال الاستمرار بمتابعة الكرة في الهواء لغاية ضربها واحراز النقاط . وهذا ما أستثار الباحثان بعد البحث في

المصادر الخاصة بهذا الموضوع والعمل على وضع تدريبات إدراكية باستخدام اجهزة مساعدة في تطوير سرعة تحرك اللاعبين ودقة أداء المهارات المستقيمة الأمامية والخلفية في الاسكواش.

1-2 مشكلة البحث

ان لعبة الاسكواش من الالعاب التي تعتمد على أستمراية تبادل الكرات لحين الحصول على فرصة للعب وحسم النقاط ونجاح اللاعب في الفوز بالمباراة يعتمد على الدقة والسرعة في التنفيذ خاصة اداء المهارات المستقيمة الامامية والخلفية في الاسكواش . ومن خلال خبرة الباحثان في مجال اللعبة ومتابعة كل ما هو مستحدث وجدو ضرورة ادخال تدريبات ادراكية (بصرية سمعية) باستخدام اجهزة مساعدة الى الجزء الرئيسي من الوحدات التدريبية لما لها اهمية كبيرة في دقة اداء المهارات المستقيمة الامامية والخلفية حيث ان اداء هذه المهارات يحتم على اللاعب النظر المستمر ومحاولة ادراك وتقدير مسافة طيران الكرة وضربها بعد ارتدادها من الارض مما يحتاج الي تدريبات خاصة بالاضافة الى سماع صوت ارتطام الكرة بالارض تحضيرا للشروع بضرب الكرة كذلك مراعات سرعة حركة اللاعبين داخل الملعب وسرعة ادائهم لتلك المهارات الاساسية للعبة ، حيث ان لاعب الاسكواش مطالب طوال فترة تبادل لعب الكرات مراقبة الخصم اكثر من مراقبة الكرة خاصة اثناء الانتهاء من اداء الضربة والرجوع الى موقع (T) (1)، كذلك أهمية كبيرة للدقة والسرعة في لعب الكرات لمناطق بعيدة عن تواجد الخصم ومحاولة اعطاء هكذا نوع من التدريبات وبأستخدام وسائل وأجهزة تدريبية حديثة تسهم في تطوير جانب تخدم الفعالية وما ينعكس على تطور الجانب المهاري خاصة الدقة في إداء المهارات المستقيمة الامامية والخلفية . من هنا جاءت مشكلة البحث في العمل على وضع تدريبات إدراكية (بصرية سمعية) باستخدام اجهزة مساعدة في تطوير سرعة حركة اللاعبين ودقة أداء المهارات المستقيمة الأمامية والخلفية للاعبين منتخب الناشئين تحت 15 سنة بالاسكواش.

1-3 أهداف البحث

- أعداد تدريبات ادراكية (بصرية سمعية) في تطوير سرعة حركة اللاعبين ودقة أداء الضربات المستقيمة الامامية والخلفية في الاسكواش .
- معرفة تأثير تدريبات ادراكية (بصرية سمعية) في تطوير سرعة حركة لاعبي عينة البحث .
- معرفة تأثير تدريبات ادراكية (بصرية سمعية) باستخدام اجهزة مساعدة في تطوير دقة وسرعة أداء الضربات المستقيمة الامامية والخلفية في الاسكواش .

1-4 فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة حركة لاعبي عينة البحث .

¹ ياسر وجيه ، علي حسن : الاسكواش الشامل ، ط1 ، دار الاحمدي للطباعة والنشر ، بغداد ، 2015 ص 38 .

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة أداء الضربات المستقيمة الامامية والخلفية في الاسكواش لدى عينة البحث .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة أداء الضربات المستقيمة الامامية والخلفية في الاسكواش لدى عينة البحث .

5-1 مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبي المنتخب الوطني للشباب (تحت 15 سنة) للرجال بالاسكواش .
- المجال المكاني : ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية .
- المجال الزمني : للفترة من 2016/1/11 لغاية 2016/3/16 .

