

دارسه مقارنة الأداء الخططي بين كل من اللاعبات باليد اليمنى

واللاعبات باليد اليسرى فى بطولة العالم للاسكواش سيدات 2012م

أ.د\ أسامه عبد الرحمن على
أستاذ بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية بنين -جامعة المنصورة

أ.د \ عزت أحمد الهوارى
أستاذ متفرغ بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية بنين -جامعة الإسكندرية

الباحثة \ نهله عادل عسلو
باحثة بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية -جامعة المنصورة

أ.م.د \ السيد المحمدي قنديل
استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية بنين -جامعة المنصورة

الملخص

الهدف من هذه الدراسة مقارنة بين الأداء الخططي بين اللاعبات باليد اليمنى واللاعبات باليد اليسرى ببطولة العالم الاسكواش سيدات 2012 واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، واشتملت العينة على 120 شوط من مباريات بطولة العالم للاسكواش 2012 بالطريقة العمدية ، واستخدمت استمارات استبيان وتحليل الوثائق كأدوات لجمع البيانات . وكانت اهم النتائج لاعبات اليد اليسرى افضل من لاعبات اليد اليمنى فى مهارات الضربات الامامية والضربات الامامية الطائرة ، لاعبات اليد اليمنى افضل من لاعبات اليد اليسرى فى مهارات الضربات الخلفية والضربات الخلفية الطائرة .

المقدمة ومشكلة البحث :-

العنيفة التي يبذل اللاعب فيها جهد كبير (22) :

(10)

وهناك احد الآراء التي تؤكد على إن اللاعب الأيسر الذي يستخدم يده اليسرى في البيسبول يعيش فترة أطول في الملاعب، وذلك لأن الضغط على الذراع يكون لديه اقل من صاحب اليد اليمنى عند الضرب أو التلقي من لاعبين معظمهم يستخدمون اليد اليمنى وقد أثبتت

هذه الدراسة أن اليد اليسرى تميل إلى التردد، وان مستخدمي اليد اليسرى هم أكثر تحفظاً وقلقا من الوقوع في الخطأ، وهذا وفقا لعلم النفس السلوكي . (28)

وتقول بعض التقارير أن 60% من الأطفال الاعسريون يبرعون في كل المواد التي تتطلب جهدا ذهنيا او جسمانيا، وكان الأهل فيما مضى يمنعون أطفالهم من استخدام اليد اليسرى بعدة أساليب، ليجبرونهم على استخدام اليد اليمنى، هذه طبيعة وتركيبية بيولوجية خلقهم الله عليها، ولا ضرر أبدا عليهم منها بل على العكس فأنهم قد يكونون مستقبلا مدعاة فخر، وقد تساعدهم في نبوغهم في الدراسة التي تحتاج ذهنا متقدا وذكاءً عاليا. (29)

وفى هذا الصدد يشير احمد سعيد زهران (2004م) أن أهداف الإعداد الخططي هو تنفيذ المهارات المختلفة بالسرعة المطلوبة فى التوقيت السليم والقدرة على حسن اتخاذ القرار المناسب وفقا لمواقف وظروف اللعب، والتي تتبدل كل

أصبحت رياضه الاسكواش من الرياضات الفردية المتميزة حيث أن لها طابع خاص يميزها بالإثارة والتشويق والعمل المتبادل بين القدرات الذهنية والبدنية فهي إحدى الرياضات التي يلعب فيها السلوك الخططي دورا مهما لما تتميز به من صغر مساحه الملعب نسبيا اذا ما قورنت ببعض الرياضات الأخرى ولذلك تتسم بالتفاعل المستمر للمواقف الهجومية طوال وقت المنافسة بين المتنافسين ويقع العبء الأكبر هنا على عمليه السلوك الخططي لكل لاعب منهما الاسكواش أثناء استجابته الخططية المختلفة.

يشير سوفت تونى (Swift Tony)

1998م) أن رياضة الاسكواش تعد من رياضات المضرب التي تمارس ليلا ونهارا وصيفا وشتاء، الامر الذي يدعو الكبار والصغار من كلا الجنسين إلى ممارستها كما تمتاز به من اجبار ممارستها على الحركة المستمرة الدؤوبة كما انها من الانشطة الرياضية التي تحافظ على لياقة الفرد البدنية وتكسبها له فى اقل زمن ممكن ويستعين مدربوا الأنشطة الأخرى برياضة الاسكواش للمحافظة على لياقة لاعبيهم وتشويقهم لنشاطهم التخصصى بوصفها ضمن الفترة الانتقالية من خطة التدريب، حيث وجد أن ممارسة 30 دقيقة اسكواش تضاهى ممارسة ساعتان من التنس الارضى وكذلك 3 ساعات جولف وذلك من خلال بحث أجرى على اللاعبين المحترفين 1985مما يدل على أن رياضة الاسكواش من الرياضات

عدم الوقوع فى الخطأ علاوة على أن الضغط على الذراع يكون لديهم أقل من مستخدمى اليد اليمنى مما يجعل اللاعب يعيش فترة أطول فى الملاعب ، فقد رأى الباحثون القيام بهذا البحث للتأكد من استخدام اليد اليسرى أثناء المباراة وتأثير ذلك على نتيجة الأشواط خاصة إذا كانت المنافسة تستخدم اليد اليمنى ، املا مستقبلا أن تفيد النتائج التى سيتم الحصول عليها فى توجيه وتقنين الأحمال التدريبية للاعبات المصريات التى تستخدم اليد اليسرى أثناء اللعب فى مباريات الأسكواش وذلك من خلال التحليل الوصفى لبعض مباريات بطولة الاسكواش سيدات 2012م

أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى تحليل الأداء الخططى لبعض مباريات لبطولة العالم 2012 للسيدات اللاتى تلعب فيها اللاعبات باليد اليسرى واليمنى فى نفس الشوط وذلك من خلال :

- مقارنة عدد ونسبة الهجمات التى انتهت بالضربة الامامية بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى .
- مقارنة عدد ونسبة الهجمات التى انتهت بالضربة الخلفية بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى .
- مقارنة عدد ونسبة الهجمات التى انتهت بالضربة الامامية الطائرة بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى .

لحظة إثناء المباراة، وكذلك الاستخدام الأمثل للقدرات العقلية والمتمثلة فى الملاحظة الموضوعية والانتباه لمواقف اللعب كحسن التوقع أثناء المباراة وكذلك حسن كفاءة الإدراك المكاني المتمثل فى مساحه الملعب والمسافات والإدراك الزمنى المتمثل فى تناقض الزمن وإدراك سرعة منافسة وكذلك إتقان خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة وكذلك التفاعل المبدع مع المواقف الخططية وهذا الهدف هو هدف يصل إلى تحقيقه قلة من اللاعبين يتميزون بالإبداع والحرفية الشديدة وكذلك رقى مستوى أدائهم الخططى . (3 : 220-220)

كما يذكر حسن السيد أبو عبده (2007م) أن تحليل المباراة احد أهم وأصعب واجبات المدير الفني وجهازه المعاون لقياس وتقدير وتحليل حالة اللاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للوقوف على الايجابيات لرفع كفاءة الفريق الفنية والنفسية. (4 : 293)

كما يوصى " بيتر هيرست Peter Hirst " (2011م) بتحليل المباريات حيث يعد ذلك دراسة منظمة لأسباب المشاكل التى تواجه اللاعبين فى موقف اللعب وكيفية التغلب عليه لتحسين الأداء . (19 : 82)

مشكلة البحث :-

وبناء على ما تم التوصل اليه من خلال الدراسات السابقة وما أكدته العديد من الدراسات المرجعية والتى تؤكد على ان مستخدمى اليد اليسرى أثناء اللعب هم أكثر الناس حرصا على

لأعلى درجات الانتباه في المنافسة وتحسين مستوى التوقع والملاحظة الجيدة والإدراك بالمسافة وتناقص الزمن وتحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة وكذلك اتخاذ القرارات في أقل وقت ممكن واسترجاع أكبر مخزون من الحلول المهارية لتنفيذ خطط اللعب مع استخدام السمات الإدارية مثل المثابرة وضبط النفس والشجاعة والكفاح . (4: 219-229)

التقويم :- يرى سامي محب (2009) أن التقويم هو عملية تحديد كمي للظواهر وتقويم الأشياء هو إصدار حكماً أو رأياً حول الشيء المراد تقويمه . (7: 3) الدراسات السابقة :

اولا : الدراسات باللغة العربية :

1- **دراسة خالد نعيم على محمد (2004م)** وعنوانها " تأثير بعض الجمل الحركية لناشئ الاسكواش تحت 15 سنة كما تهدف الى التعرف على تأثير الجمل الحركية على السلوك الخططي لناشئ الاسكواش وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة قوامها 10 لاعبين تحت 16 سنة وكانت من اهم النتائج وجود تحسن في مستوى الاداء الفنى والمهارى للاعبى الاسكواش . (6)

2- **دراسة احمد خميس شعيب (2004م)** بعنوان "فاعلية اداء المهارات الهجومية والدفاعية على نتائج بطولة الغردقة الدولية لفردى السيدات 2003 فى الاسكواش " وتهدف الى تحليل المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية

● مقارنة عدد ونسبة الهجمات التي انتهت بالضربة الخلفية الطائرة بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى .
تساؤلات البحث :

في ضوء أهداف البحث تضع الباحثة التساؤلات الآتية :

● ما هو عدد ونسبة الهجمات التي انتهت بالضربة الامامية بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى مباريات بطولة العالم للأسكواش سيدات 2012م قيد البحث ؟

● ما هو عدد ونسبة الهجمات التي انتهت بالضربة الخلفية بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى مباريات بطولة العالم للأسكواش سيدات 2012م قيد البحث ؟

● ما هو عدد ونسبة الهجمات التي انتهت بالضربة الامامية الطائرة بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات ما هو اليد اليسرى فى مباريات بطولة العالم للأسكواش سيدات 2012م قيد البحث ؟

● ما هو عدد ونسبة الأهداف وعدد ونسبة الهجمات التي انتهت بالضربة الخلفية الطائرة بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى مباريات بطولة العالم للأسكواش سيدات 2012م قيد البحث ؟

مصطلحات الدراسة :-

الإعداد الخططي :- يذكر حسن السيد أبو عبده (2007) أن الإعداد الخططي هو الوصول

الدولية للاسكواش 1998م من دور الثمانية حتى المباراة النهائية وعددهم 7 مباريات وكانت من اهم النتائج ان الضربة الامامية والخلفية احتلت المرتبة الاولى بالنسبة لمهارات اللعب ثم الضربات المسقطة ثم الجانبية وفي النهاية الضربات المرفوعة وان الضربات العكسية والمرفوعة احد الضربات التي حقق القوة فى المباريات وكان رد الارسال بنسبة عالية لصالح الضربات المستقيمة ثم العكسية وكانت الضربة المستقيمة اعلى نسبة فوز . (5)

ثانيا الدراسات باللغة الأجنبية :

4- دراسة هونج Hong (1998م) بعنوان "إستراتيجية اللعب باستخدام بطولة العالم النسائية في الاسكواش بهدف تطوير إستراتيجية اللعب باستخدام بطولة العالم للاسكواش. وقد استخدم المنهج الوصفي المسحي. وكانت العينة 10 مباريات وكانت أهم النتائج إن الكرات الهجومية كانت السبب الرئيسي في الفوز في مباريات النساء . (16)

5- دراسة هونج Hong (1996م) بعنوان تحليل دولي لدراسة إستراتيجية اللعب باستخدام بطولة العالم للرجال للاسكواش بهدف إعطاء بعض التوجيهات والنصائح لبعض لاعبي الاسكواش لتحسين إستراتيجيتهم أثناء اللعب واستخدام المنهج الوصفي المسحي وكانت العينة 10 مباريات وكانت أهم النتائج العب الضاغط والهجومى أفضل إستراتيجية

والتي تتميز بها لاعبات الاسكواش وذلك للتعرف على المهارات الهجومية والدفاعية الأكثر استخداما ، أكثر مناطق اللعب على الحائط الامامى استخداما ، أكثر مناطق اللعب على الحائط الامامى احرازا للنقاط , المهارات الهجومية والدفاعية الأكثر احرازا للنقاط ، فاعلية الاداء المهارى والمكانى فى مباريات الفوز كنتيجة مباراة والفوز داخل نتيجة المباراة ، وقد استخدم المنهج الوصفي وكانت اهم النتائج وجود اختلاف بين ترتيب مناطق الحائط الامامى من حيث الأكثر استخداما والاكثر فوزا ، وجود ارتباط بين المهارات المتقدمة الهجومية والدفاعية وتأثيرها على نتائج المباريات ، ان مهاره الضربة الامامية والضربة الخلفية والضربة المرفوعة وضربة الحائط الخلفى والضربة العكسية من المهارات الدفاعية ومهارة الضربة الجانبية والضربة المسقطة والضربة المقتولة من المهارات الهجومية . (2)

3- دراسة خالد نعيم على محمد (2000م) وعنوانها " دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبى الاسكواش " وهدفت الدراسة الى التعرف على المتغيرات المؤثرة فى حسم النقاط والخطط المؤثرة فى نتائج المباريات والمسافات التى يقطعها اللاعب خلال المباراة وازمنة اللعب والتوقف ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينه البحث على مباريات بطولة الاهرام

دراسة مقارنة الأداء الخططي بين كل من

سهولة تسجيل البيانات في استمارة التحليل ، التأكد من عمل جهاز الكمبيوتر والبرامج المستخدمه و وضوح زوايا التصوير وسهولة التحكم فى الكادرات والقدرة على مشاهدة الحركات المؤداه من اللاعبين بوضوح ووضوح إشارة الحكم بالنقاط المكتسبة من كل حركة .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز كمبيوتر .
- قرص مضغوط مسجل عليه المباريات للفرق (عينه الدراسة) .
- استمارة تحليل الأداء الخططي المعتمدة من رأى الخبراء .

