



معلومات البحث

الاستلام : 20 / 05 / 2020

قبول النشر : 2020 / 05 / 30

النشر : 2020 / 07 / 01

"أثر تمارينات نوعية باستخدام الوسائط المتعددة في التوازن الحركي والضربة الأرضية للاعبين الاسكواش"

م.م رشاد عباس فاضل¹ ، ا.د مازن هادي كزار²¹ العراق - وزارة التربية - المديرية العامة لتربية بابل² العراق - كلية المستقبل الجامعة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضةrashadabbas@mustaqbal-college.edu.iqmazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

تحددت مشكلة البحث بالضعف العام على أداء الضربة الأرضية في الاسكواش وهذا ما يؤثر فعلاً على نتائجهم في المباريات التي يخوضونها. وقد هدف البحث الى اعداد تمارينات نوعية باستخدام بعض الوسائط المتعددة لتطوير التوازن الحركي والضربة الأرضية للاعبين الاسكواش والتعرف عليها. اشتمل مجتمع البحث على لاعبي محافظة بابل للموسم 2019-2020 بأعمار 11-12 سنة وكانت عينة البحث بعدد (12) لاعب . وقد استنتج الباحثون انه كان للتمرينات النوعية والوسائط المتعددة التي استخدمها الباحثين كوسيلة مساعدة دور فعال في تطوير التوازن الحركي والضربة الأرضية للاعبين الاسكواش وتوفير الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير متغيرات البحث بشكل جيد وهو مناسب لهذه الفئة من الأعمار . الكلمات المفتاحية: تمارينات نوعية، الوسائط المتعددة، الاسكواش.

Effect of qualitative exercises using multimedia on the motor balance and ground strike of squash players

Asst. L. Rashad Abbas Fadhil¹ , Prof. Dr. Mazin Hadi Kizar²¹ Iraq - Ministry of Education - Directorate General of Education Babylon² Iraq - Al-Mustaqbal University College - Department of Physical Education and Sports Sciencerashadabbas@mustaqbal-college.edu.iqmazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

Research problem is identified by the general weakness of the performing ground strokes in squash and this is what actually does on their results in the matches they play. The aim of the research was to prepare qualitative exercises using some multimedia to improve the motor balance and ground strike of squash players. The research community included the players of Babil Governorate for the 2019-2020 season, ages 11-12 years, and the research sample was (12) players. The researchers concluded that the qualitative exercises and multimedia used by the researchers as a way to help play an effective role in developing the motor balance and ground strike of squash players. save time and effort the coach and players to develop search variables well and is appropriate for this age group.

Key words: Qualitative exercises, Multimedia, Squash.

1- التعريف بالبحث

يعد التدريب الرياضي احد العلوم التي اهتم بها الباحثون في مجال التربية الرياضية لأهميته في تطور الفرد باقل جهد ممكن ، اذ ان التدريب الرياضي هو جزء مهم جداً وقد تنوعت طرائقه وتعددت اساليبه طيلة هذه السنوات. وقد شهد العالم تطوراً كبيراً في الميادين كافة ولاسيما الميدان الرياضي الذي تصب كل الميادين في رافد الرياضة الذي لا يتوقف بالتقدم ويعد هذا مؤشراً بمدى الاهتمام الكبير من لدن المختصين والباحثين في تطوير العملية التعليمية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الإنجاز^(1:16)

الميدان الرياضي احد الميادين التي تهتم باستعمال الوسائط التعليمية لما لها من اثر ايجابي في سرعة التعلم وفي الاستثمار الامثل للجهد المبذول والوقت وان اعتماد هذه الوسائط كمحور اساس في اساليب التعلم التي تؤهل اللاعبين لتعلم وممارسة المهارات الاساسية.

ومن خلال هذا التطور الحاصل في الرياضة في وقتنا هذا ظهرت عدت طرائق للتعلم ومن هذه الطرائق طريقة الوسائط المتعددة وهي عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تساعد في عملية تعلم المهارات الرياضية المطلوب تعلمها حيث تقرب الفكرة والصورة للمتعلم .

