



معلومات البحث

الاستلام : 2021/05/27

قبول النشر : 2021/06/07

النشر : 2021/07/01

"تأثير أساليب تعليمية مختلفة في مهارتي الضربة الامامية والخلفية للاعب الاسكواش"

أم.د علي عطية دخيل الطائي

العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ali.atea.dakheel@gmail.com

تكمن مشكلة البحث بملاحظة الباحث ان هناك ضعف في الأداء الفني للعديد من المهارات في هذه لعبة الاسكواش من قبل اللاعبين الشباب، يعزو الباحث سبب ذلك إلى عدم استخدام العديد من المدربين للأساليب التعليمية الحديثة وعدم وجود رؤية حقيقية واضحة لدى المدربين في كيفية تطبيق الأساليب التعليمية بما يتناسب والمرحلة العمرية. اما اهداف البحث التعرف على الفروق في نتائج مستوى الاداء لمهارتي للضربة الامامية والخلفية للاعب الاسكواش الشباب باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع والتعرف على افضل اسلوب تعليمي من هذه الاساليب سواء المكثف او الموزع.

استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته ملائمته مشكلة البحث ، وذلك من خلال نظام تكافؤ المجموعات. واستنتج الباحث ان مجموعة الأسلوب المكثف أفضل مجموعة في سرعة ودقة تعلم مهارة الضربة الامامية والخلفية الارضية للاعب الاسكواش الشباب . وظهر فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى، والتجريبية الثانية في تعلم مهارة الضربة الأمامية والخلفية بالاسكواش.

ويوصي الباحث بضرورة التأكيد على استخدام أسلوب التعلم المكثف في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية للاعب الاسكواش الشباب ، والاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم هذه المهارات. الكلمات المفتاحية : الضربة الامامية ، الضربة الخلفية ، الاسكواش.



Effect of various educational methods on squash players' forehand and backhand skills

Asst. Prof. Dr. Ali Attia Dakheel

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

Ali.atea.dakheel@gmail.com

The researcher's observation that there is a weakness in the technical performance of many skills in squash game by young players is the starting point of the research's problem. The researcher highlights the reason to many trainers' failure to use modern educational methods, as well as the trainers' lack of a real and clear vision of how to apply educational methods in proportion to and age stage.

The research's aims are to determine the differences in the results of the level of performance of skills for the forehand and backhand for young squash players using intensive and distributed learning methods, as well as to determine which method, intensive or distributed, is the best educational method.

Through the group parity system, the researcher used the experimental approach in his study since it was appropriate for the research problem. The intense approach group, according to the study, is the best group for developing the forehand and backhand skills for young squash players in terms of speed and accuracy, and the appearance of significant differences in favor to the post-test of the first and second experimental groups in learning the skill of the front and back strike in squash

For young squash players, the researcher recommends emphasizing the use of the intensive learning approach in learning the front and back ground strike skills, as well as paying attention to the concept of increasing the number of repeating efforts to speed up the learning process.

Keywords: forehand, backhand, squash.



1- المقدمة

تعد عملية تعلم المهارة في الوقت الحاضر، الأساس الذي ستبنى عليه مستوى الفعالية الرياضية، وان التعلم الصحيح للمهارة باستخدام اساليب ووسائل تعليمية مختلفة وحديثة تأخذ بنظر الاعتبار المستوى التعليمي للاعبين والمتعلمين بالإضافة الى قابليتهم البدنية والعقلية والفروق الفردية وبالتالي سنحصل على مستوى عالي من الاداء للمهارة . ان الشروع بعملية التعلم لا يمكن ان يتم الا من خلال دراسة المتغيرات العديدة التي ترافق هذه العملية ومنها نوع الفعالية او النشاط وصنف المهارة المراد تعلمها والامكانيات المتوفرة والمرحلة العمرية ومستوى التعلم والخبرة والجنس وطرائق التعلم واساليبها .

فهناك الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة كما برزت خلال السنين الاخيرة اساليب جديدة يمكن تطبيقها داخل التمرين، من اجل تطوير الاداء ومنها الاسلوب المتسلسل والعشوائي والثابت والمتغير والمكثف والموزع . ان اختلاف الفعاليات الرياضية ومهاراتها فمنها الصعبة والسهلة ومنها المنفصلة او المتسلسلة ومنها المغلقة والمفتوحة، جميعها تحتاج الى تنظيم والى اختيار الاسلوب التعليمي الذي يتناسب مع هذه المهارة ويكون اكثر اقتصادياً في الوقت والجهد لغرض الوصول بسرعة واتقان الى عملية تعلم المهارة .