المعالجات الإحصائية :

نظراً لطبيعة الدراسة تم معالجة البيانات الخام إحصائياً عن طريق الحاسب الآلى وذلك للحصول على:

- النسب المئوية (Percent (%)
- المتوسط الحسابي Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- الجداول المقطعية Cross Tabulation
- معامل الارتباط Skewness .
- اختبار كا2 (k2) Test

استخدمت في بطولة العالم للرجال لتحقيق الفوز. (15)

إجراءات البحث :-

منهج البحث : استخدمت الباحثون المنهج الوصفي .

عينة البحث : تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من مباريات بطوله العالم للاسكواش سيدات 2012 التي أقيمت في فرنسا في 18/نوفمبر 2012 والتي شملت على 29 مباراة بنظام الفرق بأجمالى 120 شوط .

الدراسة الاستطلاعية : قام الباحثون بعمل دراسة استطلاعية على عدد 6 مباريات من مباريات دور ال16 ومن خارج عينه الدراسة الأساسية واختيرت من مباريات بطوله العالم للاسكواش سيدات 2012 التي أقيمت في فرنسا في 18/نوفمبر 2012 وذلك بغرض الحصول على ادق البيانات المساعده فى تصميم الاستمارة وترتيب هذه البيانات بما يسهل عملية التسجيل وفقا لمواقف سير المباراة والتأكد من وضوح زوايا التصوير ووضوح الصورة من خلال جهاز كمبيوتر واستخدام برنامج فيديو اسبليتر video maker movie لسهولة التحكم فى الكادرات للتأكد من الحركات المؤداه .

قام فريق البحث بدراسة استطلاعية توصلو من خلالها الى التأكد من تحقيق صدق ثبات استمارة التحليل للاداءات الخططية ، التأكد من

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (1)

عدد ونسبة الهجمات التي انتهت بالضربة الامامية بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى مباريات بطولة العالم للأسكواش سيدات 2012م ن = 29

ك ²	المجموع	لاعبات اليد اليمنى		لاعبات اليد اليسرى		اليد الضاربة	أنواع الانهاء بالضربة الامامية
		نسبة	عدد	نسبة	عدد		
0.86	57	%43.9	25	%56.1	32	عدد	انهاء بإرسال أمامي مباشر
			%8.3		%8.4	نسبة	
2.50	160	%43.8	70	%56.3	90	عدد	انهاء بضربه اماميه مستقيمه
			%23.1		%23.7	نسبة	
2.84	127	%42.5	54	%57.5	73	عدد	انهاء بضربه اماميه عكسيه
			%17.8		%19.3	نسبة	
0.12	132	%51.5	68	%48.5	64	عدد	انهاء بضربه اماميه مستقيمه مسقطه
			%22.4		%16.9	نسبة	
2.65	85	%41.2	35	%58.8	50	عدد	انهاء بضربه اماميه عكسيه مسقطه
			%11.6		%13.2	نسبة	
0.20	5	%60.0	3	%40.0	2	عدد	انهاء بضربه اماميه بوسن
			%1.0		%0.5	نسبة	
*28.90	40	%92.5	37	%7.5	3	عدد	انهاء بضربه اماميه بوسن عكسي
			%12.2		%0.8	نسبة	
*51.57	63	%4.8	3	%95.2	60	عدد	انهاء بضربه اماميه مسقطه بوسن
			%1.0		%15.8	نسبة	
0.69	13	%61.5	8	%38.5	5	عدد	انهاء بضربه اماميه عكسيه لوب
			%2.6		%1.3	نسبة	
*8.47	682	%44.4	303	%55.6	379		المجموع
		*164.55		*207.23			ك ²

قيمة ك² الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية = 1 = 3.84 * دال

قيمة ك² الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية = 8 = 15.51

مما يتوفر له نقلا حركيا بصورة اكثر انسيابية ويحقق قوة اكبر لدى ضرب اللاعب للكرة وكثيرا ما يقوم اللاعب بلعب الكرات الساحقة بمهارة الضربة الامامية ويعاب على الضربة الامامية على انها لا تمتاز بالدقة الكبيرة وانها لا تصلح كثيرا فى اللعب الطولى ولكنها تستخدم فى جعل المباراة دفاعية عندما ينتقل اللعب الى الحائط الخلفى قد يعتمد على سمة من الالعاب التى تمتاز بالياقة البدنية العالية ، وهذا ما يؤكد شريف فتحى صالح (2002م) (8) ، ان ماكنزى (1992) (17)

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى انتهاء بارسال أمامي مباشرا والتى مجموعها الكلى 57 و كا² 0.86 لصالح لاعبات اليد اليسرى وعددها 32 بنسبة 56.1% اما لاعبات اليد اليمنى 25 بنسبة 43.9% ويعتبر الارسال من المهارات الهجومية لذلك تستغلة لاعبات الاسكواش فى اخذ النقاط السريعة والمباشرة عن طريق ضرب كرة الارسال ملاصقة للحائط الجانبي وتقع على الحائط الخلفى للملعب لكى يصعب على اللاعب المنافس رد الارسال فى حين يعتبر الارسال عند اللاعبات المبتدئات ما هو الا دخول الكرة الى الملعب وقد يحتاج الارسال وقت كبير لتعلم هذه المهارة لكى يستفيد بها اللاعب ليحصل على نقاط مباشرة، ويؤكد ذلك سوفت تونى SwiftTony (1998) (22) , جاهدجيران (1993) (18) .

يوضح جدول (1) وجود فروق دالة احصائيا بين أنواع انتهاء الهجمات بالضربة الامامية للاعبات اليد اليسرى لصالح (انتهاء بضربه اماميه مستقيمه) وكانت عددها (90 ضربة) بنسبة (23.7%) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية.

كما يوضح الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين أنواع انتهاء الهجمات بالضربة الامامية للاعبات اليد اليمنى لصالح (انتهاء بضربه اماميه مستقيمه) وكانت عددها (70 ضربة) بنسبة (23.1%) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية.

ويوضح الجدول أيضا وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليسرى فى عدد (انتهاء بضربه امامي مسقطه بوست) و (مجموع الضربات الامامية) ولصالح لاعبات اليد اليسرى كما حيث كانت قيمة كا² المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05.

