تأثيرتمرينات باستخدام ادوات مقترحة في تعلم الضربة الحاسمة (kill shot) لناشئي الاسكواش

أغادير هادي جاسم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة بغداد
agaderhadi123@gmail.com
(00964) 07711247074

أ.د. علي جهاد رمضان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة بغداد
Ali-jihad @yahoo.com
(00964) 07901397087

مستخلص البحث باللغة العربية

تمثلت مشكلة البحث في ان لاعبي الناشئين يعتمدون في أدائهم المهارى اثناء المباريات في اغلب الأحيان استخدام المهارات الأساسية المعروفة وابتعادهم عن لعب المهارات المتطورة مثل الضربة الحاسمة، وكان الغرض من البحث اعداد تمرينات باستخدام أدوات مقترحة لتعلم الضربة الحاسمة ومعرفة تاثيرها في تعلم مهارة الضربة الحاسمة لعينة البحث. استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة، اختيرت عينه البحث بالطريقة العمدية وهم ناشئ الاسكواش الذين يبلغ عددهم 16 لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين المجموعة الأولى التجريبية يتم تطبيق مفردات التمرينات عليها والمجموعة الثانية الضابطة يتم تطبيق المنهج المتبع من قبل المدرب، واظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبة التي استخدمت التمرينات والادوات المساعدة على المجموعة الضابطة في اختبارات البحث

الكلمات المفتاحية: ضربة حاسمة، تعلم، سكواش،ادوات مساعدة.

ABSTRACT

The Effect of Using Proposed Tools On Learning Kill Shot in Young Squash Players

Agader Hadi Jassim
College of Physical Education and Sports Sciences - University of Baghdad

Prof. Dr. Ali Jihad Ramadan
College of Physical Education and Sports Sciences - University of Baghdad

The problem of the research lies in young squash players relay on basic skills during their performance in matches instead of playing with developed skills like kill shot. The research aimed at designing exercises using proposed tools for teaching kill shot as well as identifying its effect on learning kill shot in the subjects of the research. The researchers used the experimental method on (16) young squash players. the exercises were applied in the experimental group while the controlling group followed the traditional program. The results showed that the experimental group surpassed the controlling group.

Keywords : Kill shot, learning, squash, tools.

المقدمة:

يعد التعلم الحركي هو أحد أوجه التعلم إذ يكون للحركة دور رئيسي في عملية التعلم، إذ إن الاختلاف بينه وبين التعلم من خلال الاستجابات الحركية وإن التعلم الحركي يكون مصحوبا ومقرونا بالحركة أما التعلم فتظهر الاستجابات اما (لفظية او معرفية) فالتعلم الحركي يعني أن يقوم المتعلم بتنظيم الواجبات الحركية وفقا للمتطلبات البيئية وتكون بوساطة اكتساب الفرد المتعلم معلومات عن الأداء والتي تخزن ثم يقوم بعدها بالعمل على رفع مستوى التحسن في الأداء لأجل

الوصول بالمتعلم الى تثبيت هذه المعلومات الخاصة بطبيعة الأداء لغرض الوصول الى افضل أداء للحركة او المهارة. (الحديثي، 2013، صفحة 26) إن التعلم الحركي هو" مجموعة العمليات الداخلية المشاركة مع التمرين والخبرة، وتقود إلى تغييرات دائمة نسبيا في القدرة على أداء المهارة الحركية "(Schmidt & Timothy, 2011, p. 497)

ويعد التعلم الحركي أحد العلوم التي يهتم بها الكثير من الباحثون في مجال التربية الرياضية لما له من أهمية في تعلم واكتساب الفرد المهارات الحركية الجديدة وذلك في اقل جهد إذا فالتعلم الحركي الذي تنوعت طرق تعليمه وتعددت اساليبه طيلة السنوات في تقدم مستمر، لتعلم المهارات فأن أحد الميادين الذي يحتاج الى استعمال الوسائل التعليمية هو الميدان الرياضي لما لها الأثر الإيجابي والفعال في سرعة التعلم. وفي الاستثمار الأمثل للجهد الذي يبذله المتعلم والوقت أيضا، ومن خلال خبره الباحثان الميدانية في مجال التحكيم واللعب ومتابعة لاعبي الإسكواش الناشئين وأيضا ملاحظة البطولة الخارجية للاعبين الدوليين، وجدا ان هناك مشكلة في ان لاعبي الناشئين يعتمدون في أدائهم المهارى اثناء المباريات في اغلب الأحيان استخدام المهارات الأساسية المعروفة وابتعادهم عن لعب المهارات المتطورة مثل الضربة الحاسمة، هي الضربة التي تلعب بقوه وبمضرب مفتوح وبأقرب مسافة ممكنه من الصفيحة المعدنية وباتجاه الزاوية لالتقاء الحائط الجانبي والأرض. والتي غالبا ما يحصل اللاعب على نقطه فوز من خلالها. (Philip & Harrison, 1997).

