



معلومات البحث

الاستلام : 2020 / 07 / 25

قبول النشر : 2020 / 08 / 05

النشر : 2020 / 10 / 01

## "تأثير تمارينات خاصة باستخدام كرات مختلفة السرعة في تطوير سرعة الاداء ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الإسكواش"

ا.م.د علي عطية دخيل الطائي

العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Ali.atea.dakheel@gmail.com](mailto:Ali.atea.dakheel@gmail.com)

تمركزت مشكلة البحث في إن اغلب المدربين يعتمدون إلى إعطاء تمارين لتحسين سرعة الاداء باستخدام أدوات تدريبية مغايرة عن أداة الاختصاص وهنا استخدم الباحث كرات مختلفة السرعة (نقطة حمراء سريعة ، نقطة زرقاء سريعة جدا) التي تختلف في سرعتها عن كرة اللعب في المباراة الرسمية في المنافسة وهي (الكرة ذات النقطتين الصفراء) وعلى الرغم من وجود هذه الكرات فهناك أدوات تساعد في تحسين سرعة الاستجابة الحركية بطريقة أسرع وأفضل وهي تمارين الفت ورك داخل الملعب بدون كرات وبتجاهات مختلفة وعكس الاتجاه ، لذا ارتأى الباحث إعداد تمارينات باستخدام كرات مختلفة السرعة ومعرفة تأثيرها في تحسين سرعة الاداء ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الإسكواش الشباب ، ويهدف البحث إلى إعداد تمارينات باستخدام كرات مختلفة السرعة لتطوير سرعة الاداء ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الإسكواش الشباب ومعرفة تأثيرها. وقد افترض الباحث ان للتمارين المقترحة باستخدام كرات مختلفة السرعة تأثيراً معنوياً في تطوير سرعة الاداء ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الإسكواش. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث ومثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المنتخب الوطني للإسكواش لفئة الشباب لعام 2018 - 2019 والبالغ عددهم (10) لاعبين، وطبق الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث (سرعة الاستجابة الحركية وتطوير بعض مهارات الإسكواش) وكانت أهم الاستنتاجات هي للتمارين المستخدمة بكرات مختلفة السرعة تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاداء ودقة بعض مهارات الإسكواش للاعبين الشباب . أما أهم التوصيات هي ضرورة استخدام كرات مختلفة السرعة في الوحدات التعليمية والتدريبية وضرورة تصميم تمارين باستخدام كرات مختلفة السرعة لتطوير المهارات الدفاعية والهجومية. الكلمات المفتاحية: كرات مختلفة السرعة ، الإسكواش.



## Effect of special exercises using different speed balls in improving the speed of performance and accuracy of certain basic skills of squash players

Asst. Prof. Dr. Ali Attia Dakheel

Iraq - University of Babylon - College of physical Education and Sports Science

The research problem was focused on the fact that most coaches are providing activities to improve the speed of performance using training approaches that are different from the other training tool. The researcher used different speed balls (a fast red dot, a very fast blue dot) that vary in speed from the playing ball in the official competition match, which is (The yellow-dot ball) And despite the existence of these balls, there are instruments that help boost the speed of the motor response in a quicker and better way, which are footwork exercises without balls on the playground in different and reverse direction. To understand their effect on improving speed efficiency and accuracy of some basic skills for young squash players, the researcher decided to prepare exercises using various speed balls .The aim of the research is to prepare exercises using different speed balls to improve the speed and accuracy of certain basic skills for young squash players and to understand their effect. The researcher believed that the proposed exercises using different speed balls had a major impact on the speed of execution and the accuracy of some of the basic skills of squash players. In order to respond to the nature of the problem and achieve the goals of the study , the researcher used the experimental method by developing (the two equal groups with the pre and post-test). The study sample represented the entire research community and was a member of the National Youth Squash Team 2018-2019 of (10) players, and the researcher carried out a number of tests to assess the research variables (speed of movement response, development of some squash skills). The most important findings are that the exercises used with different speed balls have a positive impact on the improvement of speed of performance and the accuracy of certain squash skills for young players. The most important recommendations are the need to use different speed balls in training and training units and the need to design exercises using different speed balls to improve defensive and offensive skills.

**Keywords:** different speed ball, squash.



## 1- التعريف بالبحث

إن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول كثيرة هو نتيجة للتقدم الذي شهده العالم في مختلف المجالات العلمية ، والذي ظهر واضحاً في تحقيق الانجازات الرياضية مما عمدت اغلب الدول إلى استخدام أفضل الأساليب والأدوات التعليمية و التدريبية في المجال الرياضي من اجل الوصول للاعب إلى مستوى عالي في أداء المهارات الأساسية لأي لعبة ، ولما كان هدف أي مدرب هو توجيه الجهود لتحقيق الانجاز ، فكان إلزاماً عليه استخدام التخصصية في التعلم والتدريب والتركيز على متطلبات الأداء الفني في نوع الفعالية الرياضية ، إذ تعد خصوصية التعلم في بعض الالعاب الرياضية احد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التعلم في تحقيق الهدف منها وهو تعلم واتقان المهارات الرياضية باقل وقت وجهد .

