

الفصل الأول

مقدمة ومشكلة البحث

- مقدمة
- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- هدف البحث
- فرض البحث
- مصطلحات البحث

يبدو جليا لنا أن أهم ما يتميز به عصرنا الحالي هو ذلك التنافس competition المحتدم بين الأفراد وبين المجتمعات بهدف التقدم والرقي في مختلف مجالات الحياة، ويعتبر المجال الرياضي أحد هذه المجالات التي يقوم فيها العلماء والباحثين بإجراء العديد من الدراسات والبحوث بغرض إيجاد حلولاً دائمة everlasting للمشكلات، وإجابات مقنعة persuasive للتساؤلات التي من شأنها المساهمة في إحداث التقدم والرقي المنشود بالأنشطة الرياضية المختلفة.

تتباين الأنشطة الرياضية بتباين طرق ممارستها ومتطلباتها المادية والبشرية humanity، وتعتبر رياضة الاسكواش squash إحدى أشكال الأنشطة الرياضية، ومما لاشك فيه أن إجراء دراسات علمية في هذا المجال أمرٌ جديرٌ بالاهتمام، ففضلا عن الفوائد المتعددة التي تعود على ممارستها وباعتبارها الرياضة الصحية الأولى على مستوى العالم طبقا لما نشرته مجلة يو إس فوربس الأمريكية U.S. Forbes Magazine . نجد أيضا أن لرياضة الاسكواش بجمهورية مصر العربية أهمية خاصة؛ وذلك لما يحققه اللاعبون المصريون من إنجازات متتالية على المستوى الإقليمي regional والدولي. فلا يخفى علينا أن أبناء مصر يحتلون المراكز الثلاثة الأولى في قائمة أفضل عشرة لاعبين على مستوى العالم وهذا الإنجاز التاريخي لم يحدث من قبل مما يوجب الاهتمام بالبحث العلمي في هذا المجال للحفاظ على تلك الصدارة. (٥٠) (٥١)

وبما أن مبتدئ اليوم هو لاعب الغد، فيدعونا المنطق إلى أن نتوجه بالبحث العلمي للتحقق من كيفية توفير أفضل فرص تعلم للمبتدئين وذلك بالبحث عن أفضل الخطوات التعليمية والتمرينات والتمرينات النوعية specific التي يمكن أن يؤديها المبتدئ بهدف تعلم المهارات الأساسية لهذه الرياضة.

يتفق كل من محمد عبده ومفتي إبراهيم ١٩٨٥م و سامي كاشور ١٩٨٧م على أن هناك أهمية كبيرة لإتقان اللاعب للمهارات الأساسية حيث إنها أحد الجوانب التي تتحدد على أساسها نتيجة المباراة. (٣٩: ٤) (١٥: ١٥)

ويشير سمير العجمي ٢٠٠٧م نقلا عن كريستي برونند Kristy Prond إلى وجود عدة اتجاهات حديثة في التعليم والتدريب تؤكد على أهمية استخدام التمرينات النوعية والتي يتشابه فيها المسار الزمني للمجموعات العضلية العاملة operant في التمرين بالمسار الزمني لنفس المجموعات العضلية والمسئولة أيضا عن أداء المهارة. (١٦: ١١)

من ناحية أخرى يذكر عادل عبد البصير ١٩٨٥م أن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري هي جزء من الدعامة الأساسية التي يركز عليها المبتدئ لإمكانية تعلمه المهارات الأساسية والوصول به إلى أعلى مستوى ممكن. (٣٢: ١٨)

كما يضيف عماد السرسى ٢٠٠١م أن استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية أثناء المباريات. (١٥٧: ٢٦)

أوضح حازم حسن ١٩٩٦م نقلا عن روى Roy أن التعليم بتمرينات الأداء المطابق (المشابه) واستخدام العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب له الأثر الفعال في سرعة التعلم المهاري مقارنةً بتدريب العضلات بطريقة عامة. (٦: ٩)

يرى إيان مكينزي Ian McKenzie ١٩٨٦م أن على لاعب الاسكواش أن يؤدي المهارات الأساسية بشكل صحيح حيث أن ذلك مهم لتطوير هذه المهارات ويساعده أيضا على التحكم في الكرة بشكل أفضل. (٤٧: ٤)

ويشير ريتشارد ايتون Richard Eaton ١٩٨٩م أن أهم ما يميز رياضة الاسكواش عن باقي الرياضات هو أن مبتدئ هذه الرياضة يمكن أن يتعلمها بسرعة ملحوظة، والعديد من المبتدئين قد يستطيعون لعب مباراة كاملة بعد وقت قصير من ممارستها ودون أي تعليمات. ولكن يلاحظ هؤلاء المبتدئين عدم تقدم مستواهم مطلقا وتكرار نفس الأخطاء باستمرار مما يدخل الملل و الإحباط في نفوسهم ويؤدي بهم إلى الابتعاد عن ممارستها، وهذه المشكلة يمكن تجنبها عن طريق تعلم الأسلوب الصحيح لأداء المهارات. (٤٩: ١٤)