ولعبة الاسكواش من الالعاب التي اكتشفت حديثاً وهي لعبة تستلزم جهداً عالياً ومهارة فائقة للعب الكرة المندفعة بقوة ولهذه اللعبة مهارات عديدة تميزها عن باقي الالعاب منها الارسال والضربة الامامية والخلفية والضربات الطائرة وان ما يخص دراستنا هذه الضربة الأرضية بالاسكواش كونها احدى المهارات الاساسية للعبة لما لها من تأثيراً في حسم النقاط والسيطرة على مجريات اللعب داخل الملعب .

لذا ارتأى الباحثان معرفة أهمية مجموعة من التمرينات المركبة التي تستعمل معها بعضاً من الوسائط المتعددة لتطوير التوازن الحركي ومهارة الضربة الأرضية بالاسكواش.

اما مشكلة البحث فتحددت بالتوازن الحركي واداء الضربة الأرضية لاشبال الاسكواش، اذ تبين ان هناك خللاً فعلياً في اداء هذه المهارة عند اللاعبين الاشبال وهذا الخلل حد من اداء هذه المهارة مع العلم ان هذه المهارة من اهم المهارات التي تستخدم للحصول على نقاط مهمة ، لذا ارتأى الباحثان بوضع تمرينات نوعية باستخدام الوسائط المتعددة لتطوير تلك متغيرات البحث.

وهدف البحث الى :

1- اعداد تمرينات نوعية باستخدام بعض الوسائط المتعددة لتطوير التوازن الحركي والضربة الأرضية لاشبال الاسكواش.

2- التعرف على تأثير التمرينات النوعية باستخدام بعض الوسائط المتعددة في تطور التوازن الحركي والضربة الأرضية لاشبال الاسكواش.

وافترض الباحثان ان للتمرينات النوعية تأثيراً ايجابياً باستخدام بعض الوسائط المتعددة في تطور التوازن الحركي والضربة الأرضية لاشبال الاسكواش.

وكانت مجالات البحث على النحو الآتي :

- المجال البشري : اشبال اندية محافظة بابل بالاسكواش للموسم 2019_2020 بأعمار 11-12 سنة.

- المجال الزماني : 2019/12/1 ولغاية 2020/1/25.

- المجال المكاني : ملعب بابل للاسكواش - محافظة بابل.



2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث : قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة للملائمة لمشكلة البحث وكما مبين في جدول (1)

جدول 1 : يبين التصميم التجريبي للبحث



2-2 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على اشبال اندية محافظة بابل بالاسكواش البالغ عددهم (12) اثنا عشر لاعباً للموسم 2020-2019 باعمار 12-11 سنة ، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين بواقع (6) ستة لاعبين .

1-2-2 التجانس

قبل البدء بتنفيذ التمرينات الخاصة بمهارة الضربة الارضية قام الباحثان بإجراء عملية التجانس في المتغيرات التي قد تؤثر في تطور المهارة لدى متغيرات البحث، وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول 2 : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في (متغيرات الطول ، الوزن ، العمر)

المتغيرات	المعالم الإحصائية	س -	± ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر	11.91	1.79	12.00	0.10	
الطول	1.34	0.11	1.33	0.19	
الوزن	41.16	4.62	39.00	0.25	

3-2 أدوات جمع البيانات والوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة

1-3-2 ادوات جمع البيانات

1. الاستبانة
2. الملاحظة
3. المصادر العلمية
4. الاختبار والقياس

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة

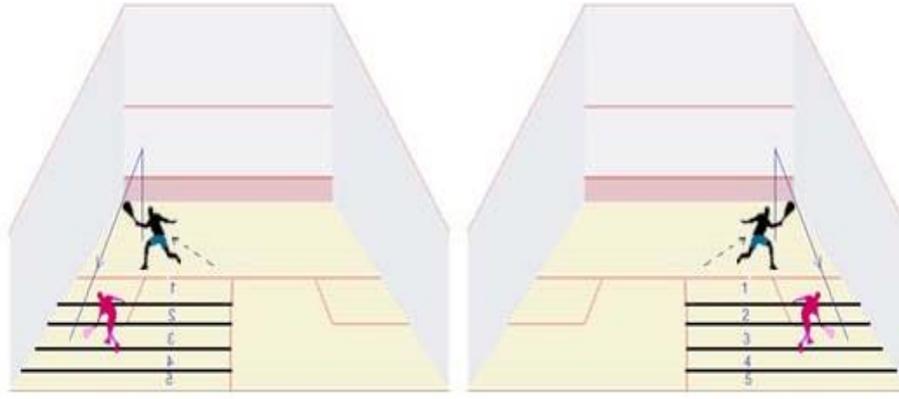
1. ملعب اسكواش قانوني عدد (1).
2. كرات اسكواش قانونية عدد (13).
3. جهاز حاسوب نوع (Dell) (5040) عدد (1).
4. مزود كرات عدد (1).
5. ميزان طبي صيني المنشأ.
6. مضرب اسكواش قانوني عدد (13).
7. شريط قياس عدد (1).
8. كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع.
9. شريط لاصق ذا لون احمر عرض 2.5 سم.



