

تأثیر تمرینات تصحیحیة فی تطویر دقة اداء مهارة الضربتین الامامیة والخلفیة للاعبی السكواش

م.م حسنین عبید دخیل
جامعة بغداد / کلیة التریبة البدنیة وعلوم
الریاضة

تاریخ قبول النشر : 2025/5/18

أ.د. علی عطیة دخیل الطانی

Ali.atea.dakheel@gmail.com

جامعة بابل / کلیة التریبة البدنیة وعلوم
الریاضة

تاریخ الاستلام : 2025/3/27

ملخص البحت

تم تحدیة مشكلة البحت من خلال خبرة الباحثان العلمیة فی مجال تدریب ریاضة السكواش وتم اختیار هذه المهارات التي تعد من ابرز المهارات فی لعبة الاسكواش لاهمیة فی تفوق اللاعب او الفرق المتنافسة فیما بینها، وبعد كذلك اقوى الوسائل التي تستعمل فی الضغط المباشر وان اللاعب الذي یتقن اداء الضربتین الامامیة والخلفیة خصوصا الناشئین یتمكن من الفوز فی المباراة، لان الضربات القویة والمؤثرة یتكسب اللاعب نقطة مباشرة، كما ان اللعب فی العاب المضرب ولعبة الاسكواش نظرا "من القدرة علی ذات تاثیر لاحتراز النقاط، لذا تظهر اهمیة البحت فی ضرورة من خلال التمرینات التصحیحیة واثرا فی تعلم بهذه مهارة الضربة الامامیة والخلفیة للاعبی السكواش تحت 17- 16 سنة ولما لها من دور کبیر فی رفع مستوى اداء هذه المهارة وخاصة لدى اللاعبين الشباب ، اما أهداف البحت فتركزت فی وضع تمرینات تصحیحیة لتطویر دقة اداء الضربتین الامامیة والخلفیة للاعبی السكواش تحت 17-16 سنة من خلال التمرینات التي قام الباحثان باعدها وتطبیقها فی الوحدات التعلیمیة ومعرفة تاثیر هذه التمرینات فی تطویر الاداء المهاری للضربتین الامامیة والخلفیة للاعبین السكواش، واجرئ هذا البحت علی عینة من اللاعبين المركز التدریبی للمتخب الوطنی فی ملاعب کلي التریبة البدنیة وعلوم الریاضة جامعة بغداد، وبالبع عدد هم (16) لاعب "تم تقسیمهم الی مجموعتین متساویتین احداهما تجریبیة والآخری ضابطة كل مجموعة مكونة من (8) لاعبین بعد إجراء عملیة التجانس والتكافؤ، كما تم اختیار الاختبارات الملائمة لهذه المهارة مع إجراء تجربة استطلاعیة مصغرة علی مجموعة من ناشئة الاسكواش من خارج عینة البحت الأساسیة مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة فی البحت وتم إجراء الاختبارات القبلیة علی المجموعتین ومن ثم تطبیق مفردات التمرینات المهاریة ضمن الوحدات التدریبیة البالغة عددها (12) وحادثة تجریبیة من كل وحدة هو (90) دقیقة كان نصیب التمرینات ضمن القسم الرئیس للوحدة التدریبیة هو (30) دقیقة وبعد انتهاء مدة الوحدات التدریبیة لهذه المهارة اجريت الاختبارات البعدیة، ومن ثم معالجة نتائج البحت باستخدام الوسائل الإحصائیة المناسبة، وقد خرج الباحث بعدة استنتاجات كان اهمها، ان مفردات التمرینات التي تم استعمالها كان لها التأثير الإجابی فی تطویر دقة اداء الضربتین الامامیة والخلفیة للاعبی السكواش ، فضلا "عن ان الصفات الحركیة والبدنیة المرتبطة بسرعة الاستجابة الحركیة برغم من صعوبتها یتكسبها تطویرها والاستفادة فی تطویر الاداء الفنی للمهارات ودقته فی الاسكواش، وفی ضوء هذه الاستنتاجات أوصی الباحثان بضرورة التأكید علی تطویر دقة اداء الضربتین الامامیة والخلفیة مراحل مبكرة من مراحل التدریب الریاضی، لان التدریب علیها فی مراحل متأخرة یتحتاج إلى وقت طویل وجهد کبیر من اللاعبين والمدربین، كذلك إجراء بحوث ودراسات علی صفات حركیة أخرى لما لها من أهمية کبیرة فی تطویر الاداء الفنی ودقته للاعبی السكواش بشكل خاص والألعاب الأخری بشكل عام.