كما يتضح من جدول (1) ان استخدام اللاعبيين للمهارات يوضح اهمية استخدام كل مهارة ، أن توجد فروق دالة احصائيا بين مجموع ضربات اليد اليسرى 379 ضربه بنسبة 55.6% ومجموع ضربات اليد اليمنى 303 بنسبة 44.4% و كا² *8.47

تعد مهارة الضربة الامامية من المهارات السهلة فى الاداء والتى تؤدى بصورة أكثر قوة حيث أدائها يتناسب مع حركة الذراع الطبيعية ،

المهارات التى يمكن للمنافس الذى يستخدم مهارات هجومية ذات دقة عالية وكذلك يتمتع بتحركات جيدة ان يزيد من استغلال هذه المهارة فى تحقيق ضربات هجومية وذلك لاستغلال اخطاء المنافس فى توجيه تلك الضربة والتى يجب ان تتم بشروط معينة حتى تحقق الهدف منها خلال المباراة وذلك لان تلك المهارة تقطع المسافة بين ركنى الملعب الخلفيين ولو لم تؤدى بدقة عالية وتوجيه وسرعة وقوة ملائمة لظروف المنافس لفقدت قيمتها ولاصبحت احد مصادر الهجوم على اللاعب ضارب تلك المهارة ولذلك تتميز تلك المهارة بكثرة الردود الهجومية عليها وخاصة فى مستوى الناشئ ، وهذا يتفق مع فليليب يارو (1997) (20) ، ريتشارد ايتون (1994) (27)

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى **انتهاء بضربه اماميه مستقيمه مسقطه** والتى مجموعها الكلى 132 و ك² 0.12 لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 68 بنسبة 51.5% اما لاعبات اليد اليسرى 64 بنسبة 48.5%

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى **انتهاء بضربه اماميه عكسيه مسقطه** والتى مجموعها الكلى 85 و ك² 2.65 لصالح لاعبات اليد اليسرى وعددها 50 بنسبة 58.8% اما لاعبات اليد اليمنى 35 بنسبة 41.2%

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى **الانتهاء الضربة الامامية مستقيمه** والتى مجموعها الكلى 160 و ك² 2.50 لصالح لاعبات اليد اليسرى وعددها 90 بنسبة 56.3% اما لاعبات اليد اليمنى 70 بنسبة 43.8% وترجع الباحثة ذلك الى ان مهارة الضربة المستقيمة من مهارات الدفاع والتى تهدف الى ارجاع الكرة الى احد الاركان الخلفية ومن ثم يصعب الهجوم من الركن الخلفى لان هناك خطورة بعد المسافة من الخلف الى الامام فى توجيه الكرة بصورة دقيقة اعلى الصفيحة وبدون ان تخرج خارج الملعب او تكون كرة عالية سهلة الرد ولهذا انخفض معدل الاداء الهجومى للرد عليها وهو ما يؤكد ان فرصة الهجوم تأتى من خلال مهارات اخرى يمكن التاكيد فى الرد عليها من تحقيق هجوم ناجحوان مهار الضربة الامامية المستقيمة تكون قاعده اساسية للعب يمكن من خلالها التحول من الدفاع الى الهجوم ، وهذا ما يؤكد **خالد نعيم (2000) (5) ، ان ماكنزى (1992) (17) ، تيد مليون (1989) (23)**

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى **انتهاء بضربه اماميه عكسيه** والتى مجموعها الكلى 127 و ك² 2.84 لصالح لاعبات اليد اليسرى وعددها 73 بنسبة 57.5% اما لاعبات اليد اليمنى 54 بنسبة 42.5% تعد مهارة الضربة الامامية العكسية من المهارات الدفاعية الا انها احدى

دراسة مقارنة الأداء الخططي بين كل من

وعددها 37 بنسبة 92.5% اما لاعبات اليد اليسرى
3 بنسبة 7.5%

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انهاء بضربه**
اماميه مسقطه بوست والتي مجموعها الكلي 63 و
كا² 51.57* لصالح لاعبات اليد اليسرى وعددها
60 بنسبة 95.2% اما لاعبات اليد اليمنى 3 بنسبة
4.8%

وتعتبر مهارة الضربة الامامية بوست (بوست - بوست عكسي - بوست مسقطه) انها
تلعب دورا كبيرا في المفاجأة على الخصم ولكن
تتضح انها تلعب بشكل متوسط عن باقي المهارات
نظرا لان تكرارها بشكل دائم قد يكشف للمنافس
طريقة اداء اللاعب في بعض الكرات وهي من
الكرات الدفاعية والهجومية على حد سواء وتعد
هذه المهارة من الضربات التكتيكية لو استغلت في
مفاجأة المنافس تخل بتوازن المنافس وتجعل باقي
اجزاء الملعب خلفه مكشوف للضغط عالية ،
ويتفق مع ذلك **ديفيد دولينز(1990)(14)**،**فليب**
يارو(1997)(20).

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انهاء بضربه**
اماميه عكسية لوب والتي مجموعها الكلي 13 و
كا² 0.69 لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 8
بنسبة 61.5% اما لاعبات اليد اليسرى 5 بنسبة
38.5% تعد من المهارات الدفاعية التي تؤدي

وتعتبر مهارة الضربة الامامية المسقطه
(المستقيمة والعكسية) من اهم مهارات
الفوز خلال المباراة فهي السلاح الخطير في كسب
النقاط اذا تم اتقانها ولكنها تعد من اكثر الضربات
اهدارا للنقاط ، لذلك هي تعد العصا السحرية في
يد اللاعب للفوز بالنقاط وهي تتدرج تحت الهجوم
المباشر حيث انها تجبر المنافس على التخلي عن
منطقة منتصف الملعب وبذلك تجعل جميع اركان
الملعب خالية لئتم فيها اللعب بحرية وهو ما يكون
له اثر فعال في اخلال توازنه وتؤدي الضربة
المسقطه من منتصف الملعب الامامي ولكن هذه
المهارة لو اديت من الخلف قد تكون لها نسبة
مخاطرة كبيرة نظرا لبعده المسافة وقد تؤدي بدقة
فتقع الضربة على اللوحة الرنانة مما يؤدي الى
خسارتها ، ويتفق ذلك مع **الان ماريون ديفيد**
(1989م) (11) ، **تيادور بوما (1990) (24)**.

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انهاء بضربه**
اماميه بوست والتي مجموعها الكلي 5 و كا²
0.20 لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 3
بنسبة 60.0% اما لاعبات اليد اليسرى 2 بنسبة
40.0%

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انهاء بضربه**
اماميه بوست عكسي والتي مجموعها الكلي 40 و
كا² 28.90* لصالح لاعبات اليد اليمنى

هذه المهارة هي افضل وسيلة للدفاع عن الكرات الجانبية او الضربات المسقطة ، ويتفق مع ذلك **جاهاجير خان (1993) (18)** ، **الان ماريون ديفيد (1989م) (11)** .