4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 اولاً : اختبار الضربة الارضية الامامية والخلفية المستقيمة باتجاه الزاوية الخلفية للملعب الأسكواش^(2:372)
الغرض من الاختبار: قياس دقة الأداء للضربة الارضية الامامية والخلفية .

اجراءات الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش باستعمال مضارب أسكواش وكرات أسكواش واستمارة تسجيل ، إذ يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليمنى من الملعب الى 5 مجالات متساوية وكذلك الجهة اليسرى، البعد بين مجال واخر (86.2 سم) والشكل ادناه يوضح العلامات التقويمية ومنطقة وقوف اللاعب وكيفية اجراء الاختبار.
مواصفات الأداء : يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب (T)، إذ يقف اللاعب الوقفة الصحيحة استعداداً لضرب الكرة ، ويعطى اللاعب 5 محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة احد المساعدين الذي يقف خلف مربع الارسال الايمن إذ يقوم بضرب الكرة تحت خط الارسال على الحائط الأمامي ، ويعطى اللاعب (10) محاولات لكل جهة.
الشكل 1 : يوضح اختبار دقة الضربة الطائرة الامامية والخلفية بالاسكواش



تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

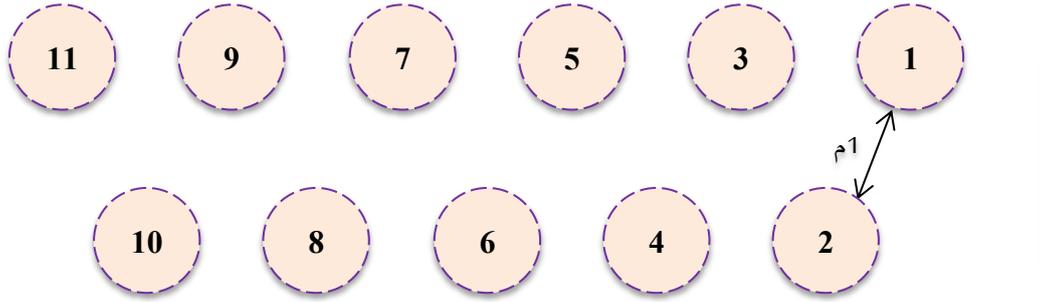
- 5 نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 5 .
- 4 نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 4.
- 3 نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 3.
- نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم 2.
- نقطة واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم 1.
- صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة فتحتسب نقاط المجال الاعلى.

ثانياً : اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس التوازن الحركي^(7:3)

- الهدف من الاختبار: قياس التوازن أثناء الحركة.
- الأدوات المستعملة : ساعة إيقاف ، شريط قياس ، 11 علامة.
- طريقة الأداء : يقف اللاعب على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف على العلامة (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب إلى العلامة (2) ليوقف على مشط القدم اليمنى وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة الأخيرة بنفس الأسلوب في كل وثبة، كما هو موضح في الشكل (3).
- طريقة التسجيل : يسجل للاعب (1) درجة عن كل محاولة وثب وثبات.

