

" تأثير تدريبات وفق تقسيم مناطق اللعب على بعض القدرات الحركية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية في الاسكواش "

م.م علي حسن شكر البكري

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

#### أهداف البحث:

- إعداد تدريبات وفق تقسيم مناطق اللعب على بعض القدرات الحركية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية في الاسكواش .
- معرفة تأثير التدريبات وفق تقسيم مناطق اللعب على بعض القدرات الحركية للاعبين الاسكواش .
- معرفة تأثير التدريبات وفق تقسيم مناطق اللعب على دقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش .

#### فروض البحث:

- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على بعض القدرات الحركية للاعبين الاسكواش .
- هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على دقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملاءمته موضوع البحث .

عينة البحث: شملت لاعبي المنتخب الوطني بالإسكواش للرجال (المتقدمين) ، عددهم (8) لاعبين .

#### الاستنتاجات:

- 1- أن استخدام التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية لعينة البحث .
- 2- أن التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الأسكواش .
- 3- أن التدريبات المقترحة أدت الى تحقيق أهدافها في تطوير الاداء المهاري كون التدريبات كانت تتضمن تمارين مهاريه خاصة داخل الملعب .
- 4- أن التدريبات بتقسيم مناطق اللعب أدت الى تطوير الرشاقة والتوافق لدى عينة البحث .

#### التوصيات:

- 1- التأكيد على استخدام المدربين تدريبات مهارية خاصة بتقسيم مناطق محددة من الملعب لتطوير الدقة بالاداء وبما ينسجم من متطلبات اللعبة .

- 2- التأكيد على استخدام المدربين تدريبات مهارية خاصة بتقسيم مناطق محددة من الملعب لتطوير الرشاقة والتوافق .
- 3- يوصي الباحث بضرورة تركيز المدربين على تدريب الضربات الامامية والخلفية والجانبية وعدم إهمال أي نوع من الضربات .
- 4- استخدام تمارين اخرى تركز على تطوير سرعة التحرك لزوايا الملعب .

### Abstract

#### "The impact of training in accordance with the division of play areas on some motor skills and accuracy performance of some of the basic skills in squash "

Ali Hassan al -Bakri thanks

Baghdad University / Faculty of Physical Education

#### Research objectives :

- Preparation of training according to the division of play areas on some motor skills and accuracy of the performance of some basic skills in squash.
- Knowledge of the effect of exercise in accordance with the division of play areas on some of the motor skills of squash players .
- Knowledge of the effect of exercise in accordance with the division of play areas on the accuracy of the performance of some of the basic skills of squash players .

#### Research hypotheses :

- There are significant differences between pre and post tests on some of the motor skills of squash players .
- There are significant differences between pre and post tests on the accuracy of the performance of some of the basic skills of squash players .

Research Methodology : The researcher used the experimental method to design one set of suitability research topic .

The research sample : included national team players squash for men ( applicants ) , number (8) players .

#### Conclusions:

- 1 - The use of play areas by dividing the exercise a positive influence in the development of some motor skills to the research sample .
- 2 - exercises that divide the regions play a positive influence in the development of some basic skills in the game of squash .
- 3 - The proposed exercises led to the achievement of objectives in the development of performance skills include the fact that the exercises were a special skill exercises inside the stadium .
- 4 - exercises that divide the play areas have led to the development of agility and

compatibility among a sample search.

#### Recommendations:

- 1 - emphasis on the use of a special skill training of trainers dividing specific areas of the stadium for the development of precision and consistent performance of the requirements of the game.
- 2 - emphasis on the use of a special skill training of trainers dividing specific areas of the pitch to develop agility and compatibility.
- 3 - the researcher recommends the need to focus on the training of trainers strikes the front and back and side and not to neglect any kind of strikes .
- 4 - Use other exercises focused on the development speed of the movement of the corners of the stadium .

#### التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

لقد حظيت الرياضة شأنها شأن باقي مظاهر الحياة المتطورة باهتمام كبير ومتواصل من الباحثين إذ حاول المعنيون بهذا الميدان تسخير جميع العلوم الرياضية ( التدريب , الفلسفة , التشريح , البيوميكانيك وغيرها ) في رفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الفني الذي هو المغزى والهدف الرئيسي للوصول إلى المستويات العليا .

وأن التقدم الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة بحوث ودراسات ووفق أسس وضوابط علمية نتجت الى تحقيق الأبطال الرياضيين الانجازات العالية وتحقيق الارقام القياسية وفي أغلب الفعاليات الرياضية، والتي لم تأت فجأة وإنما نتيجة التدريب المتواصل الصحيح والعمل على إيجاد نقاط القوة والضعف للاعبين ووضع المناهج التدريبية المناسبة لهم .