الباب الثاني

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهجية البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي في هذه الدراسة لملائمته وطبيعة مشكلة البحث بتصميم نظام المجموعة الواحدة وهو نظام للاختبار والمقارنة بين المجموعة نفسها , حيث يدخل عليها المتغير المستقل للتعرف على مقدار لتأثير الحاصل من خلال نتيجة المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث .

2-2 عينة البحث

العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه"⁽¹⁾ , حيث اختيرت عينة البحث بأسلوب العينة العمدية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي , وهم لاعبي المنتخب الوطني للناشئين (تحت 15 سنة) للرجال بالاسكواش والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وبنسبة (100 %) والذين أجريت عليهم التجربة الرئيسية من خلال اختبارهم قبلياً ومن ثم إدخال المتغير المستقل (التدريبات الادراكية) وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة تأثير المتغير المستقل على عينة البحث .

2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

2-3-1 أجهزة وأدوات البحث

- ملاعب للإسكواش (عدد 4) .
- مضارب وكرات للإسكواش (عدد 16) .
- جهاز تدريب الایعازات الضوئية .
- جهاز تدريب الایعازات الصوتية .

1 وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1993 ص310.

- قاذف كرات .

- سلم التدريب .

- شريط لاصق للاختبارات .

- شريط قياس متري معدني .

- ساعة توقيت عدد (2) .

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

- جهاز حاسوب محمول نوع (hp) .

- المقابلات الشخصية .

- الاختبارات والقياسات .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد اختبارات البحث

أن استخدام الأسلوب التجريبي في البحث غالبا ما يتطلب العمل فيه إلى مجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات المطلوب دراستها، وقد أطلع الباحث على مجموعة من المصادر العربية والأجنبية التي تهتم بألعاب المضرب وخاصة لعبة الاسكواش وأتجه الى اختيار الاختبارات التالية :

الاختبار الاول : اختبار سرعة أداء الضربات المستقيمة الامامية (1)

غرض الاختبار : قياس سرعة أداء الضربات الامامية المستقيمة

الأدوات المستخدمة : مضرب اسكواش ، كرة أسكواش ، ساعة أيقاف .

وصف الاداء : يقف المختبر خلف مربع الارسال اليمين الخلفي والذي يبعد عن الحائط الأمامي 7.9 متر ، عند اعطاء إشارة البدء يقوم المختبر باسقاط الكرة ثم ضربها بالحائط الامامي أسفل خط الإرسال ، وبعد ارتدادها ، من الحائط الامامي للارض يقوم المختبر بضررها مرة اخرى لمدة 30 ثا .

شروط الاختبار :

- يعطي للمختبر 3 محاولات .

- لا تحتسب الضربة التي تعلق خط الارسال .

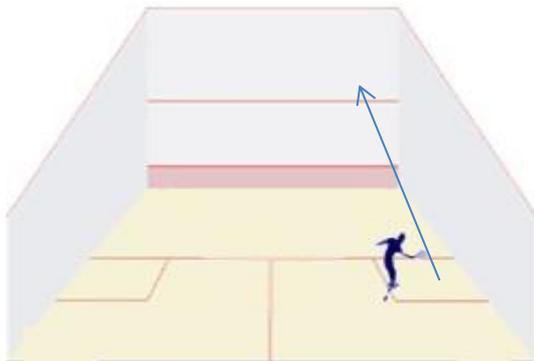
- لا تحتسب الضربة التي تلمس اللوح الرنانة .

- لا تحتسب الضربة التي تسقط أمام خط الارسال

- الارضي .

- لا تحتسب الضربة التي أداها المختبر من أمام

- الخط الذي يقف خلفه .



شكل رقم (1)

سرعة أداء الضربات الامامية

¹ طارق دسوقي كامل : برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي الاسكواش واثره على مستوى الاداء ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2000 ص 111 .

- يسمح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط الخلفي .
التسجيل :

يسجل للمختبر عدد الضربات الامامية الصحيحة في 30 ثانية لافضل محاولة من (3) المحاولات .

