

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية

المراجع باللغة الانجليزية

مواقع الانترنت

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ١- أبو النجا احمد عز الدين :المعلم وطرق التدريس،مكتبة شجرة الدر،المنصورة،٢٠٠٥.
- ٢- احمد حسن حسين عزت : "برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش " ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠٦.
- ٣- احمد محمد خاطر وآخرون :دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة،١٩٧٩م.
- ٤- أحمد محمد عبد اللطيف : "الخصائص الديناميكية للأداء المهاري على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة"، بحث ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ٥- "الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ٦- أسامة كامل راتب :تعليم السباحة ، دار الفكر العربي، ط٣، القاهرة،١٩٩٨م.
- ٧- تشارلز بيوتشر :أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن سيد معوض،كمال صالح عبده، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة،١٩٦٤م.
- ٨- جابر عبد الحميد جابر :سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٨٩م.
- ٩- حازم حسن محمود : "اثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦.
- ١٠- خالد عبد العزيز أحمد : " تأثير برنامج تدريبي نوعي لعنصري القوة والمرونة على سرعة المقذوف في مهارة الضربة الأمامية للاعبين الاسكواش" ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ٢٠٠٣.
- ١١- خالد فريد عزت : "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة

الجودو"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

:"دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية و المهارية والخطية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبين الاسكواش "رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

:"تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى الأداء المهاري لبراعم سباحة الفراشة"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

:"الإحصاء وتصميم التجارب، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٥م.

:"وضع مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهاري للاعبين الاسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.

:"تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) لرياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.

:"التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، المجلد الثاني، ١٩٩٣م.

:"التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة بيور فؤاد، بور سعيد، ١٩٩٥م.

:"البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.

:"التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.

١٢- خالد نعيم على محمد

١٣- رامي محمد حسين صابر

١٤- زكريا أحمد الشر بيني

١٥- سامي محمد كاشور

١٦- سمير مصطفى العجمي

١٧- طلحة حسام الدين
وآخرون

١٨- عادل عبد البصير على

١٩- عبد الحميد شرف عبد
الحميد

٢٠-

- ٢١- عبد المنعم سليمان برهم
ومحمد خميس أبو نمره
- ٢٢- عصام الدين عبد الخالق
مصطفى
- ٢٣- _____
- ٢٤- عطيات محمد خطاب
- ٢٥- عفاف عبد الكريم
- ٢٦- عماد الدين عبد الفتاح
السرسى
- ٢٧- مجدى أحمد حجازى
- ٢٨- محمد إبراهيم شحاتة
- ٢٩- محمد أحمد مجاهد مهدى
- ٣٠- محمد الحماحمى وأمين
أنور الخولى
- ٣١- محمد السعيد حافظ جودة
- ٣٢- محمد بدر الدين صالح
- موسوعة التمرينات الرياضية، دار الفكر، ط٢، الأردن، ١٩٨٨م.
- التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربى،
القاهرة، ١٩٩٩م.
- التمرينات للبنات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧.
- التدريس للتعلم في التربية الرياضية - أساليب استراتيجية -
تقويم ، منشأة المعارف، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- تأثير برنامج تدريبي على تنمية الصفات البدنية والمهارية
الخاصة بلاعبي الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
، جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
- الاسكواش بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء، الإسكندرية ،
١٩٩٣م
- "دراسة اثر بعض طرق تقويم المهارة الحركية على تحسين
تكنيك لاعب الجمباز المبتدئ"، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.
- "التحليل الكينماتيكي لأداء الضربة الأمامية في رياضة
الاسكواش"، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا، ١٩٩٧م
- أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربى ، القاهرة
، ١٩٩٠م .
- "تأثير نظام للتدريبات النوعية باستخدام جهاز مساعد على
تحسين مستوى أداء مهارات توماس فليير في رياضة الجمباز"،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالسادات ، جامعة
المنوفية ، ٢٠٠٣م.
- "تأثير برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية

للاسكواش على القدرة اللاهوائية ومستوى الأداء للمبتدئين"
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٩م.

:علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط٧، القاهرة، ١٩٧٩م.

:علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٠م.

:علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط٩، القاهرة، ١٩٩٤م.

:علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة
١٩٩٧م.

:التقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ج ١،
القاهرة، ١٩٧٩.

:الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس التقويم، بدني،
مهاري، معرفي، تحليلي، مركز الكتاب للنشر، ط١
القاهرة، ١٩٩٧م.

:الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
١٩٨٥م.

:المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه، مطبعة بلال بالمنصورة
٢٠٠٢م.

:التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة،
١٩٩٨م.

:تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على
تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلوحة
الدائرية على جهاز حسان الحلق للناشئين"، رسالة دكتوراه،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٩٣م.

:فاعلية التعليم النوعي وعلاقته بتطوير مستوى الأداء لمبتدئي
السباحة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ببنها، جامعة
بنها، ٢٠٠٥م.

:وضع مجموعة اختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة
المميزة للاعب الاسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية

٣٣- محمد حسن علوي

٣٤- _____

٣٥- _____

٣٦- _____

٣٧- محمد صبحي حسنين

٣٨- محمد صبحي حسنين

و حمدي عبد المنعم

٣٩- محمد عبده صالح الوحش

و مفتي صالح إبراهيم

٤٠- محمد مرسل حمد

٤١- مفتي إبراهيم حماد

٤٢- هشام صبحي حسن

٤٣- هيثم محمد احمد حسنين

٤٤- وائل السيد قنديل

الرياضة، جامعة طنطا، ١٩٩٧م

٤٥- يوسف إبراهيم عربي : "المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في رياضة الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

المراجع باللغة الإنجليزية

- 46- **A & C Black** **Know the game squash**, ltd 37 Soho ,London ,2000.
47- **Ian McKenzie** **Squash the skills of the game**, the Crowood press ramsbury, Wiltshire, 1986.
48- **Ian McKenzie** **The skills of the game Squash**, the Crowood press ramsbury, Wiltshire, 1996.
49- **Richard Eaton** **Sports action squash**, octopus books limited, London, 1989.

مواقع الانترنت

- 50- <http://www.irishsquash.com/healthiestsport.htm/19-3-2009>
51- <http://www.worldsquash.org.uk/ath-wr.asp19:20pm/18-4-2009>

المرفقات

مرفق رقم (١) الوحدات التعليمية

الوحدة التعليمية رقم ١

زمن الوحدة : ٦٠ ق

الهدف من الوحدة : تعليم مهارة مسك المضرب .
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، طوق ، سلة .

الزمن	المحتوي	الأجزاء
٥٢٥ تقريباً	<p>احماء</p> <p>لعبة : الاتجاه المعاكس . لعبة (١) مرفق (٢)</p> <p>لعبة : الركبة السريعة . لعبة (٢) مرفق (٢)</p> <p>(وقوف) رفع الذراع أماما عاليا بالتبادل . (وقوف . الذراعان جانبا) تحريك الذراعين أماما . (وقوف . انثناء عرضا) لف الجذع جانبا بالتبادل .</p> <p>أداء التمرينات الآتية: - تمرين (١٠ : ١) مرفق (٤)</p>	التمهيدي
٩٣٠ تقريباً	<p>@ التعريف بمهارة مسك المضرب وأداء نموذج لها مع شرح أهم النقاط الفنية *</p> <p>❖ أداء التمرينات النوعية الآتية:</p> <p>تمرين (٤ : ١) مرفق (٣)</p> <p>@ تصحيح الأخطاء الفنية .</p> <p>❖ أداء التمرينات الآتية:</p> <p>تمرين (٢١ : ١٥) مرفق (٤)</p>	الرئيسي
٩٥٠ تقريباً	<p>لعبة : المس واجري . لعبة (٣) مرفق (٢)</p> <p>@ يؤكد المعلم للمبتدئين على النقاط الفنية الهامة لمهارة مسك المضرب</p> <p>الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف</p>	الختامي

* تؤدي التمرينات والتمرينات النوعية بواقع ٨ : ١٢ تكرار لكل تمرين ويفضل مراعاة الترتيب عند تنفيذ كل وحدة وتوفير فترات راحة مناسبة.

* العلامة @ تشير إلي أدوار المعلم.

الوحدة التعليمية رقم ٢

الهدف من الوحدة : تنمية الإحساس بالمضرب والكرة.
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، سلة ، طوق.