لذا فإن البرامج التدريبية الحديثة تعتمد بشكل كبير على زيادة تركيز الحركات التخصصية في المجال الفني على مبدأ التخصصية والذي يأخذ جزءاً كبيراً من مجمل المناهج التدريبية خاصة في لعبة الاسكواش، حيث تعد واحدة من الألعاب الفردية التنافسية التي تتميز عن بقية ألعاب المضرب بالإثارة والتشويق والسرعة في اللعب نتيجة تعامل اللاعب مع مضرب وكرة ولاعب منافس داخل الملعب ، ولعل أهم ما يميز هذه اللعبة المتعة المميزة التي يشعر بها اللاعبون الممارسون لها وهذا ما يدعو الكبار والصغار ومن كلا الجنسين الى ممارستها ، حيث تمتاز هذه اللعبة على أجبار ممارستها على الحركة المستمرة من خلال تبادل لعب الكرة وتتميز بالتحدي المباشر وتتطلب اليقظة والحرص والتوقع الصحيح من قبل اللاعب على مجاراة الخصم في خلال تبادل لعب الكرة<sup>(1)</sup> . وتحتل القدرات الحركية أهمية كبيرة في مختلف الألعاب وتختلف نسبة الاهمية من لعبة الى أخرى ، ولاسيما لعبة الاسكواش التي تتطلب الحركة السريعة وفي مختلف الاتجاهات داخل الملعب وان وجود اللاعب مع خصم داخل ملعب يحده جدران يجعل التنافس بينهم كبير

(1) جمال الشافعي : الاسكواش سلسلة ألعاب المضرب المصورة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ص 5 .

والفائز في هذا التنافس هو اللاعب الذي يركز على نقاط ضعف الخصم من خلال التحرك وتوجيه الكرة الى مناطق بعيدة عن تواجد الخصم وبالتالي كسب النقاط  
لذا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير تدريبات وفق تقسيم مناطق اللعب على بعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية في الاسكواش التي تتكون من عدة مهارات أساسية والتي يجب إتقانها ومنها مهارة الضربة الأمامية والخلفية المستقيمة العالية في الاسكواش .

## 1-2 مشكلة البحث

من خلال الخبرة الميدانية للباحث في تدريب المنتخبات الوطنية في لعبة الاسكواش , لاحظ بأن هناك قلة في استخدام الضربات العالية كذلك بأن هناك ضعف في بعض القدرات الحركية هذا جعل من الواجب الاهتمام بنواحي الضعف في جانب القدرات الحركية كذلك دقة أداء بعض المهارات الأساسية, وأن لعبة الاسكواش واحدة من الالعاب التي تلعب الدقة فيها جانب مهم في كسب المباراة من خلال التنويع في أداء المهارات الأساسية , كما وأن احد الاستراتيجيات التي يعتمدها اللاعبون في إحراز النقاط هو اللعب الموقعي أي لعب الكرة في مناطق بعيدة عن موقع تواجد اللاعب الخصم في الملعب مما تصعب من مهمة الخصم في رد الكرة بصورة صحيحة حيث أن " الدقة في أداء الضربة هي من أهم ما يميز لعبة الاسكواش ومدى النجاح يقاس في القدرة على إيصال الكرة في المكان المناسب" (1) .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث في التركيز على استخدام تدريبات وفق تقسيم مناطق اللعب على بعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية في الاسكواش , حيث إن الدقة في إيصال الكرة للمنطقة المناسبة للملعب والبعيدة عن تواجد الخصم يجعل اللاعب له فرصة أكبر في كسب النقاط .

## 1-3 أهداف البحث

- أعداد تمارين وفق تقسيم مناطق اللعب لتطوير بعض القدرات الحركية للعبة الإسكواش .
- أعداد تمارين وفق تقسيم مناطق اللعب لتطوير بعض المهارات الأساسية في الإسكواش .
- التعرف على تأثير التدريبات وفق تقسيم مناطق اللعب على بعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية في الاسكواش

## 1-4 فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض القدرات الحركية للعبة الاسكواش ولصالح الاختبارات البعدية .

(1) راتب احمد قبيلة وخالد الكردي. : الاسكواش رياضة الفن والحركة , بيروت , دار الراتب الجامعية, 1996 ص100.

- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في تطوير بعض المهارات الأساسية للعبة الاسكواش ولصالح الاختبارات البعديّة .

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي المنتخب الوطني للإسكواش .

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من ( 2013\11\26 ) الى ( 2014\1\30 ) .

3-5-1 المجال المكاني : ملاعب الإسكواش في كلية التربية الرياضية ا جامعة بغداد .

## 2- الدراسات النظرية والمشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية

#### 1-1-2 المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش

أن المهارة في المجال الرياضي أهمية كبيرة , إذ أن خبراء التربية الرياضية يرون أن المهارة مصطلح علمي يستخدم للدلالة على نوعية الأداء الحركي الذي يؤديه اللاعب وأن اللاعب الذي يؤدي الحركة بشكل ثابت ودقيق وبتوافق عضلي عصبي ورشاقة عالية يوصف عن طريق المختصين بأنه ماهر في أداء هذه الحركة . إذ أن المهارة تعرف من وجهة نظر (أمر الله أحمد البساطي) إلى " إن المهارة احد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية, إذ تهدف إلى حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي عن طريق تعلم وإتقان وتثبيت الاداءات المهارية " (1) , كذلك يشير (وجيه محجوب) " إنها ثبات الحركة وأليتها وأستعمالها في أوضاع مختلفة وبشكل ناجح " (2) .

وأن لعبة الاسكواش من الألعاب التي تعتمد بشكل أساس على المهارات الأساسية كون هذه اللعبة تلعب داخل ملعب مغلق وبوجود لاعب خصم وحدث احتكاك مباشر بين اللاعبين لعدم وجود شبكة تفصل بينهما لذلك يجب على لاعب الاسكواش ان يمتلك مهارة عالية تمكنه في لعب الكرة في المكان المناسب والبعيد عن

(1) أمر الله أحمد البساطي : قواعد وإسس التدريب الرياضي وتطبيقاته , الاسكندرية , منشأة المعارف , 1998 ص 26 .

