

The effect of suggested exercises for the development of kinesthetic perception and the development of the accuracy of some basic skills for squash players

Dr Ali Atea Dakheel^{1,*}

¹ College of Physical Education and Sports Science, University of Babylon, Iraq.

* Corresponding author, Email: Ali.atea.dakheel@gmail.com

Received: 15/03/2023

Accepted: 01/05/2023

Abstract

Continuous and rapid in all sports and for individual and group games, and on this basis the coaches were interested in preparing the players mentally, physically and skillfully in order to reach the most accurate results and responses that are close to realistic playing situations, so practicing sports is one of the foundations of excellence and progress as it expresses the extent of complete consistency between The mind and the body, the relationship between the mental aspects and the physical and skillful performance has become a matter of interest for training specialists, because the development of athletes depends on the compatibility between physical and mental abilities and skill aspects, and through the experience of the researcher in the field of squash as a player and coach for the national squash team, they developed a set of exercises to develop sensory-kinetic and skillful perceptions For the players in order to perform the skillful and tactical performance during the match, which requires realizing and anticipating each of them on the field, as well as realizing the direction of movement and the extent of the strength needed to perform each of the basic skills in squash. The research aimed to find out the effect of suggested exercises to develop some kinesthetic perception in developing the accuracy of some basic skills of squash players. The researcher put hypotheses, which are smart solutions to solve the problem. There is a positive effect of the proposed exercises to develop some kinesthetic perception in developing the accuracy of some basic skills of squash players. The research sample was from the national squash team players for the youth category under 19 years old, and the spatial field of research was in the training center of the national team in the College of Physical Education and Sports Sciences for the period from 9/6/2022 _ 10/9/2022. The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the problem in the method of one experimental sample. The sample was chosen deliberately and included (16) players of the national youth team, aged (18-19) years. The exercises had a positive impact on the development of sensory-kinesthetic perceptions of the research variables (perceiving the feeling of the strength of the arm muscles leading to the skill, perceiving the sense of time (8) sec, perceiving the comparative visual sense of distance, perceiving the sense of the vertical distance of the arm leading to the skill, perceiving the sense of accuracy of the arm leading to the skill Perception - kinesthetic for the distance of the serve ball, Perceptual kinesthesia - kinesthetic for the distance of throwing a ball in for the front and back strokes) and the researcher concluded that the exercises had a positive effect in developing the accuracy of the performance of the skills under study (the front kick, from and the back kick, the front high serve from the top.

Keywords: Group games, responses, coaches

تأثير تمارينات مقترحة لتنمية الادراك الحس حركي و تطوير دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش

أ.م.د علي عطية دخيل الطائي^{1*}

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق
*البريد الإلكتروني للمؤلف المراسل: Ali.atea.dakheel@gmail.com