إن بعض مهارات الاسكواش تعتمد على قوة وسرعة العضلات العاملة أثناء الأداء المهاري حتى يتمكن اللاعب من الوصول السريع الى الكرة وحسم النقاط لصالحه لذا ركز المختصون في لعبة السكواش على سرعة الاداء كونها من المتطلبات البدنية والمهارية الأساسية التي يبني عليها تطور اللاعبين ، ويعد استخدام كرات قانونية من حيث الأبعاد وبسرعة مختلفة من أهم الأدوات التدريبية الخاصة بلعبة الاسكواش.

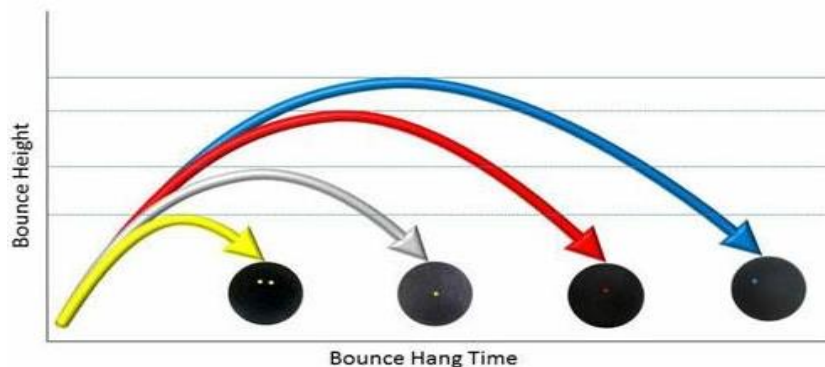
ومن هنا تتجلى أهمية البحث في إعداد تمارينات باستخدام كرات مختلفة السرعة في تطوير سرعة الاداء ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش الشباب .

ومن خلال تواجد الباحث مديراً فنياً للمنتخبات الوطنية بالاسكواش وجد إن اغلب المدربين يعتمدون إلى إعطاء تمارين تقليدية لتطوير سرعة الاداء والتحرك داخل الملعب الفت ورك (foot work). بدون كرات (تمارين الشبكية ، تمارين داخل الملعب باستخدام مقاومات مختلفة وغيرها ...) أو استخدام تمارين في ال قاعة اللياقة البدنية لتطوير السرعة الحركية وعلى الرغم من وجود هذه الطرق فهناك وسائل تعليمية وتدريبية تساعد في تطوير سرعة الاداء بطريقة أسرع وأفضل وهي استخدام كرات وبسرعة مختلفة عن الكرات المستخدمة في المنافسة.

لذا ارتى الباحث إعداد تمارينات باستخدام كرات مختلفة السرعة في الاداء بطيئة وسريعة في التمارينات ومعرفة تأثيرها في تطوير سرعة الاداء ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش الشباب . وهدف البحث الى إعداد تمارينات باستخدام كرات مختلفة السرعة لتطوير سرعة الاداء ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش الشباب .ومعرفة تأثير التمارينات باستخدام كرات مختلفة السرعة في تطوير سرعة الاداء ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش الشباب . اما فروض البحث فللتمارينات المقترحة باستخدام كرات مختلفة السرعة تأثيراً معنوياً في تطوير سرعة الاداء ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش الشباب. وتكونت عينة البحث من لاعبو المنتخب الوطني العراقي للشباب للموسم 2018-2019 .

مكان اجراء البحث في المركز التدريبي للاتحاد العراقي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد  
مدة البحث من 7/1 - 2019/8/26 .

كرات مختلفة السرعة : هي كرات مشابهة لكرات اللعب من حيث المواصفات القانونية ما عدا السرعة حيث تكون هذه الكرات سريعة وذات نقط زرقاء سريعة وحمراء متوسطة وحسب تصنيف الاتحاد الدولي للعبة السكواش.  
شكل (1) كرات اسكواش مختلفة السرعة



## 1-2 منهج البحث

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

## 2-2 مجتمع البحث وعينته

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي للشباب لعام 2018 – 2019 والبالغ عددهم (10) لاعبين وبحسب تصنيف الاتحاد العراقي للاسكواش وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (1).

جدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المتغيرات البحثية	المؤشرات الإحصائية	وحدة القياس	قيمه مان وتني	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الاستناد الأمامي خلال (15ثا)	عدد	4,5	0,34	غير معنوي	
الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين	متر	8	1	غير معنوي	
من الانبطاح رفع وخفض الجذع	عدد	5,5	0,46	غير معنوي	
ضربة الارضية الأمامية	درجه	12	0,39	غير معنوي	
ضربة الارضية الخلفية	درجه	10	0,24	غير معنوي	
الضربة طائرة الأمامية	درجه	8	0,13	غير معنوي	
الضربة طائرة الخلفية	درجه	12	0,39	غير معنوي	

ن=1 5=2 ن=5 مستوى الدلالة (0,05)