مشكلة البحث

ظهرت مشكلة هذه الدراسة من خلال الخبرة العملية للباحث في مجال تعليم مهارات الاسكواش؛ حيث لاحظ أن لمهارات هذه الرياضة طبيعة تختلف عن طبيعة مهارات سائر رياضات المضرب الأخرى، وذلك لاختلاف نوعية الكرة وحجم المضرب وشكل الملعب الذي تؤدي فيه هذه المهارات، وهذا التباين يسفر عن وجود مجموعة من الصعوبات تواجه أي مبتدئ عند بداية تعلمه لمهارات الاسكواش، وتؤثر هذه الصعوبات على مستوى تعلم المبتدئ لمهارات هذه الرياضة فعلى سبيل المثال عندما تسقط الكرة على الأرض أكثر من مرة أمام المبتدئ بهدف تعليمه إحدى المهارات ترتد الكرة كل مرة بارتفاع مختلف فلا يستطيع المبتدئ توجيه الذراع الضاربة كي تتخذ المسار الحركي المناسب لضرب الكرة كل مرة بشكل صحيح.

وتعتبر التمرينات النوعية وسيلة مناسبة لتعليم المهارات الحركية المختلفة وذلك لإمكانية تصميم التمرينات النوعية كي تتخذ المسار الحركي وسرعة الأداء المشابهة للمهارة الحركية المستهدفة. الأمر الذي يساعد على تبسيط عمليتي التعليم والتعلم.

ومن خلال قيام الباحث لمسح مرجعي للعديد من الدراسات السابقة في مجال الاسكواش لم يجد أي دراسة قد تناولت استخدام التمرينات النوعية في تعليم مهارات الاسكواش على الرغم من ثبوت فاعلية استخدام التمرينات النوعية في إكساب وتحسين وتطوير مهارات العديد من الرياضات الأخرى كما وُرد في العديد من الدراسات العلمية السابقة، من هذا المنطلق قام الباحث بالتقصي عن إمكانية تفعيل استخدام التمرينات النوعية كخطوات تعليمية ثابتة، وكأسلوب من شأنه المساعدة في تثبيت المهارة الحركية لدى المبتدئ، وأيضاً لتجويد عملية تعليم مهارات رياضة الاسكواش، ويحاول الباحث استخدام التمرينات النوعية ليساعد المبتدئ على تعلم مهارات الاسكواش بشكل صحيح.

أهمية البحث

على الرغم من تقدم جمهورية مصر العربية في رياضة الاسكواش إلا أن الاهتمام بتنظيم أسس ومبادئ علمية لتعليم وتدريب مهارات الاسكواش نادر جداً؛ وإلى حد علم الباحث لم يتوصل إلى برامج تعليمية أو مراجع علمية تحمل بين طياتها الخطوات المتدرجة لتعليم المهارات الأساسية بما يلائم طبيعة هذه المهارات و خصائص المتعلمين، ويعد هذا البحث الأول من نوعه في مجال تعليم مهارات الاسكواش للمبتدئين؛ حيث انه يقدم للمهتمين برياضة الاسكواش مجموعة من الخطوات التعليمية باستخدام التمرينات النوعية متدرجة progressive والصعوبة والموضوعة على أسس علمية لتسهم في تعلم المهارات الأساسية بشكل بسيط ولكي تُقدم هذه الرياضة للمبتدئين بأفضل صورها، وأيضاً يضع البحث تصور لتصميم واستخدام مجموعة من الأجهزة كمعينات تعليمية مما يضيفي على عملية التعليم المزيد من التشويق والجاذبية attraction .

هدف البحث

تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية وذلك للتعرف على فاعلية استخدامها في تعليم مهارات (الضربة الأمامية المستقيمة، الضربة الخلفية المستقيمة، الإرسال المستقيم) لمبتدئي رياضة الاسكواش.

فرض البحث

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي و متوسطات القياس البعدي لعينة البحث في مستوى تعلم مهارات (الضربة الأمامية المستقيمة، الضربة الخلفية المستقيمة، الإرسال المستقيم) برياضة الاسكواش لصالح نتائج القياس البعدي.

١- الفاعلية

"تقويم العملية التي أنتجت المخرجات أو هي النتائج التي يمكن ملاحظتها" (١: ٢٦)

٢- التمرينات النوعية

هي " التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعة العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي، والتي تختلف من أداء لآخر ومن فرد لآخر". (٨ : ٤٣)

٣- المبتدئ

"هو الفرد الذي لم يسبق له ممارسة الاسكواش"^١

¹ تعريف إجرائي