(2) ووجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 1989 , ص 66.

تواجد الخصم وبدون حدوث إعاقة للخصم إذ يظهر من الإعداد المهاري هو: إتقان كافة المهارات الأساسية لتلك اللعبة كما ذكره (علي جهاد رمضان 2000): "إن المهارة في ممارسة لعبة الإسكواش تكمن في جانبين: الجانب الأول / هو الوصول إلى كرة في الملعب ، والجانب الآخر / هو ضرب الكرة بشكل صحيح ، إذ يتطلب من اللاعب التحرك السريع السلس لاستثمار كل الفرص للعب الكرة دون إحداث أية عرقلة للمنافس ، وتجعله يتصرف بسرعة لمواجهة ضربات المنافس في المكان المناسب طبقاً للمواقف المتغيرة في أثناء اللعب"<sup>(1)</sup> ، والذي يجب أن يعمل به هنا هو: اكتساب المهارة في اللعب ، أي إتقان المهارات الأساسية للعبة الاسكواش

## 2-1-2 الضربة الأمامية في الإسكواش

" الضربة (drive) هي تصويبة تضرب بعد ارتداد الكرة من الأرض " <sup>(2)</sup> ، وعند ذكر أهم مهارات الإسكواش تأتي مهارة الضربة الأرضية الأمامية في المقدمة حيث ورد ذكرها في جميع المصادر على أنها أهم ضربة في لعبة الاسكواش، لكونها المهارة الأكثر شيوعاً أو استخدامها في اللعب وتصل نسبة أداء هذه المهارة في مباريات بطولة العالم الى 43% من أداء جميع مهارات الإسكواش <sup>(3)</sup> ، وهي من المهارات التي يستطيع اللاعبين استخدام الخداع في لعب الكرة من خلال التغيير المفاجئ ولعب كرة أمامية قوية من الملعب الأمامي، كما أن عن طريقها يستطيع اللاعب من أحرار النقاط من خلال إتقان أداء أنواع هذه المهارة ، وتعتبر من الضربات التي تنفذ لتجتاز الخصم وتسحبه من مركز اللعب الى الزاوية الخلفية وتجبره على أن يأخذ الكرة من الجدار الخلفي ، وتنفذ بشكل ضيق في الارتداد من الجدار الخلفي عند النقطة التي يود الخصم أن ينفذ الضربة اليها <sup>(4)</sup> وتقسم الى المراحل التالية :

1. **التحضيرية (الإعداد):** - خذ وضع للاستعداد مبكراً وبسرعة - حرك المضرب خلفاً حيث الكتف الايمن يلف باتجاه الحائط الجانبي. - القدم الامامية يجب ان تكون قريبة من الحائط الجانبي. - ثني ذراعك الحاملة للمضرب من عند المرفق. - اثني رسغ اليد للخلف حتى يكون وجه المضرب عالياً فوق الراس خلفك. - حرك وجه المضرب للأسفل ثم عالياً للمتابعة في حركة واحدة مستمرة على شكل حرف U .
2. **التنفيذ:** - تحصل على قوة الضربة من الاكتاف وليس من الرسغ. - الرجل المتقدمة منثنية وثقل الجسم عليها. - الحركة السريعة لراس المضرب لتوليد قوة مع المرجحة. - احفظ عينيك مثبتتين على الكرة خلال التصويب وحاول ضرب الكرة عندما تبدأ بالسقوط .

(3) علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الإسكواش ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000 ص15.

(4) جمال الشافعي : سلسلة ألعاب المضرب - الإسكواش ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ص 73 .

(5) محمد أحمد مجاهد : التحليل الكينماتيكي لاداء الضربة الامامية في الاسكواش، رسالة ماجستير، جامعة طنطا ، 1998 ص 6.

(1) راتب احمد وخالد الكردي : مصدر سبق ذكره ، 1996 ص 83 .

3. المتابعة:- احفظ الوزن على القدم الامامية.- لف الراس لملاحظة ورؤية الكرة. - حرك المضرب خلال الضربة لمسافة قصيرة في اتجاه التصويب. - اثني المرفق.- تنتهي حركة الضربة بمتابعة للاعلى حتى الكتف الامامي .

### 2-1-3 الضربة الخلفية في الاسكواش

ان الضربة الارضية الخلفية لا تقل اهمية عن الضربة الارضية الامامية اذ تعد من اهم المهارات الاساسية، ولعبة السكواش بشكل عام هي عبارة عن تناوب الضربات بين ضربات امامية متنوعة وضربات خلفية وذلك لاستمرارية اللعب ولكن يكون الاختلاف فقط في موقع اللاعب في الملعب<sup>(1)</sup>، وينصح المدربون بتدريب الطريقتين الامامية والخلفية قبل تدريب المهارات الاخرى وذلك بعدهما الاساس الذي تعتمد عليه المهارات<sup>(2)</sup> .

