



## معلومات البحث

أستلم: 9 كانون الثاني 2015  
المراجعة: 13 آذار 2015  
النشر: 1 نيسان 2015

## تأثير تمارينات المقتربات الخططية في تعلم الضربة الامامية والخلفية للناشئين بالاسكواش

مازن هادي كزار، سكيبة كامل حمزة ، وسام صلاح عبد الحسين

كلية التربية الرياضية- جامعة بابل- العراق

كلية التربية الرياضية- جامعة بابل- العراق

كلية التربية الرياضية- جامعة كربلاء- العراق

babylonbf@yahoo.com

dr.iraqsport@yahoo.com

a.bm93@yahoo.com

## الملخص

هدف البحث للتعرف على تأثير تمارينات المقتربات الخططية في تعلم الضربة الامامية والخلفية للناشئين بالاسكواش، ومثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو منتخب محافظة بابل للموسم 2013 – 2014م والبالغ عددهم (12) لاعب، وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع، تم تقسيم عينة البحث عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وبلغ عدد كل مجموعته (6) لاعبين، وكانت أهم الاستنتاجات هي إن أسلوب تعلم المهارات المتبع والتعليم بأسلوب تمارينات المقتربات الخططية قد حقق تأثيراً فعالاً في تعلم بعض المهارات الأساسية للناشئين بالاسكواش، وإن أسلوب تمارينات المقتربات الخططية قد حقق تعلماً أفضل من أسلوب تعلم المهارات المتبع في تعلم الضربة الامامية والخلفية للناشئين بالاسكواش.

الكلمات المفتاحية: المقتربات الخططية، الضربة الامامية والخلفية، الاسكواش

## ABSTRACT

Present study is aimed to identify effect of tactical approaches exercises in learn front and back serves for junior in squash. Subject of the study is including 12 players of the province of Babylon for the season 2013 – 2014 in Squash game, so researchers have been used all members of society. However, subject of the study was split by lot into two groups experimental and control groups, (6) players each group. The main conclusions are that the two methods used to learn the skills and education approaches, tactical exercises in a manner may have made an effective impact in learning some basic skills of junior squash. The method of exercise has achieved tactical approaches, learning from the best method of learning the skills used in learning some basic skills of junior in squash.

Key words: tactical approaches, front and back serves, squash

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يُعدّ التعلم الحركي من العلوم المهمة في المجال الرياضي وذات صلة مباشرة بما يحققه اللاعب من أداء وذلك لأنه مجموعة عمليات عقلية تحدث خلال التمرين تساعد اللاعب على تطوير قدراته وأدائه المهاري ، إذ إنّ أغلب النظريات الحديثة في التعلم الحركي توصي بتعلم كافة احتمالات الأداء وفي ظروف مشاهدة لظروف المنافسة حتى يعتاد عليها اللاعب مما تساعده في تقليل أخطاء أدائه المهاري .

الأداء الفني هو إمكانية وضع حلول مناسبة لواجب حركي معيّن ، أي الأداء الصحيح والدقيق للمهارة ويتم من خلال ممارسة التمرينات مهارية وبتكرارات عدة وبأسلوب علمي ، لأنّ نجاح أيّ لاعب مرتبط ارتباطاً وثيقاً بأدائه الفني الجيد فكلما ارتفع الأداء الفني للمهارات الأساسية الخاصة بالعبة ارتفع المستوى العام للعبة ، وكلما تمكن اللاعب من أداء واجباته المعقدة منها والسهلة في أثناء المباراة بدرجة عالية من الدقة والانسيابية أصبح لاعباً ذا أداء فني عال .