وان أهمية البحث هي اعداد تمرينات باستخدام أدوات مقترحة لتعلم الضربة الحاسمة ومعرفة تاثيرها في تعلم مهارة الضربة الحاسمة لعينة البحث.

قام تيلي–دي جيلام Tely.D.Gelam (1987) بدراسة عنوانها "علم اللياقة للإسكواش، وتهدف الدراسة إلى التعرف على المتطلبات البدنية والفسيولوجية للاعب الإسكواش، وكذلك تحديد ما إذا كانت رياضة الإسكواش هوائية أم لاهوائية على نحو أكبر واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على مجموعة من طلبة معهد فيليب للتكنولوجيا وتوصل الباحث الى أن رياضة الاسكواش بالنسبة للمستويات العليا لعبة لاهوائية على نحو أكبر وأن اللياقة الهوائية يجب أن تكون الأساس الذي يبنى عليه أي برنامج تدريبي للإسكواش. (Gillam, 1987)

وفي دراسة اخرى لـ(سلمان، 2019) بعنوان تاثير استخدام أداة وجهاز مبتكر في تعلم دقة بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة للطالبات استنتج الباحث ان تنفيذ التمرينات باستخدام الأدوات المبتكرة كانت إثر مهم في التحسن الواضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم دقة بعض المهارات الأساسية للطالبات بالريشة الطائرة

الطريقة والأدوات:

ان اختيار المنهج الصحيح يتوقف على طبيعة المشكلة المراد معالجتها، وذلك للوصول الى تحقيق اهداف البحث، لذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة.

اختيرت عينه البحث بالطريقة العمدية وهم ناشئي الاسكواش الذين يبلغ عددهم 16 لاعب اذ شكلت عينه البحث نسبه (100%) وتم تقسيمهم الى مجموعتين المجموعة الأولى التجريبية يتم تطبيق مفردات التمرينات عليها والمجموعة الثانية الضابطة يتم تطبيق المنهج المتبع من قبل المدرب.

اختبارات البحث:

اسم الاختبار: اختبار الضربة الحاسمة المستقيمة الأمامية نحو الهدف (جاسم، 2019)

- الهدف: قياس دقه الضربة الحاسمة(kill shot) المستقيمة الأمامية نحو الهدف.
- الأدوات اللازمة: يجري الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل.

- إجراءات الاختبار: ترسم خمسه اهداف مربعة على الجهة اليمنى من الحائط الامامي حيث تكون مساحه المربع(50سم×40سم) تبعد عن الحائط الامامي (2.70)م ، وتبعد عن خط الارسال (60)سم ،طول المربعات(2)م، وعرض الخطوط (5)سم
- شروط الاختبار: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقه t مواجها للحائط الامامي مع اخذ وضع التهيؤ الصحيح للضربة الأمامية، وبعد شرح الاختبار يعطي اللاعب 5 تكرارات تجريبيه بعد اجراء الاحماء لمعرفه كيفية اداء الاختبار، وبعد ذلك تخصص لكل لاعب 10 تكرارات، حيث يبدا بضرب الكره الصادرة من قاذف الكرات بشكل مستمر(الذي يوضع خلف مربع الارسال) باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكره ضربة حاسمة مستقيمة امامية بعد ارتطامها بالأرض والا تعتبر لاغية
- تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالاتي
  - ✓ 5 نقاط إذا لمست الكره المربع 5
  - ✓ 4نقاط إذا لمست الكره المربع 4
  - ✓ 3نقاط إذا لمست الكره المربع 3
  - ✓ نقطتان إذا لمست الكره المربع 2
  - ✓ نقطه إذا لمست الكره المربع 1
  - ✓ صفر اذا لم تمس احد المربعات(خارج الحدود المرسومة)
  - ✓ الدرجة الكلية للاختبار(25)
  - ✓ ملاحظه:في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة يحتسب للدرجة الاعلى

