



Journal of

STEPS

for Humanities and Social Sciences

Volume 1 | Issue 3

Article 50

The effect of various skill exercises in learning and developing the accuracy of the forehand and backhand for young squash players

Ali Attia Dakhil

University of Babylon, Iraq, adakhil251@gmail.com

Hassanein Salah Wahhab

University of Babylon, Iraq

Follow this and additional works at: <https://www.steps-journal.com/jshss>



Part of the Arts and Humanities Commons, Business Commons, Education Commons, Law Commons, and the Political Science Commons



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Recommended Citation

Dakhil, Ali Attia and Wahhab, Hassanein Salah (2022) "The effect of various skill exercises in learning and developing the accuracy of the forehand and backhand for young squash players," *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*: Vol. 1 : Iss. 3 , Article 50.

Available at: <https://doi.org/10.55384/2790-4237.1112>

This Original Study is brought to you for free and open access by Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS). It has been accepted for inclusion in Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences by an authorized editor of Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences (STEPS).

تأثير تمارين مهارية متنوعة في تعلم و تطوير دقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش الشباب

حسنين صلاح وهاب

* علي عطية دخيل

تاريخ القبول: 2022/07/27

تاريخ الاستلام: 2022/06/15

المستخلص

من خلال ملاحظة الباحثان كونهم اختصاص العاب مضرب ان اللاعبين الشباب بالاسكواش لديهم ضعف في أداء بعض المهارات الأساسية وعدم القدرة على اختيار المهارة المطلوبة بما يتناسب مع مواقف اللعب المختلفة، لذا ارتى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال الاعتماد على استخدام تمارين متنوعة لتمارين مهارية تهدف الى توفير استجابات متنوعة مختلفه (في القوة، السرعة، الاتجاه، المسافة) للضربة الأمامية والخلفية للاعبين الاسكواش. وكانت اهداف البحث هي اعداد تمارين متنوعة في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الاسكواش. والتعرف على تأثير تنوع التمارين في تعلم و تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الاسكواش الشباب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث . مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو منتخب العراق الشباب بالاسكواش للموسم 2021 والبالغ عددهم (12) لاعبي وهذا يعني استخدم الباحثان طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيم العينة عن طريق القرعة إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة. وجاءت اهم الاستنتاجات هي ان تأثير التمارين المتنوعة في التعلم تأثيراً إيجابياً في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش. في حين كانت اهم توصيات الباحثان هي ضرورة الاهتمام بتنوع التمارين في تعلم و تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الاسكواش. وضرورة الاهتمام بالتنوع في التمارين في استخدام الأساليب والطرق العلمية في التعلم والتدريب لتطوير المهارات الأساسية بالاسكواش.

كلمات مفتاحية: التمارين المتنوعة ، تعلم الضربة الأمامية والخلفية ، الإسكواش.

* أستاذ دكتور، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.

phy.ali.atea@uobabylon.edu.iq

The effect of various skill exercises in learning and developing the accuracy of the forehand and backhand for young squash players

*Assistant Professor Dr. Ali Attia Dakhil, *College of Education and Sports Sciences, University of Babylon, Iraq*

Lecturer Dr. Hassanein Salah Wahhab, *College of Education and Sports Sciences, University of Babylon, Iraq*

Received: 15/06/2022

Accepted: 27/07/2022

Abstract

By noting the researchers as they specialize in the racket games. Young squash players have an insufficient performance of some essential skills, and the inability to choose the required skill in proportion to different playing situations. Therefore, the researchers determined to study this issue by relying on the use of a variety of skill training. It aims to provide various different responses (in force, speed, direction, and distance) to the forehand and backhand of squash players. The objectives of the research were to prepare a variety of exercises in learning the forehand and backhand for squash players. Identifying the impact of the diversity of exercises on learning and development Forehand and backhand stroke for young squash players. The researchers used the experimental method by designing (the two equal groups with a pre- and post-test) in order to suit the nature of the problem and achieve the objectives of the research. The research sample represented the entire research community, and they are the Iraqi youth squash players for the 2021 season, which number (12) players. The most important conclusions were that the effect of various exercises on learning had a positive impact on the development of the forehand and backhand for squash players.

Keywords: Various exercises, learning the front and back stroke, squash

1-مقدمة البحث:

إن للمهارات الرياضية أهمية كبيرة في المجال الرياضي فأنها تساعد المتعلم على أداء الحركات الرياضية وإتقانها بصورة جيدة وانسيابية تامة واقتصادية كبيرة في الجهد والوقت من خلال الممارسة والتنوع في الأداء والتدرج في زيادة عدد التكرارات ضمن الوحدة التعليمية التي هي أصغر وحدة ضمن المنهج التعليمي . إن تنوع التمرينات في الاسكواش من الأمور المهمة لأنها تساعد المتعلم على رفع قدرته وقابليته على أداء المهارة في المواقف التي يتعرض لها بدرجة عالية من الكفاية والفاعلية من خلال تحديد المواقف المستقبلية التي سوف يؤدي فيها المتعلم مما يؤدي إلى الانتقال الايجابي من الممارسة إلى المنافسة, وان عملية تنوع الممارسة تهدف إلى إيجاد وخلق برنامج حركي وتعميمه و تخزينه في ذاكرة المتعلم الطويلة الأمد كما تمكنه من استخدام المعلومات المخزنة لأداء المهارة الحركية بأشكالها كافة نتيجة المرونة التي يوفرها هذا البرنامج للمتعلم في اختيار مقاييس لكل حركة ومهارة، وهذا ما عمد اليه الباحثان في استخدام تنوع الممارسة لتمرينات فوق التعلم على وفق متغيرات الارتفاع والاتجاه والمسافة ونوعيه التمرين فضلاً عن التكرارات الإضافية والتي تهدف الى تطوير المهارة من خلال توفير استجابات مشابهة لحالات اللعب. وبما أن لعبة الاسكواش من الألعاب الفردية التي يمارسها كلا الجنسين وان اغلب مهاراتها تقع تحت نظام الدائرة المفتوحة لذا فهي تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ نتيجة لتغيير حالات اللعب خلال النقطة الواحدة، مما أدى ذلك إلى تنافس الدول في ابتكار أفضل الأسس العلمية الحديثة التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلم.

لذا تكمن أهمية البحث في الاستفادة من تأثير تمرينات متنوعة في التعلم وتأثيرها في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالاسكواش .

ولاحظ الباحثان من خلال نواجهه في مجال لعبة الاسكواش لاعباً ثم مدرب، قلته استخدام اغلب المدربين لتمرينات مهارية بعد مرحلة الاداء الناجح (ثبات الاداء) تهدف الى توفير استجابات مثالية لمثيرات مختلفة ومثابه لما يتعرض له اللاعب اثناء المنافسة ، حيث أن اغلب اللاعبين الشباب يعانون ثباتاً في أداء بعض المهارات الأساسية وخاصة الضربة الأمامية والخلفية وعدم القدرة على اختيار المهارة المطلوبة بما يتناسب مع مواقف اللعب الحقيقية ، لذا ارتى الباحث دراسة هذه المشكلة بالاعتماد على استخدام تمرينات متنوعة مهارية في التعلم تهدف الى تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الاسكواش وذلك من خلال توفير استجابات متنوعة مختلفه (في القوة , السرعة , الاتجاه , المسافة).

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمرينات مهارية متنوعة في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الاسكواش
- 2- التعرف على تأثير التمرينات المتنوعة في تعلم و تطوير دقة الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الاسكواش.

مجالات البحث:-

- المجال الزمني:- للمدة من 2021/10/2 لغاية 2021/11/21
- المجال البشري:- لاعبي منتخب العراق بالاسكواش للموسم 2020- 2021
- المجال المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة جامعة بغداد / وملعب بابل بالاسكواش في قاعة الشهيد حمزة نوري للألعاب الرياضية

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو منتخب شباب العراق بالاسكواش للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (12) لاعب وهذا يعني استعمل الباحثان طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحثان اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	مان	قيمه وتني	وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات البحثية
غير معنوي	0,16		10	درجه	الضربة الأمامية
غير معنوي	0,43		11	درجة	الضربة الخلفية

ن=1 6 =2 ن=6 مستوى الدلالة (0,05)

2-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- 1- ملعب اسكواش ذات أبعاد قانونية عدد (2) .
- 2- مضارب اسكواش قانونية نوع (tecnifiber) عدد (20) .
- 3- كرات اسكواش قانونية اللون نوع (Dunlop) عدد (20) (علبة).
- 4- أقلام ماجيك ملونه عدد (7)
- 5- أشرطة لاصقه ملونه عدد (5) روله.
- 7- ساعة توقيت صينية عدد (2).
- 8- الاختبارات.
- 9- استمارة تفرغ البيانات.

2-4 المهارات موضوع الدراسة:

درس الباحثان مهارتي الضربة الأمامية والخلفية بالاسكواش وذلك لأهميتهما الكبيرة في المباراة.
2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

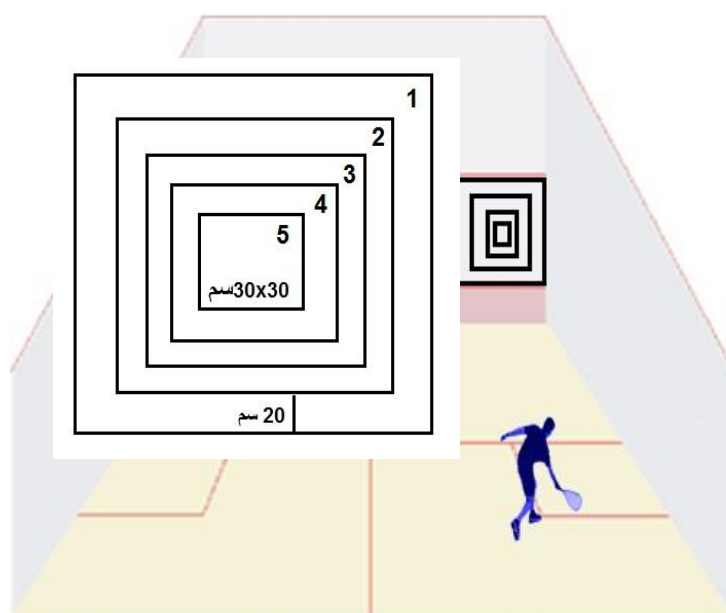
اختبار دقة الضربة الأمامية بالاسكواش: (علي جهاد رمضان ، 2000 ، ص65)

هدف الاختبار: دقة الضربات الأمامية والخلفية في بالاسكواش.

الحادي عشر:- اختبار الضربة الارضية الامامية المستقيمة نحو الهدف المقسم

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 (1) العلامات التقويمية ومنطقة وقوف اللاعبين وكيفية اجراء الاختبار. كما في الشكل رقم (1)



شكل رقم (1) يوضح اختبار الضربة الارضية الامامية نحو الهدف المقسم

مواصفات الاداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الارسال مواجهاً للحائط الجانبي الايمن مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الامامية وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (5) محاولات 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 بالأرض 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.

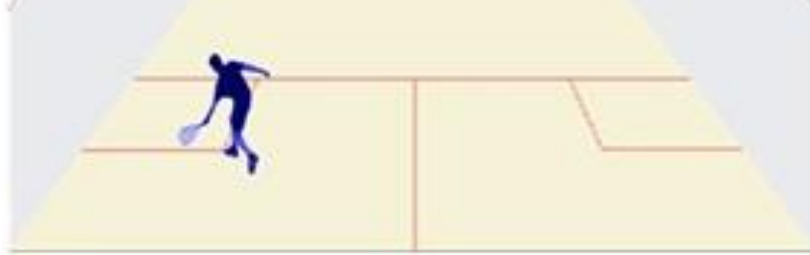
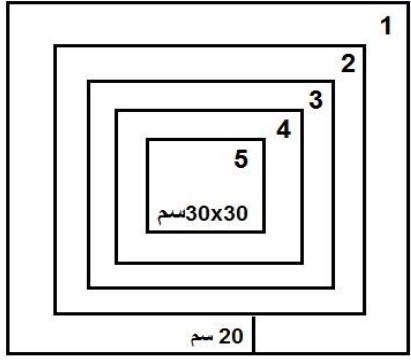
(3) نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم 3. نقطتان اذا لمست الكرة المربع رقم 2.

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

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الارضية الخلفية نحو هدف مقسم.

اجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل، حيث ترسم خمسة اهداف مربعة على الجهة اليسرى من الحائط الامامي، حيث تكون مسافة المربع الاول 30 سم × 30 سم والبعد بين مربع واخر 20 سم². ويوضح



الشكل (5) العلامات التقويمية ومنطقة وقوف اللاعب وكيفية اجراء الاختبار.

شكل (2) يوضح اختبار الضربة الارضية الخلفية نحو الهدف المقسم

مواصفات الاداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب في منطقة خلف خط الارسال مواجهاً للحائط الجانبي الايسر مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الخلفية وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (5) محاولات

تجريبية بعد اجراء الاحماء كيفية اداء الاختبار. وتخصص لكل لاعب (10) محاولات، حيث يبدأ اللاعب بضرب الكرة بشكل مستمر بعد اعطاء اشارة البدء باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها على الارض والاتعد لاغية.

تسجيل النقاط: تحسب 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.