الاختبار الثاني : اختبار سرعة أداء الضربات المستقيمة الخلفية (1)

غرض الاختبار : قياس سرعة أداء الضربات الخلفية

الأدوات المستخدمة : مضرب اسكواش ، كرة أسكواش ، ساعة أيقاف .

وصف الاداء : نفس مواصفات وطريقة قياس الاختبار السابق لكن يؤدي الاختبار من الجهة اليسرى للملعب وبظهر المضرب ضربة خلفية .

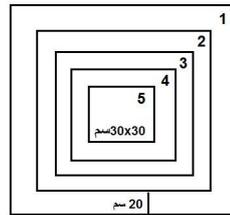
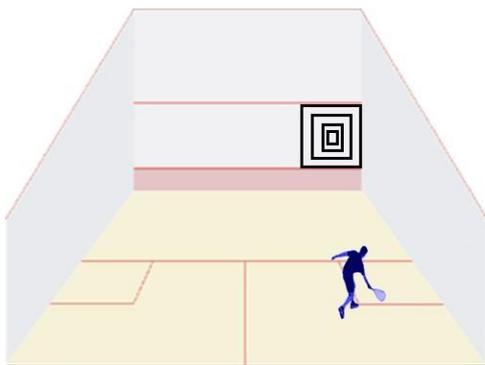


شكل رقم (2)
سرعة أداء الضربات الخلفية

- الاختبار الثالث : الضربة الارضية الامامية المستقيمة نحو الهدف المقسم (2).

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضربة الارضية الامامية المستقيمة في الاسكواش .

اجراءات الاختبار : يجرى الاختبار على ملعب نظامي للسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل، حيث ترسم خمسة اهداف مربعة على الجهة اليمنى من الحائط الامامي، حيث تكون مساحة المربع الاول 30 سم × 30 سم والبعد بين مربع واخر 20 سم، ويوضح الشكل



(3) العلامات التقييمية ومنطقة وقوف اللاعبين وكيفية اجراء الاختبار.

مواصفات الاداء : يتضمن

الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الارسال مواجهها للحائط الجانبي الايمن

مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الامامية وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (5) محاولات

¹ طارق دسوقي كامل : المصدر السابق ، ، 2000 ص 113 .

² فخري الدين قاسم : منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقيل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الاداء لبعض المهارات الاساسية بلعبة الاسكواش ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2005 ص 67 .

تجريبية بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية اداء الاختبار. وتخصص لكل لاعب (10) محاولات، حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها بالارض والا تعتبر لاغية.

تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

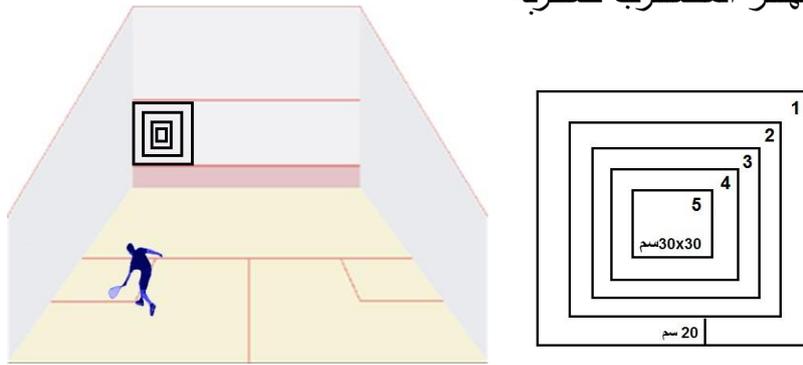
- 5 نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم (5) ، 4 نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم (4) ، 3 نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم (3) ، نقطتان اذا لمست الكرة المربع رقم (2) ، نقطة واحدة اذا لمست الكرة المربع رقم (1) ، صفر اذا كانت خارج الحدود المرسومة.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المربع الاكبر.

- **الاختبار الرابع :** الضربة الارضية الخلفية المستقيمة نحو الهدف المقسم (1).

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الارضية الخلفية المستقيمة في الاسكواش .