الخلاصة

ان التخطيط الفعال المبني على أسس علمية في عملية التعلم والتدريب هو الذي يجعل تطور جميع الألعاب الرياضية والألعاب الفردية والجماعية مستمراً وسريعاً وبناءً على ذلك، كرس المدربون اهتمامهم لإعداد اللاعبين من النواحي الذهنية والبدنية والمهارية لتحقيق أدق النتائج والاستجابات المشابهة للواقع. ولهذا تعتبر ممارسة الرياضة من أسس العظمة والتحسين، لأنها توضح مدى التكامل التام بين العقل والجسم. إن الارتباط بين القدرات العقلية والأداء البدني واهتمام المتخصصين بالموضوع يأتي نتيجة الاهتمام المتزايد بتطور الرياضيين. لقد أصبح الارتباط بين القدرات البدنية والمهارات والقدرات العقلية محط اهتمام العلماء، لأن تطور الرياضيين يعتمد على التوافق بين القدرات البدنية والعقلية واهتمامات المتخصصين في مجال الإسكواش. قام أحد اللاعبين والمدربين المخصصين للمنتخب الوطني للاسكواش بتطوير سلسلة من التمارين التي من شأنها أن تساعد في تطوير القدرات الحسية والحركية لدى اللاعبين وإدراكهم للمهارة، وكلاهما ضروري للأداء الناجح والكفاء لهذه الرياضة، وهذا يتطلب الوعي من موقف اللاعب في الملعب وكذلك حجم قوتهم.. هدف البحث إلى معرفة أثر تمارينات مقترحة في تنمية بعض الوعي الحركي في تنمية القدرات الأساسية لدى لاعبي الاسكواش. وقام الباحث بصياغة الفرضيات التي تعتبر حلول عملية لمعالجة المسألة. إن التدرجات المقترحة لها أثر إيجابي في تنمية بعض القدرات الحسية الحركية اللازمة للإدراك الدقيق للمهارات الأساسية في لعبة الإسكواش. وكانت عينة البحث من المشاركين في المنتخب الوطني للاسكواش للرياضيين الشباب تحت سن 19 سنة، وكانت المساحة التي يغطيها البحث هي ساحة تدريب المنتخب الوطني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمدة من 2022/ 9/6 - 2022/9/10. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمعالجة طبيعة المشكلة باستخدام أسلوب العينة التجريبية الواحدة. وقد تم اختيار العينة قصدياً وشملت (16) لاعباً من منتخب الشباب الوطني تراوحت أعمارهم بين 18 و19 عاماً. وكان للتمرينات تأثير إيجابي على إدراكات البحث الحسية الحركية للمتغيرات الداخلة في البحث (القوة المدركة لعضلات الذراع المشاركة في البحث، المدة المدركة للحدث (8)، والإحساس البصري المدرك للفرد. الحدث بالنسبة للمسافة)، إدراك المسافة العمودية للذراع المشاركة في المهارة، إدراك دقة الذراع المشاركة في المهارة، الإحساس بحركة مسافة كرة الإرسال، الإحساس بحركة مسافة كرة الإرسال رمي الكرة وإدراك مسافة التقاط الكرة). وخلص الباحث إلى أن التدرجات كان لها أثر إيجابي في تحسين الدقة. أظهر أداء المهارات قيد البحث (الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، الإرسال الأمامي العالي من الأعلى، الضرب القطري والمباشر) أن التدريب على الاسترخاء كان له تأثير على قدرات اللاعبين على فهم أهمية التدريب الحسي الحركي والتمرين الحسي الحركي. أداء المهارات. يقترح الباحث الاهتمام بالأنشطة الحسية الحركية. إدراجها في مفردات الوحدة التدريبية لما لها من دور كبير في تنمية الخبرات والقدرات العملية. ضرورة تنوع أساليب التدريب من خلال استخدام الرسوم التوضيحية والنماذج والتصويرات والعروض التوضيحية والتمارين العملية كمكمل وجزء فعال للتدريب واكتساب المهارات. استخدام التمارين الحسية الحركية المشابهة للتطبيقات العملية للبرامج التدريبية التي تركز على تنمية المهارات والكفاءة التكتيكية.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الجماعية، الاستجابة، المدرب.

1- التعريف بالبحث :-**1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

إن التخطيط الفعال المبني على أسس علمية في التعلم هو الذي يؤدي إلى التطوير المستمر لجميع الألعاب الرياضية والألعاب الفردية والجماعية. وبناء على ذلك يسعى المدربون إلى تثقيف لاعبيهم على المستوى العقلي والبدني والمهاري من أجل تحقيق النتائج والاستجابات الأكثر فعالية والمشاركة للعالم الحقيقي. ولهذا تعتبر الرياضة مهمة لتطور الأحداث وتميزها، فهي بمثابة مثال للانسجام التام بين العقل والجسد. لقد أصبح الارتباط بين الجانب العقلي والأداء البدني والجانب المهاري هو محور اهتمام الخبراء في مجال التعليم، وذلك بهدف تحسين التوافق بين القدرات البدنية والعقلية والمهارية. تعتبر رياضة الإسكواش لعبة فريدة من نوعها تتطلب..... لممارسة هذه اللعبة بشكل فعال يجب أن يتمتع الشخص بدرجة عالية من التحمل البدني والعقلي، فقد اعتبر أن للعبة تأثير إيجابي على الأجهزة الوظيفية للجسم ولها تأثير مفيد على العضلات والأطراف. وفيها، كغيرها من الرياضات، يحتاج اللاعب إلى قدرات بدنية وعقلية ومالية وروحية، وكلها ضرورية للحركة السريعة والثابتة التي تميز لعبة الإسكواش. مما يحتم على اللاعب استيفاء كافة القدرات الأساسية إلى مستوى قريب، وهذا سيتطلب الاهتمام بإعداد اللاعب وكافة النواحي البدنية والعقلية والفنية، كما سيتطلب وجود لاعب جيد أثناء عملية التعلم وأثناء التدريب أن يكون هناك ارتباط بين أداء المهارة وقدراتهم العقلية والبدنية. يتميز بالدقة في تسديده سواء كانت الضربات الأمامية أو الخلفية خلال المباراة. بالإضافة إلى ذلك، فإن سيناريوهات التعلم والتدريب تتطلب مشاركة الحواس أثناء أداء المهارات، على سبيل المثال، تجربة الملعب، وتجربة الكرة، والمشاعر الداخلية مثل التوازن والتوجيه، وكلها ضرورية لتنمية القدرات المعرفية الحسية. قدرات. - الحس الحركي، وهو يعتمد على الحس الحركي، حيث يكون لدى الأفراد تصورات مختلفة لنفس الشيء بسبب الجمع بين التجارب السابقة والتجارب الجديدة. ترتبط لعبة الإسكواش بعدة تصورات معززة ومنظورة مستمدة من عملية التعلم، أهمها المسافة إلى الجانب والأمام والخلف، والإحساس بالأداة (الكرة)، الألم، وعدم الراحة، وغيرها من التجارب.