حيث تعد لعبة الاسكواش، من الالعاب التي تتسم بكثرة متطلباتها البدنية والعقلية بالإضافة الى اختلاف مهاراتها وتصنيفها ومن هنا تجلت اهمية البحث في اختيار احد الاساليب التعليمية للنهوض بمستوى اداء لاعبي الشباب بالاسكواش، حيث تم ادخال اسلوب التعلم المكثف والموزع ضمن وحدات التعليمية لمهارة الضربة الامامية والخلفية للاعبي السكواش . اما مشكلة البحث فتعد لعبة الاسكواش من العاب المضرب التي تتسم بمتطلباتها البدنية والعقلية كما ان اختلاف مهاراتها واداء حركاتها التي تتطلب الدقة والسرعة والرشاقة يزيد من صعوبة تعلمها حيث لاحظ الباحث ان هناك ضعف في الأداء الفني للعديد من المهارات في هذه اللعبة من قبل للاعبين الشباب، يعزو الباحث سبب ذلك إلى عدم استخدام العديد من المدربين للأساليب التعليمية الحديثة وعدم وجود رؤية حقيقية واضحة لدى المدربين في كيفية تطبيق الأساليب التعليمية بما يتناسب والمرحلة العمرية، لذلك لابد من ايجاد اساليب تعلم مختلفة كأسلوب التعلم المكثف والموزع تتناسب مع مهارات لعبة الإسكواش، من خلال زيادة القدرة المهارية للمتعلمين على أداء مهارتي الضربة الامامية والخلفية للاعبي الإسكواش الشباب .

وقد هدف البحث الى :

- 1 التعرف على الفروق في نتائج مستوى الاداء لمهارتي الضربة الامامية والخلفية باستخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع .
- 2 التعرف على افضل اسلوب تعليمي من هذه الاساليب سواء المكثف او الموزع.

افترض الباحث ان هناك:

- 1 تأثير واضح للتعلم بالاسلوب المكثف والموزع على مستوى الاداء في مهارة الضربة الامامية والخلفية للاعبي الإسكواش الشباب .
 - 2 وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في التعلم باستخدام اساليب المكثف والموزع ولصالح الأسلوب المكثف .
- اما مجالات البحث فكانت:

- المجال البشري : لاعبي شباب منتخب محافظة بابل بالاسكواش 2020-2021
- المجال الزمني : الفترة الزمنية المحصورة من 2020/10/3 ولغاية 2021/1/8
- المجال المكاني : ملعب بابل بالإسكواش في قاعة الشهيد حمزة نوري للألعاب الرياضية .



2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراستهم لملامحة مع مشكلة البحث وذلك من خلال نظام تكافؤ المجموعات (اي جعل المجموعتين التجريبيتين متكافئتين تماماً اي متشابهتين في جميع المتغيرات عدا المتغير المراد ودراسته المتغير المستقل).^[312]

2-2 عينة البحث

تم إجراء البحث على عينة من للاعبين الشباب من منتخب محافظة بابل بالاسكواش ، حيث بلغ مجتمع البحث 24 لاعب .تم اختيار 16 لاعب منهم بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغت نسبة العينة 66,66% من مجتمع الاصل . تم توزيعهم الى مجموعتين بطريقة القرعة بواقع (8) لاعبين لكل مجموعة (مجموعة اسلوب التعلم المكثف ، ومجموعة اسلوب التعلم الموزع).

3-2 تجانس وتكافؤ العينة

من اجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر في دقة النتائج البحث ولغرض ضبط وتحديد الفروق وعزلها للمتغير المستقل (الأساليب التدريسية) قام الباحث بأجراء تجانس وتكافؤ للعينة في المتغيرات التالية التي قد تؤثر بشكل او باخر على عملية تعلم مهارة الضربة الامامية والخلفية في لعبة الاسكواش وكما في جدول (1) و (2) .

- الطول (سم)

- الوزن (كغم)

- اختبار رمي الكرة الطبية زنة 2 كغم .

جدول (1) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والاختبار المهاري لمجاميع البحث

المتغيرات	مجموع الاسلوب المكثف				مجموعة اسلوب الموزع			
	س	ع	و	الالتواء	س	ع	و	الالتواء
الطول/سم	153	2,31	148	0,370	152,7	1,98	146	0,33
الوزن/كغم	39,05	2,17	38,5	0,18	38,27	1,75	38,5	0,42
رمي الكرة الطبية زنة 2كغم	69,9	2,18	70	0,36	70,4	1,26	69,4	0,22

حيث يتضح لنا من جدول رقم (1) إن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين $(3\pm)$ وهذا يدل على تجانس مجموعتي البحث في جميع المتغيرات أعلاه .