2-6 التجربة الاستطلاعية: تاريخ التجربة: يوم 5/10/2021 الساعة 4 عصرا .

- مكان التجربة: ملعب بابل بالاسكواش .

- العينة: تكونت عينة الاستطلاع من لاعبو المنتخب الوطني للشباب والبالغ عددهم (4)

- أهداف التجربة:

1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .

2- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .

3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .

4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات

5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة

6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفرد العينة.

2-7 الأسس العلمية للاختبارات:

1- الصدق:

تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية الخاصة بالاسكواش على السادة الخبراء والمختصين (1- أ.د. علي جهاد رمضان 2- أ.د. ماهر عبد الحمزة 3- أ.د. حذيفة إبراهيم 4- م.د. علي حسن شكر. 5- أ.م.د. جبار علي 6- م.م. حسنين عبيد دخيل 7- م.د. رشاد عباس فاضل إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا² للاختبارات المبحوثة

نوع الدلالة	قيمة كا ²		%	غير الموافقين	%	المتفقين	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,84	9	صفر%	صفر	100%	7	الضربة الأرضية الأمامية
معنوي	3,84	9	صفر%	صفر	100%	7	الضربة الأرضية الخلفية

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0,05

2- الثبات:

تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه الاستطلاع بتاريخ 2021/10/5 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2021/10/13 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عالٍ أيضاً ، وكما مبين في الجدول (3).

3- الموضوعية:

لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين (احسان عبد اللطيف / مدرب 2- بركات حسين/لاعب منتخب) سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 2021/ 10/12 وبعد معالجة نتائجها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات المهارية كما مبين بالجدول (3)

جدول (3)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

للدلالة على معنوية الاختبار

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الضربة الأرضية الأمامية	*0,90	*0,91
الضربة الأرضية الخلفية	*0,93	*0,89

2-8 الاختبارات القبليّة:

طبق الباحثان الاختبارات القبليّة في 15 / 10 / 2021 في ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، حيث تم اختبار المهارات التي كانت موضوع الدراسة.
9-2 التمارين المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان مجموعه من التمارين ذات الممارسات المتنوعة التي تهدف إلى زيادة فاعلية البرنامج الحركي من خلال أداء المهارات بمديات مختلفة وبسرع وارتفاعات واتجاهات متنوعة للمساعدة في توفير اكبر عدد من البرامج الحركية المخزنة في الدماغ .
10-2 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية في 16 / 10 إلى 3 / 1 / 2022 جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكما يأتي:

1- تم تطبيق المنهج المعد من قبل المدرب على المجموعتين التجريبيّة والضابطة ولمده (18) وحده تدريبيه.
2- بعد تطبيق المنهج المعد (9) وحدات تعليميه من قبل المدرب وبواقع ثلاثة وحدات اسبوعيه تم اجراء اختبارات مهارية للمهارات المدروسة . وبعد التأكد من تساوي المجموعتين بالنتائج تم اجراء الاتي.
3- تم إعطاء التمارين المتنوعة لمده (9) وحدات تعليميه ينظر ملحق (1) التي أعدها الباحث ولمده (3) وحدات في الاسبوع إلى المجموعة التجريبيّة وبواقع (25) دقيقه من الجزء الرئيس للوحدة التعليمية ، أما المجموعة الضابطة فأنها استمرت على منهج المدرب .
11-2 الاختبارات البعديّة:

تم تطبيق الاختبارات البعديّة للمهارات التي كانت موضوع الدراسة ولمجموعتي البحث في 5 / 1 / 2022 في ملعب الإسكواش في محافظه بابل وبنفس الظروف التي طبقت بها الاختبارات القبليّة.
12-2 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار كا²
- اختبار مان وتني
- اختبار ولكوكسن
- اختبار سبيرمان

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعي البحث (التجريبيتين) في الاختبارات المهنية واختبار اتخاذ القرار.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدي للاختبارات المهنية و لمجموعي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي و لمجموعي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (4) و (5).

جدول (4)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي والمجموعة التجريبية

ن=6 ومستوى دلالة (0,05)

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي للاختبارات المهنية، يبين

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الضربة الأرضية الأمامية	18	1,23	5,26	1	2,043	0,04	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	16,9	0,88	26	1,43	2,042	0,04	معنوي

الجدول (5) وصفا لنتائج المجموعة الضابطة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي والمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الضربة الأرضية الأمامية	18	1,23	5,26	1	2,043	18	الضربة الأرضية الأمامية
الضربة الأرضية الخلفية	16,9	0,88	26	1,43	2,042	16,9	الضربة الأرضية الخلفية

ن=6 ومستوى دلالة (0,05)

2-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية.

من عرض نتائج الاختبارات المهارية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) والتي وضحت في الجدولين (4) و(5) تبين أن هناك فروقا "معنوية" بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون هذا الفرق إلى:

* ان هذه النتائج نتيجة إلى التنوع والتغيير في ظروف أداء المهارة مع ممارسة كل الأشكال المهارية لمواقف مشابهة لحالة اللعب الحقيقية، حيث إن تنوع الممارسة يساعد المتعلم على تكوين مخرجات حركية مختلفة ولبرنامج الحركي نفسه من خلال استخدام مقاييس مختلفة تناسب ومتطلبات المواقف التي تحدث داخل الملعب مما يحسن من أداء المتعلم لجميع الأشكال المهارية وبالتالي سوف يعمل على تطوير البرنامج الحركي العام، كما إن تمارينات المتنوعة ساعدت أفراد العينة الرئيسية على اتقان المهارات المدروسة نتيجة الممارسات المتنوعة لتمارين التعلم للمهارات المدروسة مما ساعد في سرعة ودقة اختيار الاستجابة الملائمة للمثير .

* إن الاستخدام الأمثل لأشكال المهارة الواحدة من خلال تطبيق التمارين الملائمة بما يتناسب مع المواقف الحقيقية للعب ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية تكرارات لأشكال الضربات الأمامية والخلفية ، وهذا يجعل المتعلم يقوم بتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغير مواقف اللعب حيث يكون خبرات سابقة للأداء بفترة قصيرة نتيجة التدريب المستمر المؤثر، وكذلك تمكن المتعلم من مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة في لعبة تتميز بالتعقيد والسرعة.

* إن تمارينات التعلم المتنوعة صممت على مبدأ التنوع في المسافات والسرعة والأزمان والتركيز في الأداء وأن زيادة مقدار التمرين والإثارة في التدريب يجعل المتعلم يحصل على مستوى عالٍ من إنتاج أفعال أوتوماتيكية وزيادة عالية في الاستعداد النفسي فضلاً على التحكم في أداء المهارة بمدياتها المتنوعة وأشكالها كافة.