الزمن	المحتوى	الأجزاء
9:30 تقريباً	<p>إحماء</p> <p>(وقوف. الظهر مواجه الحائط الأمامي) الجري أماماً .</p> <p>لعبة : العقدة .</p> <p>لعبة (٤) مرفق (٢)</p> <p>لعبة (٥) مرفق (٢)</p> <p>(وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً .</p> <p>(وقوف. ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً بالتبادل .</p> <p>(إقعاء) الوثب عالياً مع رفع الذراعين أماماً عالياً .</p> <p>(وقوف) ثني الجذع أماماً والضغط .</p>	التمهيدي
٩:٣٠ تقريباً	<p>• أداء التمرينات الآتية:</p> <p>تمرين (٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦) مرفق (٤)</p> <p>تمرين (٣٠، ٣٢) مرفق (٤)</p> <p>تمرين (٣٤، ٣٦، ٣٨، ٣٩) مرفق (٤)</p>	الرئيسي
٩:٥٥ تقريباً	<p>لعبة : واحد أتنين .</p> <p>لعبة (٦) مرفق (٢)</p> <p>لعبة : ضرب البالون .</p> <p>لعبة (١٨) مرفق (٢)</p> <p>الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف</p>	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ٣

الهدف من الوحدة : التمهيد لتعليم مهارة الضربة الأمامية المستقيمة. زمن الوحدة : ٦٠ ق
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة، سلم تدريب.

الزمن	المحتوي	الأجزاء
٩٢٥ تقريباً	<p><u>احماء</u></p> <p>(وقوف) الجري في المكان.</p> <p>(وقوف. مواجه سلم التدريب) الوثب أماما بين فتحات السلم .</p> <p>(وقوف. الجنب مواجه الحائط الأمامي) الجري الجانبي .</p> <p>(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين أماما.</p> <p>(وقوف) تبادل الطعن أماما.</p> <p>لعبة : هوكي الاسكواش .</p> <p>لعبة (٧) مرفق (٢)</p>	التمهيدي
٩٢٠ تقريباً	<p>① مراجعة سريعة على مهارة مسك المضرب.</p> <p>❖ أداء التمرينات الآتية:</p> <p>- تمرين (٢٢، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٨) مرفق (٤)</p> <p>❖ أداء التمرينات النوعية الآتية:</p> <p>- تمرين (٧، ١٣) مرفق (٣)</p>	الرئيسي
٩٥ تقريباً	<p>(وقوف) أداء المرجحة الأمامية.</p> <p>لعبة (٨) مرفق (٢)</p> <p>لعبة : صفارة صفارتين .</p> <p>الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف</p>	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ٤

الهدف من الوحدة : تعليم مهارة الضربة الأمامية المستقيمة .
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة .
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الزمن	المحتوي	الأجزاء
٩٣٠ تقريباً	<p>إحماء</p> <p>(وقوف. الظهر مواجه الحائط الأمامي) الحجل أماما . (وقوف. الجنب مواجه الحائط الأمامي) الجري الجانبي . (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين أماما عاليا ثم جانبا عاليا. لعبة : هوكي الاسكواش . لعبة (٧) مرفق (٢) لعبة (٩) مرفق (٢) لعبة : تنطيط الكرة</p>	التمهيدي
٩٣٥ تقريباً	<p>❖ أداء التمرينات الآتية:</p> <p>- تمرين (٢٢ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٨) مرفق (٤)</p> <p>@ التعريف بمهارة الضربة الأمامية المستقيمة وأداء نموذج لها مع شرح أهم النقاط الفنية .</p> <p>❖ أداء التمرينات النوعية الآتية:</p> <p>- تمرين (١٤ ، ١٩) مرفق (٣)</p> <p>@ تصحيح الأخطاء الفنية .</p>	الرئيسي
٩٥٠ تقريباً	<p>لعبة : أحسن توازن لعبة (١٠) مرفق (٢)</p> <p>@ التأكيد على أهم النقاط الفنية للضربة الأمامية المستقيمة الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف</p>	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ٥

زمن الوحدة : ٦٠ ق

الهدف من الوحدة : صقل مهارة الضربة الأمامية المستقيمة.
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة.

الأجزاء	المحتوي	الزمن
التمهيدي	<p>إحماء</p> <p>(وقوف) الجري أماما . (وقوف) الجري أماما مع تدوير الذراعين أماما . لعبة : الجري الحر . لعبة (١١) مرفق (٢) (طعن أمامي. اليدين في الوسط) ضغط الحوض أماما أسفل . (وقوف) الوثب فتحا مع أداء المرجحة الزاوية. لعبة : عكس الاتجاه لعبة (١٢) مرفق (٢)</p>	<p>٩١٥ تقريباً</p>
الرئيسي	<p>❖ أداء التمرينات الآتية:</p> <p>- تمرين (٣٠، ٣١، ٣٢) مرفق (٤) @مراجعة سريعة على النقاط الفنية لمهارة الضربة الأمامية المستقيمة. ❖ أداء التمرينات النوعية الآتية: - تمرين (٢٠، ٢١) مرفق (٣) @ تصحيح الأخطاء الفنية.</p>	<p>٩٤٠ تقريباً</p>
الختامي	<p>@التأكيد على أهم النقاط الفنية للضربة الأمامية المستقيمة - الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف</p>	<p>٩٥٠ تقريباً</p>

الوحدة التعليمية رقم ٦

الهدف من الوحدة : صقل مهارة الضربة الأمامية المستقيمة.
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة.
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الزمن	المحتوي	الأجزاء
١٥ ق تقريباً	<p>إحماء</p> <p>لعبة : الطاحونة</p> <p>لعبة (١٣) مرفق (٢)</p> <p>لعبة (١٤) مرفق (٢)</p> <p>❖ أداء التمرينات الآتية:</p> <p>- تمرين (٢٢ ، ٢٣ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٥ ، ٣٦) مرفق (٤)</p>	التمهيدي
٤٠ ق تقريباً	<p>❖ أداء التمرينات الآتية مع زيادة سرعة الأداء.</p> <p>- تمرين (٣٦ ، ٣٩) مرفق (٤)</p> <p>❖ أداء التمرينات النوعية الآتية مع زيادة سرعة الأداء.</p> <p>- تمرين (٢٠ ، ٢١) مرفق (٣)</p> <p>@ تصحيح الأخطاء الفنية.</p>	الرئيسي
٥ ق تقريباً	<p>- (وقوف الذراعان عاليا . تشبيك) رفع العقبين عاليا مع ضغط الذراعين خلفا .</p> <p>- (وقوف انثناء) تدوير المنكبين .</p> <p>@التأكيد على أهم النقاط الفنية للضربة الأمامية المستقيمة</p> <p>- الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف</p>	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ٧

الهدف من الوحدة : التمهيد لتعليم مهارة الضربة الخلفية المستقيمة .
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة ، أطواق .
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الزمن	المحتوي	الأجزاء
٤٠ ق تقريباً	<p><u>احماء</u></p> <p>(وقوف) الجري أماما مع تدوير الذراعين أماما . (وقوف. مواجه الأطواق) الوثب أماما بين الأطواق . (وقوف. الجنب مواجه الحائط الأمامي) الجري الجانبي . (وقوف . الذراعين أماما) الوثب فتحا مع تحريك الذراعين جانبا . (وقوف) تبادل الطعن أماما . لعبة : هوكي الاسكواش ٢ . لعبة (١٥) مرفق (٢)</p>	التمهيدي
٢٥ ق تقريباً	<p>@مراجعة سريعة على مهارة مسك المضرب . ❖ أداء التمرينات الآتية : - تمرين (٢٤ ، ٢٧ ، ٢٩) مرفق (٤) ❖ أداء التمرينات النوعية الآتية : - تمرين (٢٢ ، ٢٨) مرفق (٢)</p>	الرئيسي
٥ ق تقريباً	<p>(وقوف) أداء المرجحة البندولية . لعبة (١٦) مرفق (٢) لعبة : حافظ على الكرة . الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف</p>	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ٨

الهدف من الوحدة : التمهيد لتعليم مهارة الضربة الخلفية المستقيمة .
 الزمن الوحدة : ٦٠ ق
 الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة .

الزمن	المحتوي	الأجزاء	
٣٠ ق تقريباً	<p>احماء</p> <p>(وقوف) الجري أماما مع رفع الذراع أماما عاليا بالتبادل .</p> <p>لعبة المحطات: لعبة (١٧) مرفق (٢)</p> <p>المحطة الأولى: الجري المتعرج بين الأقماع .</p> <p>المحطة الثانية: الوثب داخل الأطواق .</p> <p>المحطة الثالثة: الحجل داخل فتحات سلم التدريب .</p> <p>المحطة الرابعة: الوثب من فوق الحبل .</p>	التمهيدي	
٣٥ ق تقريباً	<p>♦ أداء التمرينات الآتية:</p> <p>تمرين (٢٤، ٢٧، ٢٩) مرفق (٤)</p> <p>♦ أداء التمرينات النوعية الآتية:</p> <p>تمرين (٢٥: ٢٨) مرفق (٣)</p>	الرئيسي	
٥٥ ق تقريباً	<p>لعبة (١٨) مرفق (٢)</p> <p>لعبة (١٥) مرفق (٢)</p>	<p>لعبة : ضرب البالون</p> <p>لعبة : هوكي الاسكواش ٢ .</p> <p>الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف</p>	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ٩

زمن الوحدة : ٦٠ ق

الهدف من الوحدة : تعليم مهارة الضربة الخلفية المستقيمة.
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة.