الكلمات المفتاحیة : تمرینات تصحیحیة , الضربتین الامامیة والخلفیة , الاسكواش

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة الاسكواش من الالعاب الرياضية التي لها خصائص مختلفة تميزها عن باقي الالعاب الرياضية الأخرى لما تعود به من فوائد كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية، لذا تقدمت هذه اللعبة بخطوات ملموسة في السنوات الاخيرة في البطولات العالمية حيث اصبحت لعبة اولمبية ، وهذا يعود الى متغيرات وجوانب عدة ادركتها الدول المتقدمة في هذه اللعبة واخضعتها للبحث والدراسة، اذ ان الوصول الى المستوى العالي في لعبة الاسكواش يحتاج الى التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها وذلك في مراحل معينة من التدريب الرياضي لان لهذه القدرات الدور الاساس في احراز النقاط والفوز في المباريات والتي يطلق عليها القدرات البدنية الخاصة.

والضربتين الامامية والخلفية من ابرز المهارات التي يجب ان يتقنها اللاعبين ، وتعد هذه الضربات هي الاساس في رياضة السكواش التي تستعمل في الهجوم والدفاع وان اللاعب الذي يتقن لاعبه اداء المهارتين يتمكن من الفوز في المباراة، لانها اساس الاداء ومن خلالها يكسب اللاعب نقطة وبالتالي شوط ، كما ان اللاعبين "يجب ان يتحلى بصفات او قدرات بدنية وحركية (قوة ، سرعة، دقة) فهي ذات التأثير الايجابي لاحراز النقاط، كما انها تعمل على ارباك اللاعب المنافس بسبب فجائية الحدث، الامر الذي يؤدي الى فقده للوقت الكافي للدفاع عن الضربات القوية واللاحق بالكرة السريعة المتقنة " حيث يتناوب اللاعب من الدفاع الى الهجوم بضربات قوية مؤثرة على اللاعب المنافس كبيرة وهذه ياتي من التكرار والتغذية الراجعة من قبل المدرب واتقان المهارات .

وإنطلاقاً مما تقدم في إظهار أهمية الضربتين الامامية والخلفية يرى الباحثان الى ضرورة تطوير القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارتين التي منها تأتي سرعة الاستجابة الحركية لما لها من دور كبير في تطوير مستوى اداء اللاعب والمهارة وخاصة لدى اللاعبين الناشئين لان هذه المهارة تبدأ في الظهور مع بداية ظهور القدرات البدنية الخاصة كون هذه القدرات تؤثر في مستوى اداء المهارات بجانب العوامل الاخرى الخاصة بالناحية الفنية والتكنيك الصحيح لاداء المهارة حتى تتمكن من الوقوف على اهمية هذه التمرينات والعمل على تطويرها بما يكفل لنا الوصول الى مستوى الاداء الامثل والافضل لهذه المهارتين، لأنها مهمة في انتقال اللاعب من اداء الضربات الهجومية إلى الضربات الدفاعية، فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن بالإضافة، إلى كونها الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة وان وصول اللاعب إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائه.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على الكثير من البحوث والدراسات في لعبة الاسكواش والعمل في تدريب لاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش ، بدأ واضحا "وجود ضعف كبير في اداء مهارتي الضربتين الامامية والخلفية للاعبين الناشئين بالاسكواش ، اذ ان اغلب اللاعبين الناشئين يهدرون عددا " كبيرا من الضربات الضعيفة في وسط الملعب والغير دقيقة خلال المباريات الخاصة بهم، ويرجع الباحث سبب ذلك الى ان عملية تدريب الناشئين تفتقر الى الاهتمام بالتمرينات التصحيحية المستخدمة من قبل المدرب في تطوير دقة المهارات الاساسية للاعب السكواش ومنها كونها احد العوامل المهم التي تؤثر في مستوى اداء الضربات ، فضلاً عن ان عملية انتقاء اللاعبين خلال عملية التدريب لم تؤخذ بنظر الاعتبار لاهميتها الكبيرة في اختيار لاعب تمكنه قدراته البدنية من الوصول الى مستوى الاداء المطلوب، بدلاً من اختيار لاعب لا تمكنه قدراته البدنية من الاداء الامثل الامر الذي يحول دون تقدم مستوى اللاعب .