* إن تمارينات التعلم كانت قد وسّعت مدارك واستيعاب اللاعبين وزيادة قدراتهم حيث ان التكرار الزائد لأي عمل سوف يقلل من الاحتياج الى الانتباه وكذلك يؤدي الى سرعة سحب المعلومات من الذاكرة لذلك يعطى اللاعب التكتيك وطريقة التفكير أثناء اللعب.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث في الاختبارات المهارية.

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحثان اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (6) .

جدول (6)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية و للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة س-
	ع	س-	ع	س-			
الضربة الأرضية الأمامية	1	26,5	1,07	21	0,00	الضربة الأرضية الأمامية	26,5
الضربة الأرضية الخلفية	1.43	25	0,47	19.5	0,00	الضربة الأرضية الخلفية	25

ن=1 6=2 ن مستوى دلالة (0,05)

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية.

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (6)، نتبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان هذه الفروق في التطور إلى ما يأتي:

* إن تنوع الممارسة لتمارين فوق التعلم ساعد في تطوير أفراد المجموعة التجريبية حيث " إنَّ تعلم كل شيء جديد يكون نتيجة تغير في الملايين من الخلايا العصبية في الدماغ ، وإن التغيير في السلوك هو آخر نتيجة تحليلية التي تحدث في الجهاز العصبي".

* إن تمارين التعلم ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على التعرف على مثيرات وحالات متنوعة وهذا ساعد أفراد هذه المجموعة على توسيع قدراتهم الإدراكية والتي كان لها الدور الكبير في سرعة ودقة اتخاذ القرار ، ففي المهارات المفتوحة ينبغي على المدرب أن يقدم ممارسات متنوعة للمهارات، فالتنوع والتشعب في النماذج الحركية ضروري حتى يمكن مواجهة الحاجات المتغيرة للمهارات.

* ان التنظيم الجيد لتمارين التعلم من خلال الاستخدام الامثل لكل اشكال المهارة الواحدة ومزاوجتها مع مهارات اخرى وبحالات لعب مشابهه لما يحدث اثناء المنافسة ساعد افراد المجموعة التجريبية من تطوير دقة المهارات المدروسة وبشكل ملحوظ عن المجموعة الضابطة.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان تنوع الممارسة لتمرينات التعلم كان له تأثيراً إيجابياً في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الاسكواش .
- 2- هناك تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة في الضربة الأمامية والخلفية للاعبين بالاسكواش.

2-4 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام بتنوع التمرينات في التعلم في تطوير الضربة الأمامية والخلفية للاعبين الاسكواش
- 2- ضرورة الاهتمام بتمرينات التعلم لزيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارات الأساسية بالاسكواش.
- 3- ضرورة الاهتمام بالتنوع في استخدام الأساليب والطرق العلمية في التعلم والتدريب لتطوير دقة المهارات الأساسية بالاسكواش.
- 4- إجراء بحوث مشابهة على مهارات وعينات مختلفة.

المصادر

1. مازن هادي كزار: تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي، أطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008.
2. علي جهاد رمضان، اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
3. - علي عطية دخيل: عالم الاسكواش تاريخ مهارات تمرينات، الحلة، دار الصادق للطباعة والنشر، 2021
4. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، دار الصخرة للطباعة والنشر، 2001.
5. ضياء قاسم الخياط وآخرون، اثر استخدام جدول الممارسة في منحنى التعلم والاحتفاظ المبتدئين بفن الضرب الساحق المواجه بالكرة الطائرة، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد (8) العدد 28، 2002.

ملحق (1) التمارين التي أعدها الباحث

تمرين رقم (1) تمرين مصدات المضرب (ايقاف الكرة بالمضرب):-

قف على بعد 15 قدم (3.6متر) من زميلك ووجه مضربك نحو الاعلى .
احمل مضربك امام جسمك زميلك يرمي الكرات بالتناوب بكل جهة من جسمك.
اوقف الكرة بوجه المضرب ثم اتركها تسقط واذهب للكرة في الجهة الاخرى.
حاول 10 مرات لكل جهة.



شكل (3) اداء تمرين مصدات الكرات من جهة اليمين واليسار من الملعب

لصعوبة اداء التمرين:

زميلك يرمي الكرة بشكل عشوائي لأي جهة من جسمك أي جهة اليمين او اليسار .
زملائك اثنان يقومون برمي الكرات كل من جهة لزيادة سرعة التمرين . كما في شكل (3)

لسهولة اداء التمرين:

زميلك يرمي الكرة ببطيء .

زميلك يرمي الكرة بجهة واحدة.

دقق نجاح التمرين

احمل المضرب بقوة

حافظ على حركة الرسغ

لاحظ (ضع الكرة بوجه المضرب)

سجل نجاحك بالتمرين

- اداء تكرارات من 8-10 ضربات ناجحة تحصل على 5 نقطة
- اداء تكرارات من 6-7 ضربات ناجحة تحصل على 3 نقطة
- اداء تكرارات من 3-5 ضربات ناجحة تحصل على نقطة واحدة.

تمرين رقم (2) تمرين مسك الكرة بالمضرب :-

قف على بعد 6 قدم (1.8 م) من الجدار, ارمي الكرة باتجاه الجدار وامسكها بوجه المضرب, حاول دحرجتها بوجه المضرب قدر المستطاع, بإمساكك الكرة اسحبها الى صدرك بحركة وجه المضرب ستمنع من طبطبة الكرة على خيوط المضرب, العب التمرين 10 مرات.

لصعوبة اداء التمرين:

زميلك او المدرب يقوم بضرب الكرة بسرعة على الجدار لتمسكها بوجه مضربك.

لسهولة اداء التمرين:

ارمي الكرة ببطء الى الهواء وامسكها بوجه مضربك.

دقق نجاحك بالتمرين:

امسك الكرة بوجه المضرب.

- اداء تكرارات من 5-10 مسكات ناجحة تحصل على 5 نقطة .
 - اداء تكرارات من 3-4 مسكات ناجحة تحصل على 3 نقطة .
 - اداء تكرارات من 2-3 مسكات ناجحة تحصل على نقطة واحدة.
- ويجب ملاحظة الكرة على وجه المضرب بشكل صحيح عند اداء التمرين .