جدول (2) يوضح قيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبار القبلي بين المجموعتين

المجاميع	الأسلوب المكثف		الأسلوب الموزع		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
	س	ع	س	ع				
الضربة الارضية الامامية	6	0,32	5	0,46	1,22	2,26	0,05	عشوائي
الضربة الارضية الخلفية	7	0,64	6	0,64	1,88	2,26	0,05	عشوائي

حيث يتضح لنا من جدول (2) ان قيمة (T) المحسوبة اقل من الجدولية مما يدل على عشوائية الفروق بين المجموعتين في الاختبارات القبلية

4-2 الأدوات والأجهزة المساعدة

- 1 المصادر العربية والأجنبية
- 2 الاختبار والقياس
- 3 ميزان طي-شريط قياس الطول
- 4 كرة طبية
- 5 مضارب اسكواش نوع (تكني فايبر)
- 6 شريط لاصق ملون
- 7 كرات اسكواش نوع (دانلوب)

5-2 الأسس العلمية للاختبار

ثبات الاختبار: قام الباحث بتطبيق اختبار الضربة الامامية والخلفية بالاسكواش على (5) لاعبين من مجتمع البحث ثم أعيد الاختبار بعد مرور (8) أيام ، حيث استخرج معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين وكان معامل الثبات عالي بلغ 0,83 للضربة الامامية و(0.69) للإرسال القصير .

صدق الاختبار: استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ ، والذي يدل على مصداقية الاختبار ودقته لقياس الظاهر (2) ، حيث بلغ صدق الاختبار 90 % . للضربة الامامية و (0.81) للضربة الخلفية .

موضوعية الاختبار: كان اختبار مهارة الضربة الامامية والخلفية في الاسكواش واضحة ومفهوم وله درجات محدودة لذلك فهو اختبار ذات قياس موضوعي ولعلاقة له بشخصية المختبر

6-2 اختبارات مهارة الضربة الامامية بالاسكواش

"تعد الاختبارات والقياس إحدى أهم الوسائل المستخدمة في البحث العلمي فبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة التي تعتمد في البحث والدراسة لحل الكثير من المشكلات التي تواجه التقدم العلمي" ، (3:172) ، إذ قام الباحث بإجراء اختبار الضربة الأرضية الامامية واختبار الضربة الأرضية الخلفية الذي يعطينا تصور واضح لدقة أداء هذه المهارة.

1-6-2 اختبار الأداء المهاري

قام الباحث باختبار الأداء المهاري لمجموعتي البحث من خلال تقويم مستوى الأداء من قبل الخبراء حيث قام بتصوير أداء العينتين وعرضها على الخبراء لتقويمها من 10 درجات للاختبارات القبلية والبعدي .

2-6-2 اختبار الضربة الأرضية الامامية

أولاً : اختبار الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة

الغرض من الاختبار : لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الامامية المستقيمة .

إجراءات الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش باستخدام مضارب إسكواش وكرات إسكواش وأستمارة تسجيل ، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليمنى للملعب الى 5 مجالات متساوية ، والبعد بين مجال واخر (86.2 سم) .

مواصفات الاداء : يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب (T) ، حيث يقف اللاعب

الوقوف الصحيحة استعداداً لضرب الكرة ، ويعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية

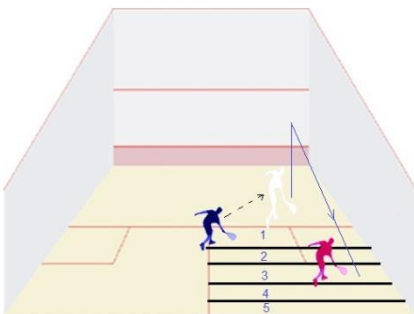
بعد إجراء الأحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار ، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة

أحد المساعدين والواقف خلف مربع الأرسال الأيمن على شرط أن تصل الحائط

الأمامي تحت خط الارسال ، ويبدأ اللاعب المختبر بالتحرك الى موقع الكرة

والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الأمامية ، ما بين خط الارسال وخط اللوحة

الرنانة (شكل 1) ، وتعطى للاعب (10) محاولات.