1-3 أهداف البحث:

1- اعداد تمرينات تصحيحية للاعب السكواش باعمار 16 – 17 سنة

2- معرفة تأثير التمرينات التصحيحية تطوير دقة اداء الضربتين الامامية والخلفية للاعبى السكواش تحت 16-17 سنة .
4-1 فرضية البحث:

1- للتمرينات التصحيحية تأثيرا "معنويا" في تطوير اداء دقة المهارتين الامامية والخلفية للاعبى السكواش تحت 16-17 سنة .
5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: - لاعبو السكواش في المركز التدريبي للاتحاد العراقي المركزي بالاسكواش تحت 16 – 17 للموسم (2024-2025).

1-5-2 المجال الزماني: - المدة من 2024/12/15 ولغاية 2025/2/16.

1-5-3 المجال المكاني: - ملاعب الاسكواش في جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: - استعمل الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-3 عينة البحث: - اختار الباحثان عينة بحثهما من ناشئي الاسكواش في المركز التدريبي للمنتخب الوطني في جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المشارك في بطولة العراقي للناشئين بالاسكواش للموسم (2024-2025) وتم تقسيمهم وكما يأتي:-

- 1- المجموعة التجريبية التي عملت بالتمرينات التصحيحية الحركية والاداء المهاري للضربتين الامامية الخلفية بالاسكواش وعددها (8) لاعبين.
- 2- المجموعة الثانية التي عملت بالمنهج المتبع من مدرب الفريق وعددها (8) لاعبين ناشئين.

3-3- تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:-

3-3-1- تجانس عينة البحث:- قام الباحثان بعملية تجانس العينة في متغيرات (العمر والطول والوزن والاداء الفني للمهارة قيد البحث)، عن طريق

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1-	العمر	سنة	16.11	1.21	15	0.94
2-	الطول	سم	175.15	1.48	175	0.77
3-	الوزن	كغم	67.56	1.79	68	0.87
4-	الاداء الفني للمهارة	درجة	6.11	1.46	4	0.82

حساب معامل الالتواء لنتائج أفراد العينة وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات العمر والطول والوزن

يتبين من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء جاءت اصغر من (+1) مما يدل على إن أفراد العينة متجانسين في متغيرات (العمر والطول والوزن والاداء الفني للضرب الساق).

3-3-2- تكافؤ مجموعتي البحث:- قبل القيام بتطبيق التمرينات الاداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية بالاسكواش والمعدة من الباحثان ومن أجل التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبيتين أجريت عملية التكافؤ بينهما باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) یبین التکافؤ بین المجموعتین التجربیه والضابطه فی بعض القیاسات الجسمیه والاختبارات القبلیه لاداء المهاری للضرب الامامیه والخلفیه بالاسکواش

نوع الدلالة	قیمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطه		المجموعة التجربیه		وحدة القیاس	المعالم الإحصائیة الاختبارات	ت
		س-	+ ع	س-	+ ع			
غیر معنوی	0.11	0.59	176.45	0.78	174.5	سم	الطول الكلی	-1
غیر معنوی	0.70	0.92	94.32	0.69	91.68	سم	طول الرجل	-2
غیر معنوی	0.38	1.65	77.34	1.50	75.72	سم	طول الذراع	-3
غیر معنوی	0.41	1.53	4.59	1.39	5.96	درجة	الاداء الفني	-4
غیر معنوی	0.80	1.62	36.37	1.98	35.45	درجة	دقة الاداء	-5

یبین الجدول (2) إن قیم (t) المحسوبة فی الاختبارات القبلیه فی بعض القیاسات الجسمیه والاختبارات القبلیه لاداء المهاری للضربین الامامیه والخلفیه بالاسکواش جمیعها اصغر من القیمه الجدولیه البالغه (2.23) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حریه (10) وبهذا تكون الفروق غیر معنویه مما یحقق مبدأ تکافؤ المجموعتین التجربیتین.

3-4- الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:

3-4-1- وسائل جمع المعلومات:- استعان الباحثان بالوسائل البحثیه الآتیة :-

-المصادر والمراجع العربیه والأجنبیه .

-الملاحظة والتجرب .

-الاختبارات المهاریه .

3-4-2- الأدوات والأجهزة المستخدمة:- استعان الباحثان بالأدوات والأجهزة الآتیة:-

- ملعب اسکواش قانونی.

- كرات اسکواش نوع دانلوب (10).

- مضار اسکواش نوع تکنی فایبر عدد (16)

- شریط قیاس معدنی .

- شریط لاصق وساعة توقیت وحاسبة یدویه علمیه .