لكي تعمل على فك الضغط او الهجوم الحادث ويقوم اللاعب بأرسال الكرة الى الحائط الخلفي وهي فرصة لاستعادة الاستشفاء بعد تبادل ضربات عنيفة ولهذا يلجأ اليها اللاعب الذي يفقد كثير من طاقته لاكتساب الراحة اللازمة وتعتبر

جدول (2)

عدد ونسبة الهجمات التي انتهت بالضربة الخلفية بين لاعبات

اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في مباريات بطولة العالم

للأسكواش سيدات 2012م ن = 29

كا ²	المجموع	لاعبات اليد اليمنى		لاعبات اليد اليسرى		اليد الضاربة	أنواع الانتهاء بالضربة الخلفية
		نسبة	عدد	نسبة	عدد		
0.14	7	%57.1	4	%42.9	3	عدد	الانتهاء بالإرسال الخلفي مباشرة
			%1.2		%1.2	نسبة	
0.56	145	%53.1	77	%46.9	68	عدد	انهاء بضربه خلفيه مستقيمه
			%22.6		%27.2	نسبة	
*5.52	142	%59.9	85	%40.1	57	عدد	انهاء بضربه خلفيه عكسيه
			%25.0		%22.8	نسبة	
*4.37	121	%59.5	72	%40.5	49	عدد	انهاء بضربه خلفيه مستقيمه مسقطه
			%21.2		%19.6	نسبة	
*4.38	74	%62.2	46	%37.8	28	عدد	انهاء بضربه خلفيه عكسيه مسقطه
			%13.5		%11.2	نسبة	
*26.56	41	%90.2	37	%9.8	4	عدد	انهاء بضربه خلفيه بوست
			%10.9		%1.6	نسبة	
*18.62	26	%7.7	2	%92.3	24	عدد	انهاء بضربه خلفيه مسقطه بوست
			%0.6		%9.6	نسبة	
*8.00	18	%83.3	15	%16.7	3	عدد	انهاء ضربه خلفيه مستقيمه لوب
			%4.4		%1.2	نسبة	
*9.00	16	%12.5	2	%87.5	14	عدد	انهاء بضربه خلفيه عكسيه لوب
			%0.6		%5.6	نسبة	
*13.73	590	%57.6	340	%42.4	250		المجموع
		*244.26		*177.10			كا ²

* دال

قيمة كا² الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية = 1 = 3.84

قيمة كا² الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية = 8 = 15.51

كما يتضح من جدول (2) ان استخدام اللاعبين للمهارات يوضح اهمية استخدام كل مهارة ، أن توجد فروق دالة احصائيا بين مجموع ضربات اليد اليسرى 250 ضربه بنسبة 42.4% و كذا 177.10* ومجموع ضربات اليد اليمنى 340 بنسبة 57.6% و كذا 244.26* والمجموع 590 و كذا 13.73* وهذا الفرق لصالح لاعبات اليد اليمنى حيث كانت قيمة كذا المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05.

تعد مهارة الضربة الخلفية من المهارات الاساسية والتي يمكن عن طريقها فتح ثغرة لبناء هجوم ناجح وسريع في الاسكواش ، كما انها من المهارات التي بواسطتها يستطيع اللاعب ان يهدىء من سرعة المباراة حيث ان الضربة الخلفية الطويلة والتي تكون جانب الحائط يمكن تكرارها بصورة منتظمة لعدد كبير من المرات بكل دقة وقوه ولهذا يجب البدء فى تعليم الصغار بهذه المهارة وهذا ما يؤكدده شريف فتحى صالح (2002م) (8) ، وخالد نعيم (2000) (5) .

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى انتهاء بارسال خلفى مباشرا والتي مجموعها الكلى 7 و كذا 0.14 لصالح لاعبات اليد اليمنى و عددها 4 بنسبة 57.1% اما لاعبات اليد اليسرى 3 بنسبة 42.9% ويعتبر الارسال الخلفى من المهارات الهجومية لذلك تستغلة لاعبات الاسكواش فى اخذ

يوضح جدول (2) وجود فروق دالة احصائيا بين أنواع انتهاء الهجمات بالضربة الخلفية للاعبات اليد اليسرى لصالح (انتهاء بضربه خلفية مستقيمه) وكانت عددها (68 ضربة) بنسبة (27.2%) حيث كانت قيمة كذا المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية.

كما يوضح الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين أنواع انتهاء الهجمات بالضربة الامامية للاعبات اليد اليمنى لصالح (انتهاء بضربه خلفيه عكسيه) وكانت عددها (85 ضربة) بنسبة (25%) حيث كانت قيمة كذا المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية.

ويوضح الجدول أيضا وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليسرى فى عدد (انتهاء بضربه خلفيه عكسيه) و(انتهاء بضربه خلفيه مستقيمه مسقطه) و(انتهاء بضربه خلفيه عكسيه مسقطه) و(انتهاء بضربه خلفيه بوست) (انتهاء بضربه خلفيه مستقيمه لوب) و(مجموع الهجمات) لصالح لاعبات اليد اليمنى حيث كانت قيمة كذا المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05.

ويوضح الجدول أيضا وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليسرى فى عدد (انتهاء بضربه خلفيه مسقطه بوست) و(انتهاء بضربه خلفيه عكسيه لوب) لصالح لاعبات اليد اليسرى حيث كانت قيمة كذا المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05.

ماكنزى (1992) (17) ، وتيد مليون (1989) (23) .

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى انهاء بضربه خلفية عكسيه والتي مجموعها الكلى 142 و كا² *5.52 لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 85 بنسبة 59.9% اما لاعبات اليد اليسرى وعددها 57 بنسبة 40.1

وتعد تلك المهارة ذات التأثير الخطي وعاده ما يكثر استخدامها فى الاشواط الاولى من المباراة من كلا اللاعبين وذلك بارهاق الخصم واستنزاف قواه البدنية وتعد من الضربات الهامة التى تساعد فى معرفة اى الجوانب يفضل اللاعب المنافس اللعب عليها حيث يمكن تغيير اللعب من مكان لآخر بواسطة الكرات العكسية وانتظار رد المنافس لهذه الكرات وهو ما سيدل اللاعب على نقاط القوة والضعف لدى المنافس والتركيز على ارسال الكرات الصعبة فى نقاط الضعف لدى المنافس للفوز بالنقاط، وهذا يتفق مع فيليب يارو (1997) (20) ، سوفت تونى (1998) (22) .

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى انهاء بضربه خلفية مستقيمه مسقطه والتي مجموعها الكلى 121 و كا² *4.37 لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 72 بنسبة 59.5% اما لاعبات اليد اليسرى 49 بنسبة 40.5%

النقاط السريعة والمباشرة عن طريق ضرب كرة الارسال ملاصقة للحائط الجانبي وتقع على الحائط الخلفى للملعب لكى يصعب على اللاعب المنافس رد الارسال، ويؤكد ذلك سوفت تونى Swift Tony (1998م) (22) ، خالد نعيم (2000) (5) .