اجراءات الاختبار: نفس مواصفات وطريقة قياس الاختبار السابق لكن الاختبار يؤدي من الجهة اليسرى للملعب وبظهر المضرب ضربة خلفية .



الاختبار الرابع : اختبار سرعة التحرك الى زوايا الملعب خلال (30) ثا. (2)

1 فخري الدين قاسم : المصدر السابق , 2005 ص 69 .
2 علي جهاد رمضان : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخطئية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين الأسكواش بأعمار (17-19) سنة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005، ص 49-50 .

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الرجوع الى (T) من الزوايا الاربعة خلال (30) ثا .
اجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ملعب اسكواش باستخدام مضارب اسكواش ، جميعها مطابقة لمواصفات الاتحاد العالمي للاسكواش ، ترسم دائرة بقطر (1م) بين الخط القصير والخط الوهمي لخطي الارسال الخلفيين ، توضع اقماع في المناطق الستة من الملعب .
مواصفات الاداء: يقف المختبر في الدائرة المرسومة في منطقة (T) ، وعند اعطاء اشارة البدء يقوم الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت إذ يقوم اللاعب باداء ضربات وهمية فوق الاقماع على ان يراعى التسلسل في الاداء ومن ثم الرجوع الى منطقة (T) باسرع ما يمكن .
شروط الاختبار: مدة الاختبار 30 ثا ، تعطى للمختبر محاولتين إذ يتم حساب المحاولة الافضل ، لا تحتسب الضربة التي لم يسبقها رجوع المختبر الى (T) .

تسجيل النقاط: يتم حساب عدد مرات التحرك الى زوايا الملعب خلال 30 ثا .

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2016\1\12 الساعة الثالثة عصراً وعلى ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية على عدد من اللاعبين من أجل الحصول على معلومات يستفاد منها في التجربة الرئيسية ، وبمساعدة فريق عمل مساعد (*) وكانت التجربة للوقوف على طريقة اداء الاختبارات وعدد المحاولات الواجب أدائها من كل لاعب .

2-4-3 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية في يوم الاربعاء المصادف 2016\1\13 على أفراد عينة البحث ، حيث شملت الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث وذلك على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية الساعة الثالثة عصراً .

2-4-6 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية لعينة البحث وبالاتماد على الكتب والمصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب وألعاب المضرب والمقابلات الشخصية من أجل الاستناد عليها أثناء وضع التدريبات الادراكية البصرية السمعية وبأستخدام اجهزة تدريبية حديثة ، حيث أستغرق تنفيذ التدريبات مدة (8) أسابيع حيث بدأ تطبيق التدريبات يوم السبت المصادف 2016\1\16 وأنتهت يوم الثلاثاء الموافق 2016\3\15 تكون المنهج التدريبي من (24) وحدة تدريبية موزعة على 8 أسابيع بواقع

(*) م.م : علي حسن شكر : مدرب المنتخب العراقي

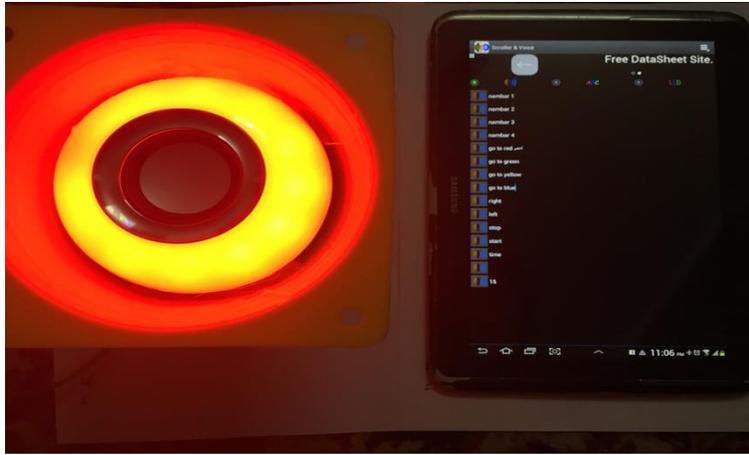
م.م محمد غازي سلمان : طالب دكتوراه كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

محمد صائب : طالب ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

عباس رضا : حكم لدى الاتحاد العراقي للاسكواش .