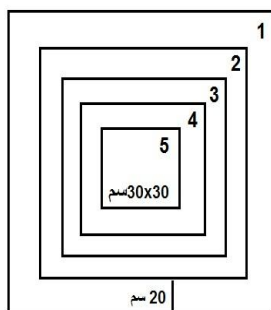
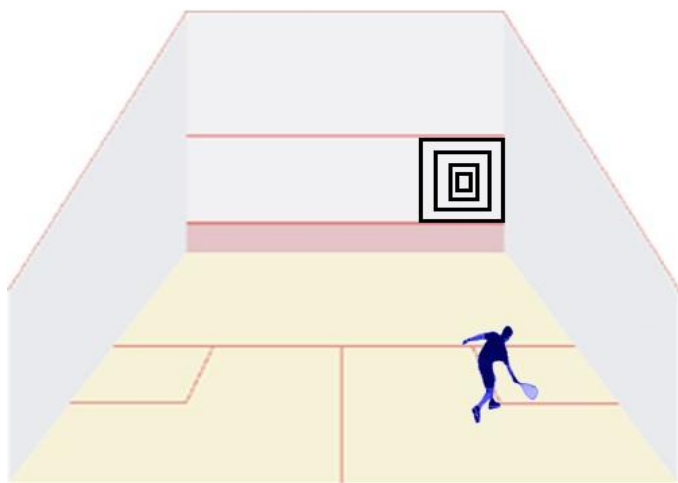
- استمارة تقویم الأداء الفني واختبار والدقة لمهارة الضربین الامامیه والخلفیه بالاسکواش .*

3-5- اختيار الاختبارات:- من اجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بموضوع البحث، قام الباحث باعتماد الآتی:-

* ينظر الملحق (2،1) .

3-5-1 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 للاسكواش باستخدام مضارب اسكواش وكرات اسكواش 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 (4) العلامات التقويمية ومنطقة وقوف اللاعبين وكيفية اجراء الاختبار. كما في الشكل رقم (1)



شكل رقم (11) 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 والاعتبار 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.

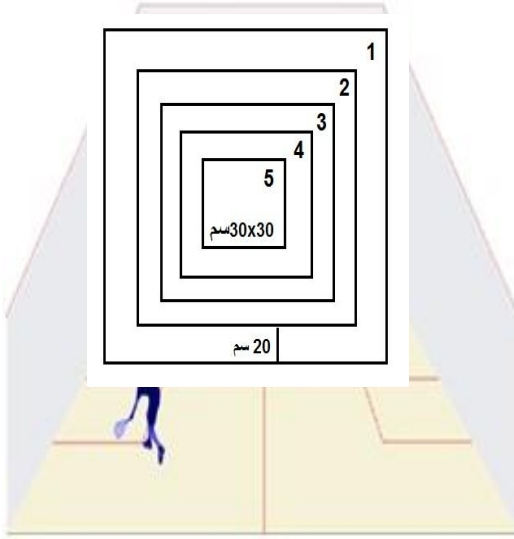
ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المربع الاكبر

الاثنى عشر :- اختبار الضربة الارضية الخلفية نحو الهدف المقسم

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

اجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب اسكواش وكرات اسكواش 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 سم. ويوضح

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



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

مواصفات الاداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب في منطقة خلف خط الارسال مواجهها للحوائط 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: 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.

3-6- التجربة الاستطلاعية: من اجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من التمرينات التصحيحية لتطوير والاداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية بالاسكواش، أجرى الباحثان تجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسة للبحث، وذلك في يوم 2024/12/14 على عينة من خارج عينة البحث الاصلية عددها (4) لاعبين من المركز التدريبي ومن الذين لم يشتركوا في التجربة الأساسية. وكان الهدف من اجراء هذه التجربة هو الآتي:-

1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

2- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

3- معرفة مدى ملائمة الأدوات المستعملة.

4- معرفة المعوقات التي قد تواجه مجريات البحث.

3-7- المعاملات العلمية للاختبارات: -لجأ الباحثان إلى إيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة الضربتين الامامية والخلفية بالاسكواش وسرعة او كما يأتي:-

3-7-1 صدق الاختبارات: - تم استعمال صدق المضمون أو المحتوى للاختبارات قيد البحث اذ تم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (السكواش والاختبارات والقياس والتدريب الرياضي) وقد اجمعوا على ان هذه الاختبارات هي صادقة وتقيس الصفة المراد قياسها.