الشكل (3) يوضح اختبار التوازن الحركي



2-4-2 التجربة الاستطلاعية

- قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 2019/12/5 على عينة من مجتمع البحث من لاعبي اندية بابل بالاسكواش والبالغ عددهم (4) لاعبين لعدة اغراض منها :
- التأكد من ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.
 - الوقوف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.
 - تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
 - معرفة كفاءة فريق العمل المساعد* وتدريبه على كيفية إجراء الاختبارات وتقويمها.
 - التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

3-4-2 الاسس العلمية لمتغيرات البحث

1-3-4-2 صدق الاختبار

- قام الباحثان باستعمال صدق المحتوى لاختبار دقة الضربة الأرضية بالاسكواش إذ يعد "صدق المحتوى من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال خاصة ما يتعلق منها بحالات قياس المهارات الفردية".^(23:4)
- ##### 2-3-4-2 ثبات الاختبار

- قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات لاختبار التوازن الحركي ودقة الضربة الأرضية الامامية ودقة الضربة الأرضية الخلفية بالاسكواش والبالغ على التوالي (0.86) ، (0.84) ، (0.83) عن طريق الاختبار واعدته يوم الخميس المصادف 2019/12/12.

3-4-2 الوسائط المتعددة المستخدمة في البحث

- الصور الثابتة المصغرة



- هي احد عناصر الوسائط المتعددة ويتم أعدادها بطريقتين هما:
- استخدام برامج رسوم مناسبة يستخدمها المصممون لأعداد الرسومات المختلفة التي تتوافق مع حاجاتهم.
 - الصور التي تضاف من مصادر خارجية باستخدام بعض الكاميرات ثم يتم معالجة الصور لكي تتناسب مع الموضوع المستخدم.
- وقد قام الباحثان باستخدامها عن طريق عرض صور لاعبين محترفين إذ يظهروا اهم تفاصيل حركة الجسم لمهارة الضربة الأرضية

* فريق العمل المساعد

ام.د. ايمن هاني الجبوري	اختبار وقياس	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ام.د. مهند نزار كزار	تعلم حركي	كلية المستقبل الجامعة
م. خالد احمد علي	حكم سكواش عام	جامعة الفرات الأوسط التقنية
م.م محمد معاذ عارف	تعلم حركي	كلية المستقبل الجامعة - مدرب منتخب العراق بالتنس



الامامية والخلفية بالاسكواش وقد وضعت على جدران الملعب ، وكل لاعب يؤدي دوره في المهارة ينظر الى التفاصيل الموجودة على الصور.

- الحاسوب

أن السمات المميزة لعصرنا الراهن وما تكشف عن التطورات المذهلة للتقنيات الحديثة في عالم الحاسوب ودخوله في مفاصل الحياة كافة أعطت للمهتمين في مجال التعلم أمكانية استغلال التسهيلات الكثيرة التي يقدمها هذا الجهاز، ومما لا شك فيه أن نظام التعلم بمساعدة الحاسوب يجسد هذا الدور المهم بما يقدمه من معطيات تسهم بشكل في تحقيق التعلم إذ أثبتت التجارب فعالية استخدام الحاسوب في تعزيز عملية التعليم والتدريب في التطبيقات من خلال تقديم المفاهيم والعروض وتحليل النظم المختلفة.^(5: 285)



وهنا الباحثان استفادا من هذه الوسيلة التي اثرت تأثيرا ايجابيا في عينته التجريبية حيث قام بعرض مجموعة من اللعبات التي تتضمن هذه المهارة عليهم من خلال الحاسوب ولاحظ تأثر العينة بتصرفات اللاعبين داخل الملعب وزاد ذلك من سرعة تطور اللاعبين لمهارة الضربة الطائرة الامامية بصورة اسرع كذلك اضافة حافزا وتشويقا اكثر للاعبين.

- النموذج الحي

قام الباحثان بإدخال النموذج الحي ضمن التمرينات النوعية وعرض النموذج الحي* لكيفية أداء المهارة حيث ادى الحركة المطلوبة وقاما بشرحها تفصيلا ووضحا محاسن هذه الحركة اذ استخدمت بإتقان وبينا ما هي الاخطاء الشائعة عند اداء مهارة الضربة الأرضية بالاسكواش وبعد ذلك أعطي الوقت الكافي لعينة البحث لتطبيق هذه المهارة مع زيادة حماس اللاعبين عند مشاهدتهم للنموذج الحي.

4-4-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاحد المصادف 2019/12/15، ولكلا المجموعتين.