حيدر قيصر : حكم لدى الاتحاد العراقي للاسكواش .

ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (الاحد , الثلاثاء , الخميس) , وتم استخدام التدرج في الوحدات التدريبية على طول فترة البرنامج , في مرحلة الاعداد الخاص من الموسم التدريبي , وتم تحديد الشدة التدريبية من خلال التكرارات القصوية للاعبين في جميع التمارين, حيث تم استخدام تمارين باستخدام جهاز الایعازات الضوئية والموضح في الملحق , كذلك تمارين باستخدام الشاخص الذكي , كذلك باستخدام مناطق واشارات ملونة وبارقام لتحرك اللاعبين واداء المهارات المستقيمة الامامية والخلفية في الاسكواش من اجل تطوير دقة اداء المهارات كذلك سرعة التحرك داخل الملعب بالاضافة الى سرعة أدائهم لتلك المهارات . وتم استخدام جهاز التدريب بالایعازات الضوئية والصوتية وهو جهاز من تصميم الباحثان وقد تم تطبيق هذه التمارين باستخدام الاجهزة على طول فترة التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وكما موضح بالشكل التالي الذي يبين الجهاز التدريبي .



يبين الشكل الجهاز التدريبي الذي يعطي ايعازات ضوئية وصوتية عن طريق الربط على الايباد او الهاتف المحمول

2-4-7 الأختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في الاختبارات المهارية الخاصة على عينة البحث البالغ عددهم (8) لاعبين في يوم الاربعاء (16 \ 3 \ 2016) وفي تمام الساعة الثالثة عصراً على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية , وذلك بعد الانتهاء من تطبيق التدريبات المقترحة وقد حرص الباحثان على الالتزام بتهيئة الظروف نفسها التي جرى فيها الاختبارات القبلية من حيث كيفية اداء الاختبارات المهارية وكافة الاجهزة والادوات المستخدمة في مفردات الاختبارات .

2-4-8 الوسائل الاحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية ال (spss) في أستخراج النتائج .

الباب الثالث

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار سرعة ودقة اداء الضربة الامامية والخلفية واختبار سرعة الرجوع الى المناطق الاربعة خلال 30 ثا ومناقشتها

جدول (1)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

المتغيرات	الاختبار	س-	ع-	ف ⁻	ع ف	قيمة (ت) المحتسبة	المعنوية الحقيقية	دلالة الفرق
اختبار سرعة اداء الضربة الامامية	قبلي	32.50	1.64	4.00	2.66	4.74	0.001	معنوي
	بعدي	36.50	1.17					
اختبار سرعة اداء الضربة الخلفية	قبلي	30.40	1.57	2.30	1.41	5.12	0.001	معنوي
	بعدي	32.70	1.41					
اختبار دقة اداء الضربة الامامية	قبلي	41.45	0.82	2.36	1.20	6.500	0.001	معنوي
	بعدي	43.81	0.98					
اختبار دقة اداء الضربة الخلفية	قبلي	39.36	1.28	3.00	1.67	5.94	0.0007	معنوي
	بعدي	42.36	1.20					
اختبار سرعة التحرك لزوايا الملعب	قبلي	12.09	0.83	2.36	1.50	5.22	0.0005	معنوي
	بعدي	14.45	1.03					

> تحت درجة حرية (7) , مستوى الدلالة > (0.05) .

يبين الجدول رقم (1) نتائج اختبار سرعة اداء الضربة الامامية ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لسرعة أداء الضربة الامامية (32.50) وبانحراف معياري (1.64)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (36.50) وبانحراف معياري (1.17) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجه عن وجود فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، إذ سجلت المعنوية الحقيقية (0.001) وهي قيمة أقل من تحت (0.05) أي أن هناك علاقة معنوية .

بينما كانت نتائج اختبار سرعة أداء الضربة الخلفية كما يلي ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (30.40) وبإنحراف معياري (1.57) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (32.70) وبإنحراف معياري (1.41) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ، إذ سجلت المعنوية الحقيقية (0.001) وهي قيمة أقل من تحت (0.05) أي أن هناك علاقة معنوية .