إن أغلب مدربي الفئات العمرية لكافة الفعاليات بشكل عام ولفعالية الاسكواش بشكل خاص يستهلون عملهم أولاً بتعليم المبتدئ مهارات الألعاب وإتقانها قبل دخولهم للمشاركة في اللعب والمنافسة باعتبار أن المهارات الحركية تشكل قسماً كبيراً من عملية اللعب والمنافسة ، وأزاء هذا المبدأ ظهرت مساع عديدة لإيجاد بدائل تعليمية للمهارات الحركية في طرق وأساليب تعليمية مختلفة تختص في العلاقة بين التعلم والتعلّم في مواقع التربية الرياضية ومنها تعليم المهارات أولاً ثم ممارستها من خلال اللعب ، وهناك مفهوم حديث آخر وهو تعلم بعض المهارات الحركية وإتقانها يأتي من خلال شرح وعرض المهارة فقط والدخول بممارستها مباشرة عن طريق اللعب وبدون الحاجة إلى إجراء محاولات تكرارية لكل مهارة على حدة والتدرج بما حسب صعوبتها والانتقال بعدها إلى اللعب لتطبيقها ، وهو من الأسس العلمية لربط فن تنظيم أسلوب التعليم مع الاقتراب الأفضل لتعلم المهارات الحركية للألعاب .

ومنهم من اتجه إلى ترمينات المقتربات الخططية البسيطة المبرجة لتعليم المهارات الحركية وكيفية استخدامها في اللعب والمنافسة ، أي بمعنى "الانتقال من تعلم المهارات إلى تعلم ماذا تعمل بتلك المهارات أثناء اللعب" (1).

لعبة الاسكواش من الألعاب الفردية التي شهدت تطوراً واضحاً في الآونة الأخيرة ، مما جعل اغلب الدول تنافس في ابتكار أفضل الطرق والوسائل العلمية لتطوير أداء لاعبيهم كما أن تنوع البطولات للرجال والنساء وبفئات عمرية مختلفة جعل اغلب الدول تعتمد مبدأ التخصص في اللعب ، وذلك لأن مهارات الاسكواش تتميز بدرجة عالية من الدقة والصعوبة بسبب السرعة الكبيرة للكرة وتعدد مساراتها الحركية في النقطة الواحدة مما يتطلب من اللاعب إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهه في المباراة وهذا ما يجعل اغلب المدربين يستخدمون أفضل الطرق والأساليب التعليمية من اجل تعلم لاعبيهم والوصول بهم إلى مستوى متقدم من الأداء الفني ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في استخدام ترمينات المقتربات الخططية في تعلم الضربة الامامية والخلفية للناشئين بالاسكواش.

لاحظ الباحثون من خلال تواجدهم في مجال لعبة الاسكواش إن اغلب مدربي الفئات العمرية يتبعون الأساليب التعليمية التي تهدف إلى تعلم المهارات الأساسية ثم تطبيقها داخل الملعب مما يودي إلى قلة انسجام بين ما هو خارج الملعب ( تعلم المهارة ) وما بين تطبيقها داخل الملعب بالإضافة إلى زيادة الوقت والجهد المبذول للوصول إلى الأداء المثالي ، لذا ارتئ الباحث استخدام تمارين المقتربات الخططية وبهذا تختصر المدة المحددة للتعلم باستثمارها الوقت والجهد وربط تعلم المهارات بخطط اللعب مباشرة فضلاً عن منح المتعلم فرصة الاستمتاع والتشويق بممارسة لعبة الاسكواش وفق تمارين تنافسية تتلائم وقدراتهم البدنية والمهارية وتبديد الملل الحاصل من جراء قضاء وقت كبير في تفصيلات ممارسة المبادئ الأساسية للمهارات الحركية وكانت اهداف البحث هي التعرف على تأثير أسلوب التعلم المتبع وتمرينات المقتربات الخططية في تعلم الضربة الامامية والخلفية للناشئين بالاسكواش . وايضا التعرف على أفضلية الأسلوبين في تعلم الضربة الامامية والخلفية للناشئين بالاسكواش اما فرض البحث فكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولجميعي البحث ولصالح الاختبارات البعدية . وايضا أسلوب ترمينات المقتربات الخططية هو الأفضل في تعلم الضربة الامامية والخلفية للناشئين بالاسكواش .

1-5 مجالات البحث :

1- المجال البشري : منتخب محافظة بابل للناشئين للموسم التدريبي 2013-2014م.