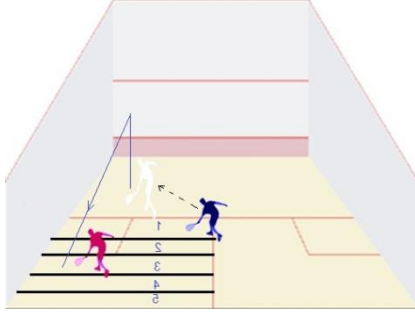


شكل (1) اختبار دقة أداء الضربة الامامية



3-6-2 اختبار الضربة الأرضية الخلفية

الغرض من الاختبار : لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة .
 إجراءات الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش باستخدام مضارب إسكواش وكرات إسكواش وأستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليسرى للملعب الى 5 مجالات متساوية، والبعد بين مجال واخر (86.2 سم) .
 مواصفات الاداء : يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب (T)، حيث يقف اللاعب الوقفة الصحيحة استعداداً لضرب الكرة، ويعطى اللاعب (2) محاولات تجريبية بعد إجراء الأحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة أحد المساعدين والواقف خلف مربع الإرسال الأيسر على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الإرسال ، ويبدأ اللاعب المختبر بالتحرك الى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الخلفية، ما بين خط الإرسال وخط اللوحة الرنانة (شكل 2)، وتعطى للاعب (10) محاولات .



شكل (2) اختبار دقة أداء الضربة الخلفية

تسجيل النقاط لكلا الاختبارين : تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة :

(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. أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (50) نقطة .

7-3 إجراءات البحث

1-7-3 الاختبار القبلي

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي يوم الاثنين المصادف 2020/10/6 وبمساعدة فريق العمل * وقد تم التثبيت والتأكد من الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة تنفيذ الاختبار لغرض تثبيت المتغيرات كما تم تصوير الأداء لعرضه على الخبراء من اجل تقويمه من قبل الخبراء. **

2-7-2 المنهج التعليمي

قام الباحث باستخدام أسلوب التعلم الموزع واسلوب التعلم المكثف للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية وقد تضمن المنهج التعليمي لمهارة الضربة الامامية والخلفية بواقع (12) وحدة تعليمية وبواقع (2) وحدة اسبوعياً لكل وحدة تعليمية 90 دقيقة وتحتوي الوحدات على الاحماء والجزء التعليمي والتطبيقي وللمجموعتين والجزء الختامي . واستمر المنهج للفترة من 2020/10/3 ولغاية 2021/1/8

3-7-2 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على افراد العينة وبنفس الاداء الذي تمت فيه الاختبارات القبلية وذلك يوم الأربعاء المصادف 2020/12/8 وللمجاميع البحثية.

8-2 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج بحثه.

* فريق العمل المساعد :

- م.م رشاد عباس فاضل طالب دكتوراه
 - م.م حسنين عبيد دخیل لاعب اسكواش

** الخبراء

- أ.د مازن عبد الهادي احمد جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 - أ.د مازن هادي كزار جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الأسلوب المكثف والموزع

بعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً ، قام الباحث بعرض نتائج الاختبارات لكل مجموعة ، حيث يوضح لنا جدول (3) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (مجموعة الأسلوب المكثف)

جدول (3) يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية لمجموعة الأسلوب المكثف

الدلالة الإحصائية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.57	8.14	1.42	13	0.32	6	الضربة الارضية الامامية
معنوي	2.57	6.22	0.42	12	0.64	7	الضربة الارضية الخلفية

حجم العينة (8) ، درجة الحرية (7) ومستوى دلالة 0.05 .

حيث يتضح لنا من جدول (2) ان قيمة (T) المحتسبة بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية .

ويوضح لنا جدول (4) الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية (مجموعة الأسلوب الموزع) .

جدول (4) يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لمجموعة الأسلوب الموزع

الدلالة الإحصائية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.57	4.18	0.64	11	0.46	5	الضربة الارضية الامامية
معنوي	2.57	5.22	1.22	10	0.33	6	الضربة الارضية الخلفية

حجم العينة (8) ، درجة الحرية (7) ومستوى دلالة 0.05 .

حيث يتضح لنا من جدول (4) ان قيمة (T) المحتسبة بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبارات المجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب الموزع) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية .

2-3 نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الأسلوب المكثف والموزع

جدول (5) يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لاختبارات الضربة الارضية الامامية والضربة الارضية الخلفية البعدية للمجموعتين

الدلالة الإحصائية	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	الأسلوب المكثف		الأسلوب الموزع		المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.18	4.11	0.64	11	1.42	3	الضربة الارضية الامامية
معنوي	2.18	3.22	1.22	10	0.42	12	الضربة الارضية الخلفية

درجة الحرية (14) ومستوى دلالة 0.05 .

حيث يتضح لنا من جدول (5) ان قيمة (T) المحتسبة بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المكثف) والمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب الموزع) كانت اكبر من قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى



دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الأسلوبين المكثف والموزع في الاختبارات البعيدة ولصالح مجموعة الأسلوب المكثف.