3-7-2 ثبات الاختبارات: - حصل الباحثان على معامل الثبات لاختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة الضربتين الامامية والخلفية بالاسكواش، من خلال إعادة الاختبار، إذ تم تطبيق الاختبار على عينة عددها (8) لاعبين يمثلون القاسم المركز التدريبي للمنتخب الوطني بالاسكواش (عينة التجربة

الاستطالعیة) فی یوم 2024/12/14 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2024/12/18، وباستعمال قانون الارتباط (سیرمان) تم استخراج معامل الثبات، وكما هو مبين في الجدول (3).

3-7-3 موضوعية الاختبارات: -تم الحصول على معامل الموضوعية للاختبارات قيد البحث من خلال تقويم محكمين اثنين من ذوي الاختصاص والخبرة* 1، وكما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين المعاملات العلمية لاختبارات الأداء الفني والدقة للضربتين الامامية والخلفية بالاسكواش

المعاملات العلمية	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الاداء الفني	0.96	0.95
دقة الاداء	0.95	0.93

8-3- إجراءات البحث الميدانية:-

تحددت إجراءات البحث بقيام الباحثان الاختباريات القبلية بتاريخ 2024/12/20، ومن ثم تطبيق التمرينات النوعية لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والاداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية بلعبة الاسكواش على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للمدة من 2024/12/25 ولغاية 2025/2/15، اذ تضمنت مفردات التمرينات النوعية في الجزء من القسم الرئيس من الوحدة التدريبية الخاصة* بالفريق وبإشراف السيد مدرب الفريق، وقد استغرقت هذه المفردات مدة (4) أسابيع، بعدد (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبلغ العدد الكلي للوحدات (12) وحدة تدريبية، كان زمن الوحدة التدريبية الواحدة هو (90) دقيقة، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2025/2/18 وبنفس الظروف والاضاع التي كانت عليها الاختبارات القبلية.

9-3- الوسائل الإحصائية:-

لمعالجة البيانات إحصائياً تم الاستعانة بالوسائل الإحصائية الآتية:- (2،3)

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل التواء.

-معامل الارتباط (سیرمان).

-اختبار (t) للعينات المتناظرة.

-اختبار (t) للعينات المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

* المقومان هما:-

1- أ.د. مازن هادي كزار

2- أ.د. حذيفة ابراهيم الحربي

* ينظر الملحق (5)

استاذ - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المستنقيل .

استاذ - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

1- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ط1، عمان: مؤسسة الوراق ، ص 137 .

2- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، لموصل: دار الكتب، 1999، ص 102، 155 ، 279 ،

، 272 .

1-4 عرض نتائج اختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.

1-1-4 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية (التمرينات النوعية) وتحليلها.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية (التمرينات النوعية)

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع +	س-	ع +	س-		
1-	القفز العمودي من الثبات	سم	0.69	38.42	0.72	45.32	4.28	معنوي
2-	رمي كرة طبية لأقصى مسافة ممكنة	م	0.84	18.21	0.93	23.12	3.65	معنوي
3-	التوافق بين العين والذراع	عدد	0.95	20.87	0.74	24.84	3.54	معنوي
4-	الرشاقة(الجري المكوكي) 9 x 4 م	ثانية	1.45	23.34	0.68	20.17	3.22	معنوي
5-	سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون)	ثانية	0.84	3.92	0.42	2.65	3.78	معنوي
6-	الاداء الفني للضرب الامامية والخلفية	درجة	1.39	4.97	0.65	7.98	4.61	معنوي
7-	دقة الاداء للضرب الامامية والخلفية	درجة	1.98	35.45	2.17	62.73	4.49	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (4) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاداء الفني للضربتين الامامية والخلفية ودقته الاداء قيد البحث قد جاءت اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) بدرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية.

1-4-2 عرض نتائج اختبارات المجموعة الضابطة وتحليلها.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية

للمجموعة الضابطة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			ع +	س-	ع +	س-		
1-	القفز العمودي من الثبات	سم	0.87	36.24	1.84	40.39	3.15	معنوي
2-	رمي كرة طبية لأقصى مسافة ممكنة	م	0.91	19.60	0.75	22.04	2.95	معنوي

معنوي	3.11	0.96	21.79	0.64	19.43	عدد	التوافق بين العين والذراع	-3
معنوي	2.89	0.64	22.32	1.80	24.42	ثانية	الرشاقة(الجري المكوكي) 9 x 4 م	-4
معنوي	3.09	0.37	3.36	0.68	4.08	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون)	-5
معنوي	3.14	0.94	6.25	1.53	4.59	درجة	الاداء الفني للضربة الامامية والخلفية	-6
معنوي	3.29	2.78	53.41	1.62	36.37	درجة	دقة الاداء للضربة الامامية والخلفية	-7