اسم الاختبار : اختبار الضربة الحاسمة المستقيمة الخلفية نحو الهدف (جاسم، 2019)

- الهدف: قياس دقه الضربة الحاسمة(kill shot) المستقيمة الخلفية نحو الهدف.
- الأدوات اللازمة: يجري الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل
- إجراءات الاختبار: ترسم خمسه اهداف مربعة على الجهة اليسرى من الحائط الامامي حيث تكون مساحه المربع(50سم×40سم) تبعد عن الحائط الامامي (2.70)م ، وتبعد عن خط الارسال (60)سم ،طول المربعات(2)م ، وعرض الخطوط (5)سم
- شروط الاختبار: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقه t مواجها للحائط الامامي مع اخذ وضع التهيؤ الصحيح للضربة الأمامية، وبعد شرح الاختبار يعطي اللاعب 5 تكرارات تجريبيه بعد اجراء الاحماء لمعرفه كيفية اداء الاختبار، وبعد ذلك تخصص لكل لاعب 10 تكرارات، حيث يبدا بضرب الكره الصادرة من قاذف الكرات بشكل مستمر(الذي يوضع خلف مربع الارسال) باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكره ضربة حاسمة مستقيمة خلفية بعد ارتطامها بالأرض والا تعتبر لاغية.
- تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالاتي
  - ✓ 5 نقاط إذا لمست الكره المربع 5
  - ✓ 4نقاط إذا لمست الكره المربع 4
  - ✓ 3نقاط إذا لمست الكره المربع 3
  - ✓ نقطتان إذا لمست الكره المربع 2
  - ✓ نقطه إذا لمست الكره المربع 1
  - ✓ صفر اذا لم تمس احد المربعات(خارج الحدود المرسومة)

- ✓ الدرجة الكلية للاختبار(25)

اسم الاختبار: اختبار الضربة الحاسمة العكسية الأمامية نحو الهدف (جاسم، 2019)

- الهدف: قياس دقه الضربة الحاسمة(kill shot) العكسية الأمامية.الأدوات اللازمة: يجري الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل.
- إجراءات الاختبار: ترسم خمسة اهداف مستطيله على الحائط وخمسة اهداف مستطيلة على الارض على الجهة اليسرئ من الحائط الامامي حيث تكون مساحه المستطيل (3م×10سم) ،ويبعد(2.40)م عن الحائط الامامي ،وطول المستطيلات(3)م،عرض الخطوط 5سم
- شروط الاختبار يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقه امواجها للحائط الامامي مع اخذ وضع التهيؤ الصحيح للضربة الأمامية، وبعد شرح الاختبار يعطي اللاعب 5 تكرارات تجريبيه بعد اجراء الاحماء لمعرفه كيفية اداء الاختبار، وبعد ذلك تخصص لكل لاعب 10 تكرارات، حيث يبدا بضرب الكره الصادرة من قاذف الكرات بشكل مستمر (الذي يوضع خلف مربع الارسال)باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكره بعد ارتطامها بالأرض ضربة حاسمة عكسية امامية والا تعتبر لاغية
- تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالاتي
  - ✓ 5 نقاط اذا لمست الكره المستطيل رقم 5
  - ✓ 4نقاط إذا لمست الكره المستطيل رقم 4
  - ✓ 3نقاط إذا لمست الكره المستطيل رقم 3
  - ✓ نقطتان إذا لمست الكره المستطيل رقم 2
  - ✓ نقطه إذا لمست الكره المستطيل رقم 1
  - ✓ صفر اذا لم تمس احد المربعات (خارج الحدود المرسومة)
  - ✓ الدرجة الكلية للاختبار(25)
  - ✓ ملاحظه:في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة يحتسب للدرجة الاعلى

اسم الاختبار: اختبار الضربة الحاسمة العكسية الخلفية نحو الهدف . (جاسم، 2019)