## 3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث

1. ملاعب سكواش متكاملة عدد (2)
2. مضارب سكواش نوع (tecnifiber) عدد (16)
3. كرات سكواش نوع (Dunlop) عدد (10 كرة)
4. كرات سكواش مختلف السرعة (كرة نقطة حمراء \_ كرة نقطة زرقاء) عدد (10)
5. أقلام ماجيك ملونه عدد (5)
6. أشرطة لاصقه ملونه عدد (10) روله
7. شريط قياس كتان ذات طول 20م
8. ساعة توقيت صينية عدد (2)
9. الاختبارات
10. الاستبيان
11. استمارة تفرغ البيانات

## 4-2 المهارات موضوع الدراسة

قام الباحث بدراسة المهارات الآتية :

- ضربة الارضية الأمامية
- ضربة الارضية الخلفية
- الضربة الطائرة الأمامية
- الضربة الطائرة الخلفية
- الضربة القاتلة الامامية



## 5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

أ- الاختبارات البدنية :

1- الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين لمدة 15 ثا)<sup>(1:115)</sup> :

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي يجب أن تكون اليدين بجانب الصدر وأصابع الكف إلى الأمام والرجلين متلاصقتين والجسم ممتد في استقامة دون تقوس ، يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يمس الصدر الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي وكما موضح بالشكل (2).

طريقة التسجيل : يتم حساب التكرارات التي يؤديها المختبر خلال (15) ثانية .

شكل (2) يوضح اختبار الاستناد الأمامي

2- الحجل أقصى مسافة في (10 ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين<sup>(6:88)</sup> :

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لكل رجل على حده.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع التهيؤ ، عند سماع إشارة البدء ، يبدأ المختبر بالحجل على احد الرجلين اليسار أو اليمين ، بعد ذلك يتوقف المختبر عند سماع إشارة النهاية من المؤقت بعد انتهاء (10) ثانية.

طريقة التسجيل : تسجل المسافة بالمتر من إعطاء إشارة البدء للمختبر حتى انتهاء (10) ثانية.

3- من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع في (10) ثانية<sup>(6:86)</sup> :

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بأخذ وضع الانبطاح مع تشبيك الذراعين خلف الرأس ثم يقوم اللاعب برفع وخفض الطرف العلوي من الجسم (الجذع) مع قيام الزميل بتثبيت قدمي اللاعب وكما موضح في الشكل (3)

طريقة التسجيل : يتم حساب عدد التكرارات التي يؤديها اللاعب خلال (10) ثانية

شكل (3) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع



ب- الاختبارات المهارية :

1- اختبار الضربة الأمامية الأرضية بالسكواش (64:2):

اسم الاختبار: ضربة الأمامية.

غرض الاختبار: قياس دقة وعمق أداء الضربة الأمامية الأرضية بالسكواش.

الأدوات المطلوبة: مضارب ، كرات ، حبل ، قوائم إضافية بارتفاع (244سم)، استمارة معلومات، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل (4).

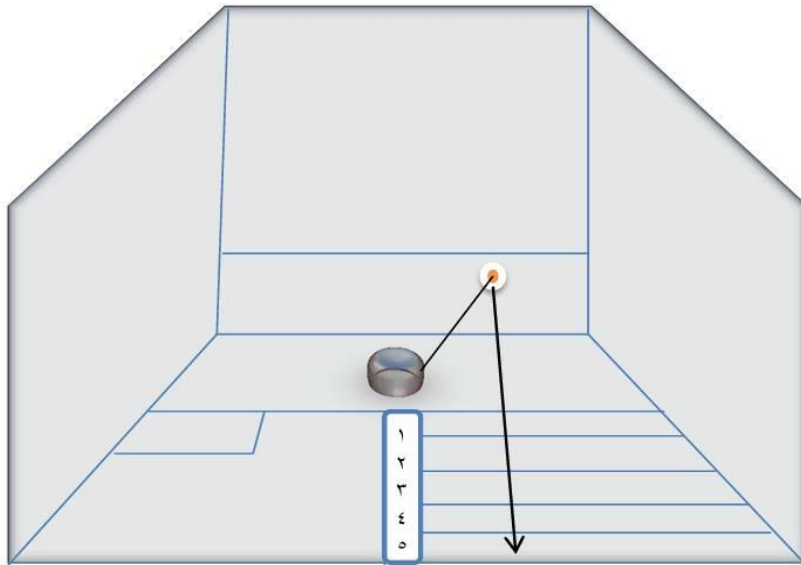
وصف الأداء :

1. بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يُعطى المختبرون وقتا مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.
  2. يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (x).
  3. في اللحظة التي يرسل المدرب له الكرة يستطيع التحرك إن كان هذا التحرك ضرورياً لإنجاح المحاولة، وعليه ضرب الكرة بضربة أمامية ليرسلها من فوق خط الإرسال ثم منتصف الملعب باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات.
  4. يعطى المختبر (12) محاولة تحسب له أفضل (10) محاولات فقط.
- تقويم الأداء:

1. يعطى المختبر (3) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (50 سم) بعد الخط الخلفي للملعب.
2. يعطى المختبر (5) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (76 سم) بين الخط الخلفي للملعب وبداية الحائط الخلفي البعيد.
3. يعطى المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (70 سم) بعد خط البعيد.
4. يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (124 سم) التي تبدأ من نهاية النقطة (4) وتنتهي بالخط الوهمي الممتد أسفل الحبل.
5. تعطى الدرجة الأعلى في حالة سقوط الكرة على خط بين نقطتين ولا تعطى أية نقطة للكرة التي تسقط خارج حدود الملعب أو في اللوحة الرنانة .
6. يكون الحد الأعلى للنقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (10) محاولات هو (50) نقطة.