الزمن	المحتوي	الأجزاء
١٥ ق تقريباً	لعبة (١٩) مرفق (٢) لعبة (١٥) مرفق (٢) لعبة (٩) مرفق (٢)	<u>إحماء</u> لعبة : المس أرضك لعبة : هوكي الاسكواش ٢ . لعبة : تنطيط الكرة .
٤٠ ق تقريباً		<ul style="list-style-type: none"> ❖ أداء التمرينات الأتية: تمرين (٢٤ ، ٢٧) مرفق (٤) @ التعريف بمهارة الضربة الخلفية المستقيمة و أداء نموذج لها مع شرح أهم النقاط الفنية . ❖ أداء التمرينات النوعية الأتية: تمرين (٢٩ : ٣٤) مرفق (٣) ❖ تصحيح الأخطاء الفنية.
٥ ق تقريباً	لعبة (٢٠) مرفق (٢)	لعبة : مسك الكرة @التأكيد على أهم النقاط الفنية للضربة الخلفية المستقيمة الاصطفاة ثم أداء التحية والانصراف

الوحدة التعليمية رقم ١٠

الهدف من الوحدة : صقل مهارة الضربة الخلفية المستقيمة.
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة.
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الزمن	المحتوى	الأجزاء
١٥ ق تقريباً	اجماء لعبة : عكس الاتجاه لعبة (١٢) مرفق (٢) لعبة (٢) مرفق (٢) (وقوف) رفع الذراع أماما عاليا بالتبادل. (وقوف) .الذراعان جانبا) تحريك الذراعين أماما. (وقوف) ثبات الوسط) ثني الجذع جانبا بالتبادل. (وقوف) ثني الجذع أماما والضغط.	التمهيدي
٤٠ ق تقريباً	♦ أداء التمرينات الآتية: تمرين (٣٣) مرفق (٤) @مراجعة سريعة على النقاط الفنية لمهارة الضربة الخلفية المستقيمة. ♦ أداء التمرينات النوعية الآتية: تمرين (٣٥ : ٣٦) مرفق (٢) ♦ تصحيح الأخطاء الفنية	الرئيسي
٥ ق تقريباً	لعبة : المس واجري. لعبة (٣) مرفق (٢) @التأكيد على أهم النقاط الفنية للضربة الخلفية المستقيمة الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ١١

زمن الوحدة : ٦٠ ق

الهدف من الوحدة : صقل مهارة الضربة الخلفية المستقيمة.
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة.

الزمن	المحتوي	الأجزاء
١٥ ق تقريباً	<p>إحماء</p> <p>لعبة المحطات:</p> <p>لعبة (١٧) مرفق (٢)</p> <p>المحطة الأولى: الجري المتعرج بين الأقماع .</p> <p>المحطة الثانية: الوثب داخل الأطواق .</p> <p>المحطة الثالثة: الحجل داخل فتحات سلم التدريب .</p> <p>المحطة الرابعة: الوثب من فوق الحبل .</p> <p>❖ أداء التمرينات الآتية:</p> <p>- تمرين (٢٤، ٢٩، ٣٠، ٣٣، ٣٧) مرفق (٤)</p>	التمهيد
٤٠ ق تقريباً	<p>Ⓐ مراجعة سريعة على النقاط الفنية لمهارة الضربة الخلفية المستقيمة.</p> <p>❖ أداء التمرينات النوعية الآتية مع زيادة سرعة الأداء .</p> <p>- تمرين (٢٠، ٢١) مرفق (٣)</p> <p>❖ أداء التمرينات الآتية مع زيادة سرعة الأداء .</p> <p>- تمرين (٣٧، ٤٠) مرفق (٤)</p> <p>❖ تصحيح الأخطاء الفنية .</p>	الرئيسي
٥٠ ق تقريباً	<p>لعبة : جمع المحصول</p> <p>لعبة (١٤) مرفق (٢)</p> <p>Ⓐ التأكيد على أهم النقاط الفنية للضربة الخلفية المستقيمة</p> <p>- الاصطاف ثم أداء التحية والانصراف</p>	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ١٢

زمن الوحدة : ٦٠ ق

الهدف من الوحدة : التمهيد لتعليم مهارة ضربة الإرسال.
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة.

الزمن	المحتوي	الأجراء
٣٠ ق تقريباً	<p>إحماء</p> <p>لعبة : احجل أسرع . لعبة (٢١) مرفق (٢)</p> <p>(وقوف) الجري أماما مع تدوير الذراعين أماما . (وقوف) الجنب مواجه الحائط الأمامي) الجري الجانبي . (وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين أماما . لعبة إسقاط الأقماع. لعبة (٢٢) مرفق (٢)</p>	التمهيد
٣٥ ق تقريباً	<p>أداء التمرينات الآتية:</p> <p>تمرين (١١ : ١٤) مرفق (٤)</p> <p>تمرين (٣٦ ، ٣٩ ، ٤٣) مرفق (٤)</p> <p>أداء التمرينات النوعية الآتية:</p> <p>تمرين (٣٧ : ٣٩) مرفق (٣)</p>	الرئيسي
٥ ق تقريباً	<p>لعبة (١٨) مرفق (٢)</p> <p>لعبة (٢٣) مرفق (٢)</p> <p>الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف.</p>	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ١٣

زمن الوحدة : ٦٠ ق

الهدف من الوحدة : تعليم مهارة ضربة الإرسال .
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، الأجهزة.

الزمن	المحتوي	الأجزاء
١٥ ق تقريباً	<p>اجمء</p> <p>لعبة : موز و لوز .</p> <p>لعبة (٢٤) مرفق (٢)</p> <p>(وقوف) الجري في المكان مع رفع الذراع أماما عاليا بالتبادل .</p> <p>(وقوف) الوثب فتحا مع رفع الذراعين أماما عاليا ثم جانبا .</p> <p>لعبة (٢٢) مرفق (٢)</p> <p>لعبة : إسقاط الأقماع .</p> <p>لعبة : ضرب البالون .</p> <p>لعبة (١٨) مرفق (٢)</p>	التمهيدي
٤٠ ق تقريباً	<p>❖ أداء التمرينات الآتية:</p> <p>تمرين (١١ : ١٤ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ٤٣) مرفق (٤)</p> <p>@ التعريف بمهارة ضربة الإرسال و أداء نموذج لها مع شرح أهم النقاط الفنية.</p> <p>❖ أداء التمرينات النوعية الآتية:</p> <p>تمرين (٤٠ : ٤٣) مرفق (٢)</p>	الرئيسي
٥ ق تقريباً	<p>(وقوف. انثناء) تدوير المنكبين .</p> <p>(وقوف. الذراعان عاليا. تشبيك) رفع العقبين مع ضغط الذراعين خلفا .</p> <p>@ التأكيد على أهم النقاط الفنية لضربة الإرسال .</p> <p>الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف .</p>	الختامي