- الهدف: قياس دقه الضربة الحاسمة(kill shot) العكسية الخلفية.
- الأدوات اللازمة: يجري الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل.
- إجراءات الاختبار: ترسم خمسة اهداف مستطيله على الحائط وخمسة اهداف مستطيلة على الارض على الجهة اليمنى من الحائط الامامي حيث تكون مساحه المستطيل (3م×10سم) ،ويبعد(2.40)م عن الحائط الامامي ،وطول المستطيلات(3)م،عرض الخطوط 5سم
- شروط الاختبار يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقه امواجها للحائط الامامي مع اخذ وضع التهيؤ الصحيح للضربة الأمامية، وبعد شرح الاختبار يعطي اللاعب 5 تكرارات تجريبيه بعد اجراء الاحماء لمعرفه كيفية اداء الاختبار، وبعد ذلك تخصص لكل لاعب 10 تكرارات، حيث يبدا بضرب الكره الصادرة من قاذف الكرات بشكل مستمر (الذي يوضع خلف مربع الارسال)باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكره بعد ارتطامها بالأرض ضربة حاسمة عكسية خلفية والا تعتبر لاغية
- تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالاتي
  - ✓ نقاط اذا لمست الكره المستطيل رقم 5
  - ✓ 4 نقاط إذا لمست الكره المستطيل رقم 4

- ✓ 3نقاط إذا لمست الكره المستطيل رقم 3
- ✓ نقطتان إذا لمست الكره المستطيل رقم 2
- ✓ نقطه إذا لمست الكره المستطيل رقم 1
- ✓ صفر اذا لم تمس احد المربعات (خارج الحدود المرسومة)
- ✓ الدرجة الكلية للاختبار(25)
- ✓ ملاحظه: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة يحتسب للدرجة الاعلى

تم اجراء الاختبارات القبلية في يوم13 /2019/4 للمجموعة التجريبية و 2019/4/14 للمجموعة الضابطة من يوم السبت والأحد في تمام الساعة ال 4 عصرا وفي نفس الوقت وتحت نفس الظروف.

بعد اجراء الاختبارات القبلية تم اعداد تمرينات باستخدام أدوات مقترحة لتعليم الضربة الحاسمة وتضمنت تعليم مهاره الضربة الحاسمة المستقيمة الامامية والخلفية وأيضا الضربة الحاسمة العكسية الأمامية والخلفية وكان عدد الوحدات التعليمية 24 وحده تعليميه وبواقع 3 وحدات تعليميه بالأسبوع وقد اجرى الباحث وحدتين تعريفية قبل الدخول في تنفيذ التمرينات والذي شرح فيها كيفية استخدام التمرينات مع الأدوات ، وبعد ذلك تم اجراء التمرينات في الجزء الرئيسي فقط من الوحدة التعليمية اذ كان زمن القسم الرئيسي(45 دقيقة) اذ تضمن الجانب النظري (5د) الذي شرح فيه التمرينات المنفذة في كل وحدة تعليمية وكان زمن تنفيذ التمرينات وتطبيقها (40د) الذي تم فيه تنفيذ التمرينات مع الأدوات وتم تقسيم التمرينات الى 3 مراحل المرحلة الأولى يكون تعليم المهارات بدون كره ولا ادوات مقترحه لغرض اتقان المسار الحركي للضربات بأنواعها 8 وحدات.

اما المرحلة الثانية تعليم المهارات باستخدام كرات مثبته بأدوات مقترحة لكي يكون أداء اللاعب مهاره مغلقه لإتقان ضرب الكره من الثبات 8وحدات

اما المرحلة الثالثة تعليم المهارات بواسطة تزويد اللاعب بالكرات بواسطه جهاز قاذف الكرات وهي تكون اقرب الى أدائها اثناء اللعب ولكي يكون مكان سقوط الكره معلوم من قبل اللاعب للتركيز على الأداء المهارى 8 وحدات

وبلغ زمن الوحد التعليمية (45 د) تقريبا يتم استخدام عدد من التمرينات بتكرارات واحجام مختلفة وكانت التمرينات من يوم 2019/4/16 الى يوم 2019/6/16، وبعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات تم اجراء الاختبارات البعدية وذلك في يوم2019/6/18 للمجموعة التجريبية ويوم 2019/6/19 للمجموعة الضابطة وكانت في نفس الوقت وتحت نفس الظروف في تمام الساعة (4) عصرا من يومي الثلاثاء والاربعاء.