50سم 76سم 70سم 124سم

شكل (4) يوضح تخطيط ملعب الاسكواش لاختبار الضربة الأرضية الأمامية



2- اختبار الضربة الأرضية الخلفية (2:69) :

اسم الاختبار: الضربة الأرضية الخلفية الأرضية بالاسكواش.

غرض الاختبار: قياس دقة وعمق أداء الضربة الخلفية بالاسكواش .

الأدوات المطلوبة: ملعب الاسكواش مخطط كما في الشكل (5)، مضارب اسكواش، شريط لاصق ، شريط قياس ، استمارة معلومات ، كرات .

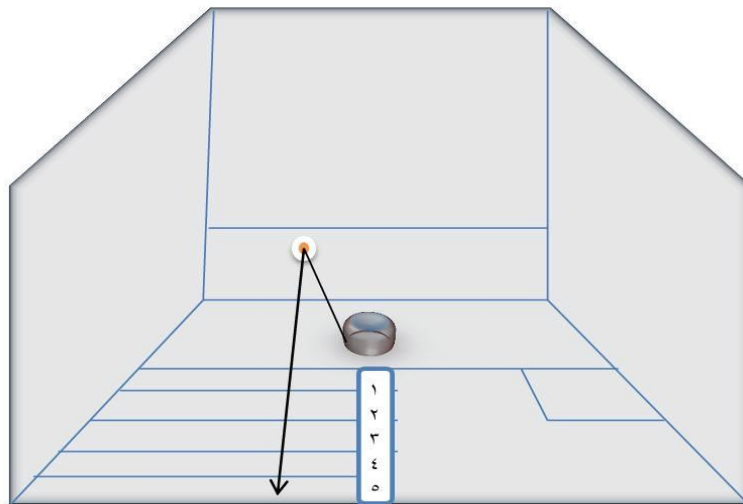
وصف الأداء :

1. بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتا مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.
  2. يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (x).
  3. يقوم المدرب بالإرسال بحيث تصل إلى جهة يسار المختبر (إذا كان ماسكاً مضربه بذراع اليمين والعكس صحيح) بحيث يستطيع ضربها ضربة خلفية
  4. يعطى المختبر (12) محاولة وتحسب له أفضل (10) محاولات.
  5. يستطيع المختبر التحرك لإنجاح المحاولة ويستطيع كذلك ترك أية كرة يعتقد بأن ردها لا تنتج منه محاولة ناجحة، وإذا اعتقد المدرب بأن إرساله غير صحيح ينادي (إعادة) ولا تحسب هذه المحاولة .
  6. يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (10) محاولات هو (40) نقطة .
- تقويم الأداء :

1. يعطى المختبر (1) نقطة في حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (198 سم) الممتدة من خط وسط الساحة منتصف الملعب حتى خط الإرسال القريب.
2. يعطى المختبر نقطتين وثلاث في حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (198 سم) والتي تبدأ من خط الإرسال القريب وتنتهي بخط الإرسال البعيد.
3. يعطى المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (76 سم) والممتدة بعد خط نهاية الساحة.
4. يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الكرة في المنطقة المحددة بمسافة (80 سم) والتي تفصل بين خط الإرسال الزوجي البعيد مع خط الإرسال الفردي البعيد.
5. الكرة التي تعلق باللوحة الرنانة أو تخرج خارج حدود الملعب لا تعطى أية نقطة.

198 سم 198 سم 76 سم 80 سم

شكل (5) يوضح تخطيط ملعب الاسكواش لاختبار الضربة الأرضية الخلفية



الاختبار الاول: الضربة الطائرة الامامية نحو الهدف المقسم.

الغرض من الاختبار: (قياس دقة الضربة الطائرة الأمامية) (2:66).

إجراءات الاختبار:

يجرى الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب وكرات اسكواش واستمارة تسجيل، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على الجهة اليمنى من الحائط الأمامي، حيث تكون مساحة المربع الأول 30 سم × 30 سم والبعد بين مربع وآخر 20 سم، ويوضح الشكل العلامات التقويمية ومنطقة وقوف الطالبين وكيفية إجراء الاختبار. مواصفات الأداء:

