

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات

ثانياً: التوصيات

أولاً : الاستخلاصات

من خلال تساؤلات البحث ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي وفي ضوء مناقشة النتائج وفي حدود عينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات الآتية .
المهارات الأساسية

- أن استخدام مهارة الضربة الخلفية **Backhand** فى المباريات قيد الدراسة كانت بنسبة ٢٣,١٣% من جملة استخدام المهارات ، وتلى ذلك مهارة الضربة العكسية **Cross** بوجه المضرب الأمامى وكانت بنسبة ١١,٩٠% ثم مهارة الضربة العكسية بوجه المضرب الخلفى وكانت بنسبة ١١,٦٣% وتلى ذلك مهارة الضربة الأمامية **Forehand** وكانت بنسبة ١٠,٤٤% ثم مهارة الإرسال **Serve** بوجه المضرب الأمامى وكانت بنسبة ٩,٤٨% ثم مهارة الضربة الطائرة **Volleyball** بوجه المضرب الخلفى وكانت بنسبة ٧,٨٤% وتلى ذلك مهارة الضربة المسقطة **Drobshot** بوجه المضرب الخلفى والأمامى وكانت بنسبة ٥,٢٩% و ٣,٩٢% ثم تلى ذلك مهارة الضربة الطائرة **Volleyball** بوجه المضرب الأمامى وكانت بنسبة ٣,٦٨% ثم مهارة الضربة الجانبية بوجه المضرب الخلفى والأمامى وكانت بنسبة ٣,٦٠% و ٣,٠٦% لك منهما ثم جاءت مهارة الضربة المرفوعة بوجه المضرب الأمامى والخلفى بنفس النسبة وكانت ٢,٠٥% ثم جاءت مهارة الضربة المقتولة **Killingshot** بوجه المضرب الأمامى وكانت بنسبة ٠,٤٠% ثم تلى ذلك مهارة **Backwall** بوجه المضرب الأمامى وكانت بنسبة ٠,٣٢% ثم جاءت مهارة الضربة المقتولة بوجه المضرب الخلفى ومهارة **Backwall** بوجه المضرب الخلفى بنفس النسبة المئوية وكانت ٠,٢٠% وأن المجموع الكلى لتلك المهارات ١٠٧٩٨ مهارة .

تقسيم الحائط الأمامى إلى مربعات

- أن استخدام المربع الخامس عشر فى المباريات قيد الدراسة كانت بنسبة ٢١,١٠% ويلى ذلك المربع الحادى عشر وكان بنسبة ١١,٥٨% ثم جاء المربع الثامن بنسبة ١١,٣٥% ثم جاء المربع الثالث عشر بنسبة ١١,١٥% ويلى ذلك المربع السادس وجاء بنسبة ١٠,٢٠% ثم جاء المربع الرابع عشر وكانت النسبة المئوية ٨,٣٦% ، يلى ذلك المربع الثانى عشر وجاء بنسبة ٧,٠٦% ثم جاء المربع السابع بنسبة ٥,٦٤% وجاء المربع التاسع بنسبة مئوية ٥,٢٨% وجاء المربع الثالث بنسبة مئوية ٢,٧٩% وجاء المربع العاشر بنسبة مئوية ٢,٦٧% وجاء المربع الخامس بنسبة مئوية ٠,٢٧% وتلى ذلك المربعان الثانى والرابع وكانت النسبة المئوية لكل منهما ٠,١٤% وجاء المربع

الأول بنسبة ٠,٠٢% ثم جاءت الضربات التي كانت خارج الملعب أو ضربت فى اللوحة الرنانة بنسبة مئوية ٣,٨٩% وكان المجموع الكلى لتلك الضربات ١٠٧٩٨ تكرار .

مباريات الفوز

- إن استخدام مهارة الضربة الخلفية **Backhand** فى مباريات الفوز كانت بنسبة مئوية ٢٠,٨٤% من جملة استخدام المهارات ثم جاءت مهارة الضربة العكسية **Cross** بوجه المضرب الأمامى بنسبة ١٢,٢١% وجاءت مهارة الإرسال **Serve** بوجه المضرب الأمامى بنسبة مئوية ١٢,٠٦% وتلى ذلك مهارة الضربة العكسية **Cross** بوجه المضرب الخلفى بنسبة مئوية ١١,٧٦% وجاءت مهارة الضربة الأمامية **Forehand** بنسبة مئوية ٩,٧٧% وجاءت مهارة الضربة الطائرة **Volleyball** بوجه المضرب الخلفى بنسبة مئوية ٧,٣٢% وجاءت مهارة الضربة المسقطة **Drobshot** بوجه المضرب الخلفى والأمامى بنسبة مئوية ٥,١٢% و ٣,٧٩% لكلا منها ، وتلى ذلك مهارة الضربة الجانبية **Sideball** بوجه المضرب الأمامى والخلفى بنفس النسبة المئوية لكل منهما ٣,٥٧% ، وتلى ذلك مهارة الضربة الطائرة بوجه المضرب الأمامى بنسبة مئوية ٣,٣٤% وجاءت مهارة الضربة المرفوعة **Lobshot** بوجه المضرب الأمامى والخلفى بنسبة مئوية لكل منها ٢,٤٦% و ٢,٣٣% ثم جاءت مهارة الإرسال **Serve** بوجه المضرب الخلفى بنسبة مئوية ٠,٨٠% وجاءت مهارة الضربة المقتولة بوجه المضرب الأمامى بنسبة مئوية ٠,٣٩% وجاءت مهارة **Backwall** بوجه المضرب الأمامى بنسبة مئوية ٠,٣٠% ثم تلى ذلك مهارة الضربة المقتولة **Killingshot** بوجه المضرب الخلفى بنسبة مئوية ٠,١٩% ثم تلى ذلك مهارة **Backwall** بوجه المضرب الخلفى وجاءت بنسبة مئوية ٠,١٧% وأن المجموع الكلى لتلك المهارات ٥٣٥٥ مهارة .