النتائج:

الجدول(1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	الضربة الحاسمة المستقيمة الامامية	6.625	0.517	7.125	0.353
	الضربة الحاسمة المستقيمة الخلفية	6.250	0.462	6.954	0.562
	الضربة الحاسمة العكسية الامامية	6.625	0.744	6.800	0.687
	الضربة الحاسمة العكسية الخلفية	6.500	0.534	6.850	0.707
التجريبية	الضربة الحاسمة المستقيمة الامامية	7.012	0.524	14.00	1.069
	الضربة الحاسمة المستقيمة الخلفية	6.875	0.640	14.125	1.125
	الضربة الحاسمة العكسية الامامية	7.784	0.534	13.625	1.060
	الضربة الحاسمة العكسية الخلفية	6.875	0.640	13.750	1.035

جدول (2) نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبار	ف	ف هـ	قيمة t	المعنوية	الدلالة
الضابطة	الضربة الحاسمة المستقيمة الامامية	-0.500	0.325	-1.538	0.104	غير معنوي
	الضربة الحاسمة المستقيمة الخلفية	-0.620	0.267	-2.322	0.104	غير معنوي
	الضربة الحاسمة العكسية الامامية	-0.125	0.350	-0.357	0.732	غير معنوي
	الضربة الحاسمة العكسية الخلفية	-0.250	0.365	-0.683	0.516	غير معنوي
التجريبية	الضربة الحاسمة المستقيمة الامامية	-7.250	0.490	-14.766	0.000	معنوي
	الضربة الحاسمة المستقيمة الخلفية	-7.250	0.250	-29.000	0.000	معنوي
	الضربة الحاسمة العكسية الامامية	-7.125	0.440	-16.168	0.000	معنوي
	الضربة الحاسمة العكسية الخلفية	-6.875	0.479	-14.338	0.000	معنوي

الجدول(3) نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية – البعدية لعينة البحث الضابطة والتجريبية

الاختبار	سَ للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة	سَ للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية	قيمة t	المعنوية	الدلالة
الضربة الحاسمة المستقيمة الامامية	7.125	14.000	17.270	0.000	معنوي
الضربة الحاسمة المستقيمة الخلفية	6.954	14.125	15.689	0.000	معنوي
الضربة الحاسمة العكسية الامامية	6.800	13.625	15.254	0.000	معنوي
الضربة الحاسمة العكسية الخلفية	6.850	13.750	15.794	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 14

المناقشة:

لغرض التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية استخدم الباحثان اختبار T-Test للعينات المترابطة. فبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية كون ان قيم المعنوية كانت جميعها اكبر من مستوى الدلالة البالغة 0.05 مما يدل على عشوائية الفروق وظهر في النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي من خلال كون قيم المعنوية كانت اقل من مستوى الدلالة البالغة 0.05 مما يدل على وجود تلك الفروق المعنوية تحت درجة حرية (7).

ويعزو الباحثان نتائج المجموعة التجريبية الى التمرينات الخاصة التي استخدمت والتي اثرت وبشكل إيجابي في تطوير الأداء في هذه الضربة وأيضا استخدام التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة وقد هيأت جو وطريقة جديدة بعيدة عن الملل واستخدام التمارين التقليدية ويتفق ذلك مع ما ذكره (الكاظمي، 2002، صفحة 105) "من ان استعمال تمرينات تنظيمية تطبيقية متنوعة وبأوضاع تعليمة مختلفة ساعدت المتعلم في التحكم والسيطرة على متطلبات الأداء واختيار تمرينات ملائمة ومشابهة للمهارة وزيادة المحاولات التكرارية التي تعد من المتطلبات الأساسية للتعلم".