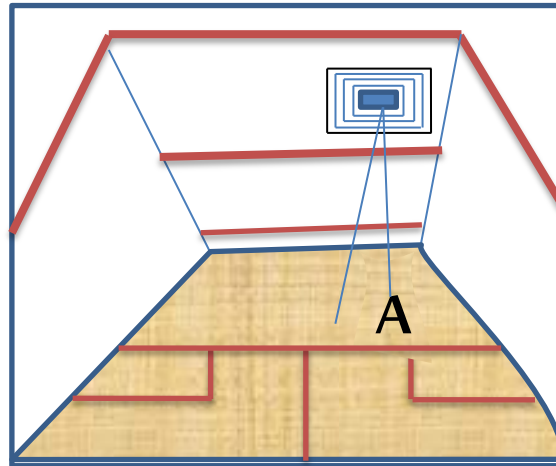
يتضمن الاختبار وقوف الطالب او اللاعب المراد اختباره في منطقة امام صندوق الإرسال مواجهها للحائط الجانبي الأيمن مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الأمامية الطائرة وبعد شرح الاختبار يعطى الطالب (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتخصص لكل طالب او لاعب (10) محاولات، حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على الطالب او اللاعب بضرب الكرة من الطائر وإلا تعتبر لاغية. تسجيل النقاط:

تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

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

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

شكل (5) يوضح تخطيط ملعب الاسكواش لاختبار الضربة الطائرة الامامية



الاختبار الثاني: الضربة الطائرة الخلفية نحو الهدف المقسم.

الغرض من الاختبار: (قياس دقة الضربة الطائرة الخلفية) (2:66).

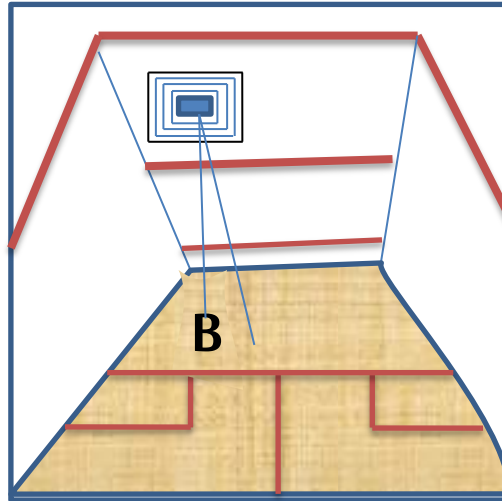
إجراءات الاختبار:

يجرى الاختبار في ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب وكرات اسكواش واستمارة تسجيل، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على الجهة اليسرى من الحائط الأمامي، حيث تكون مسافة المربع الأول 30 سم × 30 سم والبعد بين مربع وآخر 20 سم<sup>2</sup>. ويوضح الشكل العلامات التقويمية ومنطقة وقوف الطالب او اللاعب وكيفية إجراء الاختبار.





شكل (5) يوضح تخطيط ملعب الاسكواش لاختبار الضربة الخلفية الطائرة



مواصفات الأداء:

يتضمن الاختبار وقوف الطالب او اللاعب المراد اختباره في منطقة امام صندوق الإرسال مواجهها للحائط الجانبي الأيسر مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الخلفية الطائرة وبعد شرح الاختبار يعطى الطالب او اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء كيفية أداء الاختبار، وتخصص لكل طالب او لاعب (10) محاولات، حيث يبدأ الطالب بضرب الكرة بشكل مستمر بعد إعطاء إشارة البدء باتجاه الهدف المقسم ويشترط على الطالب بضرب الكرة من وضع الطائر وإلا تعد لاغية.

تسجيل النقاط:

تحتسب النقاط لكل ضربة كالاتي:

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

6-2 التجربة الاستطلاعية

تاريخ التجربة : يوم 4 / 7 / 2018 ساعة 4 عصرا .

مكان التجربة : المركز التدريبي للمنتخب الوطني العراقي للاسكواش في كلية التربية لرياضية الجادرية .

العينة : تكونت عينة الاستطلاع من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للشباب والبالغ عددهم (10) لاعبين

أهداف التجربة :

1. تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .
2. تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
3. معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
4. التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .
5. التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة .
6. التعرف على ملائمة التمرينات لأفرد العينة.

## 7-2 الأسس العلمية للاختبارات

الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية على السادة الخبراء والمختصين\* ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة ك<sup>2</sup> للاختبارات عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0,05

نوع الدلالة	قيمة ك <sup>2</sup>		غير الموافقين %		الموافقون %		وحدة القياس	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة	%	صفر	%	7		
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	تكرار	الاستناد الأمامي خلال (15ثا)
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	تكرار	من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	مسافة	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	درجة	الضربة الأمامية
معنوي	3,84	7	صفر%	صفر	100%	7	درجة	الضربة الخلفية
معنوي	3,84	9	صفر%	صفر	100%	7	درجة	ضربة الأمامية الطائرة
معنوي	3,84	9	صفر%	صفر	100%	7	درجة	ضربة الخلفية الطائرة

الثبات : تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات البدنية والمهارية بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طَبَّقَ الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ 2018/47 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 2018/7/11 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً معنوياً بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (3).

الموضوعية : لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين\* سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 2018/7/11 وبعد معالجة نتائجها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات البدنية و المهارية . كما مبين بالجدول (3).