5-4-2 التكافؤ في متغيرات البحث

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات قيد البحث ينظر الجدول (3)

الجدول 3 : يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث المجموعة التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	
غير معنوي	1.89	1.12	4.38	1.07	4.3	التوازن الحركي
غير معنوي	1.97	1.72	5.83	1.86	5.33	دقة الضربة الأرضية الامامية
غير معنوي	1.88	2.20	4.89	2.09	4.96	دقة الضربة الأرضية الخلفية
* قيمة (t) الجدولية (2.22) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05)						

6-4-2 تنفيذ التمرينات الخاصة باستخدام الوسائط المتعددة

وبعد إجراء الاختبارات القبليّة لمجاميع البحث.

- عدد الوحدات التدريبية الكلية (12) وحدات لتطوير التوازن الحركي ومهارة الضربة الأرضية بالاسكواش باستخدام الوسائط المتعددة.

- عدد الوحدات في الأسبوع (ثلاث وحدات تدريبية) ، وفي الأيام (السبت، الاثنين والاربعاء)

* قام بأداء الامونج لاعب المنتخب الوطني العراقي (مصطفى عباس فاضل) ، الطالب في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.



- زمن الوحدة (75) دقيقة.
- زمن القسم الرئيسي (60 دقيقة).
- تم تنفيذ التمرينات النوعية بشكل مباشر من قبل الباحثين وبمساعدة فريق العمل المساعد.

7-4-2 الاختبارات البعيدة

تم إجراء الاختبارات البعيدة يوم الخميس المصادف 2020/1/19 ولكلا المجموعتين .

5-2 الوسائل الإحصائية

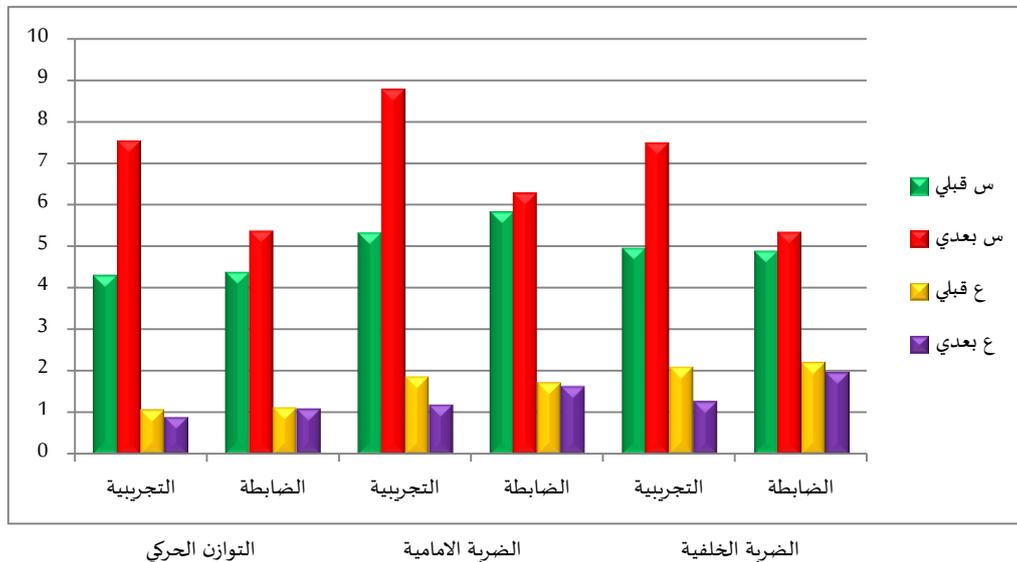
استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الاصدار الخامس والعشرون لاستخراج الوسائل الإحصائية التالية.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-3 عرض نتائج التوازن الحركي والضربة الأرضية بالاسكواش لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها الجدول 4 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) في الاختبار البعدي في متغيرات البحث

المتغير	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
التوازن الحركي	التجريبية	4.3	1.07	7.54	0.89	2.93	معنوي
	الضابطة	4.38	1.12	5.38	1.09	2.59	معنوي
دقة الضربة الأرضية الامامية	التجريبية	5.33	1.86	8.78	1.19	4.22	معنوي
	الضابطة	5.83	1.72	6.29	1.63	2.75	معنوي
دقة الضربة الأرضية الخلفية	التجريبية	4.96	2.09	7.50	1.27	3.67	معنوي
	الضابطة	4.89	2.20	5.35	1.96	2.52	معنوي

* قيمة (t) الجدولية (2.57) عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05).