أظهرت نتائج الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاداء الفني ودقته للضربتين الامامية والخلفية بلعبة الاسكواش قيدالبحث قد جاءت اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.57) بدرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح الاختبارات البعدية

4-1-5 عرض نتائج اختبار (t) بين المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المح سوية	نوع الدلالة
			س-	ع +	س-	ع +		
-1	القفز العمودي من الثبات	سم	45.32	0.72	40.39	1.84	4.45	معنوي
-2	رمي كرة طبية لاقصى مسافة ممكنة	م	23.12	0.93	22.04	0.75	5.71	معنوي
-3	التوافق بين العين والذراع	عدد	24.84	0.74	21.79	0.96	5.63	معنوي
-4	الرشاقة(الجري المكوكي) 9 x 4 م	ثانية	20.17	0.68	22.32	0.64	5.14	معنوي
-5	سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون)	ثانية	2.65	0.42	3.36	0.37	2.84	معنوي
-6	الاداء الفني للضرب الامامية والخلفية	درجة	7.98	0.65	6.25	0.94	3.86	معنوي
-7	دقة الاداء للضرب الامامية والخلفية	درجة	62.73	2.17	53.41	2.78	5.91	معنوي

أظهرت نتائج الجدول (6) أن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاداء الفني ودقته للضربتين الامامية والخلفية بالاسكواش قيد البحث قد جاءت اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.23) بدرجة حرية (10) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج:- من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجداول (4،5،6،7) ظهرت وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وللمجموعتين التجريبية والضابطة، ويرجع الباحثان سبب هذه الفروق بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى أسلوب المدرب الذي اتبعه في تنفيذ المنهج التدريبي واحتوائه على تمرينات لصفات بدنية وحركية من قوة وسرعة ورشاقة والتي أدت دورا "أساسيا" في تطوير هذه الصفات وبالتالي إلى تطوير الأداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية، فضلا عن عدد الوحدات التدريبية، إذ كانت (3) وحدات أسبوعيا "واستعمال الشدد التدريبية المناسبة والمتعلقة وعدد التكرارات التي تتناسب مع شدة كل تمرين مهاري الأمر الذي كان له الأهمية البالغة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال تطوير الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بها وبالتالي تطوير الأداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية بالاسكواش، إذ ينبغي على "المدرّب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة. 4

لكن هذا الفروقات التي ظهر بها أفراد المجموعة الضابطة ليست بحجم الفروق التي ظهر عليها أفراد المجموعة التجريبية والتي يعزوها الباحث إلى استعمال تمرينات التصحيحية والتغذية الراجعة التي تتلائم ونوعية المهارة وخصوصيتها ، ، كذلك إن استعمال التمرينات التصحيحية للاستجابة الحركية والأداء المهارى بالاسكواش أدت إلى إبعاد حالة الملل عند اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة جعلتهم متشوقين إلى التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين، إذ أن "التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا" لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال في أثناء فترة الإعداد الخاص "5، وكذلك" يجب أن لا ينظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الاحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية". 6

إن التمرينات التصحيحية التي احتواها الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية هي خليط من القدرات البدنية الحركية (سرعة الاستجابة الحركية) المرافقة لأداء الضربتين الامامية والخلفية بالاسكواش وهي تمرينات ممزوجة بالنشاط البدني (الحركي) والمهارة المراد تطويرها، إذ أن هذه التمرينات تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة، فضلا عن التكرار مع تصحيح الأخطاء في أداء الضربتين الامامية والخلفية أن يصل ويتطور من خلال تنفيذ هذه التمرينات، إذ إن "اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم" 7، وهذا يتفق مع ما أشير إليه بأنه من "المفروض على المدربين تشجيع اللاعبين على أداء أكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع" 8، فضلا عن التمرينات التصحيحية التي أخذت حيزا من وقت الجزء الرئيس من الوحدات التدريبية كان تأثيرها الفعال في رفع كفاءة اللاعب الاداء الفني في الصفات الأخرى ولاسيما القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين، إذ إن الضوابط العلمية للتمرينات التصحيحية قد أدت إلى تطوير القدرة البدنية لعضلات الرجلين، إذ إن استعمال تمرينات بالكرات الطبية زنة (3) كغم لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الجسم واستعمال تمرينات البليومتريك لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين بمراعاة الأسلوب العلمي للشدد

1- ريسان خريبط. التدريب الرياضي، الموصل ، جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 1988، ص 202.