### 2-1-4 التدريبات بتقسيم مناطق اللعب

تم استخدام تدريبات خاصة بتقسيم مناطق اللعب وعلى اللاعب التحرك داخل الملعب وتوجيه الكرات لهذه المناطق حيث استخدم الشريط اللاصق لعمل هذه المناطق من خلال مربعات تُرسم على أرض الملعب وعلى اللاعب اسقاط الكرة في هذا المربع أو رسم مربعات على الحائط الامامي أو الجانبي أو الخلفي وعلى اللاعب لعب الكرة في هذه المناطق أو عمل إشارة (X) وعلى اللاعب التحرك ولعب الكرة على هذه العلامة كذلك تدريبات بترقيم المناطق المحددة من الملعب وعلى اللاعب التوجه ولعب الكرة في ضوء إيعاز المدرب .

### 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي المبني على أسس علمية لمناسبته لموضوع البحث .

#### 3-2 عينة البحث

العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه"<sup>(3)</sup>، حيث تم اختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي المنتخب الوطني العراقي بلعبة الإسكواش وعددهم (8) لاعبين وهم يمثلون مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً والذين أجريت عليهم التجربة الرئيسية للبحث .

(2) Cecis Zuber **Squash Roketes For coach and Players**. Hang Dolnippen Printing co (HK) Lta, 1977. P40.

(3) - Ian Mckenzie, **Beyond the Basics Excelling at Squash**. London, Hodder and Stoughton. 1994,P30.

(1) وجيه محبوب : **طرائق البحث العلمي ومناهجه** , ط2, بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1993ص310.

### 3-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

- مضارب وكرات للإسكواش (عدد 12) . - ساعة توقيت عدد (2) ومن نوع (تيكو ياباني) .
- شريط قياس متري معدني . - شريط لاصق لتحديد تقسيم مناطق اللعب . - جهاز قاذف الكرات .
- جهاز حاسوب محمول نوع (ASUS) . - المصادر العربية والأجنبية . - الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية . - الاختبارات والقياسات .

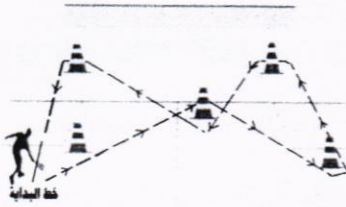
### 3-4 إجراءات البحث الميدانية

#### 3-4-1 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

من خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع العديد من الخبراء المختصين في مجال الاسكواش والتدريب كذلك اجراء التجارب الاستطلاعية عليها لغرض الوصول الى الاختبارات الرئيسية لقياس الاختبارات لعينة البحث واعتمد على الاسس العلمية لاختيار الاختبارات بشكل علمي وموضوعي .

#### 3-4-1-1 اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو (1)

غرض الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة للاعب الاسكواش .



الادوات اللازمة : منطقة للجري مستطيلة الشكل طولها (4.75 متر) وعرضها (3 متر) , ساعة ايقاف , خمسة شواخص مسافة بين كل شاخص 2 متر .

مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية شكل رقم (1).

التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع المسافة المحددة ثلاث مرات متتالية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء الدورة الثالثة .

#### 3-4-1-2 اختبار الدوائر المرقمة (2)

غرض الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين



شكل (1)  
قياس الرشاقة الخاصة للاسكواش

(2) علي سلوم جواد الحكيم : علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي , ط1 , جامعة القادسية 2004 ص 123 .

(1) علي سلوم جواد الحكيم : مصدر سبق ذكره , 2004 ص 150 .



الادوات اللازمة : ساعة أيقاف، يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها (60) سم ترقم الدوائر شكل (2) .

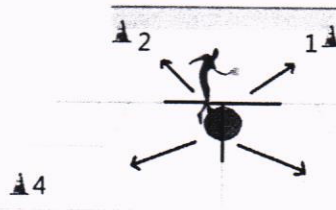
شكل رقم (2)  
قياس توافق الرجلين والعينين

مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة (2) ثم الى الدائرة (3) ثم الدائرة رقم (4) ثم (5) حتى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الـ ثمانية دوائر.

3-1-4-3 اختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب . (1)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للاعبين للاسكواش .  
إجراءات الاختبار:



شكل (3)

أختبار السرعة الحركية للاسكواش

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 اقمام في الزوايا الاربعة من الملعب كما في شكل رقم (3) .

مواصفات الاداء :

يقف المختبر في الدائرة المرسومة في منطقة (T) ، عند اعطاء اشارة البدء يقوم الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت إذ يقوم اللاعب بالتحرك واداء ضربات وهمية فوق الاقمام على ان يراعى التسلسل في الاداء ومن ثم الرجوع الى منطقة (T) بأسرع ما يمكن.

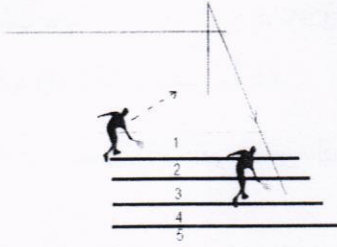
تسجيل النقاط:

يتم حساب الزمن المستغرق من لحظة تحرك اللاعب الى القمع الاول وأنتهاءً بعودة اللاعب لمنتصف الملعب بعد التحرك للقمع الرابع .

(2) علي جهاد رمضان: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخططية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين الاسكواش بأعمار (17-19) سنة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005، ص 52.

### 3-4-1-4 الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة. (1)

الغرض من الاختبار : لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الامامية المستقيمة .