1-2 مشكلة البحث:

ترتبط قدرات الإسكواش بإدراكات حسية حركية متعددة يمكن تعزيزها أثناء التدريب والتعلم، ويشق الإدراك المثالي من التحكم الدقيق في جميع القدرات الأساسية، ويعتمد نجاح اللاعب على وجود تصورات دقيقة، وحركة أطرافه. يعتمد على امتلاك التصورات المناسبة. وهذا يسهل قدرة اللاعب على اكتشاف أفضل تسديدة ممكنة، كما أن اللاعبين ذوي التفضيلات الجمالية قادرون على أداء المهارات بطريقة ممتعة، وأهمية الإدراك الجمالي فيما يتعلق بأداء قدرات الإسكواش، بما في ذلك التحكم في الأفكار، والحركة الجسدية، وتنظيم السلوك، والاستفادة من الأفكار الجيدة أثناء العملية. من خلال أبحاثه في مجال الإسكواش كلاعب ومدرب للمنتخب الوطني للإسكواش قام بتطوير العديد من التمارين التي تركز على تنمية الحواس الحركية والقدرات العملية للاعبين من أجل المشاركة في الأداء المهاري والتكتيكي خلال المباراة، كل هذا يتطلب الوعي بالبيئة المحيطة باللاعب وكذلك توقعاته للمهمة. لإكمال كل القدرات الأساسية في لعبة الإسكواش بنجاح. .

1-3 أهداف البحث:

1. معرفة تأثير تمارين مقترحة لتنمية بعض الادراكات حس - حركية في تطوير دقة بعض مهارات للاعبي الاسكواش .

1-4 فروض البحث:

1. هناك تأثير ايجابي للتمارين المقترحة لتنمية بعض الادراكات حس - حركية في تطوير دقة بعض مهارات للاعبي الاسكواش .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب الوطني للشباب بالسكواش تحت 19 سنة .

1-5-2 المجال الزمني 9 / 6 / 2022 - 10 / 9 / 2022.

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب السكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد .

3- منهج البحث وأجرائته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استعمل الباحث منهجاً تجريبياً لملائمته ومشكلة باسلوب العينة التجريبية الواحدة.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار العينة بصورة عمدية وأشتملت (16) من لاعبي المنتخب الوطني للشباب باعمار (18-19) سنة.

3 - 3 الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة :-

3-3-1 الاجهزة والادوات :-

- مسطرة خشبية بطول 50 سم.

▪ غطاء يحجب الرؤية.

▪ الدينامومتر الذي يقيس قوة القبضة.

▪ آلة حاسبة يدوية.

▪ ساعة توقيت إلكترونية (كاسيو).

○ شريط لاصق معدني مع الأشرطة.

○ (3) ملاعب الاسكواش القانونية.

○ مضارب الاسكواش (30)

○ (30) كرة بنكهة الدانلوب.

○ شريط لاصق (عرض 5 سم).

○ اللافتات رقم (20).

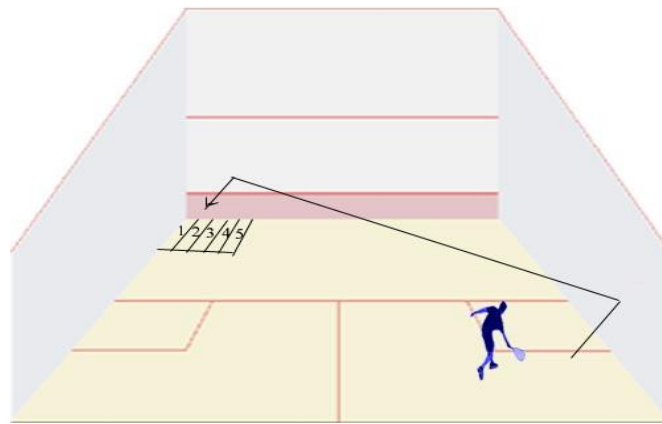
3 - 3 - 2 الوسائل المستخدمة في البحث :-

- المصادر العربية والاجنبية .
- استمارة تسجيل البيانات (تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة في الدراسة).
- استمارة تفريغ البيانات (لتفريغ البيانات المأخوذة من استمارة التسجيل).
- الوسائل الاحصائية.
- الاختبارات والقياسات.