الوحدة التعليمية رقم ١٤

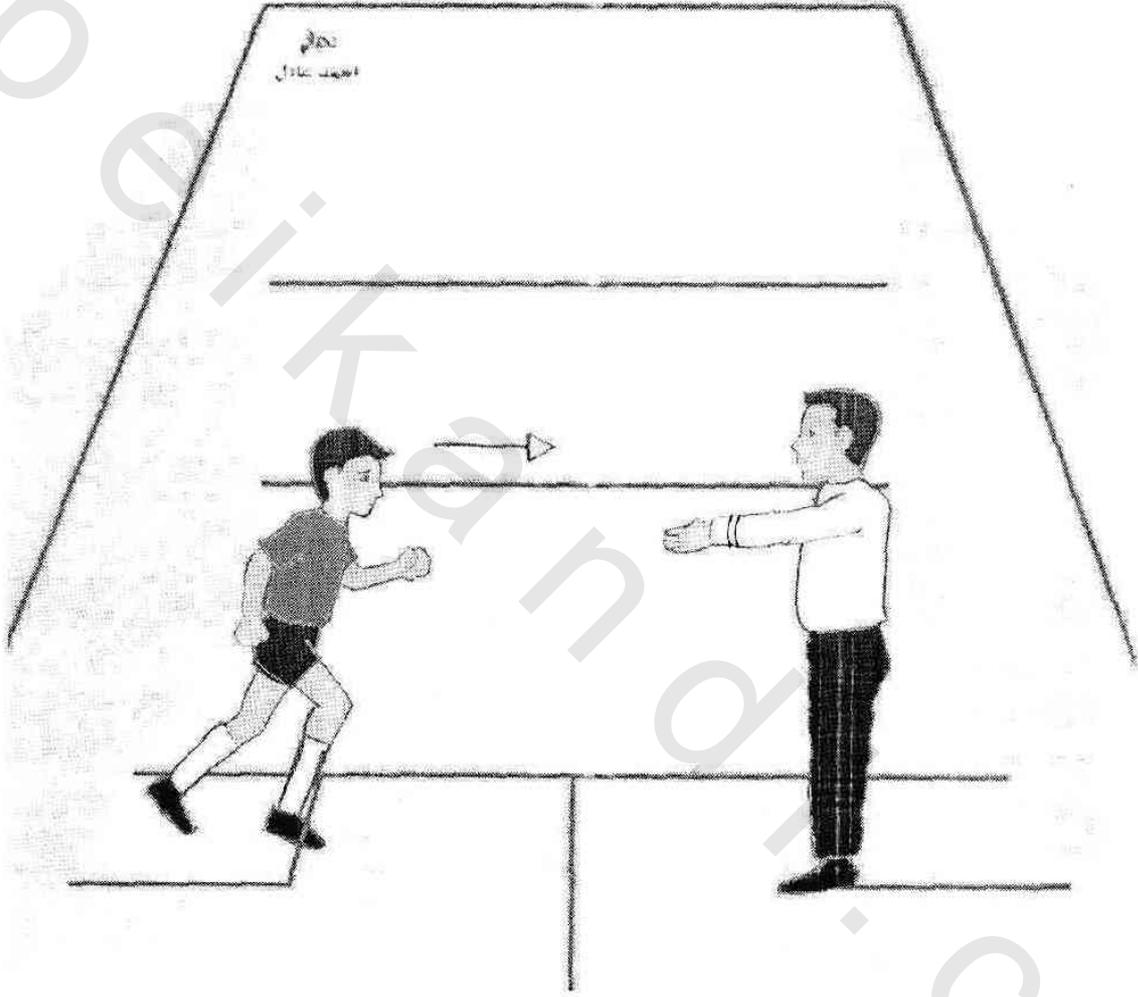
الهدف من الوحدة : صقل مهارة ضربة الإرسال.
الأدوات المستخدمة : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش ، سلم تدريب.

زمن الوحدة : ٦٠ ق

الزمن	المحتوي	الأجزاء
١٥ ق تقريباً	<p>إحماء</p> <p>(وقوف. الظهر مواجه الحائط الأمامي) الحجل أماما . (وقوف. الجنب مواجه الحائط الأمامي) الجري الجانبي . (وقوف. مواجه سلم التدريب) الوثب أماما بين فتحات السلم . لعبة: ضرب البالون . ❖ أداء التمرينات الآتية: - تمرين(٤٤ : ٤٦) مرفق (٤)</p>	التمهيدي
٤٠ ق تقريباً	<p>❖ أداء التمرينات الآتية: - تمرين(١١ ، ١٤ ، ٣٦ ، ٣٩ ، ٤٣) مرفق (٤) @ التأكيد على أهم النقاط الفنية لضربة الإرسال. ❖ أداء التمرينات النوعية الآتية: - تمرين(٤٣) مرفق (٣) مع تحديد أهداف يتم توجيه الكرة إليها.</p>	الرئيسي
٥ ق تقريباً	<p>لعبة (١٤) مرفق (٢) لعبة (٢٠) مرفق (٢) الاصطفاف ثم أداء التحية والانصراف.</p>	الختامي

مرفق رقم (٢)
الألعاب الصغيرة

ينتشر المبتدئين داخل الملعب ويقوم المعلم بالإشارة إلى اتجاه معين في الملعب
فيقوم المبتدئين بالجري عكس هذا الاتجاه.