إجراءات الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش باستخدام مضارب إسكواش وكرات إسكواش وأستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليمنى للملعب الى 5 مجالات متساوية، والبعد بين مجال وآخر (86.2 سم) .

مواصفات الاداء : يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره

شكل (4)

أختبار دقة أداء الضربة الامامية

في منطقة منتصف الملعب (T)، حيث يقف اللاعب الوقفة الصحيحة استعداداً لضرب الكرة، ويعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الأحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب

بواسطة أحد المساعدين والواقف خلف مربع الأرسال الأيمن على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الأرسال ، ويبدأ اللاعب المختبر بالتحرك الى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الأمامية، ما بين خط الأرسال وخط اللوحة الرنانة (شكل 4)، وتعطى للاعب (10) محاولات.

تسجيل النقاط : تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة :

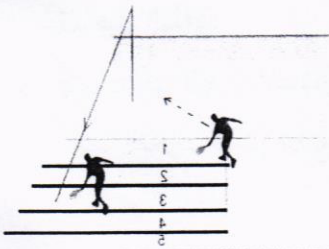
(5) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 5. (4) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 4. (3) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 3. نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم 2. نقطة واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم 1. صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة. أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (50) نقطة .

### 3-4-1-5 الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة. (2)

الغرض من الاختبار : لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة .

إجراءات الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش باستخدام مضارب إسكواش وكرات إسكواش وأستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليسرى للملعب الى 5 مجالات متساوية، والبعد بين مجال وآخر (86.2 سم) .

مواصفات الاداء : يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره



شكل (5)

(1) علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في اللعبة الأساسية أداء الضربة الأرضية الخلفية المقابلة  
التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000 ص 55 .

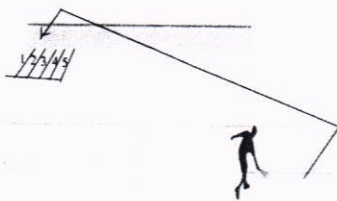
(2) علي جهاد رمضان : مصدر سبق ذكره ، 2000 ص 56 .

في منطقة منتصف الملعب (T)، حيث يقف اللاعب الوقفة الصحيحة أستعداداً لضرب الكرة، ويعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الأحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة أحد المساعدين والواقف خلف مربع الأرسال الأيسر على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الارسال ، ويبدأ اللاعب المختبر بالتحرك الى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الخلفية، ما بين خط الارسال وخط اللوحة الرنانة (شكل 5)، وتعطى للاعب (10) محاولات .  
تسجيل النقاط : تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة :

(5) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 5 . (4) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 4 . (3) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 3 . نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم 2 . نقطة واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم 1 . صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة. أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (50) نقطة .

### 3-4-1-5 اختبار الضربة الجانبية الامامية باتجاه الحائط الجانبي الايمن (1)

- الغرض من الاختبار: (قياس دقة الضربة الجانبية الامامية).



شكل (6)

أختبار دقة أداء الضربة الخلفية

- إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب الاسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل، حيث يتم رسم خمس مجالات بالشريط اللاصق في ركن الملعب الامامية الايسر ويقوم اللاعب بلعب كرة جانبية بحيث تصل الى أحد المربعات المرسومة .

- مواصفات الاداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره

في منطقة (T) المحددة في الشكل، مواجهها للحائط الامامي، حيث يقف اللاعب بمنتصف الملعب ويتحرك لاداء ضربة جانبية أمامية ، وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية اداء الاختبار، ويعطى لكل لاعب (10) محاولات . شكل (6)

- تسجيل النقاط: تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

(5) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 5 . (4) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 4 . (3) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 3 . نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم 2 . نقطة واحدة اذا لمست الكرة

(1) خالد محمد فادي : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الاسكواش ، رسالة ماجستير ،

القاهرة ، 2008 ، ملحق 1 .

المجال رقم 1. صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة. أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (50) نقطة ملاحظة: يسجل اللاعب متوسط مجموع المحاولات ال 10 .

### 3-4-1-6 اختبار الضربة الجانبية الخلفية باتجاه الحائط الجانبي الايسر (1)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الجانبية الخلفية).



شكل (7)

أختبار دقة أداء الضربة الخلفية

- إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب الاسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل، حيث يتم رسم خمس مجالات بالشريط اللاصق في ركن الملعب الامامية الايمن ويقوم اللاعب بلعب كرة جانبية بحيث تصل الى أحد المربعات المرسومة .

- مواصفات الاداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد

اختباره في منطقة (T) المحددة في الشكل مواجهها للحائط الامامي، حيث يقف اللاعب بمنتصف الملعب ويتحرك لاداء ضربة جانبية خلفية ، وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية اداء الاختبار، ويعطى لكل لاعب (10) محاولات . شكل (7)

- تسجيل النقاط: تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالاتي:

(5) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 5 . (4) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 4 . (3) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 3 . نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم 2 . نقطة واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم 1 . صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة. أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (50) نقطة ملاحظة: يسجل اللاعب متوسط مجموع المحاولات ال 10 .