2- المجال الزمني : 5/1 إلى 2014/7/1 م.

3- المجال المكاني : القاعة المغلقة للاسكواش في محافظة بابل .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

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

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث بمجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المنتخب محافظة بابل للناشئين للوسم 2013 – 2014م والبالغ عددهم (12) لاعب ، وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، تم تقسيم عينة البحث عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة ويبلغ عدد كل مجموعته (6) لاعبين .

### 3-3 إجراءات تكافؤ مجموعتي البحث :

أجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث في الاختبارات المهارية ، ومن خلال الاستفادة من بيانات الاختبار القبلي ، تم استخدام اختبار مان وتني(1) لمعرفة الفروق بين مجموعتي البحث وقد أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة مما يؤكد التكافؤ فيما بينهم . وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين إجراءات تكافؤ عينة البحث

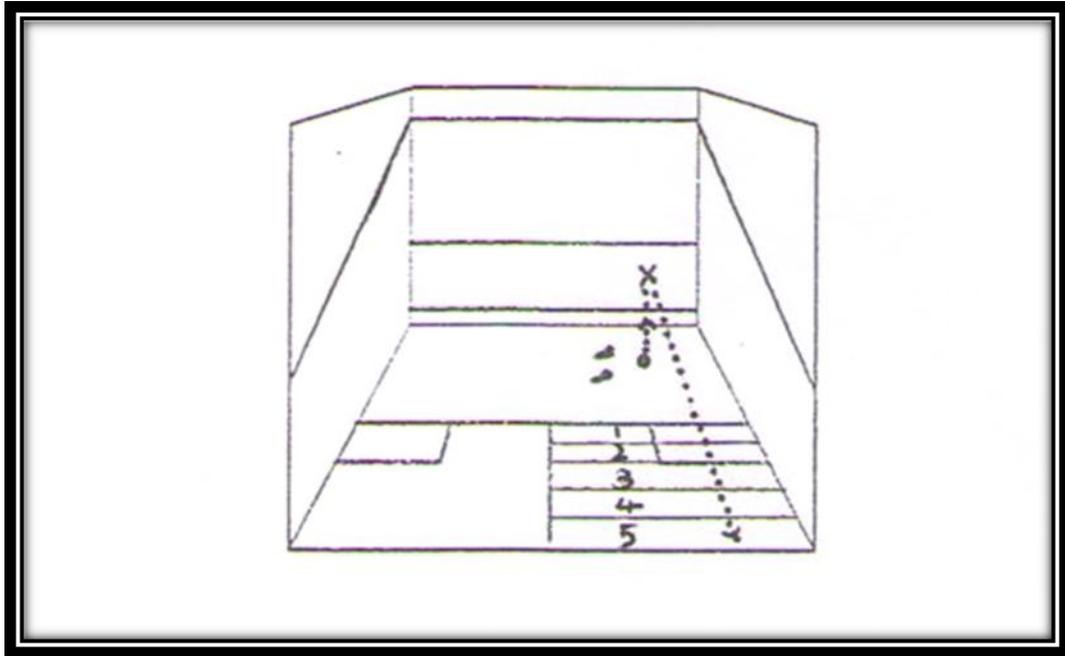
ت	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1-	الضربة الامامية	درجة	12	0.39	غير معنوي
2-	الضربة الخلفية	درجة	10	0.24	غير معنوي

ن=6 ن=2=6 تحت مستوى دلالة (0,05)

### 3-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :

- المصادر العربية والأجنبية
- الملاحظة
- الاختبارات
- الاستبيان
- المقابلة الشخصية
- استمارة تفرغ البيانات
- ملعب سكواش
- مضارب سكواش عدد (14)
- كرات سكواش عدد (24) كرة
- حبال قفز عدد (10) نوع (yonex)
- خيوط مضرب عدد (15)