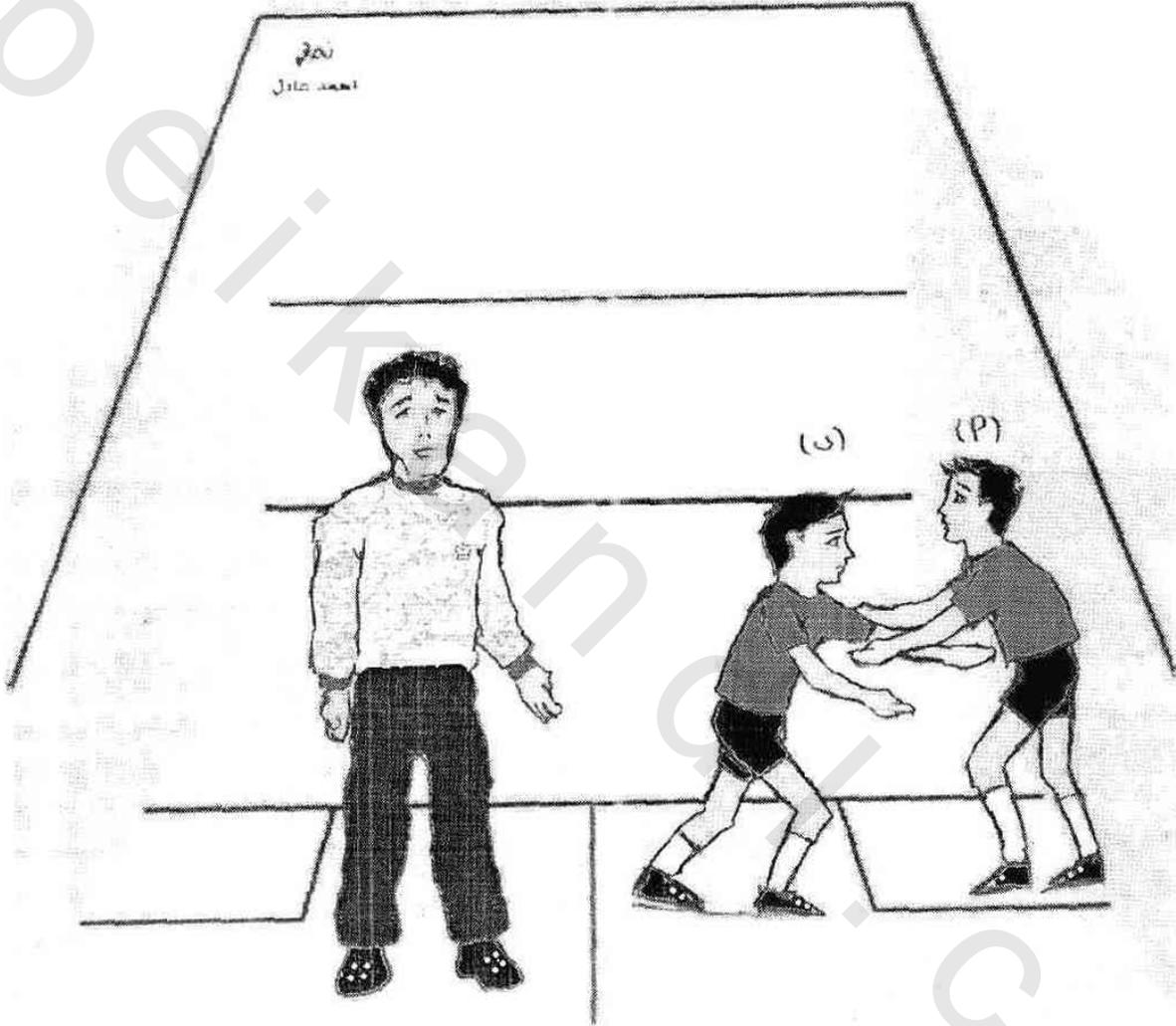


الركبة السريعة

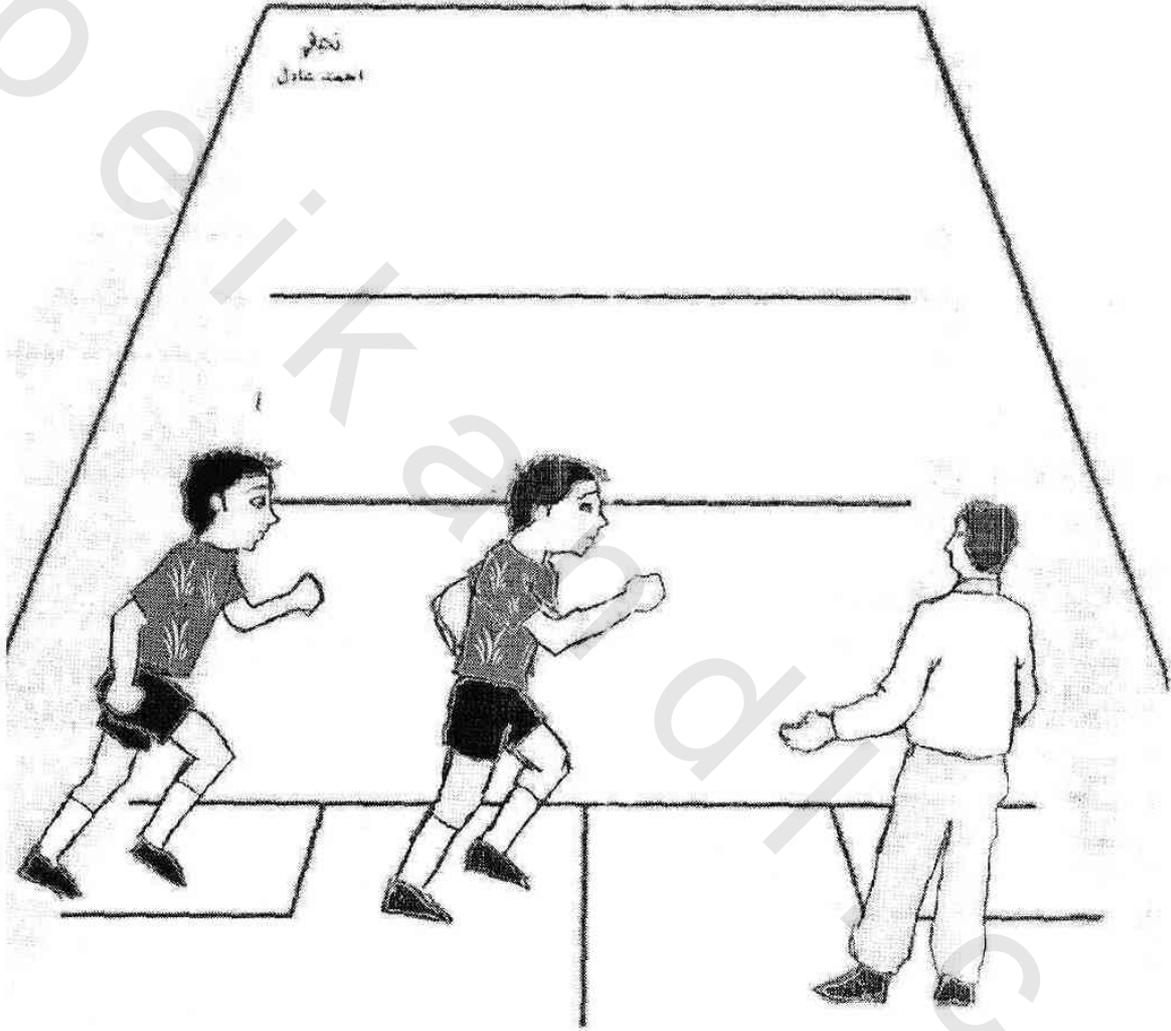
الزمن : ٣ : ٥ دقائق

الأدوات : لا توجد

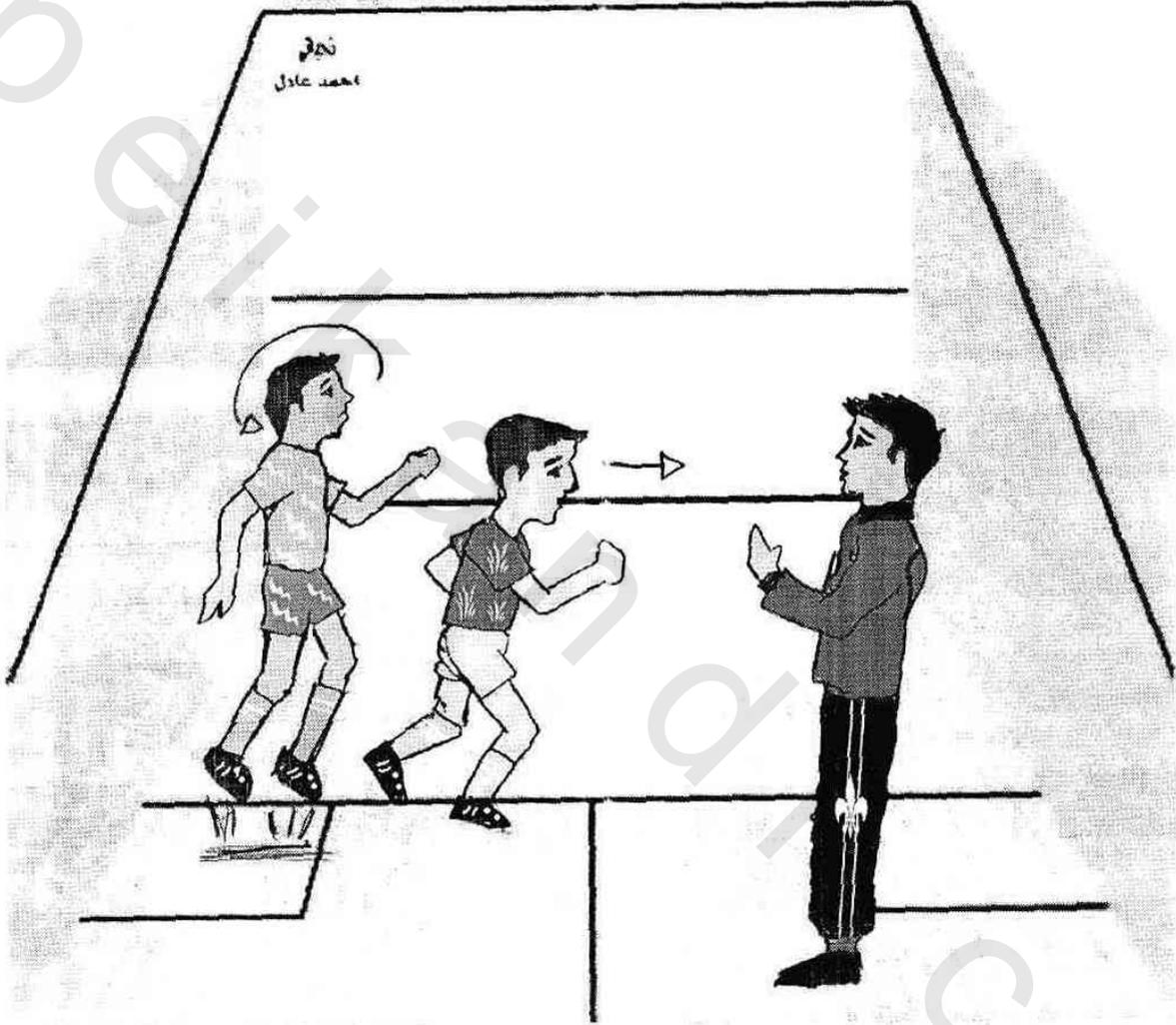
يتم تقسيم المبتدئين إلى أزواج ويحاول كل مبتدئ لمس ركبة زميله ويفوز من يستطيع لمس ركبة زميله ١٠ مرات .