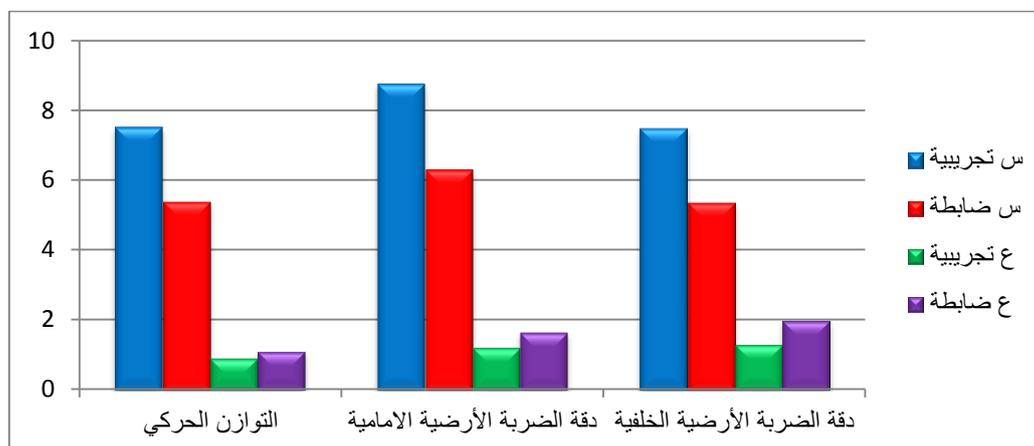


من خلال الجدول (4) ومن خلال قيمة t المحسوبة ومقارنتها بقيمتها الجدولية تبين لنا ان المجموعتين حققت تطوراً بعد ادخال المتغير المستقل من جهة الباحثين للمجموعة التجريبية والتمرينات المتبعة من قبل المدرب على المجموعة الضابطة ، ولجميع متغيرات هذا البحث .

بما ان الباحثان لاحظا ان هناك فرقاً معنوياً في متغيرات البحث حتى في المجموعة الضابطة لذا ذهبنا باتجاه معرفة فيما اذا كان للتمرينات النوعية باستخدام الوسائط المتعددة والمطبقة على لاعبي المجموعة التجريبية اثراً يختلف عن المجموعة الضابطة فكانت النتائج كما في الجدول (5).

الجدول 5 يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) في الاختبار البعدي في متغيرات البحث

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		س	ع	س	ع	
معنوي	3.42	1.09	5.38	0.89	7.54	التوازن الحركي
معنوي	5.82	1.63	6.29	1.19	8.78	دقة الضربة الأرضية الامامية
معنوي	4.15	1.96	5.35	1.27	7.50	دقة الضربة الأرضية الخلفية
* قيمة (t) الجدولية (2.22) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05)						



من خلال ما تم عرضه في الجدول (5) لنتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ أن قيمة (t) المحسوبة لجميع المتغيرات هي اكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على أن هنالك فرقاً معنوياً لصالح المجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه من النتائج في الجدولين (4 . 5) يتبين بأن مقدار الفرق كان واضحاً وجيداً للمجموعة التجريبية والضابطة في التوازن الحركي والضربة الامامية والخلفية بالاسكواش ، إذ تبين لنا بأن هناك تحسناً واضحاً النتائج التي تصول اليها الباحثان ولكن بمقدار متباين بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية ، وهنا يعزو الباحثان ذلك الفرق في المجموعة التجريبية لاستخدام (التمرينات النوعية باستخدام الوسائط المتعددة) إذ كان له الاثر في تطوير التوازن الحركي ومهارة الضربة الأرضية في الاسكواش لما لها من الأهمية في ذلك ، كما في دراسة وهذا ما أكدده (حسام كاظم ورشاد عباس)^(191:3) حيث تطورت نتائج المجموعتين التجريبتين لديهما ويعزوا سبب ذلك الى استخدام الوسائط المتعددة في منهجهما التعليمي.

ويؤكد الباحثان ان هذه الفئة العمرية تميل الى التدريب متنوع البيئات وإدخال العديد من الأدوات التي تزيد من الاثارة والتشويق واثارة رغبات اللاعب وهذا ما وجداه عند اجراء بحثهما على اشبال الاسكواش.