3-3-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً : اختبار الضربة الجانبية الامامية باتجاه الحائط الجانبي الايمن

- "الغرض من الاختبار: (قياس الادراك الحس حركي لدقة الضربة الجانبية الامامية)." -
- "إجراءات الاختبار: يتم إجراء الاختبار على جزء الاسكواش في الملعب باستخدام المضارب والكرات ونموذج التسجيل، يحتوي هذا الجزء من الملعب على خمسة ملاعب مدعومة بمادة لاصقة في الزاوية الامامية اليسرى من الملعب. يقوم اللاعب بعد ذلك بلعب كرة جانبية تصل إلى أحد الحقول في الملعب، وسيتم تسجيل ذلك على أنه انتصار.." -
- "مواصفات الاداء: يتضمن الاختبار اختبار اللاعب وهو جالس في المنطقة المخصصة له (T) في الشكل، في مواجهة الجدار الامامي، وسيجلس اللاعب في منتصف الملعب ويقوم بالركل من الجانب الامامي. بعد الحديث عن الاختبار يعطى للاعب (5) محاولات لتعلم كيفية إجراء الاختبار، كما تعطى للاعب (10) محاولات.. شكل (1)" -

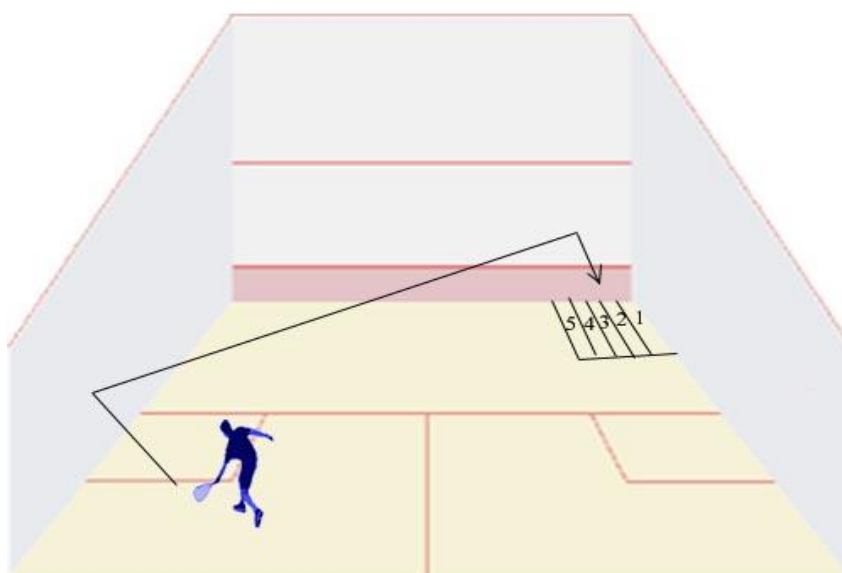


شكل (1) اختبار دقة أداء الضربة الجانبية

- "تسجيل النقاط: يتم منح النقاط لكل تسديدة دقيقة: (5) نقاط إذا تقاطعت الكرة مع المنطقة رقم 5. (4) نقطة إذا تقاطعت الكرة مع المنطقة رقم 4. (3) نقطة إذا تقاطعت الكرة مع المنطقة رقم 3 . نقطتان إذا تقاطعت الكرة مع المنطقة رقم 2. تغيير واحد إذا تقاطعت الكرة مع رقم الملعب 1. صفر إذا كانت الكرة تقع خارج الحدود المرسومة. أقصى درجة ممكنة هي (50) نقطة. ملحوظة: يقوم اللاعب بحساب متوسط إجمالي 10 محاولات.

ثانياً : أختبار الضربة الجانبية الخلفية باتجاه الحائط الجانبي الأيسر

- "الغرض من الاختبار: (قياس الإدراك الحس حركي لدقة الضربة الجانبية الخلفية)." -
- "إجراءات الاختبار: يتم إجراء الاختبار على الملعب المخصص للاسكواش، والذي تم تجهيز استخدامه بمضارب الاسكواش وكرات الاسكواش واستمارة التسجيل. يتم تحديد خمس مناطق بشريط لاصق في الزاوية اليمنى الأمامية للملعب، ثم يقوم اللاعب بإظهار الكرة جانبياً بحيث تهبط في إحدى المناطق المحددة.."
- "مواصفات الاداء: يتضمن الاختبار اختبار اللاعب وهو جالس في المنطقة المخصصة له (T) في الشكل، في مواجهة الجدار الأمامي، وسيجلس اللاعب في منتصف الملعب وينفذ ركلة خلفية. بعد الحديث عن الاختبار يعطى اللاعب (5) محاولات للتعرف على كيفية إجراء الاختبار بعد الإحماء. يتم إعطاء هذا لكل لاعب. (10) محاولات. شكل (4)