### 3-4-2 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عدد من لاعبي عينة البحث من أجل الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها أثناء التجربة الرئيسية حيث تم اجراء التجربة الاستطلاعية لاداء اختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية في يوم الثلاثاء الموافق 2013\11\26 وتم تحضير الاجهزة والادوات الخاصة

(1) خالد محمد فادي : مصدر سبق ذكره , 2008 , ملحق 1 .

بالاختبارات وفق مواصفات أداء الاختبار لعينة البحث وتم التعرف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء الاختبارات , وتم ذلك على ملاعب كلية التربية الرياضية \ الجادرية الساعة الرابعة عصراً .

### 3-4-3 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق 28 \ 11 \ 2013 على أفراد عينة البحث لاعبي منتخب العراق البالغ عددهم (8) لاعبين قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي , حيث تم إجراء الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث وبمساعدة فريق عمل مساعد وعلى ملاعب كلية التربية الرياضية في الجادرية الساعة (الرابعة) عصراً .

### 3-4-7 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول الى حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد تدريبات مقترحة وأعتمد في تصميم هذه التدريبات على تحليل محتوى المصادر العلمية المهمة بعملية التدريب وأعداد المناهج التدريبية ومن اجل بيان تأثيرها في تطوير بعض القدرات الحركية وذلك دقة أداء بعض المهارات الاساسية في الاسكواش .

وقد راعى الباحث التدرج والتموج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية , حيث بدأ المنهج التدريبي يوم السبت المصادف 30 \ 11 \ 2013 وانتهى المنهج التدريبي يوم الثلاثاء 28 \ 11 \ 2014 حيث تكون المنهج التدريبي من (24) وحدة تدريبية موزعة على 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (السبت , الأثنين , الاربعاء) , وتم استخدام التدرج في الوحدات التدريبية الاسبوعية وكانت حركة الحمل خلال الشهر (3:1), وحددت هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بزمن يصل الى (45 دقيقة) في مرحلة الاعداد الخاص من الموسم التدريبي وتم تحديد الشدة من خلال التكرارات القصوية للتمارين حيث أن: (1)

$$\text{الشدة} = \text{عدد التكرارات القصوية (أحسن أنجاز)} \times \text{الشدة المطلوبة}$$

100

حيث تم تطبيق هذه التدريبات من قبل مدربي الفريق وتحت الاشراف المباشر من قبل الباحث وكانت التمارين المهارية المستخدمة تنفذ من قبل اللاعب نفسه في بداية المنهج كذلك تمارين بلاعبين اثنين وتمرين بثلاث لاعبين لادخال التنافس وجعل التدريب مشابه لظروف المباراة , كذلك أستخدام جهاز قاذف الكرات في

(1) محمد رضا أبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي , ط2, بغداد , المكتبة الوطنية , للنشر , 2008

أيصال الكرات للاعب في مناطق مختلفه من الملعب وتحديد المنطقة المراد إيصال الكرة إليها , والتأكيد على الأداء الصحيح ومتابعة اللاعبين في التمارين لتجنب الإصابات التي قد تحدث للاعبين , ملحق رقم (2) يبين التمارين المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي , ملحق رقم (3) يبين البرنامج التدريبي .

### 3-4-8 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التدريبات المستخدمة , وذلك عن طريق اختبارات البحث ومعرفة مدى فاعلية هذه التدريبات في تطوير القدرات الحركية وأهم المهارات الأساسية المختارة وذلك وفي يوم الخميس الموافق 2014\1\30 عن طريق الخاصة بالبحث وذلك على ملاعب كلية التربية الرياضية في الجادرية الساعة ( الثالثة ) عصرًا .

### 3-4-9 الوسائل الإحصائية

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) في أستخراج قيم ومتغيرات البحث .

## 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الدوائر المرقمة و اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو واختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب واختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية باتجاه الزاوية المقابلة واختبار دقة الضربة الجانبية الامامية والخلفية

جدول (1)

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

يبين الجدول رقم (1) نتائج اختبار الدوائر المرقمة ، إذ بلغ الوسط الحسابي للأختبار القبلي (5.91) وبانحراف

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س -	ع -	س - ف	ع ف	قيمة (ت)	
							جدولية	المحتسبة
أختبار الدوائر المرقمة	الزمن	القبلي	5.91	0.14	0.16	0.14	3.16	2.36
		البعدي	5.74	0.05				
أختبار جري الزكزاك بطريقة بارو	الزمن	القبلي	24.99	0.19	0.41	0.22	5.28	2.36
		البعدي	24.57	0.10				
اختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب	الزمن	القبلي	11.79	0.20	0.03	0.04	2.07	2.36
		البعدي	11.76	0.19				
اختبار الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة	عدد الدرجات	قبلي	33.62	0.91	1.00	0.53	5.29	2.36
		بعدي	34.62	1.30				
اختبار الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة	عدد الدرجات	قبلي	35.50	1.77	1.12	0.83	3.81	2.36
		بعدي	36.62	1.06				
أختبار دقة الضربة الجانبية الامامية	عدد الدرجات	قبلي	35.50	1.77	2.12	1.12	5.33	2.36
		بعدي	37.62	0.74				
أختبار دقة الضربة الجانبية الخلفية	عدد الدرجات	قبلي	35.50	1.77	1.25	0.88	3.98	2.36
		بعدي	36.75	1.28				

معياري (0.14)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي (5.74) وبانحراف معياري (0.05) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.16) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) وتحت درجة الحرية (7) وباحتمال الخطأ (0.05) .