4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحث ما يأتي :

1. كان للوسائط المتعددة كوسيلة مساعدة دور فعال في تطوير التوازن الحركي والضربة الأرضية بالاسكواش.
2. استخدام الوسائط وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير التوازن الحركي والضربة الأرضية بالاسكواش للاشبال بشكل جيد وهو مناسب لهذه الفئة من الأعمار.
3. استخدام الوسائط المتعددة اثر ايجابي في تفاعل اللاعبين أثناء التمرين وحضورهم.
4. أن للتمرينات باستخدام الوسائط المتعددة تأثيراً كبيراً في تطوير التوازن الحركي والضربة الأرضية بالاسكواش.

2-4 التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي:

1. ضرورة استخدام الوسائط المتعددة في تطوير التوازن الحركي والضربة الأرضية لاشبال الاسكواش.
2. ضرورة استخدام الوسائط المتعددة خلال العملية التعليمية والتدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى المتعلم .
3. ضرورة الاستخدام الأمثل للأجهزة والأدوات لضمان الاستفادة منها في عملية التدريب الرياضي.
4. يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته.
5. ضرورة إجراء اختبارات وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما لها من دور مهم وأساسي في عملية التعلم والتدريب لغرض تصنيفهم.
6. إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ومهارات مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة الاسكواش وعلى الالعاب الأخرى.

المراجع والمصادر

1. رشاد عباس فاضل : (اثر تمرينات مركبة باستخدام الايقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة لناشئي الاسكواش) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2015.
2. رشاد عباس فاضل : أثر تمرينات مركبة لتطوير الرشاقة ودقة أداء الضربة الامامية لناشئي الاسكواش، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ، المجلد 5، العدد3،، 2018.
3. Husam Kadhim Jawad, Rashad Abbas Fadhil : Impact of compound exercises in developing some basic skills for football players, International Journal of Advanced Sport Sciences Research Vol.7, No.4, 2019.
4. نزار الطالب ومحمود السامرائي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
5. قاسم حسن كاظم، رشاد عباس فاضل : تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسدي _ الحركي ودقة الضربة الطائرة بالاسكواش، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد السادس، 2013.



ملحق : نموذج لوحدة تدريبية

التاريخ : 2020/1/16

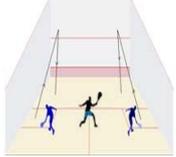
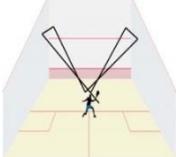
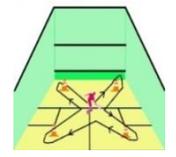
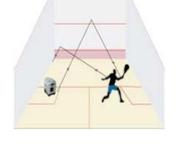
اليوم : الخميس

الاسبوع : الرابع

الشدة : 85 %

عدد اللاعبين : 6

الوحدة : الثانية عشر

الراحة		التمرينات				الشدة	الزمن	التكرار	المجموعة
المجموعة	التكرار								
45	10	2	4	20	90	A و B يقفون خلف مربع الارسال ويزودون اللاعب C بالكرات لينفذ ضربات ارضية هجومية لزوايا الملعب الامامي بعد قفزه على مصطبة.			
60	20	2	5	25	95	يقف اللاعب في منتصف الملعب حيث يؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الارسال بلعب الكرة باتجاه الحائط الامامي بضربة خلفية لترتد إلى منتصف الملعب ومن ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الامامي لترتد من الحائط الجاني وهكذا.			
45	10	2	3	30	85	وضع 4 اقماع باتجاه كل زاوية من زوايا الملعب واللاعب يتحرك من منتصف الملعب خلف هذا الاقماع ليؤدي ضربة ارضية شبحية بكل زاوية والرجوع الى منتصف الملعب وهكذا			
45	10	2	3	20	85	يقف اللاعب في منتصف الملعب وجهاز قاذف الكرات للخلف من مربع الارسال الايمن ليزود الكرات بصورة أمامية مستقيمة ليقوم اللاعب بالتحرك وأداء ضربات ارضية أمامية وخلفية مستقيمة.			
45	10	2	3	20	95	A ينفذ ضربة أمامية عالية (لوب) لمربع الارسال B ينفذ ضربات ارضية هجومية أمامية باتجاه الزاوية العكسية.			