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى الانهاء الضربة الخلفية مستقيمه والتي مجموعها الكلى 145 و كا² *0.56 لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 77 بنسبة 53.1% اما لاعبات اليد اليسرى 68 بنسبة 46.9% وترجع الباحثة ذلك الى ان مهارة الضربة المستقيمة من مهارات الدفاع والتى تهدف الى ارجاع الكرة الى احد الاركان الخلفية ومن ثم يصعب الهجوم من الركن الخلفى لان هناك خطورة بعد المسافة من الخلف الى الامام فى توجيه الكرة بصورة دقيقة اعلى الصفيحة وبدون ان تخرج خارج الملعب او تكون كرة عالية سهلة الرد ولهذا انخفض معدل الاداء الهجومى للرد عليها وهو ما يؤكد ان فرصة الهجوم تأتى من خلال مهارات اخرى يمكن التاكد فى الرد عليها من تحقيق هجوم ناجح وان مهارة الضربة الخلفية المستقيمة تكون قاعده اساسية للعب يمكن من خلالها التحول من الدفاع الى الهجوم، وهذا ما يؤكد خالد نعيم (2000) (5) ، ان

دراسة مقارنة الأداء الخططي بين كل من

37 بنسبة 90.2% اما لاعبات اليد اليسرى
4 بنسبة 9.8%

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات
اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى **انهاء
بضربه خلفية مسقطه بوست** والتي مجموعها
الكلى 26 و كا² 18.62* لصالح لاعبات اليد
اليسرى وعددها 24 بنسبة 92.3% اما لاعبات
اليد اليمنى 2 بنسبة 7.7%

وتعتبر مهارة الضربة الامامية بوست
(بوست - بوست عكسى - بوست مسقطه) انها
تلعب دورا كبيرا فى المفاجأة على الخصم ولكن
تتضح انها تلعب بشكل متوسط عن باقى المهارات
نظرا لان تكرارها بشكل دائم قد يكشف للمنافس
طريقة اداء اللاعب فى بعض الكرات وهى من
الكرات الدفاعية والهجومية على حد سواء وتعد
هذه المهارة من الضربات التكتيكية لو استغلت فى
مفاجأة المنافس تخل بتوازن المنافس وتجعل باقى
اجزاء الملعب خلفه مكشوف للضغط عليه، ويتفق
مع ذلك **ديفيد دولينز (1990) (14)**، **جى زيج
(2003) (19)**، **راجى شينان (2003) (26)** .

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى **انهاء بضربه
خلفيه مستقيمه لوب** والتي مجموعها الكلى 18 و
كا² 8.00* لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 15
بنسبة 83.3% اما لاعبات اليد اليسرى 3 بنسبة
16.7%

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى **انهاء بضربه
خلفية عكسيه مسقطه** والتي مجموعها الكلى 74
و كا² 4.38* لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها
46 بنسبة 62.2% اما لاعبات اليد اليسرى
عددها 28 بنسبة 37.8%

وتعتبر مهارة الضربة الخلفية المسقطه
(المستقيمة والعكسية) تعد من المهارات ذات الدقة
العالية وهى من المهارات التى تنقل للاعب من
منتصف او اخر الملعب الى احد الاركان الامامية
وتجعل الجسم فى وضع صعب اثناء الاداء حيث
يكون الجسم فى وضع الطعن اماما او جانبا وهو
ما يتطلب صفات بدنية عالية للوصول للكرة
وضربها ، ولهذا على المنافس ان يقوم بالرد ان
يحرك المنافس الى نفس المكان فيقوم بالرد بنفس
المهارة اذا اراد ان يحرك المنافس الى نفس الركن
الامامى او تحريكه تحت ضغط كرات عكسية
منخفضة وسريعة وبعيدا عن متناول المنافس
تعيده فجأة لآخذ الاركان الخلفية وتجعله تحت
ضغط هجومى وقد تفقده النقط هاو ال (T) ومن
ثم تحقق الهجوم الفعال ، ويتفق ذلك مع الان
ماريون ديفيد (1989م) (11) ، **فيليب يارو
(1997) (20)** ، **خالد نعيم (2000) (5)** .

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى **انهاء بضربه
خلفية بوست** والتي مجموعها الكلى 41 و كا²
26.56* لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها

اللاعب من اصطياها في الهواء نظرا لبطيء الكرة وهذا هو مصدر الخطورة حيث ادائها بشكل غير دقيق وسليم يجعل منها مصدرا هاما من مصادر مبادرة الهجوم حيث يمكن الرد عليها بالضربة المسقطة اذا لم تكن عاليا بشكل كافي، ويتفق مع ذلك جاهنجير خان (1993) (18)، ان ماكنزى (1988) (17)، اندرسون.م (1998) (12).

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في انتهاء بضربه خلفية عكسية لوب والتي مجموعها الكلى 16 و كا² 16.7% لصالح لاعبات اليد اليسرى وعددها 14 بنسبة 87.5% اما لاعبات اليد اليمنى 2 بنسبة 12.5% تعد من المهارات التي تتطلب حساسية عالية في ادائها حيث تؤد برسوخ اليد بدون قوة ويجب ان تتخطى المنافس في شكل قوى عالى حتى لا تمكن

جدول (3)

عدد ونسبة الهجمات التي انتهت بالضربة الامامية الطائرة بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في مباريات بطولة العالم للأسكواش سيدات 2012م ن = 29

كا ²	المجموع	لاعبات اليد اليمنى		لاعبات اليد اليسرى		اليد الضاربة	أنواع الانهاء بالضربة الامامية الطائرة
		نسبة	عدد	نسبة	عدد		
5.45*	31	29.0%	9	71.0%	22	مصر	انهاء بضربه اماميه
			8.7%		17.5%	نسبة	مستقيمه طائره
1.58	31	61.3%	19	38.7%	12	تونس	انهاء بضربه اماميه
			18.4%		9.5%	نسبة	عكسيه طائره
0.38	94	46.8%	44	53.2%	50	نيجيريا	انهاء بضربه اماميه
			42.7%		39.7%	نسبة	مستقيمه طائره مسقطه
0.72	50	44.0%	22	56.0%	28	الكونغو	انهاء بضربه اماميه
			21.4%		22.2%	نسبة	عكسيه طائره مسقطه
1.09	23	39.1%	9	60.9%	14	الكاميرون	انهاء بضربه اماميه
			8.7%		11.1%	نسبة	طائره مسقطه بوسن
2.31	229	45.0%	103	55.0%	126	المجموع	
		39.86*		37.02*		كا ²	

* دال

قيمة كا² الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية 1 = 3.84

قيمة كا² الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية 8 = 15.51

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه اماميه مستقيمه طائره** والتي مجموعها الكلي 31 و $كا^2 5.45^*$ لصالح لاعبات اليد اليسرى وعددها 22 بنسبة **71.0%** اما لاعبات اليد اليمنى 9 بنسبة **29.0%**