تمرين رقم (3)**ضربات الكرة عبر الملعب بمساعدة الزميل او المدرب**

زميلك او المدرب واقف في الزاوية الخلفية ويضرب الى الجدار الجانبي عبر الملعب الى الزاوية الامامية المعاكسة كما مبين في الشكل رقم (4) تحرك الى الامام من منطقة السيطرة منطقة المنتصف T واضرب الكرة عبر الملعب بحركة خلفية الى زميلك . اذا امكن، زميلك سيحافظ على استمرارية التمرين بدون توقف بين الضربات. حاول عمل ضرباتك عبر الملعب والضرب الى الجدار الجانبي خلف خط القطع وعندها الارتداد على الارضية بين خلف صندوق الارسال والجدار الخلفي . اضرب 10 ضربات امامية بحركات عبر الملعب و10 ضربات خلفية بحركات عبر الملعب. حاول الضرب للجدار الجانبي خلف خط القطع وكل حركة عبر الملعب كما في الشكل (4)

لصعوبة اداء التمرين:

ضع الهدف في الزاوية الخلفية

زميلك او المدرب يقف بعيدا من الامام ويلعب ضرباتك

في الجانب الامامي ، تعاقب بالحركات الاعتيادية والديناميكية

لسهولة اداء التمرين:

شريكك يقف بعد كل ضربة عندها يكون لديك وقت لتهيئ للضربة التي تليها

دقق نجاحك بالتمرين:

اضرب الكرة بعض الشئني للأمام من قدمك الامامية. حافظ على قدمك الخلفية حتى تنهي الحركة ادفع بقدمك الامامية بعد المتابعة

سجل نجاحك بالتمرين:

- اداء تكرارات من 8 الى 10 ضربات امامية عبر الملعب وتضرب الجدار الجانبي خلف خط القطع تحصل على 5 نقطة.
- اداء تكرارات من 6 او 7 ضربات امامية عبر الملعب وتضرب الجدار الجانبي خلف خط القطع تحصل على 3 نقطة..
- اداء تكرارات من 4 او 5 ضربات امامية عبر الملعب وتضرب الجدار الجانبي خلف خط القطع تحصل على نقطة واحدة.
- اداء تكرارات من 8 الى 10 ضربات خلفية عبر الملعب وتضرب الجدار الجانبي خلف خط القطع تحصل على 5 نقطة.

- اداء تكرارات من 6 او 7 ضربات خلفية عبر الملعب وتضرب الجدار الجانبي خلف خط القطع تحصل على 3 نقطة..

- اداء تكرارات من 4 او 5 ضربات خلفية عبر الملعب وتضرب الجدار الجانبي خلف خط القطع تحصل على نقطة واحدة

تمرين رقم (4)

حركات بالركض داخل الملعب:-

زميلك واقف في الزاوية الخلفية ويساعدك بضربات قصيرة الى الامام من الملعب شكل (5) اضرب بحركة مستقيمة من الزاوية الخلفية، استدر واركض عبر الملعب لتلامس الجدار الجانبي المعاكس ، وارجع الى وسط الملعب لتستعد للضربة التالية. تأكد من استدارتك نحو و ليس بعيدا من الجدار الامامي، بعد

ضرب الكرة وبعد ملامسة الجدار الجانبي. وايضا لا تتردد عندما تلامس الجدار الجانبي . ارجع الى منطقة السيطرة T بسرعة لتعطي نفسك متسع من الوقت للضربة التالية. حركتك يجب ان تكون خلف صندوق الارسال وليس بعيدا من عرضه من الجدار الجانبي. اضرب 10 ضربات بحركات امامية و10 بحركات ضربات خلفية. حاول كل ضربة بحركتك ابعد من خلف صندوق الارسال

لصعوبة اداء التمرين:

زميلك يعطيك الكرات بسرعة ومنخفضة عندها يجب الحركة بسرعة وفتح للجسم كبير لكل ضربة بدلا من لمسك الجدار الجانبي، استدر والعب ضربة وهمية قرب صندوق الارسال من الخلف وفي الجهة المعاكسة

بدلا من لمسك الجدار الجانبي، اركض للخلف والمس الجدار الخلفي بين الضربات في الجانب الامامي ، قم بحركات تعاقبية اعتيادية وديناميكية

لتسهيل اداء التمرين:

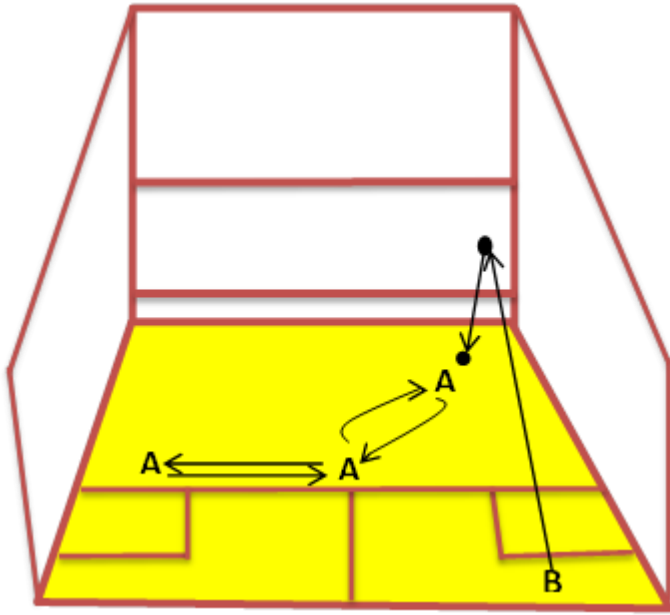
زميلك ينتظر طويلا قبل اعطائك الكرة عندها تمتلك فترة كافية من الوقت للتحرك للخلف الى الشكل T المدرب يعطيك الكرة عاليا على الجدار الامامي كما في شكل (5)

لتدقيق نجاح التمرين:

انتظر في منطقة السيطرة منطقة المنتصف T عندما زميلك يعطيك الكرة حافظ على حركتك بدقة ممكنة ادفع قدمك الامامية بعد المتابعة

سجل نجاحك بالتمرين:

- اداء تكرارات من 9- 10 ضربات امامية بعد صندوق الارسال من الخلف تحصل على 5 نقطة
- اداء تكرارات من 7-9 ضربات امامية بعد صندوق الارسال من الخلف تحصل على 3 نقطة



- اداء تكرارات من 4-6 ضربات امامية بعد صندوق الارسال من الخلف تحصل على نقطة واحدة
- اداء تكرارات 10 ضربات خلفية بعد صندوق الارسال من الخلف تحصل على 5 نقطة
- اداء تكرارات من 7-9 ضربات خلفية بعد صندوق الارسال من الخلف تحصل على 3 نقطة
- اداء تكرارات من 4-6 ضربات خلفية بعد صندوق الارسال من الخلف تحصل على نقطة واحدة

تمرين رقم (5)

ضربات متعاقبة بمساعدة المدرب من الجهة الامامية بضربة مستقيمة وضربة خلفية قطرية من الجزء الامامي للملعب:-