## \* الخبراء والمختصون :

جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي	ا.د مازن عبد الهادي
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	ا.د علي جهاد رمضان
جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي	ا.د ندى نيهان
جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي	ا.د مازن هادي كزار
جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	ا.د ماهر عبد الحمزة
جامعة كربلاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي	ا.د وسام صلاح
جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	ا.م.د حذيفة ابراهيم

المحكمان:

الاتحاد العراقي للاسكواش	حكم	م. خالد احمد علي
الاتحاد العراقي للاسكواش	مدرّب منتخب	م.م رشاد عباس فاضل



جدول (3) يبين الأسس العلمية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الاستناد الأمامي خلال (15ثا)	*0,84	*0,93
من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع	*0,88	*0,90
الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين	*0,92	*0,89
ضربة الأمامية	*0,89	*0,92
ضربة الخلفية	*0,94	*0,93
الضربة الطائرة الأمامية	*0,89	*0,94
الضربة الطائرة الخلفية	*0,84	*0,92

\* للدلالة على معنوية الاختبار

## 8-2 الاختبارات القبليّة

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة في 11-12/7/2018 في المركز التدريبي للاتحاد العراقي المركزي للاسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادريّة في الساعة الرابعة عصرا ، حيث تم اختبار الصفة البدنية والمهارات الأساسية للاسكواش التي كانت موضوع الدراسة .

## 9-2 التمارين المستخدمة بالبحث

من خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال الاسكواش وبالاعتماد على المصادر العربية والأجنبية اعد الباحث تمارين متنوعة باستخدام كرة مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقه بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب للاسكواش ، وتم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة والمستوى التدريبي لهم .

## 10-2 التجربة الرئيسية

تم تطبيق التجربة الرئيسية في 15 / 7 / 2018 على قاعه المركز التدريبي للمنتخب الوطني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادريّة ، حيث تم إعطاء التمارين التي أعدها الباحث إلى المجموعة التجريبية بواقع (25) دقيقه من الجزء الرئيس للوحدة التدريبية ولثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة (30) يوم، أما المجموعة الضابطة فأنها استمرت في تدريباتها وحسب المنهج المعد من قبل المدرب .

## 11-2 الاختبارات البعديّة

تم تطبيق الاختبارات البعديّة لعينه البحث (التجريبية والضابطة) في 20-21/8/2018 على قاعة المركز التدريبي للمنتخب العراقي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجادريّة وفي الساعة الرابعة عصرا ، وتم تطبيق الاختبارات البدنية (اختبارات القوة المميزة بالسرعة) والاختبارات المهارية لمهارات للاسكواش وذلك للتعرف على تأثير التمارين المستخدمة في تطوير المتغيرات المبحوثة .

## 12-2 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (5: 257-303) (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار كا<sup>2</sup>
- اختبار مان وتني
- اختبار ولكوكسن
- اختبار سبيرمان



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارة

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

جدول (4) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات الجدول رقم (4)

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,07	0,83	18,8	0,54	10,4	الاستناد الأمامي خلال (15ثا) (تكرار)
معنوي	0,04	2,03	1,22	19,8	1,30	14,2	من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	0,04	2,03	1,09	45,2	1,22	37	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	0,02	2,207	2,99	44,8	2,42	34,33	ضربة الإمامية ارضية
معنوي	0,02	2,232	1,09	35	4,73	22	ضربة الخلفية ارضية
معنوي	0,02	2,214	1,63	24,6	2,04	11,83	الضربة الطائرة الامامية
معنوي	0,02	2,232	1,32	23,1	3,61	13,66	الضربة الطائرة الخلفية

ن=5 ومستوى دلالة (0,05)

من الاطلاع على جدول (4) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارة للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاستناد الأمامي خلال (15ثا) في الاختبار القبلي (10,4) والانحراف المعياري (0,54) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (18,8) والانحراف المعياري (0,83) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,07) عند مستوى دلالة (0,03) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. أما من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (14,2) والانحراف المعياري (1,30) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (19,8) والانحراف المعياري (1,22) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,03) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين بلغ الوسط الحسابي لكلا الرجلين في الاختبار القبلي (37) والانحراف المعياري (1,22) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (45,2) والانحراف المعياري (1,09) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,03) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الضربة الإمامية ارضية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (34,33) والانحراف المعياري (2,42) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (44,8) والانحراف المعياري (2,99) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها



مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولوكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,07) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الضربة الخلفية الأرضية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (22) والانحراف المعياري (4,73) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (35) والانحراف المعياري (1,09) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولوكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,232) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الضربة الطائرة الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (11,83) والانحراف المعياري (2,04) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (24,6) والانحراف المعياري (1,63) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولوكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,214) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الضربة الطائرة الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,66) والانحراف المعياري (3,61) ، وبعد

إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (23,1) والانحراف المعياري (1,32) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولوكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,232) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولوكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,232) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي للاختبارات البدنية والمهارية، يبين الجدول (5) وصفا لنتائج المجموعة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولوكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (5) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولوكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولوكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,06	1,30	15,8	0,83	10,8	الاستناد الأمامي خلال (15ثا) (تكرار)
معنوي	0,04	2,04	1,14	16,4	1,30	13,2	من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)
معنوي	0,04	2,03	2,48	37,2	1,58	34	الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)
معنوي	0,02	2,214	2,42	37,5	3,25	30,83	اختبار الضربة الأمامية الأرضية (درجة)
معنوي	0,04	2,003	7,9	31,3	9	26,66	اختبار الضربة الخلفية الأرضية (درجة)
معنوي	0,02	2,207	1,03	20,6	2,25	13,33	اختبار الضربة الطائرة الأمامية (درجة)
معنوي	0,02	2,220	3,72	21,1	3,14	15	اختبار الضربة الطائرة الخلفية (درجة)

ن=5 ومستوى دلالة (0,05)



من الاطلاع على جدول (5) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارة ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاستناد الأمامي خلال (15ثا) في الاختبار القبلي (10,8) والانحراف المعياري (0,83) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (15,8) والانحراف المعياري (1,30) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,06) عند مستوى دلالة (0,03) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. أما من وضع الانبساط رفع وخفض الجذع بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,2) والانحراف المعياري (1,30) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (16,4) والانحراف المعياري (1,14) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,04) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (34) والانحراف المعياري (1,58) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (37,2) والانحراف المعياري (2,48) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,03) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الضربة الامامية الارضية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (30,83) والانحراف المعياري (3,25) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (37,5) والانحراف المعياري (2,42) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,214) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الضربة الخلفية الارضية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26,66) والانحراف المعياري (9) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (31,3) والانحراف المعياري (7,9) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,003) عند مستوى دلالة (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الضربة الطائرة الامامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13,33) والانحراف المعياري (2,25) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (20,6) والانحراف المعياري (1,03) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,207) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الضربة الطائرة الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (15) والانحراف المعياري (3,14) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (21,1) والانحراف المعياري (3,72) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,220) عند مستوى دلالة (0,02) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,203) عند مستوى دلالة (0,03) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين ولصالح الاختبار البعدي .

### 2-3 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ( التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارة

من عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارة وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والتي وضحت في الجدولين (4) و(5) تبين أن هناك فروقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار



البعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية التي طبقت عليها التمارين ويعزو الباحث هذا الفرق إلى :

الاستخدام الأمثل للتمارين المستخدمة من قبل الباحث مع كيفية تطبيقها وملائمتها لأفراد العينة ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عددا من التكرارات لكل تمرين من التمارين المستخدمة ، كما إن تمارين تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تتشابه قدر الإمكان مع حركات الجسم المستخدمة عند أداء المهارة الرياضية ، إذ يجب تنفيذ تمارين القوة للعضلات المنتجة لحركات ضرب الكرة بمنتهى الدقة والانسائية<sup>(102:6)</sup> - إن استخدام تمارين حديثه وملائمة لمستوى اللاعبين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين إذ أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب أساسي يحتاجه اللاعب للوصول إلى مستوى عال من الأداء الفني، إذ أن التمارين الخاصة التي ترتبط أشكالها الحركية بنوع اللعبة وتتصف بكون سرعة الكرة السريعة فيها أعلى من المنافسة (استخدام كرات مختلفة السرعة) تهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وزيادة دقة المهارات الأساسية في اللعبة<sup>(170:10)</sup> ، وذلك لأن التمارين التي يستخدم فيها كرات (مختلفة السرعة) تعمل على زيادة التوقع للكرة وتطور الاداء الحركي ، إذ أن زيادة السرعة في عملية التحرك عن طريق استخدام كرات مختلفة السرعة تؤدي إلى زيادة سرعه حركه الجسم ، لذا إن زيادة السرعة والتنوع في السرعة يعد عاملا مهما للأنشطة الرياضية التي تعتمد على التوقع السريع<sup>(51:4)</sup> . أما في خصوص التطور الحاصل في المجموعة الضابطة فيعزوه الباحث إلى ممارسة التمارين المعدة من قبل المدرب كان لها الأثر في حدوث هذا التطور .

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية ومجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (6) . جدول (6) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية ومجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

نوع الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الاستناد الأمامي خلال (15ثا) (تكرار)	18,8	0,83	15,8	1,30	0,00	0,00	معنوي
من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)	19,8	1,22	16,4	1,14	0,00	0,00	معنوي
الحجل في (10ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)	45,2	1,09	37,2	2,48	0,00	0,00	معنوي
ضربة الارضية الأمامية (درجة)	44,8	2,99	37,5	2,42	0,00	0,00	معنوي
ضربة الارضية الخلفية (درجة)	35	1,09	31,3	7,9	0,00	0,00	معنوي
الضربة الطائرة الأمامية (درجة)	24,6	1,63	20,6	1,03	0,00	0,00	معنوي
الضربة الطائرة الخلفية (درجة)	23,1	1,32	21,1	3,72	0,00	0,00	معنوي

ن=1 5=2 عند مستوى دلالة (0,05)