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه اماميه عكسيه طائره** والتي مجموعها الكلي 31 و $كا^2 1.58$ لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 19 بنسبة **61.3%** اما لاعبات اليد اليسرى 12 بنسبة **38.7%**

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه اماميه مستقيمه طائره مسقطه** والتي مجموعها الكلي 94 و $كا^2 0.38$ لصالح لاعبات اليد اليسرى وعددها 50 بنسبة **53.2%** اما لاعبات اليد اليمنى 44 بنسبة **46.8%**

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه اماميه عكسيه طائره مسقطه** والتي مجموعها الكلي 50 و $كا^2 0.72$ لصالح لاعبات اليد اليسرى وعددها 28 بنسبة **56.0%** اما لاعبات اليد اليمنى 22 بنسبة **44.0%**

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه اماميه طائره مسقطه بوسن** والتي مجموعها الكلي 23 و $كا^2 1.09$ لصالح لاعبات اليد اليسرى

يوضح جدول (3) وجود فروق دالة احصائيا بين أنواع انتهاء الهجمات بالضربة الامامية الطائرة للاعبات اليد اليسرى لصالح **(انتهاء بضربه اماميه مستقيمه طائره مسقطه)** وكانت عددها (50 ضربة) بنسبة (39.7%) حيث كانت قيمة $كا^2$ المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية.

كما يوضح الجدول وجود فروق دالة احصائيا بين أنواع انتهاء الهجمات بالضربة الامامية للاعبات اليد اليمنى لصالح **(انتهاء بضربه اماميه مستقيمه طائره مسقطه)** وكانت عددها (44 ضربة) بنسبة (22.7%) حيث كانت قيمة $كا^2$ المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية.

ويوضح الجدول أيضا وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليسرى في عدد **(انتهاء بضربه اماميه مستقيمه طائره)** لصالح لاعبات اليد اليسرى حيث كانت قيمة $كا^2$ المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05.

كما يتضح من جدول (3) ان استخدام اللاعبين للمهارات يوضح اهمية استخدام كل مهارة ، وأن توجد فروق دالة احصائيا بين مجموع ضربات اليد اليسرى 126 ضربه بنسبة **55.0%** و $كا^2 37.02^*$ ومجموع ضربات اليد اليمنى 103 بنسبة **45.0%** و $كا^2 39.86^*$ والمجموع 229 و $كا^2 2.31$ وهذا الفرق لصالح لاعبات اليد اليسرى حيث كانت قيمة $كا^2$ المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05.

وهذه المهارة اسهل فى ادائها من الضربة الطائرة الخلفية ويحتاج اللاعب عند ادائها الى درجة من الدقة والسرعة ولكن لا تمتاز هذه الضربة بالدقة الكافية ويتفق مع ذلك فيليب يارو (1997) (20) ،جى زيچ (2003) (19) ، خالد نعيم (2000) (5) .

وعددها 14 بنسبة 60.9% اما لاعبات اليد اليمنى 9 بنسبة 39.1%

تعتبر مهارة الضربة الطائرة الامامية (المستقيمة -العكسية-المسقطه-بوست) من المهارات الهامة داخل الملعب لذلك لابد من اتقان اللاعب لهذه المهارات حتى يتمكن من ابعاد المنافس من منتصف الملعب والسيطرة عليها

جدول (4)

عدد ونسبة الأهداف وعدد ونسبة الهجمات التي انتهت بالضربة الخلفية الطائرة بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى فى مباريات بطولة العالم للأسكواش سيدات 2012م ن = 29

كا ²	المجموع	لاعبات اليد اليمنى		لاعبات اليد اليسرى		اليد الضاربة	أنواع الانهاء بالضربة الخلفية الطائرة
		نسبة	عدد	نسبة	عدد		
*5.26	23	73.9%	17	26.1%	6	عدد	انهاء بضربه خلفيه
			13.9%		5.6%	نسبة	مستقيمه طائره
0.02	61	50.8%	31	49.2%	30	عدد	انهاء بضربه خلفيه
			25.4%		27.8%	نسبة	عكسيه طائره
0.04	98	51.0%	50	49.0%	48	عدد	انهاء بضربه خلفيه
			41.0%		44.4%	نسبة	مستقيمه طائره مسقطه
0.10	40	47.5%	19	52.5%	21	عدد	انهاء بضربه خلفيه
			15.6%		19.4%	نسبة	عكسيه طائره مسقطه
0.50	8	62.5%	5	37.5%	3	عدد	انهاء بضربه خلفيه
			4.1%		2.8%	نسبة	طائره مسقطه بوست
0.85	230	53.0%	122	47.0%	108	المجموع	
		*47.51		*62.83		كا ²	

قيمة كا² الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية = 1 = 3.84 * دال

قيمة كا² الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجة حرية = 8 = 15.51

المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى
0.05.

توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبات اليد
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه
خلفية مستقيمه طائره** والتي مجموعها الكلي 23
و كا² *5.26 لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها
17 بنسبة 73.9% اما لاعبات اليد اليسرى 6
بنسبة 26.1%

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه
خلفية عكسيه طائره** والتي مجموعها الكلي 61 و
كا² 0.02 لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 31
بنسبة 50.8% اما لاعبات اليد اليسرى 30 بنسبة
49.2%

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه
خلفية مستقيمه طائرة مسقطه** والتي مجموعها
الكلي 98 و كا² 0.04 لصالح لاعبات اليد اليمنى
وعدها 50 بنسبة 51.0% اما لاعبات اليد
اليسرى 48 بنسبة 49.0%

توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات
اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه
خلفية عكسيه طائرة مسقطه** والتي مجموعها
الكلي 40 و كا² 0.10 لصالح لاعبات اليد اليسرى
وعدها 21 بنسبة 52.5% اما لاعبات اليد اليمنى
19 بنسبة 47.5%

يوضح جدول (4) وجود فروق دالة احصائيا
بين أنواع انتهاء الهجمات بالضربة الخلفية
الطائرة للاعبات اليد اليسرى لصالح **(انتهاء
بضربه خلفيه مستقيمه طائره مسقطه)** وكانت
عددها (48 ضربة) بنسبة (44.8%) حيث كانت
قيمة كا² المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية.

كما يوضح الجدول وجود فروق دالة
احصائيا بين أنواع انتهاء الهجمات بالضربة
الامامية للاعبات اليد اليمنى لصالح **(انتهاء
بضربه خلفيه مستقيمه طائره مسقطه)** وكانت
عددها (50 ضربة) بنسبة (41%) حيث كانت
قيمة كا² المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية.

ويوضح الجدول أيضا وجود فروق دالة
احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليسرى
في عدد **(انتهاء بضربه خلفيه مستقيمه طائره)**
لصالح لاعبات اليد اليسرى حيث كانت قيمة كا²
المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى
0.05.