اما بالنسبة الى المجموعة الضابطة والتي لم تظهر فيها أي تطور على صعيد الأداء وتعزو الباحثة ذلك الى ان تطور في التعلم لا يمكن الحصول عليه في الحالات الطبيعية بل يبقى المستوى على حاله الموجود اذا ما تم استخدام نفس طريقة التعلم وباستخدام الأدوات المساعدة او التمرينات الخاصة بتطوير الاداء

ويعزو الباحثان هذه النتائج أيضا الى التمرينات الخاصة بالأدوات بالمجموعة التجريبية وأخرى مشابهة للمهارات وملائمتها لأفراد العينة ومراعاة التدرج من السهل الى الصعب بالتمرينات وكانت مشابهة للمسار الحركي للمهارات، وكلما كانت التمرينات مشابهه للمسار الحركي للمهارة المدروسة أدت الى تحسن في الاداء الحركي للمهارة المدروسة وكانت اداؤها ضمن زمن وتكرار معلوم وهذا ما أكده (محمود داود الربيعي2012) "ان التمرين أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار ولأيمكن التعلم الا عن طريقه والذي يؤدي الى تعلم الأداء الحركي للمهارة المدروسة". (الربيعي، 2012، صفحة 297) ،ويؤكد أيضا ان استخدام الأدوات المساعدة كان لها تأثير إيجابي وفعال في تعلم وتطور (الضربة الحاسمة المستقيمة الامامية والضربة الحاسمة المستقيمة الخلفية والضربة الحاسمة العكسية الامامية والضربة الحاسمة العكسية الخلفية) وهذا ماكدته(عفاف احمد توفيق) الى "ان الوسائل الأدوات المساعدة تسهم بدرجة كبيرة في اكتساب الفرد للمهارات الفنية واتقانها وتثبيتها". (توفيق، 1989، صفحة 158)

ويعزو الباحثان الى التطور الحاصل في الاختبار البعدي نتيجة استخدام الوسائل والأدوات المساعدة التي عملت على تعلم وتطوير الأداء الحركي وتطوير قدرات الناشئين وان التطور الذي حصل للناشئين جاء من خلال التكرار والتنويع بالتمارين الخاصة باستعمال الأدوات المساعدة وهذا ماكده (قطامي، 1998، صفحة 207) ان الأدوات المساعدة اكثر تركيزا على المهارات المراد تعلمها وتطويرها وتساعد الادوات على التنوع الاداء واستثارة اللاعبين الذي يعمل تحسين الأداء الى افضل ما يكون.

وان العمل المستمر على التكرارات وتصحيح الأخطاء،،سببا في مستوى التحسن الذي ظهر على المجموعة التجريبية والتسلسل من التعلم الى العمل على دقة الأداء.

ومن جهة اخرى فان التنوع بالتمرينات بأشكال متنوعة وأوضاع مختلفة كان سببا في هذه النتائج اذ تؤكد ذلك (ناهدة عبد زيد) "ان التنوع الكبير في التمرينات واختلاف أوضاعها والموضوعة وفق أسس علمية ومبادئ تربوية والتي تهدف الى وصول المتعلم الى افضل أداء ممكن في الفعاليات والأنشطة الرياضية". (الدليمي، 2019، صفحة 58)

يبين الجدول(3) وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية – البعدية، ويعزو الباحثان سبب ذلك التحسن الى استخدام الأدوات المساعدة لما لها من تأثير كبير في مستوى الناشئين وتعمل على إزالة عامل الملل لدى الناشئين كما وتعمل الأدوات المساعدة في رسم صورة المهارة في ذهن الناشئ وكذلك استثمار الوقت

والجهد. ويؤكد ذلك (عبدالحسين و متعب، 2014، صفحة 29) بان "التعلم بواسطة الأجهزة الحديثة والوسائل المساعدة يحقق مبدا السرعة في التعلم وابعاد الملل عن المتعلم ،فضلا عن دورها في إطالة تذكر المتعلم لأداء المهارات الرياضية والميل القوي والرغبة في التعلم ومساعدة المتعلم في تنمية مهاراته الرياضية" فضلا عن ان التكرارات الكثيرة الدور المهم والفعال في تطوير الدقة للمهارات وكذلك كان التنويع في التمرينات، والتمرينات المشابهة لطبيعة وظروف اللعب التي ساعدت الناشئين كثيرا من توقع الحركات التي لا يمكن توقعها، وكذلك أيضا ساعدت الناشئين على التركيز عند أداء المهارات ويؤكد ذلك (يعرب خيون2002) "ان عملية تنويع التدريب ستولد برنامجا عاما ومرنا يمكن ان يستثمره المتعلم في الظروف المتغيرة للأداء المهاري". (خيون، 2002، صفحة 25)