3-3 مناقشة النتائج

يتضح لنا من جدول رقم (3)، (4) . ان المجموعتين (الأسلوب المكثف والموزع) حققت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة في اختبار دقة أداء مهارة الضربة الارضية الامامية في لعبة السكواش والضربة الارضية الخلفية الفني ولصالح الاختبارات البعيدة مما يدل على تطور هذه المهارة خلال الفترة التعليمية التي حددها الباحث والتي بلغت (12) وحدات تعليمية شملت شرح وتوضيح وممارسة مهارة الضربة الامامية والخلفية بواقع (6) وحدات للضربة الارضية الامامية و(6) وحدات للضربة الارضية الخلفية وتكرارها قدر الإمكان خلال الوحدة التعليمية ، كما ان استعمال التغذية الراجعة المناسبة خلال تصحيح الأخطاء للمتعلم والاستخدام الأمثل للأدوات المتوفرة وبمساعدة فريق العمل استطعنا تطوير مستوى الأداء ، فكان التطور واضح وسريع كما ان وضوح الهدف وانسجامه مع مستوى اللاعبين الناشئين وقابليتهم أدى إلى تحسن في مستوى الأداء حيث يؤكد فؤاد سليمان " إن وضوح الأهداف وتحديدها في صور سلوكية او مستويات أداء معينة فإنها تكون ذات مغزى معين ".(4:177)

كما يتضح لنا من جدول (5) ان معرفة أفضل أسلوب في تعلم وإتقان مهارة الضربة الارضية الامامية والذي يتلاءم مع طبيعة هذه المهارة ، فكان الأسلوب المكثف هو الأفضل في تعلم مهارة الضربة الامامية والخلفية ، حيث يعزى الباحث إلى ان الأسلوب المكثف يعطي الفرصة للمتعلم للأداء الفعلي للمهارة بتكرارات متتالية وتصحيح الأخطاء بشكل مباشر من قبل المدرب سوف يطور المسار الحركي الصحيح للمهارة من خلال خطوات بناء البرنامج الحركي لمهارة الضربة الامامية والخلفية بالاسكواش ، حيث يشير (Signer .1980) إلى ان تكرار الأداء وحده لا يؤدي إلى التعلم المطلوب وإنما يحتاج الى لتقديم التغذية الراجعة اللازمة.(5:255)

كما يرى الباحث ان الأسلوب المكثف تتخلله فترات راحة قليلة وفي بعض الأحيان بدون وقت راحة . مما يؤدي إلى زيادة فترات التعلم حيث يؤكد شمت (2000) (6:206) انه من المفروض على المدرسين او المدربين تشجيع المتعلمين على أداء اكبر عدد ممكن من محاولات التمرين قدر المستطاع .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1 مجموعة الأسلوب المكثف أفضل مجموعة في سرعة ودقة تعلم مهارة الضربة الامامية والخلفية الارضية للاعب الاسكواش الشباب.
- 2 ظهور فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية الأولى، والتجريبية الثانية في تعلم مهارة الضربة الامامية والخلفية الأرضية بالاسكواش.
- 3 لكل مرحلة عمرية أسلوب خاص بالتعلم طبقاً لنوع المهارة المراد تعلمها.

2-4 التوصيات

- 1 التأكيد على استخدام أسلوب التعلم المكثف في تعلم مهارة الضربة الارضية الامامية والضربة الخلفية الارضية للاعب الاسكواش الشباب.
- 2 الاهتمام بمبدأ زيادة عدد المحاولات التكرارية لزيادة سرعة تعلم هذه المهارات .
- 3 ضرورة استخدام وسائل الإيضاح بشكل واسع لما لها من دور مهم وأساسي في عملية التعلم
- 4 استخدام التغذية الراجعة خلال عملية التعلم أصبح من ضرورات التعلم لما له من فائدة كبيرة في عملية التصحيح والأداء المتقن .



المصادر

- 1 صالح بن حمد العساف : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، ط1، الرياض ، مكتبة الصبيكان للنشر ، 1995.
- 2 محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.
- 3 قاسم حسن المندلاوي : الاختبارات والقياس والتقويم للتربية الرياضية ، بغداد، مطبعة التعليم العالي 1989.
- 4 فؤاد سليمان قلادة: الاهداف التربوية وتدریس المناهج ، الاسكندرية ، دار المطبوعات 1989.
- 5 Sigher , R.N. Motor Learning and Human Performance Newyork , Modeimllon Paplishing CO.ine.1980.
- 6 schmidt ,A.Richard , motor control and learning and performance ,Human , kinetics , illinois , 1991.