- شاخص عدد (10) محلية الصنع
  - ساعة توقيت الكترونية عدد (2) صينية الصنع
  - مصطبة على ارتفاع 1 م عدد (2) محلية الصنع
  - حبال محلية الصنع ذات طول (10م)
  - 3-5 المهارات موضوع الدراسة :
- قام الباحث بدراسة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية في لعبه الاسكواش وذلك لاهيتها في اللعب .
- 3-6 تحديد الاختبارات المستخدمة وتوصيفها :
- بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العربية الأجنبية ، استعمل اختبارات (1) موضوعية ومقننه بالاسكواش وللتأكد من صلاحيتها تم عرضها على الخبراء والمختصين في اللعبة ملحق (1) .
- الاختبار الأول : الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة.
- الغرض من الاختبار: (قياس قوة الضربة الأرضية الأمامية).
- إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للإسكواش باستخدام مضارب وكرات إسكواش
- 5 واستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليمنى للملعب إلى مجالات متساوية، والبعد بين مجال وآخر ( 86.2 سم) ويوضح الشكل العلامات التقويمية ومنطقة وقوف المحتر وكيفية إجراء الاختبار.



الشكل (11)

يوضح اختبار الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة

- مواصفات الأداء: يتم الاختبار وذلك بوقوف الطالب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب ( T)،
- 5 حيث يقف الطالب الوقفة الصحيحة استعدادا لضرب الكرة، ويعطى الطالب

محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة إلى الطالب بواسطة احد المساعدين والواقف خلف مربع الإرسال الأيمن على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الإرسال، ويبدأ الطالب المختبر بالتحرك إلى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الأمامية، ما بين خط الإرسال وخط اللوحة الرنانة، وتعطى لطالب (10) محاولات.

- تسجيل النقاط: تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

- 5 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 5.

- 4 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 4.

- 3 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 3.

- نقطتان إذا لمست الكرة المجال رقم 2.

- نقطة واحدة إذا لمست الكرة المجال رقم 1.

- صفر إذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المجال الأكبر.

الاختبار الثاني: الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة.

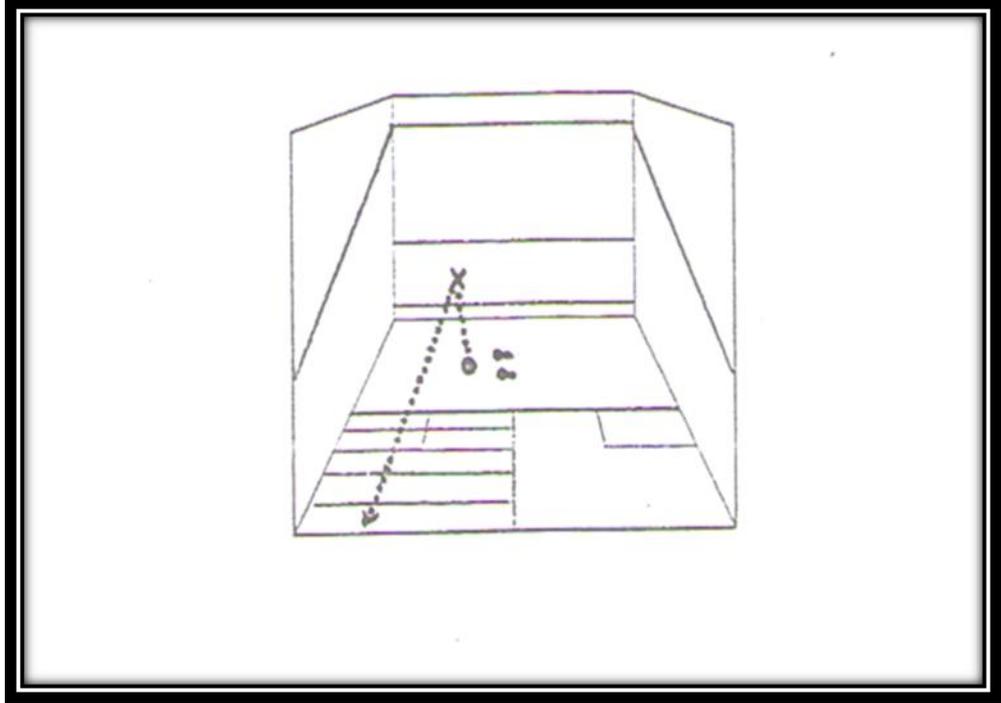
- الغرض من الاختبار: (قياس قوة الضربة الخلفية).

- إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للإسكواش باستخدام مضارب وكرات إسكواش

5 واستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليسرى من الملعب إلى

مجالات متساوية، البعد بين مجال وآخر (86.2 سم) ويوضح الشكل العلامات

التقويمية ومنطقة وقوف الطالب وكيفية إجراء الاختبار.



الشكل (12)

الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة

- (T) - مواصفات الأداء: يتم الاختبار وذلك بوقوف الطالب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب ( )  
5 حيث يقف الطالب الوقفة الصحيحة استعدادا لضرب الكرة، يعطي الطالب محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة إلى الطالب بواسطة احد المساعدين الذي يقف خلف مربع الإرسال الأيسر على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الإرسال، ويبدأ الطالب المختبر بالتحرك إلى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأمامية، ما بين خط الإرسال وخط اللوحة الرنانة، وتعطي الطالب (10) محاولات.

- تسجيل النقاط: تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

- 5 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 5.
- 4 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 4.
- 3 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 3.
- نقطتان إذا لمست الكرة المجال رقم 2.
- نقطة واحدة إذا لمست الكرة المجال رقم 1.
- صفر إذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المجال الكبير.

### 3-7 التجارب الاستطلاعية :

- تاريخ التجربة : يوم 2014/5/4 في الساعة العاشرة صباحا .
- مكان التجربة : القاعة المغلقة للاسكواش في محافظه بابل .
- العينة : تكونت عينة الاستطلاع ومن نفس عينه البحث والبالغ عددهم (6) لاعبين .
- أهداف التجربة :

- 1 - تعرف فريق العمل المساعد\* بطبيعة العمل ومتطلباته .
  - 2 - تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
  - 3 - معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
  - 4 - التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .
  - 5 - التعرف على الوقت الملائم للوحدة التدريبية
  - 6 - التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة
- 3-8 الأسس العلمية للاختبارات :

#### 1- الصدق:

تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية ملحق (1) على السادة الخبراء والمختصين ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها . وكما مبين في الجدول (2).

### الجدول (2)

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

نوع الدلالة	قيمة كاي		%	غير الموافقين	%	التوافق	الاختبارات	ت
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	3.84	7	صفر%	صفر	100%	7	الضربة الأمامية	1
معنوي	3.84	7	صفر%	صفر	100%	7	الضربة الخلفية	2

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0,05

#### 2- الثبات :

تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار و إعادة الاختبار) ، إذ طُبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ 2014/5/4 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2014/5/11 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني ، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (3)

#### 3- الموضوعية :

لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين\* سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 2014/5/11 وبعد معالجة نتائجها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات المهارة والعقلية . كما مبين بالجدول (3)

### جدول (3)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

تسلسل	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
-1	الضربة الأمامية	*0.92	*0.91
-2	الضربة الخلفية	*0.89	*0.89

### 3-9 الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في 12 / 5 / 2014 في المركز التدريبي للاتحاد في محافظة بابل المركزي في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار المهارات التي كانت موضوع الدراسة .  
3-10 التمارين المستخدمة بالبحث :

من خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال اللعبة وبالاعتماد على المصادر العربية والأجنبية اعتمد الباحث تمارين (ملحق 2) متنوعة ، وتم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة والمستوى التدريبي لهم ، وتدخّل الباحث في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية الخاصة وبواقع (30 دقيقة) هذا ما يخص المجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فإنها استمرت بالتعلم على الاسلوب المتبع من المدرب ، واستمرت التمارين التعليمية بأسلوب المقترحات الخططية لمدة (45) يوم ، وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وتم البدء بالبرنامج بتاريخ 2014/ 5/13  
3-11 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحث الاختبارات البعدية في 29 / 6 / 2014 في المركز التدريبي للاتحاد في محافظة بابل المركزي في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار المهارات التي كانت موضوع الدراسة  
3-12 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (1) (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :  
- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا2  
- اختبار مان وتني - اختبار ولكوكسن - اختبار بيرسون