كما يتضح من جدول (4) ان استخدام
اللاعبين للمهارات يوضح اهمية استخدام كل
مهارة ، وأن توجد فروق دالة احصائيا بين
مجموع ضربات اليد اليسرى 108 ضربه بنسبة
47.0% و كا² *62.83 ومجموع ضربات اليد
اليمنى 122 بنسبة 53.0% و كا² *47.51
والمجموع 230 و كا² 0.85 وهذا الفرق لصالح
لاعبات اليد اليسرى حيث كانت قيمة كا²

- توجد فروق غير دالة احصائيا بين لاعبات اليد اليمنى ولاعبات اليد اليسرى في **انتهاء بضربه خلفيه طائره مسقطه بوست** والتي مجموعها الكلى 8 و 0.50^2 لصالح لاعبات اليد اليمنى وعددها 5 بنسبة 62.5% اما لاعبات اليد اليمنى 3 بنسبة 37.5%
- تعتبر مهارة الضربة الطائرة الخلفية (المستقيمة -العكسية-المسقطه-بوست) من اصعب الضربات عند تعلمها لانها تحتاج الى وقت كبير عند تعلمها لانها تكون فى عكس الوضع التشريحي لجسم اللاعب وتعتبر هذه الضربة من الضربات الهجومية لانها تعتمد على وقت قصير وسرعه عالية فى الاداء عند ضرب الكرة وتحتاج هذه الكرة الى وقت كبير فى تعلمها واتقانها ويؤكد ذلك **بيباسيلز (2003) (21)** ، **اسوساشان (2004) (13)** ، **جى زيچ (2003) (25)** .
- الاستنتاجات :
- 1- تفوقت اللاعبات اللاتي يستخدمن اليد اليسرى على لاعبات اليد اليمنى فى مهارة الضربة الأمامية .
 - 2- تفوقت لاعبات اليد اليمنى على لاعبات اليد اليسرى فى الضربة الخلفية .
 - 3- تفوقت اللاعبات التى تستخدم اليد اليسرى على لاعبات اليد اليمنى فى مهارة الضربة الأمامية الطائرة.
- التوصيات :
- 1- وضع الخطط التدريبية لرفع مستوى الاداء عند لاعبات اليد اليسرى .
 - 2- عمل مقارنات لنتائج المباريات بين اليد اليسرى واليمنى أثناء أداء شوط واحد بين لاعبين مختلفين .
 - 3- دراسة تأثير استخدام اليد اليسرى على نتائج المباراة .
 - 4- عمل دراسات مستقبلية لدراسة مدى تأثير استخدام اليد اليسرى على الاداء المهارى
- أولاً : المراجع العربية:
- 1- **إبراهيم حماد (1998):** التدريب الحديث ، دار الفكر العربى ، ط 1 القاهرة
 - 2- **احمد خميس شعيب (2004م) :** فاعلية اداء المهارات الهجومية والدفاعية على نتائج بطولة الغردقة الدولية لفردى سيدات 2003 فى الاسكواش ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، 2004م .
 - 3- **احمد سعيد زهران (2004) :** القواعد العلمية وافنية لقواعد التايكوندو ،كلية التربية الرياضية للبنين، حلوان
 - 4- **حسن السيد أبو عبده (2007):** الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة الاشعاع الفنية ، ط7 ،الاسكندرية .

- 5- خالد نعيم على محمد (2000م) : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبى الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه حلوان .
- 6- خالد نعيم على محمد (2004م) : تأثير بعض الجمل الحركية المقترحة على السلوك الخططي لناشئ الاسكواش ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان.
- 7- سامي محب 2009: مدخل التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، 6 اكتوبر ، المنصورة
- 8- شريف فتحى صالح (2002م) : دراسة تحليلية لاداء الخططي الفردى للاعبى المستويات العليا لرياضة تنس الطاولة فى ضوء القانون الدولى 2001 ، مجله كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية
- 9- مصطفى احمد مصطفى عبد الله (2001م): تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص على مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبى الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان .
- 10- وائل السيد ابراهيم قانديل (1997م): وضع مجموعة اختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة المميزة للاعبى الاسكواش ، رسالة
- ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ثانيا : المراجع الاجنبية:
- 11- Alan Maryon Davis 1989: Fit for Squash Manfann Office , Hong kong.
- 12- Anderson .m 1998: ITTF high performance 6 – 13 June , cairo ,Egypt .
- 13- International Squash Association 2004: Squash (Know The Sport) ,London.
- 14- Divid Dollins 1990: Get ready for Squash Training Programme the crowood press gipsy lane swindn .
- 15- Hong , Y, Robinson (1996) : " Notnational analysis on game strategy used by the world`s top male squash players in international competition, Australian jpnurnal of since and medicine in sport " , (CANBERRA, AUST) 28(1) , MAR . REFS .

- 22- Swift tony 1998:** squash racket. Eppulishing . ltd
- 23- Ted Millman 1989:** Black's picture sports squash printed in greut Britain by pagebros (Norwich) Ltd .
- 24- TudorO. Bompa 1990:** Theory and methodology training , Torento , Canada .
ثانيا : المراجع من شبكة الانترنت:
- 25- J-Zug 2003:** squashtalk > com /scstore/p-sob-009 html
- 26- Raju Chainan 2003:** Squash History , <http://www.isp Squash . com /cci .wester India history 1 ,htm .>
- 27- Richard Eaton 1995 :** Squash action , R.J . actard great Britan .
- 28- http://www.thaqafaonline.com/2012/10/blog-post_5321.html**
- 29- <http://www. http://2lfbab.com>**
- 16- Hong,Y,Robinson (1998) "** Game strategy used by the world`s top female squash players in international competition – a notational analysis , Woman in sport and physical activity Journal " (for worth , tex) 7 (1) spring .
- 17- Ian Mekenzie1992:** Teach Yourself Squash third edition British Library .
- 18- Jahngir Khan 1993:** Learn Squash in q week end . dorling kind ersley limited .london .
- 19- Peter Hirst 2011:** Squash . Skills, Techniaues, Tactics,The Crowood Press, Marlborough.
- 20- Philip Yarrow 1997:** Steps to success by human kinetics publishers , Inc.
- 21- Pippa Sales 2003:** Improve Your Squash com 101 drilles coaching tips and resources. <http://www. Amazon.com.Mars>.

Abstract

**The effect of some specific exercises on the skill level of performance
for the long jump competition at the mentally handicapped**

This research aims to identify the " effect of some specific exercises on the skill level of performance for the long jump competition at the mentally handicapped". Researcher used the experimental method . Included a sample search (21), a pupil of the School of Education intellectual Bashrbin Researcher used content analysis and personal interviews and questionnaires to collect data. Was the most important results that the proposed program affect a positive impact on the components of fitness , as well as the skill of the long jump , also the superiority of the experimental group on the control group in the physical variables and footwork.