ويعزو الباحثان أيضا هذا التطور الحاصل في الأداء الحركي الى كفاية الوحدات التعليمية لاداء المهارة وشمولها بالتمارين المهارية المتنوعة وكذلك كفاية الوقت بزيادة عدد التكرارات وكذلك تزويد اللاعبين بالتغذية الراجعة وقد عزز ذلك (Magill, 1998, p. 230) "ان تنويع خبرات التمرين وتنظيمها في العدد والتنويع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيرة تزيد من قدرته على أداء المهارة بشكل افضل في مواقع الاختبار الحقيقية"

ويؤكد الباحثان ايضا ان استخدام الادوات المساعدة لأي لعبة كانت ومنها لعبة الاسكواش تسهم في تنمية وتطوير الدقة لأي مهارة وان التنوع في استخدام الأدوات المساعدة يساهم في تطوير دقة المهارات الفنية. وؤكد الباحثان أيضا ان الأدوات المساعدة تساعد على اثارة عامل التشويق والاثارة والابتعاد عن الملل الذي يصيب اللاعبين من التعلم التقليدي وكذلك تعمل الأدوات المساعدة على بذل المزيد من الجهد لتحسين مستواهم وأيضا وهذا ماكدته (حسين، 1999، صفحة 119) (عايدة علي حسين ،1999)" ان الأدوات المساعدة تجعل المتعلم اكثر تركيزا على المهارات المراد تعلمها واتقانها وتساعد على التنوع واستثارة المتعلمين لتحسين الاداء الى الأفضل"

ويؤكد أيضا (علاوي، 1998) ان استخدام الوسائل والأدوات المساعدة تلعب دورا مهما في التعلم الحركي فاستخدامها يساعد الفرد على اتقان المهارة الفنية واكتساب التطور الدقيق للمهارة"

المصادر

- خالد عبد العزيز أحمد. (1998). . تأثير التدريب باستخدام بعض الجمل الخططية على المستوى الفني للاعبي الاسكواش، . *رسالة ماجستير، المنيا*.
- خليل إبراهيم سليمان الحديثي. (2013). *التعلم الحركي*. الانبار: دار العرب.
- سلمان، م. م .(2019) .تاثير استخدام أداة وجهاز مبتكر في تعلم دقة بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة للطالبات .،*رسالة ماجستير،كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة،جامعة بغداد*.
- ظافر هاشم الكاظمي. (2002). الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية والمكانية لبيئة تعليم التنس، أ. *طروحة دكتورا، ،كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة/جامعة*.
- عايدة علي حسين. (1999). اثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء. *طروحة دكتوراه، كلية تربية بدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد*.
- عفاف احمد توفيق. (1989). فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمة في تعلم مهارة الارسال في الكرة الطائرة على تحقيق الأهداف التعليمة،. *مجلة علوم وفنون*.
- محمد حسن علاوي. (1998). : *علم النفس الرياضي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر،.
- محمود داود الربيعي. (2012). *التعلم والتعليم في التربية البدنية والرياضية*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ناهده عبد زيد الدليمي. (2019). *التمرينات وتطبيقها في التعلم الحركي*. عمان: دار الرضوان للنشر والتوزيع.

- وسام صلاح عبدالحسين ، و سامر يوسف متعب. (2014). *التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية الرياضية*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- يعرب خيون. (2002). *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق*. بغداد: مكتب الصخرة.
- يوسف قطامي. (1998). *: سيكولوجية التعلم والتعلم النصفي*. عمان : دار الشروق.

- Gillam, T. –D. (1987). Sciece of Fitness of Squash , . *Phillip Lmstitute of Technology, Melbouren, .*
- Magill, R. (1998). *motor learning and control,boston.* mc-graw hill.
- Philip , y., & Harrison, A. (1997). *Steps to success squash.*

- Schmidt, & Timothy. (2011). *Motor Control and Learning.* Human kinetics.