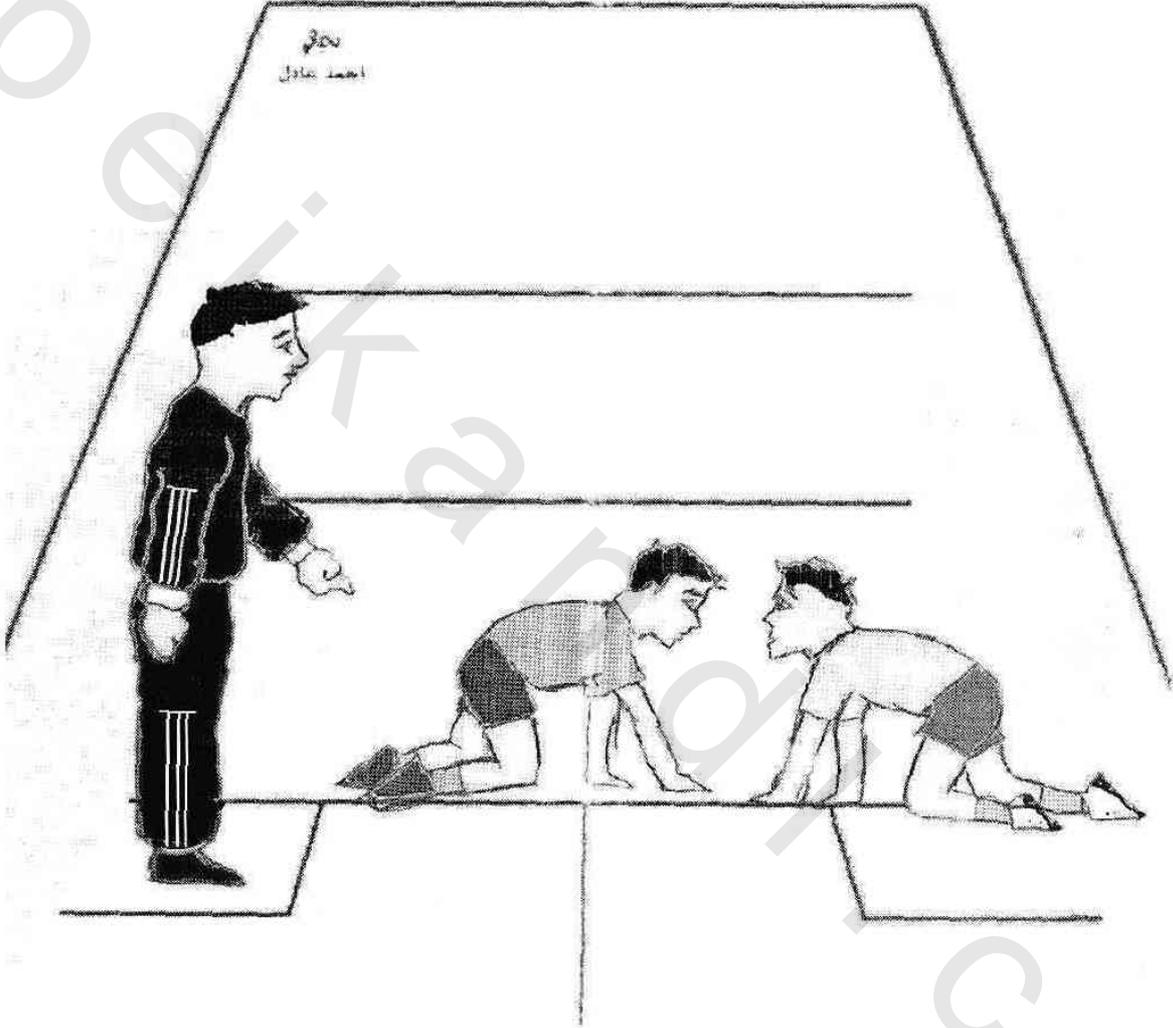
يتم تقسيم المتدربين إلى أزواج أ ، ب وعند إعطاء الإشارة يقوم أ بلمس ب ثم الجري بعيدا عنه فيحاول ب أن يجري ليلمسه وإذا نجح في ذلك يجري هو بعيدا عن أ وهكذا ويفوز من لا يتم لمسه .



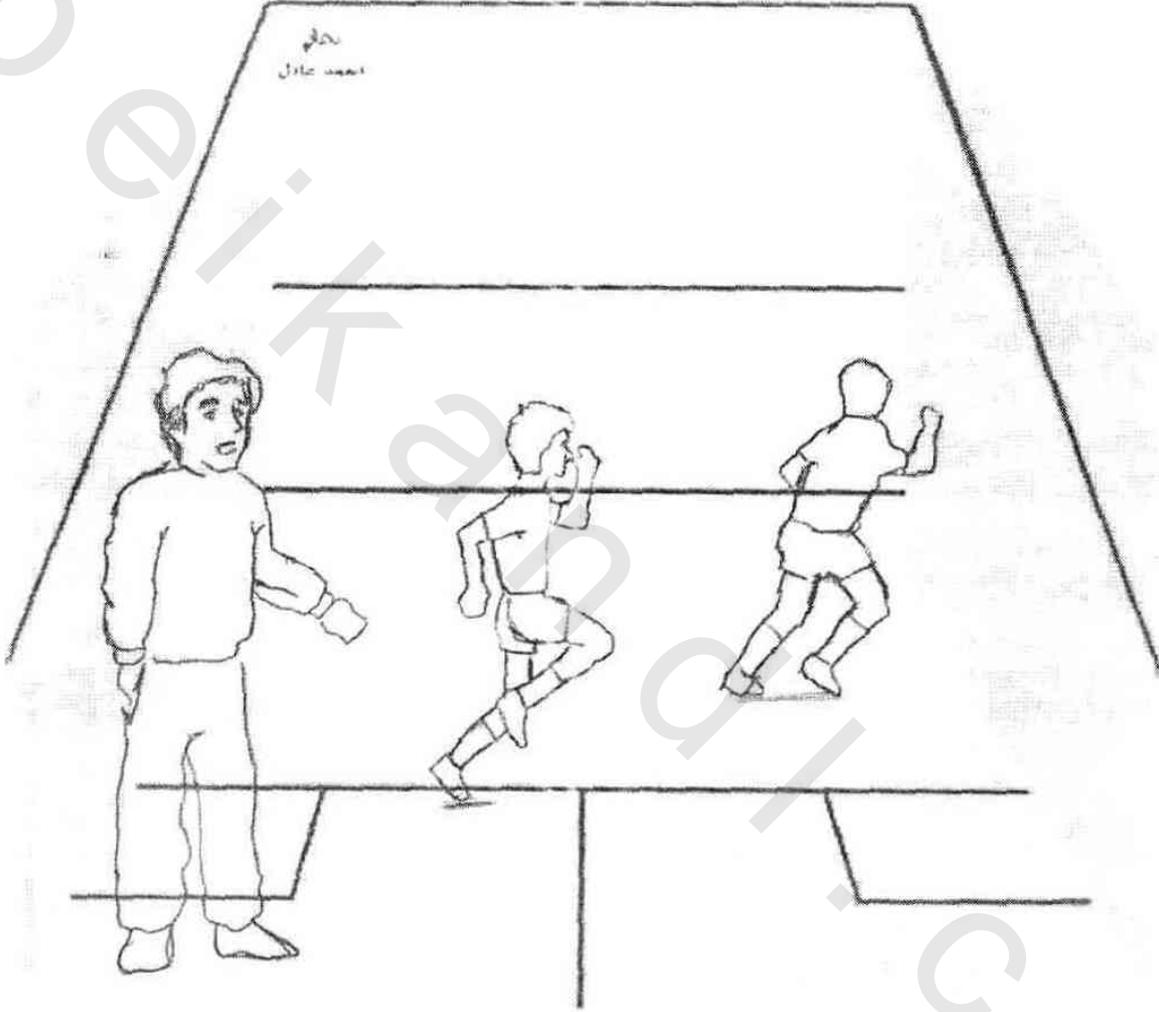
يجري المبتدئين بطول الملعب وعند سماع الإشارة يقوم كل مبتدئ بالوثب واللف
ادورة كاملة حول المحور الراسي ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه ويفوز من
يُنْفِذ أولاً.



يتم تقسيم المبتدئين إلى أزواج أ ، ب يتخذ كل منهم وضع جثو أفقي (جلسة الأسد) ويحاول كل منهم لمس يد زميله ليفوز من يستطيع لمس يد زميله ١٠ مرات .



يتم تقسيم المبتدئين إلى أزواج ١ ، ٢ ، وعندما ينادي المعلم ١ يجري ١ بعيدا عن ٢ الذي يحاول لمسه وعندما ينادي المعلم ٢ يجري ٢ بعيدا عن ١ الذي يحاول لمسه وهكذا ويفوز اقل مبتدئ يلمس .