بينما كانت نتائج اختبار جري الزكراك بطريقة بارو كما يلي ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (24.99) وبانحراف معياري (0.19) بينما بلغ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي (24.57) وبانحراف معياري (0.10) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.28) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) وتحت درجة الحرية (7) وباحتمال الخطأ (0.05) .

في حين كانت نتائج اختبار سرعة التحرك لزوايا الملعب كما يلي ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (11.79) وبانحراف معياري (0.20) بينما بلغ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي (11.76) وبانحراف معياري (0.19) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن عدم وجود فروقات معنوية ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (2.07) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) وتحت درجة الحرية (7) وباحتمال الخطأ (0.05) .

فيما كانت نتائج اختبار الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة كما يلي ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (33.62) وبانحراف معياري (0.91) بينما بلغ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي (34.62) وبانحراف معياري (1.30) 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 كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.29) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) وتحت درجة الحرية (7) وباحتمال الخطأ (0.05) .

في حين كانت نتائج اختبار الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة كما يلي ، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (35.50) وبانحراف معياري (1.77) بينما بلغ الوسط الحسابي في الأختبار البعدي (36.62) وبانحراف معياري (1.06) 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 كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.81) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) وتحت درجة الحرية (7) وباحتمال الخطأ (0.05) .



كما أشارت نتائج اختبار دقة اداء الضربة الجانبية الامامية كما يلي , إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (35.50) وبإنحراف معياري (1.77) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (37.62) وبإنحراف معياري (0.74) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.33) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) وتحت درجة الحرية (7) وباحتمال الخطأ (0.05) .

وأظهرت النتائج لاختبار دقة اداء الضربة الجانبية الخلفية كما يلي , إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (35.50) وبإنحراف معياري (1.77) بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (36.75) وبإنحراف معياري (1.28) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي تم استعمال قانون (T) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجها عن وجود فروقات معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.98) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.36) وتحت درجة الحرية (7) وباحتمال الخطأ (0.05) .

#### 4-2 مناقشة نتائج اختبار الدوائر المرقمة و اختبار جري الزكراك بطريقة بارو واختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب واختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية باتجاه الزاوية المقابلة واختبار دقة الضربة الجانبية الامامية والخلفية

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحث تمت مناقشة النتائج كما يأتي , حيث يوضح الجدول (1) وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لاختبارات القدرات الحركية التوافق والرشاقة وعدم وجود فروق معنوية لاختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب وترجع هذه الفروق المعنوية الى استخدام التدريبات المقترحة بتقسيم مناطق اللعب التي أثبتت فاعليتها في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية للعبة الاسكواش , حيث أن التدريبات المقترحة ركزت على تقسيم مناطق اللعب بواسطة الرسم بالشريط لمناطق داخل الملعب يجب على اللاعبين التدريب في توجيه الكرة إليها وكذلك عمل إشارة (X) على المنطقة المراد لعب الكرة إليها وعلى اللاعب التحرك داخل الملعب والتركيز بلعب الكرة على هذه المنطقة وبتكرارات معينة , وكذلك استخدام تمارين الایعاز من قبل المدرب للتحرك لزوايا الملعب وكذلك تمارين الایعاز بالارقام من خلال ترقيم المناطق المقسمة وعلى اللاعب التحرك وفق أيعاز المدرب والتي اثبتت فاعليتها في تطوير الرشاقة والتوافق لدى عينة البحث , إذ يشير (راتب أحمد وخالد الكردي) الى ان من أهم الصفات الواجب توفرها في لاعب الاسكواش هو عنصر الرشاقة في تحركه داخل الملعب وبمختلف الاتجاهات وبدون إعاقة الخصم من لعب كرتة (1)

(1) راتب أحمد قبيعة وخالد الكردي : نفس المصدر السابق , 1996 ص 44 .

والتي أدت الى تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الاداء للمهارات الاساسية المختارة وان لعبة الاسكواش من الالعاب التي تلعب دقة الاداء في لعب الكرة دور رئيسي في ترجيح كفه اللاعب على الخصم من خلال أداء الضربات الهجومية وبدقة مما لا تعطي الفرصة للخصم من رد الكرة , أذ أن العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات الحركية إثناء عملية التدريب الرياضي تسهم في ضمان الاتقان الحركي (1) , ومن هذه التمارين أداء الضربات الامامية والخلفية الارضية والطائرة والضربات الجانبية من خلال وضع علامات في الزاوية الامامية اليسرى واليمنى من الملعب , كذلك اداء ضربات بواسطة ماكنة قذف الكرات كون أن هذا التمرين لا يتم تطبيقه بسهولة الا من خلال ضربات دقيقة من خلال هذا الجهاز , وأيضاً تم استخدام تمارين الضربات الامامية والخلفية والجانبية من خلال تزويد الزميل بالكرات من مناطق مختلفة من الملعب , 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 (2) .