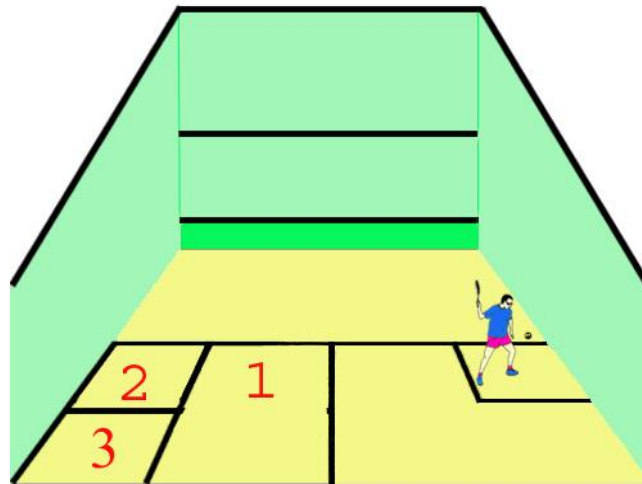
شكل (2) أختبار دقة أداء الضربة الجانبية الخلفية

- "تسجيل النقاط: يتم منح النقاط لكل تسديدة دقيقة: (5) نقاط إذا تقاطعت الكرة مع المنطقة رقم 5. (4) نقطة إذا تقاطعت الكرة مع المنطقة رقم 4. (3) نقطة إذا تقاطعت الكرة مع المنطقة رقم 3. نقطتان إذا تقاطعت الكرة مع المنطقة رقم 2. تغيير واحد إذا تقاطعت الكرة مع رقم الملعب 1. صفر إذا كانت الكرة تقع خارج الحدود المرسومة. أقصى درجة ممكنة هي (50) نقطة. ملحوظة: يقوم اللاعب بحساب متوسط إجمالي 10 محاولات.."

ثالثاً : "أختبار الارسال من الجهة اليمنى للاسكواش المعدل"

- "الغرض من الاختبار: " قياس الإدراك الحس حركي لدقة الارسال من الجهة اليمنى للملعب."
- "إجراءات الاختبار: " يتم إجراء المحاكمة في ملعب اسكواش رسمي باستخدام مجاديف الاسكواش وكرات الاسكواش والتسجيل الكتابي. يتكون الجانب الأيسر من الملعب الخلفي من 3 مساحات مستطيلة بأبعاد (160

سم × 160 سم) كما هو موضح في الشكل (1) الذي يوضح علامات التقييم ووضعية وقوف المختبر أثناء الاختبار.."



شكل (3) يوضح اختبار الإرسال من الجانب الأيمن

- **مواصفات الأداء:** "يتضمن الاختبار وقوف المختبر في الموضع المناسب في الصندوق. يتم وضع جهاز الاختبار بشكل صحيح للخدمة. بعد الحديث عن الاختبار، يتم إعطاء المختبر (5) محاولات بعد عملية إحماء تهدف إلى معرفة كيفية إكمال الاختبار. (10) محاولات مخصصة لكل لاعب. عند تلقي الإشارة، يقوم المختبر بتوجيه الكرة نحو الهدف المقصود. والمقسم، والاختبار يستلزم أن يكون الإرسال مناسباً".

النقاط: يتم منح النقاط لكل خدمة صحيحة على النحو التالي:

- 3 نقاط إذا تقاطعت الكرة مع شبكة 3×3.

- 2 نقطتان إذا تقاطعت الكرة مع مربع حجمه 2.

- 1 نقطة واحدة إذا تقاطعت الكرة مع المربع.

- إذا كان الرقم خارج النطاق المسموح به فسيكون صفراً.

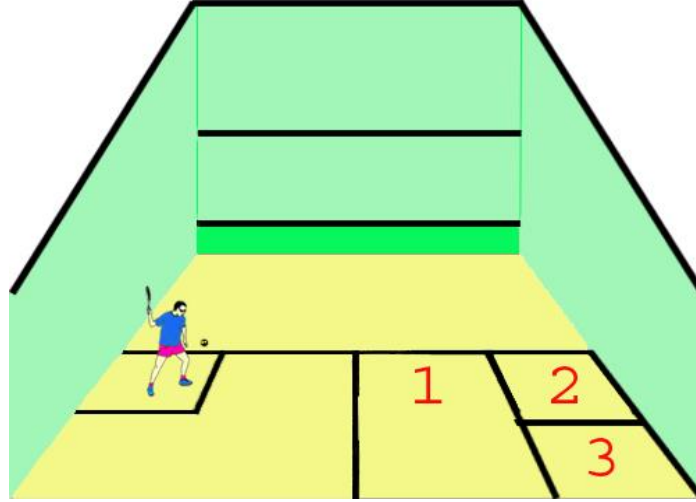
ملحوظة: إذا تقاطعت الكرة مع أحد الخطوط المشتركة، يؤخذ في الاعتبار المربع ذو أعلى نتيجة..

