

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

أ.د. علی عطیة دخیل الطانی

Ali.atea.dakheel@gmail.com

جامعة بابل / کلیة التریبة البدنیة وعلوم
الریاضة

تاریخ الاستلام : 2025/3/27

م.م حسنین عبید دخیل

جامعة بغداد / کلیة التریبة البدنیة وعلوم
الریاضة

تاریخ قبول النشر : 2025/5/18

ملخص البحث

تم تحديد مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثان العلمية في مجال تدريب رياضة السكواش وتم اختيار هذه المهارات التي تعد من ابرز المهارات في لعبة الاسكواش لاهميتها في تفوق اللاعب او الفرق المتنافسة فيما بينها، وبعد كذلك اقوى الوسائل التي تستعمل في الضغط المباشر وان اللاعب الذي يتقن اداء الضربتين الامامية والخلفية خصوصاً الناشئين يتمكن من الفوز في المباراة، لان الضربات القوية والمؤثرة يكسب اللاعب نقطة مباشرة، كما ان اللعب في العاب المضرب ولعبة الاسكواش نظراً "من القدرة على ذات تأثير لاحتراز النقاط، لذا تظهر اهمية البحث في ضرورة من خلال التمرينات التصحيحية واثراها في تعلم بهذه مهارة الضربة الامامية والخلفية للاعب السكواش تحت 17- 16 سنة ولما لها من دور كبير في رفع مستوى اداء هذه المهارة وخاصة لدى اللاعبين الشباب ، اما أهداف البحث فتركزت في وضع تمرينات تصحيحية لتطوي دقة اداء الضربتين الامامية والخلفية للاعب السكواش تحت 17- 16 سنة من خلال التمرينات التي قام الباحثان باعادها وتطبيقها في الوحدات التعليمية ومعرفة تأثير هذه التمرينات في تطوير الاداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية للاعبين السكواش ، واجري هذا البحث على عينة من اللاعبين المركز التدريبي للمنتخب الوطني في ملاعب كلي التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد ، والبالغ عددهم (16) لاعب "تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة كل مجموعة مكونة من (8) لاعبين بعد إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ، كما تم اختيار الاختبارات الملائمة لهذه المهارة مع إجراء تجربة استطلاعية مصغرة على مجموعة من ناشئة الاسكواش من خارج عينة البحث الأساسية مع استعمال الأدوات والوسائل المساعدة في البحث وتم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين ومن ثم تطبيق مفردات التمرينات المهارية ضمن الوحدات التدريبية البالغة عددها (12) وحدة تدريبيّة من كل وحدة هو (90) دقيقة كان نصيب التمرينات ضمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية هو (30) دقيقة وبعد انتهاء مدة الوحدات التدريبية لهذه المهارة اجريت الاختبارات البعيدة، ومن ثم معالجة نتائج البحث باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وقد خرج الباحث بعدة استنتاجات كان اهمها، ان مفردات التمرينات التي تم استعمالها كان لها التأثير الايجابي في تطوير دقة اداء الضربتين الامامية والخلفية للاعب السكواش ، فضلاً عن ان الصفات الحركية والبدنية المرتبطة بسرعة الاستجابة الحركية برغم من صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة في تطوير الاداء الفني للمهارات ودقته في الاسكواش، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصى الباحثان بضرورة التأكيد على تطوير دقة اداء الضربتين الامامية والخلفية مراحل مبكرة من مراحل التدريب الرياضي، لان التدريب عليها في مراحل متأخرة يحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير من اللاعبين والمدربين، كذلك إجراء بحوث ودراسات على صفات حركية أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير الاداء الفني ودقته للاعب السكواش بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام.

الكلمات المفتاحية : تمرينات تصحیحیة , الضربتین الامامیة والخلفیة , الاسكواش

1- التعریف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان لعبة الاسكواش من الألعاب الرياضية التي لها خصائص مختلفة تميزها عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى لما تعود به من فوائد كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية، لذا تقدمت هذه اللعبة بخطوات ملموسة في السنوات الأخيرة في البطولات العالمية حيث أصبحت لعبة أولمبية، 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 نتمكن 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 تبنى عليها اللعبة وان وصول اللاعب إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائه.

2-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على الكثير من البحوث والدراسات في لعبة الاسكواش والعمل في تدريب لاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش، بدا واضحا "وجود ضعف كبير في اداء مهارتي الضربتين الامامية والخلفية للاعبين الناشئين بالاسكواش، اذ ان اغلب اللاعبين الناشئين يهدرون عدداً كبيراً من الضربات الضعيفة في وسط الملعب والغير دقيقة خلال المباريات الخاصة بهم، ويرجع الباحث سبب ذلك الى ان عملية تدريب الناشئين تقتصر الى الاهتمام بالتمرينات التصحيحية المستخدمة من قبل المدرب في تطوير دقة المهارات الاساسية للاعبين 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 .