من الاطلاع على جدول (6) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة ودلالاتها المعنوية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، ففي اختبار الاستناد الأمامي لمدة (15ثا) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (18,8) والانحراف المعياري (0,83) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (15,8) والانحراف المعياري (1,30) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (19,8) والانحراف المعياري (1,22) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (16,4) والانحراف المعياري (1,14) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما في اختبار الحجل في (10ثا) لكلا الرجلين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (45,2) والانحراف المعياري (1,09) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (37,2) والانحراف المعياري (2,48) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار البعدي لضربة الارضية الأمامية للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (44,83) وانحراف معياري (2,99) وبعد إجراء الاختبار البعدي لضربة الارضية الأمامية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (37,5) وانحراف معياري (2,42) ، ومن ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار البعدي لضربة الارضية الخلفية للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (35) وانحراف معياري (1,09) وبعد إجراء الاختبار البعدي لضربة الارضية الخلفية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (31,33) وانحراف معياري (7,9) ، ومن ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار البعدي للطائرة الأمامية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (24,6) وانحراف معياري (1,63) وبعد إجراء الاختبار البعدي للطائرة الأمامية للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (20,6) وانحراف معياري (1,03) ، ومن خلال ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار البعدي للطائرة الخلفية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (21,1) وانحراف معياري (3,72) ، ومن خلال ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، ومن خلال ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدتها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي جاءت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلالة (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .





- 4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية من عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية 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 ما يأتي :
- إن التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة جاء نتيجة التمرينات المستخدمة (كرات مختلفة السرعة) من قبل الباحث كانت مؤثرة في الحصول على هذه النتائج ، إذ إن التنوع في سرعة الأداة يعد من الوسائل المهمة والحديثة في تطوير أنواع السرعة الحركية<sup>(147:7)</sup> .
  - إن القوة المميزة بالسرعة تتطور باستخدام التنوع في الأداة المستخدمة في اللعبة وخاصة عند تشابه المسار الحركي لأداء المهارات الأساسية ، كما إن استخدام كرات مختلفة السرعة في الأداء يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية التي تساهم في تكوين الأداء الحركي<sup>(190:8)</sup> .
  - أن التطور والفارق في دقة المهارات الأساسية بالاسكواش والحاصل لدى المجموعة التجريبية بمقدار كبير عن المجموعة الضابطة يعود إلى أن التمارين المعدة من قبل الباحث والمبنية على أسس علمية من خلال تنظيم التمارين بما يتناسب مع طريقة التدريب والتكرارات المستخدمة التي تجعل شدة التمرين مشابهة لشدة المنافسة مما طور مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية هذا من جانب ومن جانب آخر التصحيح المستمر للأخطاء الفنية وأداء تمارين تهدف إلى تقليل هذه الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة الانية بنوعها (معلومات حول الأداء ومعلومات حول النتيجة) .
  - إن اعتماد مبدأ التنوع في أداء المهارات الأساسية بالاسكواش من خلال استخدام كرات مختلف السرعة وبسرع ومسافات واتجاهات مختلفة وزيادة الإثارة والتشويق في الاداء يجعل اللاعب يؤدي حركات اوتوماتيكية مع درجة عالية في الاستعداد والقدرة على أداء المهارات بمدياتها المتنوعة وإشكالها المختلفة ، "أن التمرين يؤدي حتما إلى تطوير الانجاز ، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعلم وبرمجته وكذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة"<sup>(98:4)</sup> .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1-4 الاستنتاجات

1. للتمرين المستخدمة بكرات مختلفة السرعة تأثير ايجابي في تطوير السرعة الحركية للاعبين الشباب بالاسكواش.
2. للتمرين المستخدمة بكرات مختلفة السرعة تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالاسكواش.

##### 2-4 التوصيات

1. ضرورة استخدام كرات مختلفة السرعة في الوحدات التدريبية للاعبين الاسكواش للمنتخب العراقي للناشئين والشباب والمتقدمين .
2. ضرورة تصميم تمارين جديدة تعتمد على استخدام كرات مختلفة السرعة لتطوير المهارات الدفاعية والهجومية للاعبين الشباب بالاسكواش.
3. ضرورة إجراء بحوث مشابهة على اللاعبين الناشئين والمتقدمين بالاسكواش .
4. ضرورة إجراء بحوث مشابهة لجميع فعاليات العاب المضرب .



## المصادر

1. إبراهيم احمد سلامه ، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، القاهرة ، منشأة المعارف ، 2000
2. علي جهاد رمضان: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخططية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبي الأسكواش بأعمار (17-19) سنة ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
3. سعد محسن إسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعهه بغداد ، 1996.
4. قاسم المندلاوي (وآخرون) ، الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، بغداد مطابع التعليم العالي ، 1990.
5. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 2003.
6. مخلد محمد جاسم ، اثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقله في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية بقذف الثقل، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل- كلية التربية الرياضية ، 2010.
7. معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي برياض مختلفه السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 2001.
8. يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة للطباعة ، 2002.
9. وجيه محجوب ، التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مطابع وزارة التربية ، 2000 .
10. هارة : أصول التدريب ، ترجمه عبد علي نصيف ، ط2، مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 1990 .
11. Venugopal mahalingan. The skills of the squash, Kuala Lumpur, 2007.