رابعاً: "أختبار الإرسال من الجهة اليسرى للاسكواش المعدل"

- **الغرض من الاختبار:** "قياس الإدراك الحس حركي لدقة الإرسال من الجهة اليسرى للملعب"

- **إجراءات الاختبار:** "يتم إجراء المحاكمة في ملعب اسكواش رسمي باستخدام مجاديف الاسكواش وكرات الاسكواش والتسجيل الكتابي. يتكون الجزء الخلفي من الملعب من ثلاث مساحات مستطيلة بأطوال إجمالية (160 سم × 160 سم).

وهذا ما يوضحه الشكل (2) الذي يوضح علامات التقييم ومنطقة وقوف المختبر أثناء الاختبار.."



شكل (4) يوضح اختبار الإرسال من الجانب الأيمن

- مواصفات الأداء : يتضمن الاختبار أن يتم اختبار المختبر وهو جالس في صندوق الاستقبال الأيسر، ومن المفترض أن يجلس المختبر في الوضع الصحيح للإرسال، بعد شرح الاختبار للاعب، سيحصل على (5) محاولات بعد الإحماء من أجل التعلم. كيفية إكمال الاختبار، وتخصص (10) محاولات لكل لاعب. عند تلقي الإشارة، يقوم المختبر بتوجيه الكرة نحو الهدف المقسم. شرط الاختبار هو أن يكون الإرسال دقيقاً".
- تسجيل النقاط: يتم منح النقاط لكل تسليم صحيح على النحو التالي:

3 - نقاط إذا تقاطعت الكرة مع شبكة 3×3.

2- نقطتان إذا تقاطعت الكرة مع مربع حجمه 2.

1 -نقطة واحدة إذا تقاطعت الكرة مع المربع.

- يتم عرض صفر إذا كانت القيمة خارج النطاق المناسب.

ملحوظة: إذا تقاطعت الكرة مع أحد الخطوط المشتركة، يتم تخصيص النقاط للمربع صاحب أكبر نتيجة.

3-4 التجربة الاستطلاعية :

وللحصول على نتائج دقيقة وموثوقة أجرى الباحث تجربة استطلاعية وهي "دراسة أولية" أجراها

الباحث بهدف تحديد الجوانب الإيجابية والسلبية لدى (12) عضواً في المنتخب الوطني خلال الفترة من 6

مارس 2022 إلى 6 أبريل، 2022..

وكان الغرض من الاستكشاف التجريبي هو:

1. التعرف على الصعوبات والأخطاء التي من المحتمل حدوثها أثناء تنفيذ التجربة الأولية لتلافيها.

2. التأكد من شرعية الأجهزة والأدوات ومستلزمات البحث ومدى توافقها مع بيئة البحث.

3. فهم مدة الاختبارات اللازمة لتنفيذها.

3-5 إجراءات البحث :

بدأت إجراءات البحث الميداني بتاريخ 6 شباط 2022 في ملاعب كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد بإشراف الفريق المساعد.¹

3 - 5 - 1 الاختبارات القبليّة :-

وقام الباحث بإجراء اختبار مسبق على عينة البحث وجميع مكونات البحث. وكان الفريق على علم بالتحقيق قبل الجلسة التدريبية لتعريف اللاعبين بالموهّب. وتم شرح قدرات المشاركين وخبراتهم، وكذلك الغرض من الاختبارات وطرقها. تم إجراء الاختبار القبلي يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 2022/12/6/13، وتم التأكد من الشروط الخاصة به. جميع الاختبارات بما في ذلك مكان وزمان وطريقة الاختبار، وكذلك الفريق المساعد المسؤول عن تحقيق نفس الشروط قدر الإمكان أثناء إجراء الاختبارات البعديّة..

3-5-2 الاختبارات البعديّة :-

أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 18-19 / 6 / 2022، وحرص الباحث على أن تكون الظروف في الاختبارات البعديّة مشابهة مع ظروف الاختبارات القبليّة من حيث المكان والزمان والادوات .

3 - 6 الوسائل الإحصائيّة :-

استخدمت الباحث البرنامج الجاهز SPSS لاستخراج المعالجات الإحصائيّة المناسبة للحصول على النتائج التي تهدف إليها.

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهاريّة :

4 - 1 - 1 عرض وتحليل الاختبارات المهاريّة :

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) في اختبارات الناحية المهاريّة في الاختبار القبلي

والبعدي

الدلالة	قيمة t		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة	+ع	س~	+ع	س~	
معنوي	1.753	4.015	4.284	43.459	6.825	35.933	الضربة الامامية من (درجة)
معنوي		3.857	5.634	40.235	8.443	32.5	الضربة الخلفية من (درجة)
معنوي		2.650	0.895	8.75	1.925	5.5	أختبار الارسال من الجهة اليمنى للاسكواش المعدل (درجة)
معنوي		3.224	0.715	9	1.65	6	أختبار الارسال من الجهة اليسرى للاسكواش المعدل (درجة)
تحت درجة حرية (15) ، مستوى دلالة (0.05)							

¹ تكون فريق العمل المساعد من:

1. رشاد عباس فاضل ،مدرب منتخب وطني.
2. حسنين عبيد دخيل ، لاعب منتخب وطني.