2- مثنى سليمان صالح. تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى: كلية التربية الرياضية، 2004، ص 51

3- عبد علي نصيف وصباح عدي. المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد : مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 23.

8- Schmidt, A. Richard Craig A. Wrisherg; Motor Learning and Performance; Second Edition; Human Kinetics 2000, P 206.

sjh@univsul.edu.iq

المختلفة وفترات الراحة الكافية لاستعادة الشفاء وعدد تكرارات التي تناسبت مع شدة كل تمرين نوعي كانت إحدى أسباب تطوير هذه الصفة. كذلك هذا ما نراه لصفة التوافق الحركي وخاصة بين العين والذراع في أداء الضربه الامامية والخلفية إذ تطورت هذه الصفة المهمة ويرجع الباحث التطور الحاصل في التوافق الحركي إلى استعمال التمرينات التصحيحية التي كان لها التأثير الايجابي في تطوير هذه الصفة، إذ إن " أهمية التمارين تكمن في تشغيل اكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية صفات اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي"⁹، فضلاً عن الاختيار الجيد لنوعية التمرينات أعطت للعب تفاعلاً جيداً مع أجواء التدريب خلال روح الجد والتشويق بدون ظهر حالة الملل أو التعب في أثناء الأداء فضلاً عن عدد التكرارات في إعادة التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير صفة التوافق الحركي، ويتفق هذا مع ما ذكر بأنه ينبغي على "المدرّب إعطاء أكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة"¹⁰، أما بالنسبة لصفة الرشاقة فقد أظهرت المجموعة التجريبية تفوقها أيضاً على المجموعة الضابطة، إذ يعزو الباحث هذا الفرق الحاصل إلى كون التمرينات النوعية مختلفة ومتراصة مع بعضها البعض بسلسلة من الحركات المتناسقة عند أداء، فضلاً عن اعتماد مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب عند إعطاء التمرينات النوعية الخاصة بالرشاقة ساعد على تطوير هذه الصفة، إذ أنه كلما زادت رشاقة اللاعب استطاع بسرعة تحسين مستواه على أن لا ننسى المبدأ التربوي الأساسي (التدرج من البسيط إلى المركب) إذ يجب على اللاعب أن يحلها إلى مكوناتها البسيطة"¹¹، كذلك يرجع الباحث الفرق بين المجموعتين في هذه الصفة إلى إعطاء هذه التمرينات النوعية في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية مما ساعد على تطوير هذه الصفة (الرشاقة)، وهذا يتفق مع ما تم ذكره بأنه يجب أن " تعطى تمارين الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية"¹²، إضافة إلى وجود فترات الراحة البيئية وبعناية كبيرة لإزالة التعب في تمرينات الرشاقة واسترداد القوى كان له التأثير الايجابي لتطوير هذه الصفة وكذلك تغيير وضع البداية للأداء الحركي لكل تمرين من تمرينات الرشاقة أدى دوراً مهماً في تطويرها. ومن خلال ما تم تفسيره من نتائج تبين إن تطوّر سرعة الاستجابة الحركية والأداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية جاءت حصيلتها تطور الصفات البدنية والحركية المرتبطة بالمهارة أو النشاط المطلوب تطوره، وهذا ما يتفق مع ما تم ذكره بأن التمرينات التصحيحية والخاصة هي التي تهدف إلى تطوير الصفات البدنية والنفسية المرتبطة بنوع النشاط أو اللعبة الرياضية المختارة،¹³

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان خرجت باستنتاجات عدة وهي:-

- 1- إن مفردات التمرينات التصحيحية التي تم استعمالها كان لها التأثير الايجابي في تعلم وتطوير دقة الضربتين الامامية والخلفية للاعب الإسكواش تحت 17 – 16 .
- 2- إن الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بسرعة الاستجابة الحركية برغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة في تطوير الأداء الفني ودقة للضربتين الامامية والخلفية بالإسكواش.

2-5 التوصيات:- في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بالاتي:-

1- وجيه محجوب. التعلم وجدولة التدريب، بغداد، 2002، ص124

2- متين سليمان صالح. المصدر السابق نفسه، ص51.

3- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط12، القاهرة: منشأة المعارف، 2005، ص184

4- عصام عبد الخالق. المصدر السابق نفسه، ص184.