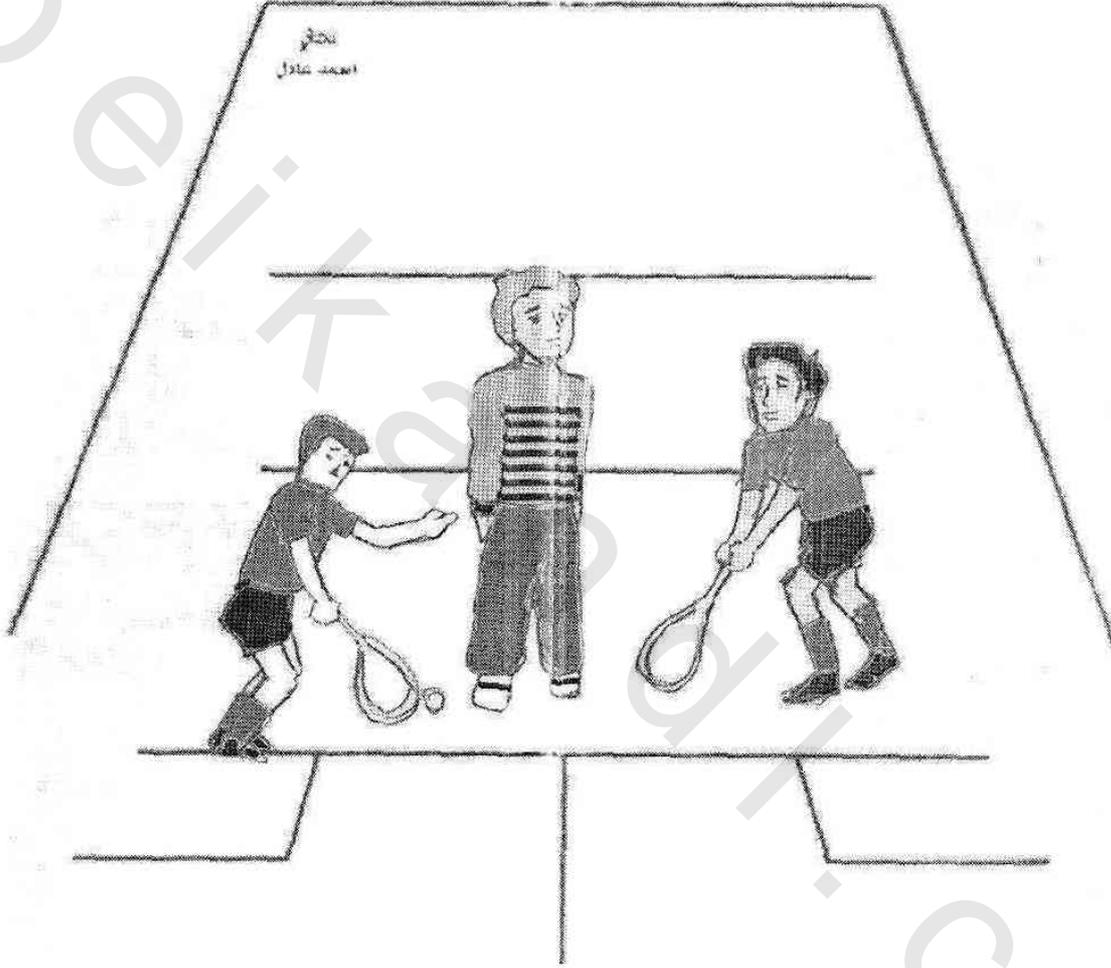


هوضي الاسكواش

الزمن : ٣ : ٥ دقائق

الادوات : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش

يقف المبتدئين في الملعب أزواج أ ، ب بينهما كرة على الأرض و كل منهم يمسك مضربه كمضرب هوكي ولكن بيد واحدة ، ويضرب احدهم الكرة لزميله كشكل أداء (الفور هاند) حيث تندرج الكرة على الأرض لتصل إليه فيضربها هو أيضا وهكذا .

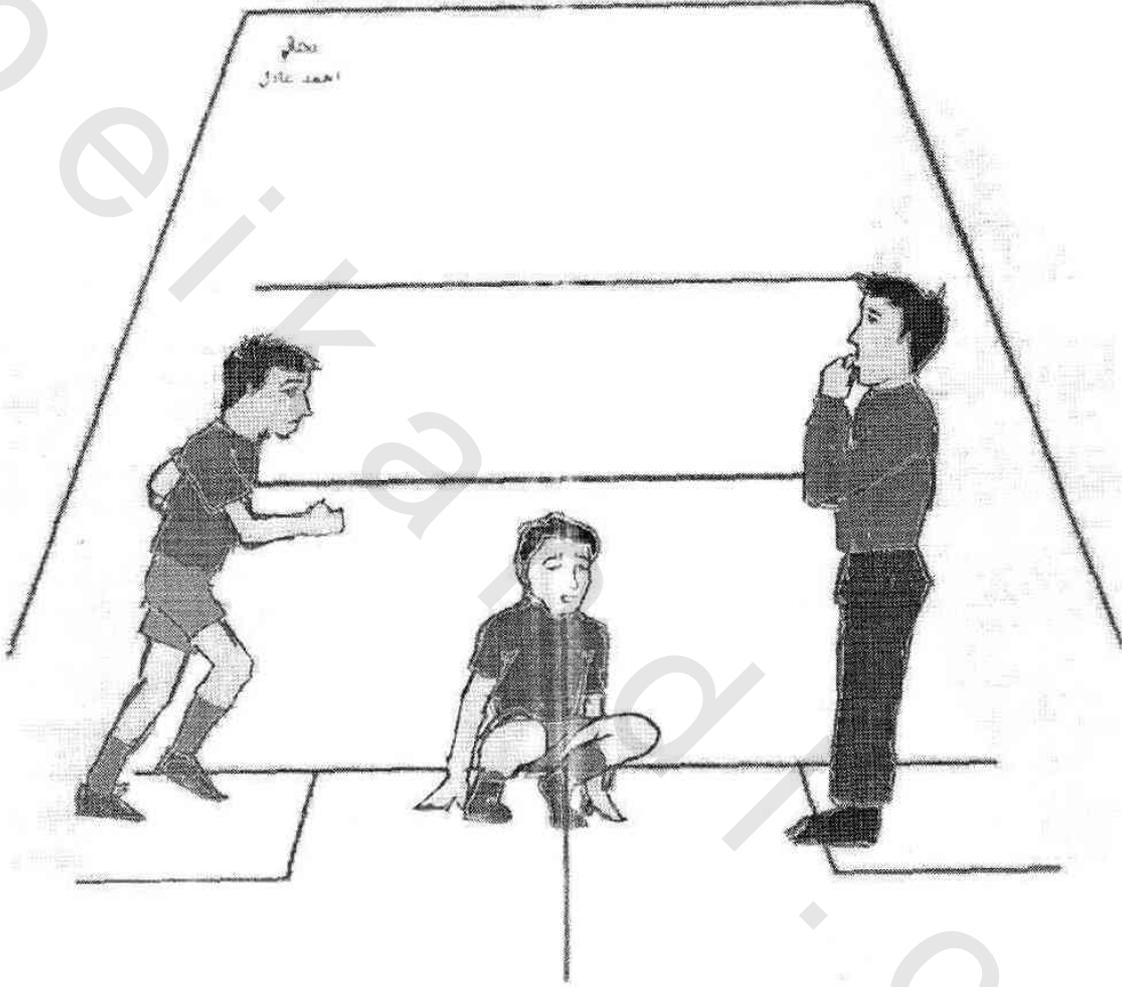


صافرة صفارتين

الزمن : ٣ : ٥ دقائق

الأدوات : لا توجد

ينتشر المبتدئين في الملعب وعند إطلاق المعلم صافرة واحدة يجري المبتدئين في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس المبتدئين جلوس على أربع وهكذا ويفوز باللعبة من اقل مبتدئ يخطئ.