في حين كانت نتائج اختبار اختبار دقة الضربة الامامية إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (41.45) وبإنحراف معياري (0.82) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (43.81) وبإنحراف معياري (0.98) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ، إذ سجلت المعنوية الحقيقية (0.001) وهي قيمة أقل من تحت (0.05) أي أن هناك علاقة معنوية .

وكانت نتائج اختبار دقة الضربة الخلفية إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (39.36) وبإنحراف معياري (1.28) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (42.36) وبإنحراف معياري (1.20) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ، إذ سجلت المعنوية الحقيقية (0.0007) وهي قيمة أقل من تحت (0.05) أي أن هناك علاقة معنوية .

في ضوء النتائج الاحصائية كما يوضح الجدول (1) عن وجود فرق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لاختبار سرعة ودقة أداء الضربة الامامية والخلفية في الاسكواش وكذلك سرعة تحرك اللاعبين داخل الملعب وأن التطور الحاصل في الاختبارات البعدية يعزى الباحثان الى التدريبات الادراكية (البصرية السمعية) باستخدام اجهزة ودوات والتي اثبتت فاعليتها في تطوير سرعة أداء الضربة الامامية والخلفية ، إذ تم أداء هذه التدريبات من خلال ايعازات ضوئية وصوتية من خلال اجهزة تتحسس حركة اللاعبين وبالتالي التحرك وفق ايعازات الضوئية والصوتية والتي يتحكم فيها المدرب حيث يقوم بالتحرك داخل الملعب واداء التمارين من مناطق مختلفة من الملعب حيث يتم التدريب بنفس المسارات الحركية للمهارات، حيث أن التدريب باستخدام الحركات والتمرينات القريبة من ادائها يحقق بالإضافة الى الارتقاء بالجانب البدني تطوير الاداء الكلي للمهارة (1) . وان استخدام اجهزة تدريب حديثة ادت الى تقبل اللاعبين التمارين بصورة اكبر من خلال الابتعاد عن الروتين اليومي في تنفيذ التمارين مما ادى الى تطور

(1) Hesham EL Attar : **Squash in the veins**, Tactics, Italy 2002 p34 .

ملحوظ في سرعة تحرك اللاعبين خاصة سرعة الرجوع الى موقع (T) داخل الملعب وهذا ما اثبتته النتائج " إذ أن أساس لعبة الاسكواش هو سرعة استعادة اللاعب الموقع T قبل أن يستطيع اللاعب المنافس من ضرب الكرة حتى يستطيع من لعب الكرة في المكان الصحيح وأخذ الفرصة في المباراة بصنع الكرات الجيدة (1) ، وان أداء التمارين الفردية وتمرارين تحرك بلاعبين اثنين واستخدام التمارين المركبة بالتحرك وأستلام اللاعب الكرات من مزودي الكرات الذين يلعبون الكرات بصورة مختلفة لمناطق مختلفة من الملعب وعلى اللاعب التحرك باتجاه الكرة ويؤدي الضربات الامامية والخلفية مما يؤدي الى تطوير سرعة رد الفعل للاعبين , إذ " أن سرعة رد الفعل المركب في الاسكواش وعدم معرفة اللاعب المثير نتيجة تباين مواقف اللعب المختلفة وظهور مهارات مركبة هو أصعب أنواع السرعة إذ تحتاج الى تركيز عالٍ وأتخاذ القرار المناسب في أداء الضربات الامامية والخلفية " (2) .