المدرب واقف في الزاوية الخلفية خلف صندوق الارسال اليمين كما في الشكل (7) المدرب الحرف (A) ويساعدك في ضربات خفيفة التي تضرب الجدار الامامي على ارتفاع 1 الى 2 قدم (0.3 الى 0.6م) فوق اللوحة الرنانة اللاعب الحرف (B) كما في الشكل (7) في منطقة السيطرة T .
تحرك الى الامام من منطقة السيطرة الشكل T واضرب بحركة امامية مستقيمة الى المدرب (A) .
المدرب عنده يقوم بضرب الكرة الى الجدار الجانبي عبر الملعب الى الزاوية الامامية المعاكسة . كما في الشكل رقم (6) بين اداء تمرين متعاقبة بمساعدة المدرب او الزميل
تحرك الى الامام من منطقة السيطرة الشكل T واضرب بحركة خلفية مستقيمة الى المدرب . اذا امكن ،
المدرب سيحافظ على استمرارية التمرين بدون توقف بين الضربات الامامية القصيرة والجانبية البوست وبشكل متعاقب بين الضربة المستقيمة القصيرة والحركات عبر الملعب .
لصعوبة اداء التمرين:

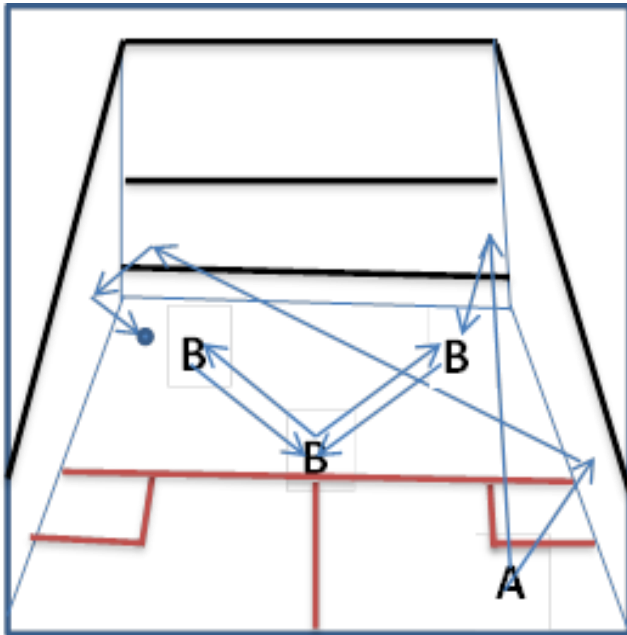
المدرب يقف بعيدا من الامام ويلعب الكرة بسرعة .
المدرب يغير بالتمرين بين تمرين 7 وتمرين 6 وتكون مساعدتهم مزيج للتمرينين
في الجانب الامامي والعكسي ، تعاقب بالحركات
الاعتيادية والديناميكية

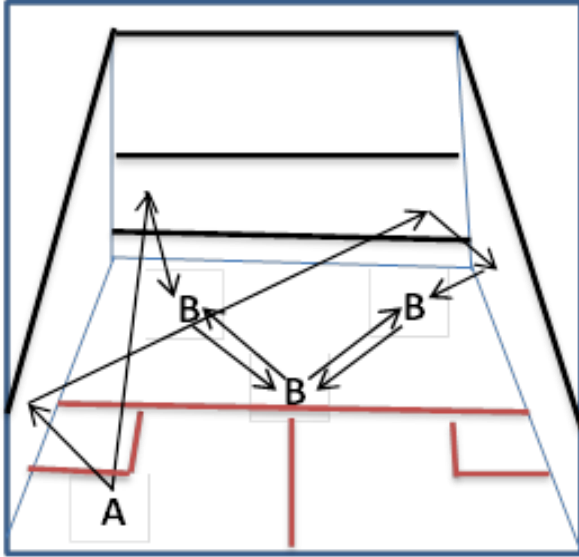
لتسهيل اداء التمرين:

المدرب يقف بعد كل ضربة عندها يكون لديك
وقت لتتهيئ للضربة التي تليها

لتدقيق نجاحك بالتمرين:

استدر وراقب ضربات زميلك للكرة
اخطو للامام بقدمك الامامية
حركة خلفية الى منطقة السيطرة T بعد انجاز
الضربة كما في شكل (6)





سجل نجاحك بالتمرين: حافظ على استمرارية التمرين (امامية مستقيمة ، خلفية قطرية عبر الملعب) لأكثر من 3 دقائق تحصل على 5 نقطة حافظ على استمرارية التمرين (امامية مستقيمة ، خلفية قطرية عبر الملعب) من 2 الى 3 دقيقة تحصل على 3 نقطة حافظ على استمرارية التمرين (امامية مستقيمة ، خلفية قطرية عبر الملعب) لأقل من 2 دقيقة تحصل على 1 نقطة حافظ على استمرارية التمرين (امامية مستقيمة ، امامية عبر الملعب) لاكثر من 3 دقائق تحصل على 5 نقطة

حافظ على استمرارية التمرين (خلفية مستقيمة ، امامية عبر الملعب) من 2 الى 3 دقيقة تحصل على 3 نقطة حافظ على استمرارية التمرين (خلفية مستقيمة ، امامية عبر الملعب) لاقل من 2 دقيقة تحصل على 1 نقطة

تمرين رقم (6)

ضربات متعاقبة بمساعدة الزميل او المدرب من الجهة الخلفية بضربة مستقيمة وضربة قطرية امامية للجزء الامامي للملعب للملعب :-

المدرب واقف في الزاوية الخلفية خلف صندوق الارسال الايسر كما في الشكل (8) الحرف (A) ويساعدك في ضربات خفيفة التي تضرب الجدار الامامي على ارتفاع 1 الى 2 قدم (0.3 الى 0.6)م فوق اللوحة الرنانة اللاعب الحرف (B) كما في الشكل (6)

تحرك اللاعب (B) الى الامام من منطقة السيطرة الشكل T واضرب بضربة خلفية مستقيمة الى زميلك حرف (A). زميلك عنده يقوم بضرب الكرة الى الجدار الجانبي عبر الملعب الى الزاوية الامامية المعاكسة. كما في الشكل رقم (8) بين اداء تمرين ضربات متعاقبة بمساعدة الزميل من الجهة الخلفية من الجزء الامامي للملعب وبضربات قطرية من الجهة المعاكسة

تحرك اللاعب (B) الى الامام من منطقة السيطرة T واضرب بحركة خلفية مستقيمة الى زميلك . اذا امكن ، زميلك سيحافظ على استمرارية التمرين بدون توقف بين الضربات الخلفية القصيرة والجانبية البوست وبشكل متعاقب بين الضربة الخلفية المستقيمة القصيرة والحركات عبر الملعب .

لصعوبة اداء التمرين:

زميلك يقف بعيدا من الامام ويلعب الكرة بسرعة .