3-3 أهداف البحث:

1- اعداد تمرينات تصحيحية للاعبين 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:

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

2-3-2 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 والخلفية بالاسكواش وعددها (8) لاعبين.

2- المجموعة الثانية التي عملت بالمنهج المتبع من مدرب الفريق وعددها (8) لاعبين ناشئين.

3-3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:-

3-3-1-1 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) ان قيم معامل الالتواء جاءت اصغر من (+1) مما يدل على ان أفراد العينة متجانسين في متغيرات (العمر والطول والوزن والاداء الفني للضرب الساق).

3-3-2-2 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 المجموعتين التجريبيه والضابطه في بعض القياسات الجسميه والاختبارات القبلية لاداء المهاري للضرب الامامية والخلفية باللاسكواش

ت	المعالم الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
			س-	ع +	س-	ع +		
1-	الطول الكلي	سم	174.5	0.78	176.45	0.59	0.11	غير معنوي
2-	طول الرجل	سم	91.68	0.69	94.32	0.92	0.70	غير معنوي
3-	طول الذراع	سم	75.72	1.50	77.34	1.65	0.38	غير معنوي
4-	الاداء الفني	درجة	5.96	1.39	4.59	1.53	0.41	غير معنوي
5-	دقة الاداء	درجة	35.45	1.98	36.37	1.62	0.80	غير معنوي

یبین الجدول (2) إن قيم (t) المحسوبة في الاختبارات القبلية في بعض القياسات الجسميه والاختبارات القبلية لاداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية باللاسكواش جميعها اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.23) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) وبهذا تكون الفروق غير معنوية مما يحقق مبدأ تكافؤ المجموعتين التجريبيتين.

4-3- الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:

4-3-1- وسائل جمع المعلومات:- استعان الباحثان بالوسائل البحثية الآتية :-

-المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

-الملاحظة والتجريب .

-الاختبارات المهارية .

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

- ملعب اسكواش قانوني.

- كرات اسكواش نوع دانلوب (10).

- مضار اسكواش نوع تكني فايبر عدد (16)

- شريط قياس معدني .

- شريط لاصق وساعة توقيت وحاسبة يدوية علمية .

- استمارة تقويم الأداء الفني واختبار والدقة لمهارة الضربتين الامامية والخلفية باللاسكواش .*

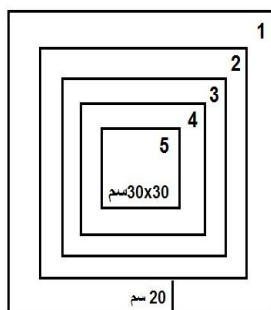
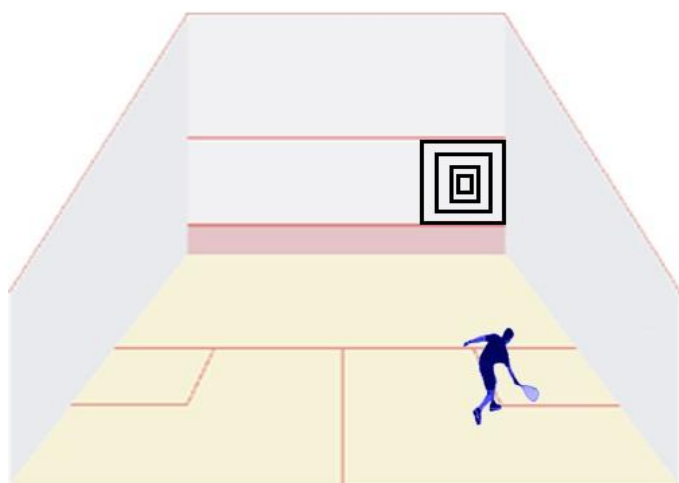
5-3- اختيار الاختبارات:- من اجل تحديد أهم الاختبارات الخاصة بموضوع البحث، قام الباحث باعتماد الاتي:-

* ينظر الملحق (1،2) .