واشارات النتائج الى ان هناك تطور في مستوى دقة الاداء المهاري للضربات الامامية والخلفية يعزیه الباحثان الى ان استخدام تدريبات ادراكية بصرية ادت الى تطور ملحوظ في مستوى الدقة كون ان العين تلعب دور كبير في ادراك وتفسير مقدار المسافة المطلوبة لتكون الضربة فعالة وفي المكان المناسب , حيث ان العين كما اشارت الدراسات ليست مجرد عضو لاستقبال الضوء ورؤية المحيط الخارجي حيث ان دورها اكبر من ذلك حيث أن الرؤية الفعلية تتطلب حركة الكثير من المجاميع العضلية وحركة الجسم بأكمله (3) ، وان تطور دقة الاداء المهاري خاصة الضربات الامامية والخلفية دور مهم في ترجيح كفة اللاعب الذي يفوز في المباراة كون ان توجيه الكرة بدقة لمنطقة بعيدة عن تواجد الخصم تمكن اللاعب من احراز النقاط حيث أن الدقة في الاسكواش مهمة جداً لاداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من اداء الضربات في المكان المناسب أثناء اللعب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة وأحراز الفوز (4) .

1 Hesham EL Attar : **Squash in the veins** , Tactics, Italy , 2002, pp , 33.

2 راتب احمد قبيعة وخالد الكردي. : **الاسكواش رياضة الفن والحركة** , بيروت , دار الراتب الجامعية، 1996, ص100.

3 محمد لطفي حسنين ، **الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة** ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2011 ص 157.

4 Ian Mekenzie : **squash the skills of the game british by the raveeb press** , 1997 , p 66 .

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- إن التدريبات الادراكية (سمعية بصرية) تأثير ايجابي في تطوير سرعة حركة اللاعبين داخل الملعب .
- إن التدريبات الادراكية (سمعية بصرية) ادت الى تطور دقة وسرعة اداء المهارات الامامية والخلفية لعينة البحث .
- ان استخدام اجهزة التدريب الحديثة ادت الى تطور ملحوظ في متغيرات الدراسة وهذا ما اكدته النتائج .
- إن التدريبات الادراكية (سمعية بصرية) اثبتت ملائمتها لعينة البحث الناشئين (تحت 15 سنة) وادت الى حصول تطور ملحوظ في نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث .
- إن التدريبات الادراكية (سمعية بصرية) أدت الى تطوير الجانب ادراك اللاعب لمكان الكرة من وبالتالي تطور دقة الضربات الامامية والخلفية بصورة متوازنة.

4-2 التوصيات

- التاكيد على المدربين على استخدام التدريبات الادراكية (سمعية بصرية) في تطوير السرعة الخاصة بلعبة الاسكواش.
- التأكيد على المدربين استخدام طرق التدريب واجهزة حديثة أنسجماً مع التطور الحاصل في لعبة الاسكواش .
- يوصي الباحثان إجراء بحوث ودراسات أخرى على فعاليات أخرى وعلى عينات مختلفة في العمر والجنس .
- من الممكن استخدام التدريبات الادراكية (سمعية بصرية) في تطوير الضربات الطائرة والضربات العكسية والجانبية.
- يوصي الباحثان بضرورة تطوير سرعة حركة اللاعبين وسرعة اداء الضربات الامامية والخلفية لتفادي وقوع اللاعبين في خطأ خسارة النقطة (stroke) .
- التركيز في العملية التدريبية على مراعات أعمار اللاعبين واستخدام وسائل واجهزة ومناهج تدريبية مناسبة لهم .

المصادر

- راتب احمد قبيعة وخالد الكردي. : السكواش رياضة الفن والحركة , بيروت , دار الراتب الجامعية، 1996.
- طارق دسوفي كامل : برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبين الاسكواش واثره على مستوى الاداء ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، 2000
- علي جهاد رمضان : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخطئية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين الأسكواش بأعمار (17-19) سنة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005، .
- فخري الدين قاسم : منهج تدريبي مقترح بأستخدام وسيلة التثقل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الاداء لبعض المهارات الاساسية بلعبة الاسكواش ، أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد ، 2005 .
- محمد لطفي حسنين ، الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2011 .
- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1993 .
- ياسر وجية ، علي حسن : الاسكواش الشامل ، ط1 ، دار الاحمدي للطباعة والنشر ، بغداد ، 2015 ،
- Ian Mekenzie : squash the skills of the game british by the raveeb press , 1997 .
- Hesham EL Attar : Squash in the veins , Tactics, Italy , 2002..