- 1- التأكيد على تطوير سرعة الاستجابة الحركية في مراحل مبكرة من مراحل التدريب الرياضي، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير من اللاعبين والمدربين.
- 2- ضرورة إدخال التمرينات التصحيحية (البدينية والحركية) لما لها من تأثير ايجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثمّ تطوير الأداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية بالسكواش تحت 17 – 16 .
- 3- تطبيق التمرينات التصحيحية على فئات عمرية اقل وهي فئة الناشئين لما لها من دور ايجابي في تطوير بعض الصفات الحركية.
- 4- إجراء بحوث ودراسات على مهارات و صفات حركية أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الأداء الفني ودقة اداء الضربتين الامامية والخلفية للاعبين الإسكواش بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام.

المصادر العربية والأجنبية:

- خير الدين علي وعزت محمود عادل. اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تقدم المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق: كلية التربية الرياضية للبنين، المجلد الثاني، العدد (4)، 1985.
- عبد علي نصيف وصباح عبدي. المهارات والتدريب في رفع الأثقال، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988.
- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات، ط12، القاهرة: منشأة المعارف، 2005
- علي عطية دخيل . عالم الإسكوش , تاريخ , مهارات , اختبارات . العراق . دار الصادق للطباعة والنشر. 2022.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين. لقياس بكرة اليد، القاهرة: دار الكتاب للنشر، 1980.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد. الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية، ط1، عمان: مؤسسة الوراق، 2002.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997.
- متين سليمان صالح. تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى: كلية التربية الرياضي، 2004
- مفتي إبراهيم حمادة؛ الجديد في الإعداد المهاري والخطى للاعب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، 1994.
- وجيه محبوب. التعلم وجدولة التدريب،، بغداد، 2002
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل: دار الكتب، 1999.
- Schmidt, A. Richard Craig A. Wrisherg; Motor Learning and Performance; Second Edition; Human Kinetics 2000.

The Effect of corrective exercises on developing the accuracy of the forehand and backhand strokes for squash players..

Dr. Ali Attia Dakhil Al-Taie

: husanen abed dakheel

Ali.atea.dakheel@gmail.com

Research Summary The research problem was identified through the researcher's scientific experience in the field of squash training. These skills were chosen, which are among the most prominent skills in the game of squash, due to their importance in the superiority of the player or the competing teams among themselves. It is also considered the strongest means used in direct pressure, and the player who masters the performance of the forehand and backhand strokes, especially juniors, is able to win the match, because strong and effective strokes earn the player a direct point. Also, playing in racket games and squash, due to the ability to have an impact on scoring points, so the importance of the research appears in the necessity of corrective exercises and their impact on learning this skill of the forehand and backhand stroke for squash players under 16-17 years old, and because of its major role in raising the level of performance of this skill, especially among young players. The objectives of the research focused on developing corrective exercises to develop the accuracy of the performance of the forehand and backhand strokes for squash players under 16-17 years old through the exercises that the researcher performed. The study aimed to develop the skill performance of the forehand and backhand strokes for squash players. This research was conducted on a sample of players from the national team's training center in the courts of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad, numbering (16) players. They were divided into two equal groups, one experimental and the other a control group, each group consisting of (8) players after conducting the homogeneity and equivalence processes. The appropriate tests for this skill were also chosen, with a small exploratory experiment being conducted on a group of squash juniors from outside the basic research sample, with the use of tools and means to assist in the research. The pre-tests were conducted on the two groups, and then the skill exercise components were applied within the training units, the number of which was (12) training units. The duration of each unit was (90) minutes. The share of exercises within the main section of the training unit was (30) minutes. After the end of the training units for this skill, the post-tests were conducted, and then the research results were processed using statistical methods. The researcher came out with several conclusions, the most important of which was that the vocabulary of the exercises that were used had a positive impact on developing the accuracy of the performance of the forehand and backhand strokes for squash players, in addition to the fact that the motor and physical qualities associated with the speed of

motor response, despite their difficulty, can be developed and benefited from in developing the technical performance of skills and their accuracy in squash. In light of these conclusions, the researcher recommended the necessity of emphasizing the development of the accuracy of the performance of the forehand and backhand strokes in the early stages of sports training, because training them in the later stages requires a long time and great effort from players and coaches, as well as conducting research and studies on other motor qualities because of their great importance in developing the technical performance and accuracy of squash players in particular and other games in genera

Keywords: corrective exercises, the forehand and backhand strokes, squash