ومن خلال تحليلنا للجدول (1) يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الجانب الإحصائي، حيث كانت قيمة T المحسوبة لمهارة الضربة الأمامية أكبر من قيمة T في الجدول (1) البالغة (1.753)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرات البعدية والقبلية. من منظور إحصائي. أما بالنسبة لنتائج اختبار موهبة الضربة الخلفية فقد بلغت قيمة (t) المحسوبة (3.857)، في حين بلغت قيمة (t) الجدولية (1.753). وهذا يعني أن هناك اختلافات كبيرة. وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى، وكانت النتائج أكثر فعالية بعد الاختبار البعدى. وكان حجم قوة النقل من الجانب الأيمن للدفعة أكبر من قيمة (T) في الجدول (1.753). أما قيمة (T) المحسوبة لمهارة الإرسال من الجانب الأيسر في لعبة الإسكواش (3.224) فهي أكبر من القيمة المذكورة سابقاً (1.753). وهذا يدل على أن هناك فرقاً بين الاختبارين القبلي والبعدى، وهو أمر مهم ومفيد للاختبار البعدى..

4-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية:

وبفحص الجدول (1) لاحظنا أنه في الاختبارات المهارية كان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث، ويرى الباحث أن ذلك نتيجة إيجابية. ونتيجة لذلك نبين أن التقاطع بين التدريب الحسي الحركي والعملي هو الأكثر فائدة، وذلك لأن التقاطع موجود. كما كان لعملية تحسين القدرات المعرفية (Sense-Motor) أثر كبير في تنمية المهارات المعنية. ، يعتمد اللاعب خلال أداء اللعبة على دور حاسة البصر المعزولة ويعتمد على أجهزة الاستشعار الموجودة في العضلات والمفاصل والأوتار التي تشارك في إرسال الإشارات العصبية إلى الجهاز العصبي المركزي. وهذا يجعل الجسم يقوم بالحركة المطلوبة. يتطلب تطوير مهارات السحق ممارسة مستمرة وأساليب تعليمية فعالة. من أجل زيادة درجة الأداء المهاري، عندما يتمكن لاعب الإسكواش من تقدير مواقع المهارة اللازمة لأدائها بأقصى إمكاناته، فإن هذا دليل على وعيه الحسي الحركي. يمكن للاعب الإسكواش الذي يتمتع بالوعي الحسي الحركي أن يحقق المركز المطلوب بسهولة في جميع قدرات الإسكواش، كما أنه دقيق وفعال. ومن ناحية أخرى، من المهم أن يكون هناك درجة عالية من الوعي الحسي الحركي لدى لاعب الإسكواش من أجل المشاركة في المهام والمناصب المكلف بها بسهولة وبدرجة عالية من القوة".².

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- كان للتمارين تأثير إيجابي على قدرة اللاعبين على التعرف على الخصائص الحسية الحركية للاسكواش (الضربة الأمامية والخلفية، بالإضافة إلى الإرسال من الجانب الأيمن والأيسر).
- وكان للتمرينات تأثير إيجابي في تعزيز القدرات المدروسة (الضربة الأمامية والخلفية والإرسال من الجوانب المختلفة).

أسامة إبراهيم محمود. تأثير نظام تدريبي على تحسين بعض المهارات الحركية المرتبطة بدقة التسديدات الساحقة لدى لاعبي التنس الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2001، ص. 31.

كان للتدريب على الاسترخاء تأثير إيجابي على قدرة اللاعبين على فهم العلاقة بين الإحساس والحركة وزيادة أدائهم في التدريب المبني على المهارات.

- وكان لممارسة استخدام التمارين الحسية الحركية المشابهة للقدرات العملية تأثير إيجابي على قدرة المشاركين على أداء البحث.

2-5 التوصيات:

- الاهتمام بإدراك الأفعال الحسية الحركية وجعلها ضمن مفردات النظام التدريبي لما لها من دور كبير في تنمية المهارات والأداء العملي.
- ضرورة تنوع أساليب التدريب من خلال استخدام الصور التوضيحية والنماذج والتصورات والعروض التوضيحية والتمارين العملية كمكمل وجزء فعال للتدريب واكتساب المهارات.
- استخدام التمارين الحسية الحركية المشابهة للتطبيقات العملية للبرامج التدريبية لتنمية المهارات والقدرات العملية.
- استخدام اختبارات الإدراك الحسي الحركي لتقييم اللاعبين الناشئين وتحديد الدرجة الفعلية للاعبين أثناء النظام التدريبي.
- إجراء تحقيقات مماثلة للقدرات الأكاديمية الأخرى التي لم يتم فحصها في هذه الدراسة.