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 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

الاثنى عشر :- اختبار الضربة الارضية الخلفية نحو الهدف المقسم

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

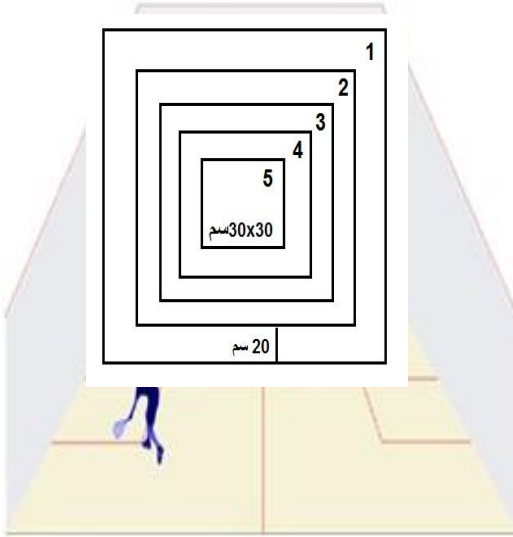
اجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب اسكواش وكرات اسكواش واستمارة تسجيل، حيث ترسم

خمسة اهداف مربعة على الجهة اليسرى من الحائط الامامي، حيث تكون مسافة المربع الاول 30 سم × 30 سم والبعد بين مربع واخر 20

سم². 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 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 والا تعد 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 لمهارتي 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

الاستطالاعیة) في يوم 2024/12/14 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2024/12/18، وباستعمال قانون الارتباط (سبيرمان) 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:-

تحدد إجراءات البحث بقيام الباحثان الاختبارات 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 بنفس 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 (سبيرمان).

-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 .

4-1 عرض نتائج اختبارات المجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.

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

4-1-2 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
			س-	ع +	س-	ع +		
1-	القفز العمودي من الثبات	سم	36.24	0.87	40.39	1.84	3.15	معنوي
2-	رمي كرة طبية لأقصى مسافة ممكنة	م	19.60	0.91	22.04	0.75	2.95	معنوي

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

أظهرت نتائج الجدول (5) أن قيم (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات سرعة الاستجابة الحركية والاداء الفني ودقته للضربتين الامامية والخلفية بلعبة الاسكواش 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

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 سوبة	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 لأقصى مسافة ممكنة	م	23.12	0.93	22.04	0.75	5.71	معنوي
3-	التوافق بين العین والذراع	عدد	24.84	0.74	21.79	0.96	5.63	معنوي
4-	الرشاقة(الجري المکوکي) 9 x 4 م	ثانية	20.17	0.68	22.32	0.64	5.14	معنوي
5-	سرعة الاستجابة الحركية (نیلسون)	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 البعديتين 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 تمارين لصفات بدنية وحركية من قوة وسرعة ورشاقة والتي أدت دوراً أساسياً في تطوير هذه الصفات وبالتالي إلى تطوير الأداء المهاري للضربتين الامامية والخلفية، فضلاً عن عدد الوحدات التدريبية، إذ كانت (3) وحدات أسبوعياً واستعمال الشد التدريبي 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 تمارين التصحيحية والتغذية الراجعة التي تتلائم ونوعية المهارة وخصوصيتها، " ، كذلك إن استعمال التمارين التصحيحية للاستجابة الحركية والأداء المهاري بالاسكواش أدت إلى إبعاد حالة الملل عند اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمارين المتنوعة جعلتهم متشوقين إلى التدريب وتحفيز مجاميع عضلية مختلفة وبحسب نوع التمرين، إذ أن "التمارين الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جداً" لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال في أثناء فترة الإعداد الخاص⁵، وكذلك" يجب أن لا ينظر إلى التمارين الخاصة كونها على الاحتياط، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمانية والمهارية".⁶

إن التمارين التصحيحية التي احتواها الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية هي خليط من القدرات البدنية الحركية (سرعة الاستجابة الحركية) المرافقة لأداء الضربتين الامامية والخلفية بالاسكواش وهي تمارين ممزوجة بالنشاط البدني (الحركي) والمهارة المراد تطويرها، إذ أن هذه التمارين تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة، فضلاً عن التكرار مع تصحيح الأخطاء في أداء الضربتين الامامية والخلفية أن يصل ويتطور من خلال تنفيذ هذه التمارين، 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، فضلاً عن التمارين التصحيحية التي أخذت حيزاً 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 للتمارين التصحيحية قد أدت إلى تطوير القدرة البدنية لعضلات الرجلين، إذ إن استعمال تمارين بالكرات الطبية زنة (3) كغم لتطوير القدرة الانفجارية لعضلات الجسم واستعمال تمارين البليومترك لتطوير القدرة الانفجارية للرجلين بمراعاة الأسلوب العلمي للشدد

¹- ريسان خربيط. 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. Wrisberg; 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 الضربة 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 عنداً لأداء، 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 "تُعطى 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 حصيلة تطوّر 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:

5-1 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.

5-2 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 عدي. 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 الإسكواش ، تاريخ، مهارات، اختبارات . العراق . دار الصادق للطباعة والنشر. 2022
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. 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 وحدي 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 الرياضية، 2004
- مفتي إبراهيم حمادة؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي 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. Wrisberg; 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

sjh@univsul.edu.iq

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