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة) في الاختبارات المهارية . بعد جمع البيانات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقياس التزعة المركزية ومقياس التشتت ، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي و لمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (4) و (5).

#### جدول (4)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي و للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار أبعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,32	1.51	19.00	8.17	14.35	الضربة الأمامية
معنوي	0,03	2,22	1.47	17.57	1.63	13.75	الضربة الخلفية

ن=6 تحت مستوى دلالة (0,05)

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي للاختبارات المهارية، يبين الجدول ( 5) وصفا لنتائج المجموعة الضابطة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي .

### جدول (5)

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

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار ألبعدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,02	2,32	1.44	16.00	1.85	13.91	الضربة الأمامية
معنوي	0,03	2,042	1.11	15.33	0.165	12.82	الضربة الخلفية

ن=6 تحت مستوى دلالة (0,05)

#### 4-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات مهارية.

يعزو الباحث معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم وأساليب تمرين تتناسب مع نوع المهارة المتعلمة ، كما ان تمارينات المقتربات الخططية في نموذج الوحدات التعليمية وتنظيمها وطريقة تبويب تلك الوحدات التعليمية من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية أدائها ونوعية المهام والواجبات المتنوعة المصاحبة للأداء كما أن لإستراتيجية التعلم بهذه الطريقة جاء منسجماً والزيادة التدريجية لمجموع المحاولات و استخدام المواقف المتغيرة بالكرة أو بدون كرة ومن مواقع ثابتة ومتغيرة وبوسائل تنافسية متنوعة وضمن إمكانية وقدرات اللاعبين ، وقد أكدت ( Linda , 1997) ذلك ( إن أسلوب استخدام تمارينات المقتربات الخططية للألعاب هو اقتراب مشجع للمبتدئين لحل المهمات الخططية وربط متماسك بين تعلم المهارات والخطط وهذا الاقتراب لتعليم وتطوير المهارات هو تحرك المبتدئ ضمن خطوات خططية متدرجة تعلمه كيف يمارس اللعب، وان الغاية من استخدام هذا الأسلوب هو تطوير أداء المبتدئين في اللعب والتفاعل لتوحيد الإدراك الخططي وتنفيذ المهارة (1). وهذا ما ساعد اللاعب على تطور الأداء المهاري من خلال زيادة نسب نجاح المحاولات خلال اللعب ، مما أدى إلى الاكتساب الجيد للمهارة وبالتالي تطور القدرة مهارية والتحكم ودقة الأداء لدى المتعلم وبالتالي فان تنوع التمارين وحركاتها ومهامها جاء ايجابياً إذ زاد من قدرة الأداء وأعطت المتعلم خبرة وتحكماً وسيطرة مشاهمة لواقع اللعب الحقيقي وهذا هدف يرغب فيه كل مدرب و مدرس في أن الانتقال من مرحلة الممارسة إلى مرحلة المنافسة بأقل عدد من الأخطاء .

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .  
 بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس التزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (6)  
 الجدول (6)

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الضربة الأمامية	19.00	1.51	16.00	1.44	0,00	0,00	معنوي
الضربة الخلفية	17.57	1.47	15.33	1.11	0,00	0,00	معنوي