الملاحق

التمارين المهارية:

- يقوم اللاعب بأداء الضربة الحاسمة المستقيمة الامامية بواسطة الأداة (البندول)
- يقوم اللاعب بأداء الضربة الحاسمة المستقيمة الخلفية بواسطة الأداة (البندول)
- يقوم اللاعب بأداء الضربة الحاسمة العكسية الامامية بواسطة الأداة (البندول)
- يقوم اللاعب بأداء الضربة الحاسمة العكسية الخلفية بواسطة الأداة (البندول)
- يقوم اللاعب بأداء ضربه حاسمه مستقيمة امامية بواسطة الأداة (المسار الحركي)
- يقوم اللاعب بأداء ضربه حاسمه مستقيمة خلفية بواسطة الأداة (المسار الحركي)
- يقوم اللاعب بأداء ضربه حاسمه عكسية امامية بواسطة الأداة (المسار الحركي)
- يقوم اللاعب بأداء ضربه حاسمه عكسية خلفية بواسطة الأداة (المسار الحركي)
- يقوم اللاعب بأداء ضربه حاسمه مستقيمة امامية بواسطة الأداة (اطار المضرب)
- يقوم اللاعب بأداء ضربه حاسمه مستقيمة خلفية بواسطة (اطار المضرب)
- يقوم اللاعب بأداء ضربه حاسمه عكسية امامية بواسطة الأداة (اطار المضرب)
- يقوم اللاعب بأداء ضربه حاسمه عكسية خلفية بواسطة الأداة (اطار المضرب)
- يقوم اللاعب بأداء الحركة صحيحا من خلال الأداة (تحديد زاوية المضرب) ضربة حاسمة مستقيمة امامية
- يقوم اللاعب بأداء الحركة صحيحا من خلال الأداة (تحديد زاوية المضرب) ضربة حاسمة مستقيمة خلفية

يقوم اللاعب بأداء الحركة صحيحا من خلال الأداة (تحديد زاوية المضرب) ضربة حاسمة عكسية امامية

الوحدة التعليمية الأولى

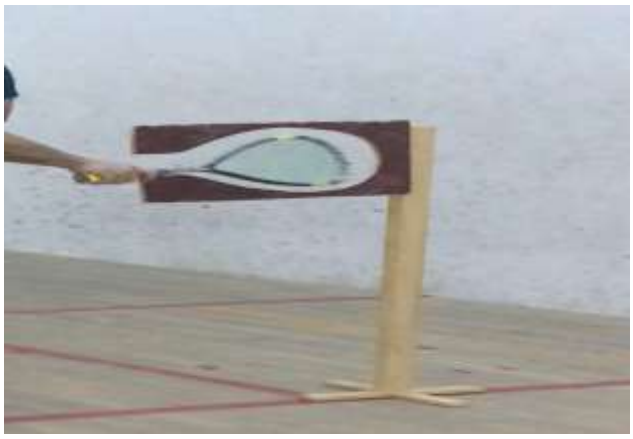
الفئة: ناشئين الزمن: 45 دقيقة الهدف: تعلم الضربة الحاسمة عدد المتعلمين :8 ناشئين

القسم الرئيسي	45د	الجانب النظري +الجانب التطبيقي						
الجانب النظري	5د	شرح لكيفية أداء التمرينات						
الجانب التطبيقي	40د	التمرين	الزمن	الراحة	التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	نوع المهارة
		ت1	20ثا	60ثا	3	2	2د	الضربة الحاسمة المستقيمة الامامية
		ت2	20ثا	60ثا	3	2	2د	الضربة الحاسمة المستقيمة الخلفية
		ت3	20ثا	60ثا	3	2	2د	الضربة الحاسمة العكسية الامامية
		ت4	20ثا	60ثا	3	2	2د	الضربة الحاسمة العكسية الخلفية

الأدوات:

1- **اداه لضبط المسار الحركي للضربة الحاسمة:** اداه لضبط المسار الحركي للضربة الحاسمة عن طريق سلك يثبت بواسطه حماله حديديه ويتم حني السلك حسب المسار النموذجي للضربة الحاسمة ويتم تفريغ المضرب من الاوتار.

21- داه لضبط زاويه الحركة:



3- حامل الكره مثبت بعجله دائريه عند ضرب الكره تدور حول المركز.

4-حبل مطاط مثبت ب كيتر لتحديد زاوية المضرب.