وأن الدقة في لعب الكرة تعتمد على مدى إتقان اللاعب الاداء الحركي والمسارات الصحيحة ومدى تركيز اللاعب في جو المباراة ولعب الكرة في الوقت والمكان المناسب والبعيد عن تواجد الخصم وبدقة لكسب النقاط في المباراة , كما وأن التدريب الفردي لمهارة الضربة الامامية و الخلفية من الجزء الامامي للملعب تحت خط الارسال والجزء الخلفي للملعب فوق خط الارسال هي تمارين فعالة جداً للسيطرة على الكرة ولعبها بالمكان الصحيح , وايضاً استخدام التمارين واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلاءم مع تطور دقة الأداء , وأن استخدام التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب من خلال تصغير وتكبير المناطق المقسمة والواجب على اللاعب التحرك وتوجيه الكرة لهذه المناطق وبشكل منظم أدى الى تطور الرشاقة والتوافق وكذلك دقة أداء بعض المهارات الاساسية في الاسكواش بما يتلائم مع المرحلة التدريبية للاعبين وهذا ما أظهرته النتائج, حيث أن المهارات الاساسية خاصة الهجومية منها تحتاج الى دقة بالغة في ضربها على الزوايا الامامية للملعب من خلال توجيه الكرة لمناطق بعيدة عن تواجد الخصم (3) .

ويرى الباحث أن لاعب الاسكواش يحتاج الى قدر كبير من الدقة في الاداء لان الاسكواش تتميز بالتغيير المفاجيء لمسار الكرة لغرض خداع الخصم وعدم معرفته لاتجاهها , أذ أن التغيير المفاجيء لأوضاع الجسم المختلفة يحتاج الى دقة حركية عالية لامكان الاستجابة السريعة الناجحة (4) .

(1) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي : ط1 , بغداد , مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر 1980 , ص 238.

(2) Ian Mckenzie : op , cit , 1997 , p 66 .

(3) أمين أنور الخولي : ألعاب المضرب - الاسكواش , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2007 ص 2 .

(4) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف : مصدر سبق ذكره . 233 .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

توصل الباحث الى الأستنتاجات التالية :

- 5- أن استخدام التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية لعينة البحث .
- 6- أن التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش .
- 7- أن التمارين بتقسيم مناطق اللعب أدت الى تطوير الدقة في أداء الضربات الارضية الامامية والخلفية والضربات الجانبية الامامية والخلفية .
- 8- أن التدريبات المقترحة أدت الى تحقيق أهدافها في تطوير الاداء المهاري كون التدريبات كانت تتضمن تمارين مهاريه خاصة داخل الملعب .
- 9- أن التطور الحاصل من خلال النتائج جاء منسجماً ومناسباً لعينة البحث وأدى الى حصول تطور ملموس بالاداء .
- 10- أن التدريبات بتقسيم مناطق اللعب أدت الى تطوير الرشاقة والتوافق لدى عينة البحث .

### 5-2 التوصيات

في ضوء ما توصل اليه الباحث من أستنتاجات يوصون بما يأتي :

- 1- التأكيد على استخدام المدربين تدريبات مهارية خاصة بتقسيم مناطق محددة من الملعب لتطوير الدقة بالاداء وبما ينسجم من متطلبات اللعبة .
- 2- التأكيد على استخدام المدربين تدريبات مهارية خاصة بتقسيم مناطق محددة من الملعب لتطوير الرشاقة والتوافق .
- 3- استخدام تمارين اخرى تركز على تطوير سرعة التحرك لزوايا الملعب .
- 4- يوصي الباحث بضرورة تركيز المدربين على تدريب الضربات الامامية والخلفية والجانبية وعدم اهمال أي نوع من الضربات .
- 5- من الممكن استخدام تدريبات لتطوير المهارات الاساسية والهجومية والتركيز على أحدهما في مناهج التدريب التي يستخدمها المدرب في لعبة الاسكواش .
- 6- إجراء بحوث ودراسات على عينات أخرى تختلف في السن والجنس والعدد .
- 7- التأكيد على المدربين استخدام طرق التدريب الحديثة أنسجماً مع التطور الحاصل في لعبة الاسكواش .
- 8- يوصي الباحث بتطبيق التدريبات المقترحة على مهارات أخرى في لعبة الاسكواش .

### المصادر

- أمر الله أحمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ص 26 .
- أمين أنور الخولي : ألعاب المضرب - الاسكواش ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007 .
- جمال الشافعي : الاسكواش سلسلة ألعاب المضرب المصورة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- جمال الشافعي : سلسلة ألعاب المضرب - الإسكواش ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- خالد محمد فادي : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الاسكواش ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، 2008 .
- راتب احمد قبيلة وخالد الكردي . : السكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت ، دار الراتب الجامعية ، 1996 .
- علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الإسكواش ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000 .
- علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000 .
- علي جهاد رمضان: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخطئية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين الاسكواش بأعمار (17-19) سنة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط 1 ، جامعة القادسية ، 2004 .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي : ط 1 ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1980 .
- محمد أحمد مجاهد :التحليل الكينماتيكي لاداء الضربة الامامية في الاسكواش، رسالة ماجستير،جامعة طنطا ، 1998 .
- محمد رضا أبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط 2، بغداد ، المكتبة الوطنية ، للنشر ، 2008 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 2، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 .
- Cecis Zuber Squash Roketes For coach and Players. Hang Dolnippen Printing co (HK) - Lta, 1977. P40.
- Ian Mckenzie, Beyond the Basics Excelling at Squash. London, Hodder and Stoughton. 1994.