زميلك يغير بالتمرين بين تمرين 7 وتمرين 6 من الجهة المعاكسة وتكون مساعدتهم مزيج للتمرينين في الجانب الخلفي والعكسي الامامي من الملعب ، تعاقب بالحركات الاعتيادية والديناميكية

لتسهيل اداء التمرين:

زميلك يقف بعد كل ضربة خلفية او امامية عندها يكون لديك وقت لتهيئ للضربة التي تليها بشكل افضل.

لتدقيق نجاحك بالتمرين:

استدر وراقب ضربات زميلك للكرة

اخطو للأمام بقدمك الامامية
حركة خلفية الى منطقة السيطرة T بعد انجاز الضربة الخلفية

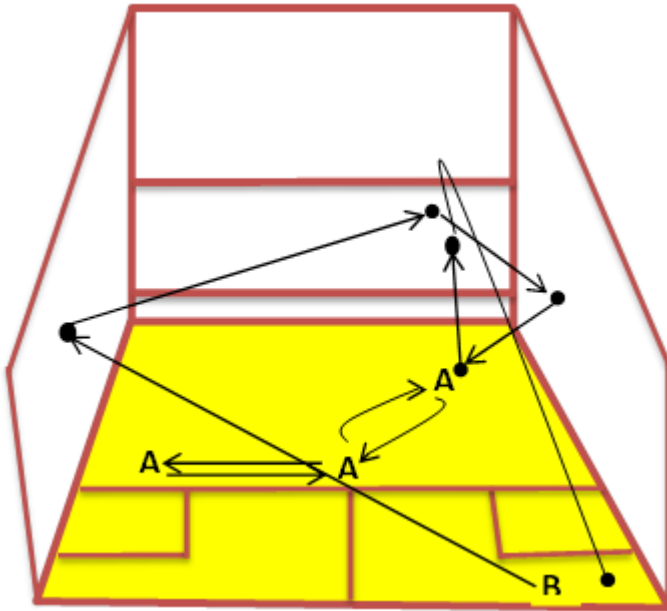
سجل نجاحك بالتمرين: حافظ على استمرارية التمرين (خلفية مستقيمة ، امامية قطرية عبر الملعب) لأكثر من 3 دقائق تحصل على 5 نقطة

- حافظ على استمرارية التمرين (خلفية مستقيمة ، امامية قطرية عبر الملعب) من 2 الى 3 دقيقة تحصل على 3 نقطة
- حافظ على استمرارية التمرين (خلفية مستقيمة ، امامية قطرية عبر الملعب) لأقل من 2 دقيقة تحصل على 1 نقطة
- حافظ على استمرارية التمرين (خلفية مستقيمة ، امامية قطرية عبر الملعب) لا أكثر من 3 دقائق تحصل على 5 نقطة
- حافظ على استمرارية التمرين (خلفية مستقيمة ، امامية قطرية عبر الملعب) من 2 الى 3 دقيقة تحصل على 3 نقطة

حافظ على استمرارية التمرين (خلفية مستقيمة ، امامية قطرية عبر الملعب) لا قل من 2 دقيقة تحصل على 1 نقطة

تمرين رقم (7)

تمارين الضغط:-



قف في منطقة السيطرة T كما في شكل (7) الحرف (A) والمدرّب واقف خلف صندوق الارسال كما في الحرف (B) ويعطيك الكرات في الزاوية العكسية (الكرة ستضرب الجدار الجانبي من الجهة المعاكسة قبل ضربها او وصولها للجدار الامامي).

الكرة يجب ان تضرب الارضية بعد ارتطامها بالجدار الامامي وعندها ترتد عاليا من الجدار الجانبي شكل (7)

اركض للأمام بحركة لضربة قوية مستقيمة ، بحيث الزميل يستطيع اللحاق بالكرة ، وعندها اركض للخلف الى منطقة السيطرة T لتكون جاهزا للضربة التالية. وتحرك للجانب لأداء ضربة وهمية مع الرجوع الى منطقة السيطرة T

حاول ضرب الكرة ليس بعيدا من الجدار الجانبي وخلف صندوق الارسال. اضرب 10 ضربات امامية و10 ضربات خلفية. حاول ان تكون كل ضربة فوق اللوحة الرنانة لصعوبة اداء التمرين:

زميلك يضرب الكرة بشكل منخفض وبقوة للزاويا المعاكسة في الجانب الامامي ، قم بضربات تعاقبية اعتيادية وديناميكية

لسهولة اداء التمرين:

زميلك يضرب الكرة بزوايا معاكسة وعاليا على الجدار الامامي

دقق نجاحك بالتمرين:

ارجع الى منطقة السيطرة منطقة المنتصف T بين الضربات وقت حركتك عند اخر خطوة لك تكون قبل انهاء حركة تأرجح بيدك حافظ على جسمك عند حركة تأرجح بيدك

سجل نجاحك بالتمرين:

- اداء تكرارات من 8 الى 10 ضربات امامية فوق اللوحة الرنانة تحصل على 5 نقطة
- اداء تكرارات من 6 الى 7 ضربات امامية فوق اللوحة الرنانة تحصل على 3 نقطة
- اداء تكرارات من 4 الى 5 ضربات امامية فوق اللوحة الرنانة تحصل على نقطة واحدة
- اداء تكرارات من 8 الى 10 ضربات خلفية فوق اللوحة الرنانة تحصل على 5 نقطة
- اداء تكرارات من 6 الى 7 ضربات خلفية فوق اللوحة الرنانة تحصل على 3 نقطة
- اداء تكرارات من 4 الى 5 ضربات خلفية فوق اللوحة الرنانة تحصل على نقطة واحدة

تمرين رقم (8)

ضربات في الجزء الخلفي من الملعب ومقابل حركات امام الملعب:-

يشترط في التمرين ان تكون كل ضربة خلال الشوط خلف خط القطع والمدرّب او زميلك يجب ان تكون ضربته امام خط القطع . انت تقوم بالأرسال بداية كل نقطة. يستخدم في المباراة 11 نقطة لكل شوط. العب 3 اشواط

لصعوبة اداء التمرين:

يجب ان تكون الضربة مستقيمة وخلف خط القطع

لسهولة اداء التمرين:

يتطلب من زميلك ان تكون ضربته مستقيمة وامام خط القطع.