المربعات المستخدمة

- إن استخدام المربع الخامس عشر جاءت بنسبة مئوية ١٨,٦٢% فى مباريات الفوز وجاء المربع السادس بنسبة مئوية ١١,٧٨% ثم تلى ذلك المربع الثالث عشر بنسبة مئوية ١١,٢٨% وبعد ذلك جاء المربع الحادى عشر بنسبة مئوية ١١,١٨% ثم جاء المربع الرابع عشر بنسبة مئوية ٨,٩٥% ثم جاء المربع الثانى عشر بنسبة مئوية ٧,١٠% ، ثم تلى ذلك المربع التاسع بنسبة مئوية ٦,٤٦% وجاء المربع السابع بنسبة مئوية ٥,١٨% وجاء المربع الثالث بنسبة مئوية ٢,٦٤% وجاء المربع العاشر بنسبة مئوية ٢,٣٨% ولى ذلك المربع الرابع بنسبة مئوية ٠,١٧% وجاء المربع الخامس

بنسبة مئوية ٠,١٣% ثم جاء المربع الثانى بنسبة مئوية ٠,٠٢% وكان المجموع الكلى لتلك الضربات ٥٣٥٥ تكرار .

- يوجد اختلاف بين ترتيب مناطق الحائط الأمامى من حيث الأكثر استخداما والأكثر فوزا .
- يوجد ارتباط بين المهارات المستخدمة الهجومية والدفاعية وتأثيرها على نتائج المباريات .
- يوجد ارتباط بين المهارات الهجومية والدفاعية بمكان تنفيذها على الحائط الأمامى للملعب .
- إن مهارة الضربة الخلفية **Backhand** والضربة الأمامية **Forehand** والضربة المرفوعة **Lopshot** والضربة العكسية **Crossshot** والضربة **Backwall** فى المهارات الدفاعية .
- إن مهارة الضربة الجانبية **Sideball** والضربة المسقطة **Drobshot** والضربة المقتولة **Killingshot** فى المهارات الهجومية .

ثانياً : التوصيات

فى ضوء النتائج التى توصل إليها الباحث وفى حدود عينة البحث والتحليل الإحصائى يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

توصيات إلى المدربين فى مجال رياضة الاسكواش :

- الاهتمام بمهارة الضربة المسقطة كأحد أسلحة الفوز لدى اللاعب خلال المباراة .
- الاهتمام بمهارة الإرسال العالى لتكون أحد المهارات التى من خلالها يتم الضغط على المنافس .
- يجب الاهتمام بضرب الكرة فى المربعات الحادى عشر والخامس عشر لأن هذه المربعات لا تسمح للخصم من استغلال الضربات الخارجة فى هذه المربعات بمهارة هجومية .
- يجب الابتعاد عن ضرب الكرة فى المربعات الأولى والثانى والثالث والرابع والخامس لأنهم مربعات يستغلها الخصم فى الهجوم على اللاعب .
- يجب الاهتمام بمهارة الضربة الجانبية لأن هذه الضربة تمكن اللاعب من معرفة نواحي الضعف والقوة لدى الخصم .

توصيات إلى القائمين على تدريب اللعبة :

- الاهتمام برفع المستوى المهارى وخاصة للناشئين ومراعاة ذلك فى وضع البرامج والخطط فى ضوء العلاقة بين المستوى المهارى وفاعلية الأداء وكذلك فى ضوء نسب مساهمة المستوى المهارى فى فاعلية الأداء للاعبى الاسكواش .
- الاهتمام بتقويم وقياس أداء اللاعبين باستخدام نظام تحليل المباراة وتتبع أداء كل لاعب على حده سواء أكان ذلك من خلال أداء المهارات الأساسية أو من خلال تنفيذه للمهام الخاصة به .