References

1. عمر عادل سعيد الراوي: أثر بعض المتغيرات المتعلقة بالتعلم الحسي الحركي في تعلم سباحة الصدر: (رسالة ماجستير، قسم الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، 1998).
2. محمد حسن علاوي وسعد جلال: علم النفس الرياضي: (مصر، دار المعارف، 1982).
3. عبد الستار جبار الدحم؛ فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة، بحث: (عمان، دار الفكر لطباعة ونشر الكتب، 2002).
4. ليندا دافيدوف؛ عملية التعلم ومكوناتها الأساسية: التفكير، واللغة، والانسجام، كلها ترجمة سيد التواب ومحمد عمر، صدرت الطبعة الأولى عام 2000 في دار القاهرة الدولية للثقافة والاستثمار.
5. هاشم جاسم السامرائي. المدخل إلى علم النفس، الطبعة الثالثة: (بغداد، مكتبة المشرق الجديد، 1990).
6. أحمد زكي، علم النفس التربوي: (القاهرة، مطبعة الدجوي، 1972).
7. أحمد عبد الرحمن رجاء المسالمة، أثر المنهج المقترح في تنمية الإدراك الحسي الحركي وارتباطه بمستوى الخبرة بكرة اليد في الرياضات الوطنية الشبابية: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية التعليم 2000).
8. محمد صبحي حسنين وحمد عبد العظيم. الأساس العلمي للكرة الطائرة وأسلوب التقويم والقياس، الطبعة الأولى: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
9. عامر جبار السعدي . تصميم وكتابة اختبارات الإدراك الحسي الحركي للاعبين كرة القدم: (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، المجلد 11، العدد 1، 2002).
10. إيلين وديع فرج. الكرة الطائرة مورد للمعلم والمدرّب واللاعب. الإسكندرية: دار المعارف، 1990.
11. أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك؛ قياس الملاعب الرياضية: (القاهرة، دار المعارف، 1980).
12. أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي (مفاهيم وتطبيقات)، الطبعة الثالثة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
13. قاسم حسن المنذلاوي (وآخرون)؛ مرافق التربية البدنية والرياضية في الموصل: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989).
15. إيمان حمد شهاب؛ برنامج تعليمي مقترح للأطفال يزيد من القدرة العقلية وإدراك العالم من حولهم من خلال الحواس أو الحركة: (رسالة جامعية، جامعة بغداد، قسم التربية الرياضية، 1998).
16. محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل. اللاعب والتربية العقلية، الطبعة الأولى: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001).

17 - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبيحي. تعلم الوظائف الحركية: (البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1975). Forst, R. (1977). *Physical Concepts Applied to Physical Education and Coaching*: (Wester, Publishing co, California, 1977)

الملاحق

ملحق 1: نموذج لوحدة تدريبية

تعلم الإدراك الحس- حركي لضربة الإرسال من الجهة اليمنى واليسرى

الملاحظات	راحة	تكرار	التمارين	الزمن	القسم الرئيسي
			- تمارين الاحماء	25د.	التحضيرى
			- معلومات عامة عن مهارة الإرسال المواجه العالى	10د.	الجزء التعليمي
	45ثا	25مرة	1. ارسم خطاً يبعد عن خط الوسط مسافة متر واحد، ويبعد عنه متراً آخر، وآخر متراً، وآخر متراً. يقوم اللاعب برمي الكرة على هذه الخطوط وهو معصوب العينين.	20د.	الجزء التطبيقي
	45ثا	25مرة	2. الجزء السفلي من الملعب يتكون من ممرات. يقوم اللاعب المرسل بتمرير الكرة إلى الجانب الأيمن من الملعب، بينما يأخذها اللاعب المتلقي. من الجهة اليسرى باستخدام عصبة العين .		
	45ثا	25مرة	1. يقوم اللاعب بإرسال الكرة من صندوق الإرسال من الجهة اليسرى ويقوم اللاعب المستقبل برد الكرة وهو معصوب العينين .		
	45ثا	25مرة	2. يجلس لاعبان في كل زاوية من الملعب يقومان بالإرسال على اللاعب في الملعب الآخر في استخدام الستارة على العين .		
	45ثا	25مرة	3. يقف كل لاعب مقابل الآخر على طول اللوحة الرنانة ويقومون بإداء الإرسال بتوجيه الكرات على أحدهما الآخر باستمرار وباستخدام الستارة على العين .		
			- تمارين وتهدئة وأسترخاء	5د.	الختامي