4-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .  
 من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول ( 6) تبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه الفروق في التطور إلى التمارين المستخدمة من قبل الباحث قد حققت تعلماً أفضل كون إن لكل مهارة خصوصية في تعلمها وضبطها من ناحية التدرج في الخطوات التعليمية لأنها تعتبر من المهارات المتقدمة ( تتطلب مستوى أداء عالي ) والتي لها خططها الخاصة من حيث مكان ووقت أدائها ودرجة إتقانها ، إذ تمكن الباحث من تطبيق تمارين منسجمة متدرجة في صعوبتها أعطت لهذه المهارة الوقت والحجم الملائم لممارستها وكيفية استخدامها أثناء اللعب وبالتالي أكسبت اللاعبين الثقة بالنفس لأدائها ، حيث إن الهدف الأساسي لكل الطرائق التعليمية هي إعطاء صورة للهدف المبيت للمتعلم ، وعندما تتكون هناك صورة واضحة في عقل المتعلم فإننا نتوقع أداء صحيح . أي إن اخذ الصورة الصحيحة هي خطوة ايجابية باتجاه التعلم الصحيح (1).  
 كما إن ربط المعرفة الخططية مع أداء المهارة فنياً يسهل فهم واستيعاب كيفية أداء المهارة واستخدامها في حالات اللعب، و إن عملية تداخل التمارين وتحويلها بما ينسجم وحالات مشابهة للعب وممارستها من خلال اللعب النظامي يزيد من خبرة المتعلم في كيفية استخدام هذه التمارين التطبيقية والاستفادة منها في زيادة القدرة المهارية والأداء الفني والخططية أثناء اللعب (2).

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات :

1- إن أسلوب تعلم المهارات المتبع والتعلم بأسلوب تمارين المقتربات الخططية قد حقق تأثيراً فعالاً في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للناشئين بالاسكواش .

2- إن أسلوب تمارين المقتربات الخططية قد حقق تعلماً أفضل من أسلوب تعلم المهارات المتبع في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للناشئين بالاسكواش .

### 5-2 التوصيات :

1- يفضل استخدام أسلوب تمارين المقتربات الخططية في تعلم الضربة الأمامية والخلفية للناشئين بالاسكواش .  
2- إن استخدام أسلوب تمارين المقتربات الخططية يساعد على تعلم المهارات الحركية وتطوير مستوى أداء اللعب وبهذا استثمار للوقت والجهد.

3- ضرورة التركيز على أسلوب تمارين المقتربات الخططية في بداية التعلم حتى تساعد المتعلمين على التشويق والأثارة بالإضافة الى تعلم الجوانب مهارية و الخططية .

4- إجراء بحوث ودراسات باستخدام أسلوب المقتربات الخططية في حالات محيط الأداء المفتوح ولمهارات الاسكواش الأخرى .

## المراجع والمصادر

- أسيل مجيد ثلج الدليمي ، تدريبات بموازنة القوة العضلية وتأثيرها في الأداء المهاري للعبة الاسكواش، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد ،2009
- راتب احمد واحمد الكردي ، الاسكواش رياضته الفن والحركة ، بيروت ، دار الكتب الجامعية 1996.
- يوسف الشيخ ، التعلم الحركي ، الاسكندرية، القمه للطباعة والنشر ، 1984
- علي جهاد رمضان ، اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية بلعبة الإسكواش ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،2000
- جمال الشافعي ، الأسكواش (تاريخ- تعليم- تدريب المهارات- قواعد اللعب ) ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة ،2001.
- علي عطيه دخيل ، تأثير أنواع مختلفة لانتقال أثر التعلم بين بعض مهارات التنس الأرضي إلى مهارات الاسكواش وتشخيص الأخطاء للطلاب ، رسالة ماجستير ،جامعه بابل ، كليات التربية الرياضية ، 2011.
- منتظر مجيد ، "تأثير استخدام تمارين المقتربات الخططية في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس وتطوير أداء اللعب، أطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، 2006.
- حمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط 1، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003.
- يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة ، 2010 .