يتطلب من زميلك ان تكون ضرباته فقط على الجدار الجانبي

دقق نجاحك بالتمرين:

دائما راقب الكرة وحركة مضرب زميلك او المدرّب

ارجع للخلف الى منطقة السيطرة منطقة المنتصف T بعد كل ضربة

اضرب عاليا للجدار الامامي وتحت الضغط

سجل نجاحك بالتمرين:

- اربح 2 من 3 اشواط ضد زميلك تحصل على 5 نقطة

- اربح 1 من 3 اشواط ضد زميلك تحصل على 5 نقطة

تمرين رقم (9)

التمرين بكرتين بمساعدة المدرّب والزميل:-

التمرين يتطلب مساعدين اثنين المدرب واحد زملائك في الفريق او المنتخب ، كل واحد معه كرة يقفون في الجزء الخلفي للملعب خلف صندوق الارسال ، احدهما في الجهة اليمنى والآخر في الجهة اليسرى. المساعدين على التوالي يضربون الكرة اليك . تتحرك من منطقة السيطرة (T) منطقة المنتصف كما في الحرف (A) بضربات امامية مرة والرجوع السريع الى منطقة السيطرة (T) وضربة خلفية الى جانب ، اضرب بحركات مستقيمة خلف المساعدين كما في شكل (9) . المساعدين سيضربون كراتهم باستدارة ، عندها بعد استدارتك من الضربة بالحركة الاخيرة. تأكد انك استدرت باتجاه الجدار الامامي عندما تحركت من الجانب الى الجانب وعندها استدر وراقب الكرة عند بدأ مساعدك بالضرب . ابدأ في الجدار الامامي سيعطيك اقل وقت لتنتهي ضربتك ويقويك لتسرع كثيرا . مع جميع التمارين تتضمن حركات مستقيمة، حاول ان تجعل ارتداد الكرة خلف صندوق الارسال وليس بعيدا من الجدار الجانبي وبعرض صندوق الارسال . وقت الساعة لتعرف كم استغرقت لتحافظ على التمرين بالاستمرار دون ترك أي ضربة من ضربات المدرب والزميل . كما في الشكل (10) يبين تمرين بمساعدين اثنين من جهة اليمين واليسار لملعب الاسكواش

لصعوبة اداء التمرين:

مساعدك يعطوك الكرة واطئة وسريعة
غير سرعة حركاتك

اضرب الكرة بدقة في الزوايا الخلفية

لسهولة اداء التمرين:

مساعدك يضربون الكرة عاليا على الجدار
الامامي

مساعدك ينتظرونك حتى تكون في منطقة
السيطرة في الوسط على الشكل T قبل ضربهم
او ارسال الكرة اليك .

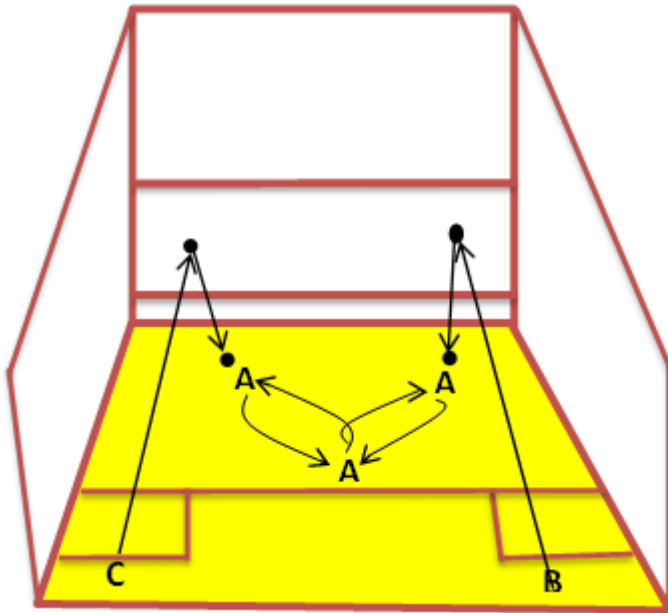
دقق نجاحك بالتمرين:

استدر نحو الجدار الامامي بعد ان تضرب الكرة
انتظر في منطقة السيطرة منطقة المنتصف T
حتى المساعد يضرب الكرة
حاول ان تقف براحة لكي تتحرك بسرعة لتضرب

الكرة بشكل مستقيم خلف خط القطع . ومن ثم التحرك السريع للرجوع الى منطقة السيطرة منطقة المنتصف T مساعدك يقوم بتوجيه الكرة الى الجدار الامامي مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار بعد ضرب الكرة والرجوع السريع الى منطقة السيطرة T يجب ان تركز انتباهك وتلف راسك مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار وتنطلق للحاق بالكرة التي ضربها احد مساعدك.

سجل نجاحك بالتمرين:

حافظ على استمرارية التمرين من خلال تزويدك بكرات من المساعدين من جهة اليمين واليسار لا
كثر من 5 دقائق تحصل على 10 نقاط
حافظ على استمرارية التمرين لا كثر من 4 الى 5 دقائق تحصل على 5 نقاط
حافظ على استمرارية التمرين لا قل من 4 دقائق تحصل على نقطة واحدة
حتى يكون هذه التمرين مؤثر يفضل ادائه اكثر من 10 تكرارات على جهة اليمين و 10 تكرارات على
جهة اليسار.



تمارين الحركة داخل الملعب (التحرك الصحيح داخل الملعب)

تمرين رقم (10)

الزوايا الامامية:-

قف على منطقة السيطرة منطقة المنتصف T على ارضية الملعب، اركض للأمام على شكل حرف J الى الامام الى الزاوية الامامية اليمنى نحو القمع كما في شكل (10) . العب بحركة بخط وهمي عندها

ارجع الى مكانك الاصلي على منطقة السيطرة T . تأكد من أن حركتك عند الرجوع بجانب خط القطع قبل التحرك للأمام لتعيد التمرين الى الزاوية الامامية

المعاكسة الاخرى كما في الشكل رقم (10)

استخدم شكل (10) كأساس لتحركك . انظر كم تستغرق لتتحرك بـ (30) مرة كخط وهمي , 15 تكرار لكل زاوية

لصعوبة اداء التمرين:

من منطقة السيطرة T تحرك للجانب الامامي الايمن بضربة امامية وهمية والرجوع بسرعة الى منطقة السيطرة T والتحرك السريع الى الجهة المعاكسة بأداء ضربة خلفية وهمية والرجوع السريع الى منطقة المنتصف T وبشكل متعاقب , أستخدم ديناميكية حركة القدم , أنظر الى الشكل (11)

أو تناوب بين الحركة التقليدية والحركة الديناميكية

لسهولة اداء التمرين:

لا توقفت لنفسك , بدلا من التركيز على نوعية حركتك واداء على جهة واحدة مثل جهة اليمين للضربة

الامامية فقط كما في الشكل (11)

دقق نجاحك في التمرين:

أستخدم شكل حرف J بالحركة

هيئ المضرب مبكراً

تراجع الى منطقة السيطرة T

سجل نجاح التمرين:-

- اداء تكرار 30 ضربة وهمية اي بدون كرة في أقل من 2.5 دقيقة تحصل على 10 نقاط
- اداء تكرار 30 ضربة وهمية في (2.5 - 3) دقيقة تحصل على 5 نقاط
- اداء تكرار 30 ضربة وهمية في أكثر من (3) دقائق تحصل على نقطة واحدة