Cecil-S- Zuber: Squash Rodetes for coaches and players Hong DAL  
.nippon printing Co. (Hk) Lta 1977  
Throp, Bunker, and Al mond, A change in focus for teaching of games,  
sport pedagogy, 1994.  
Buck (1995) Quoted by Harrison, precce, blackmore, Effect of two  
instruction al models, on skill development game play Jou.of ph. Ed. 1999  
Linda L. griffin and other Teaching sport concepts and skill, Atactical  
games A pprouch, il Human kentics, u.s.a, 1997. p.239.  
Rink, E.Judith, Tactical and skill Approachesto teaching sport and game,  
Journal of teaching phy Ed. 1996, P. 409

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

مكان العمل	الاختصاص	الأسماء	ت
جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية	تعلم حركي /العاب مضرب	ا.د. ظافر هاشم الكاظمي	-1
جامعة بابل - كلية التربية الرياضية	تعلم حركي /العاب مضرب	ا.م.د علي جهاد رمضان	-2
جامعة ميسان - كلية التربية الرياضية	تدريب رياضي/العاب مضرب	ام د ماجد عزيز لفته	-3
الجامعة المستنصرية - كلية التربية الرياضية	اختبار وقياس /العاب مضرب	م.د محمد علي جلال	-4
جامعه بابل-كلية التربية الرياضييه	بايوميكانيك /العاب مضرب	م.د حذيفة إبراهيم خليل	-5
جامعه كربلاء - كلية التربية الرياضية	تعلم حركي /العاب مضرب	ا.م د صاحب عبد الحسين	-6
كلية المستقبل الجامعة	تعلم حركي /العاب مضرب	م.د جبار على كاظم	-7

## ملحق (2)

### التمارين المستخدمة في البحث

- 1 -تعلم المسكة وقفة الاستعداد للضربة الأمامية
  - 2 -أداء تمارين التحرك بدون كرة داخل الملعب .
  - 3 -أداء ضربات أمامية داخل قاعة الاسكواش بواسطة مزود كرات .
  - 4 -أداء ضربات أمامية داخل قاعة الاسكواش بدون مزود كرات بشكل مستمر من الجزء الأمامي للملعب .
  - 5 -تعلم المسكة وقفة الاستعداد للضربة الخلفية.
  - 6 -أداء تمارين الإحساس بالكرة والمضرب للضربة الخلفية بواسطة المضرب .
  - 7 -أداء تمارين التحرك بدون كرة لأداء الضرب الخلفية.
  - 8 -أداء ضربات خلفية داخل قاعة الاسكواش بواسطة مزود كرات .
  - 9 -أداء ضربات خلفية داخل قاعة الاسكواش بدون مزود كرات بشكل مستمر من الجزء الأمامي
  - 10 - أداء تمارين التحرك بدون كرة للضربة الأمامية و الخلفية والرجوع إلى موقع T.
  - 11 - أداء ضربات خلفية من الجزء الخلفي للملعب بشكل مستمر .
  - 12 - أداء ضربات أمامية من الجزء الخلفي للملعب بشكل مستمر .
  - 13 - أداء ضربات أمامية وخلفية من الجزء الخلفي للملعب وبشكل مستمر.
  - 14 - أداء ضربات أمامية مستعرضة بواسطة مزود كرات من الجزء الامامي للملعب.
  - 15 - أداء ضربات خلفية مستعرضة بواسطة مزود كرات من الجزء الامامي للملعب.
  - 16 - أداء ضربات أمامية و خلفية من الجزء الخلفي للملعب بشكل مستمر .
  - 17 - أداء ضربات أمامية وخلفية خلف صندوق الإرسال .
  - 18 - أداء ضربات أمامية بواسطة مزود كرات والرجوع إلى موقع T .
  - 19 - أداء ضربات أمامية وخلفية داخل قاعة الاسكواش من الجزء الخلفي للملعب .
  - 20 - أداء ضربات خلفية مزود كرات والرجوع إلى موقع T .
  - 21 - أداء ضربات أمامية وخلفية مستعرضة من الجزء الأمامي للملعب والرجوع إلى موقع T .
- ملاحظه / في اغلب الاوقات تم دمج اكثر من تمرين في ان واحد بحيث يكون بصورة مشاهدة لحالات اللعب الحقيقي.