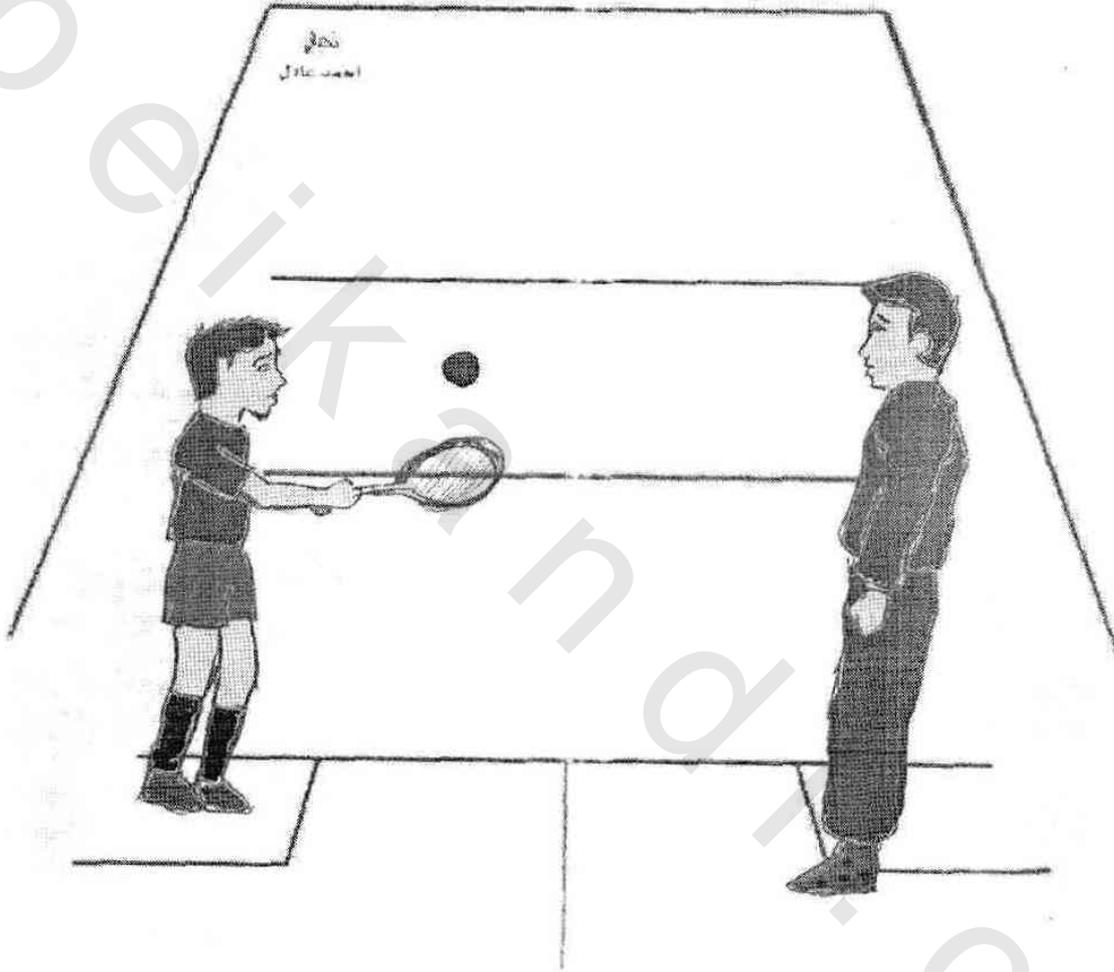


تنطيط الكرة

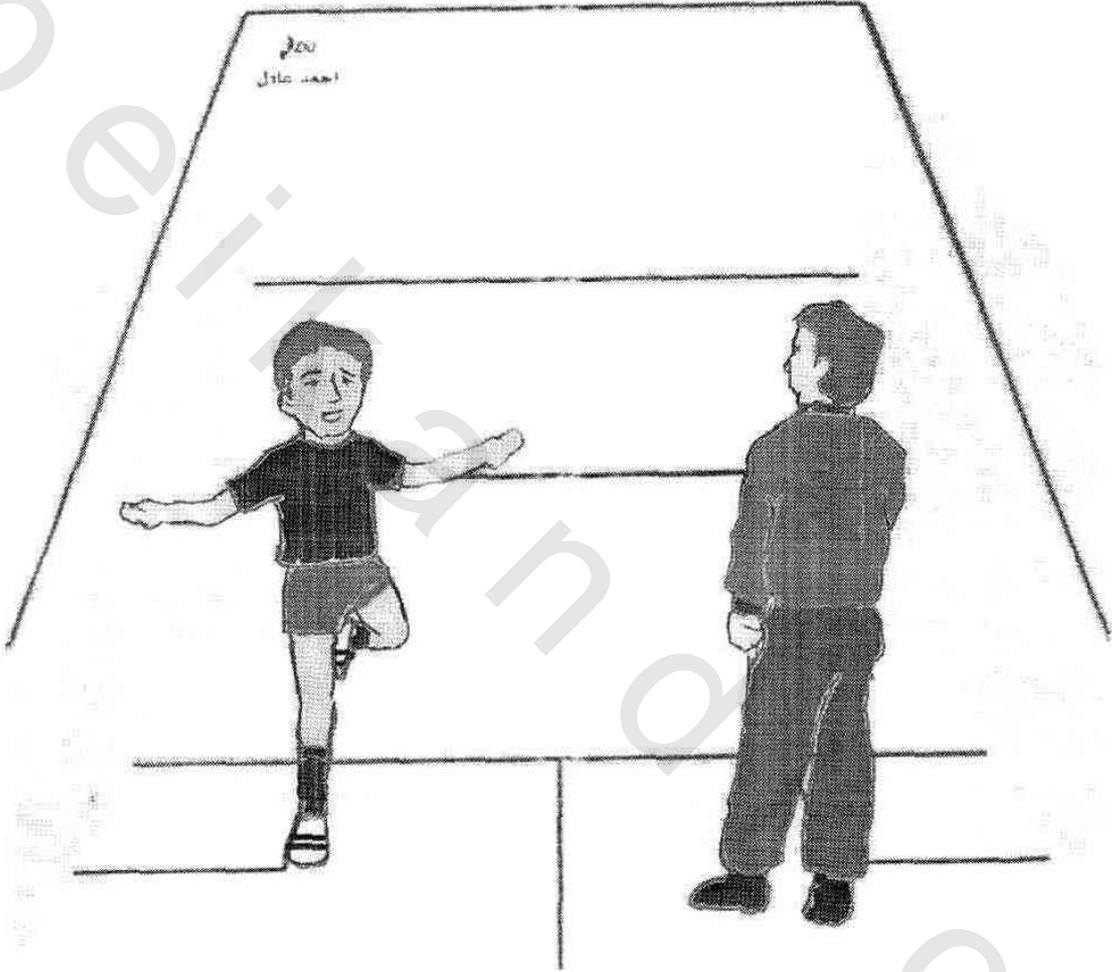
الزمن : ٣ : ٥ دقائق

الأدوات : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش

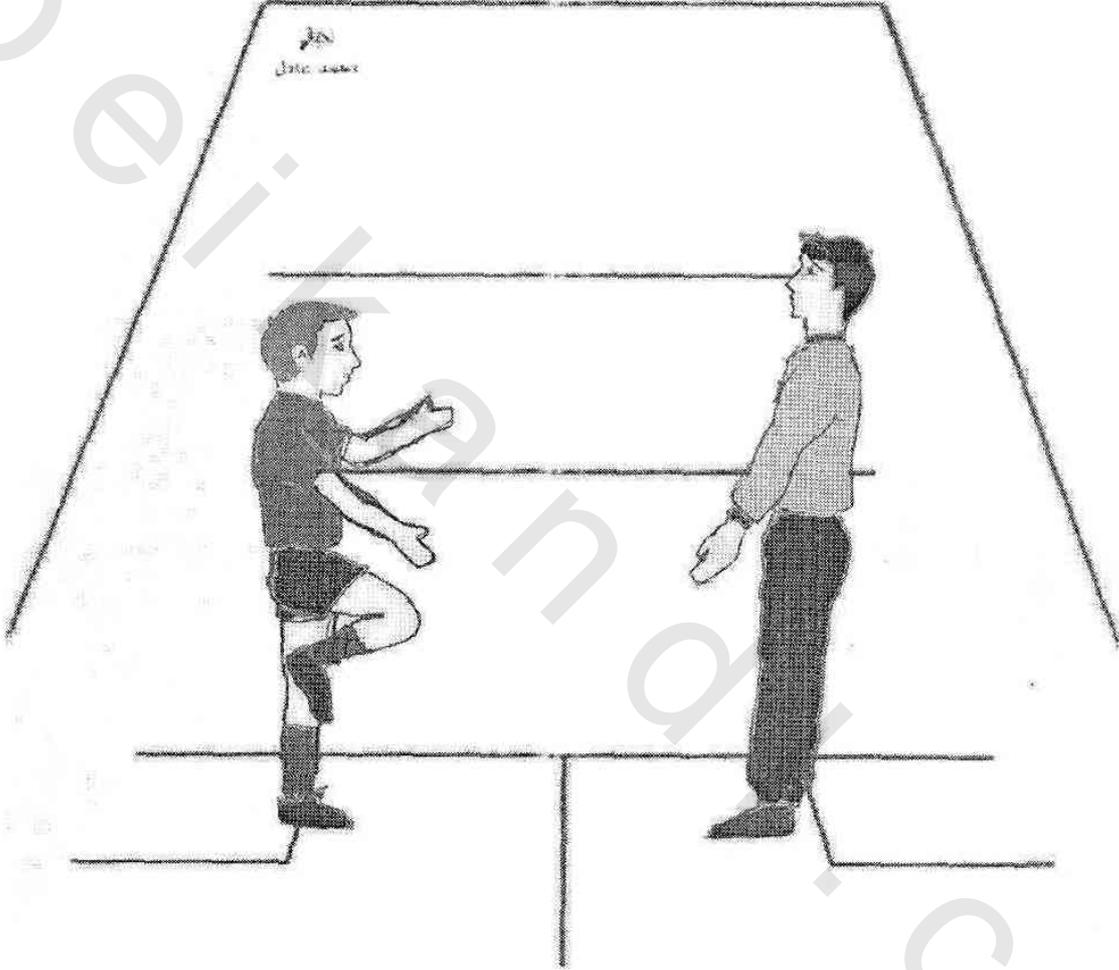
ينتشر المبتدئين في الملعب كل منهم بحوزته مضرب وكرة وعندما يعطي المعلم الإشارة يبدأ المبتدئين بتنطيط الكرة على الوجه الأمامي للمضرب ويفوز من يحقق أكبر عدد ممكن في الزمن المتاح (يمكن أداء اللعبة بالوجه الخلفي للمضرب)



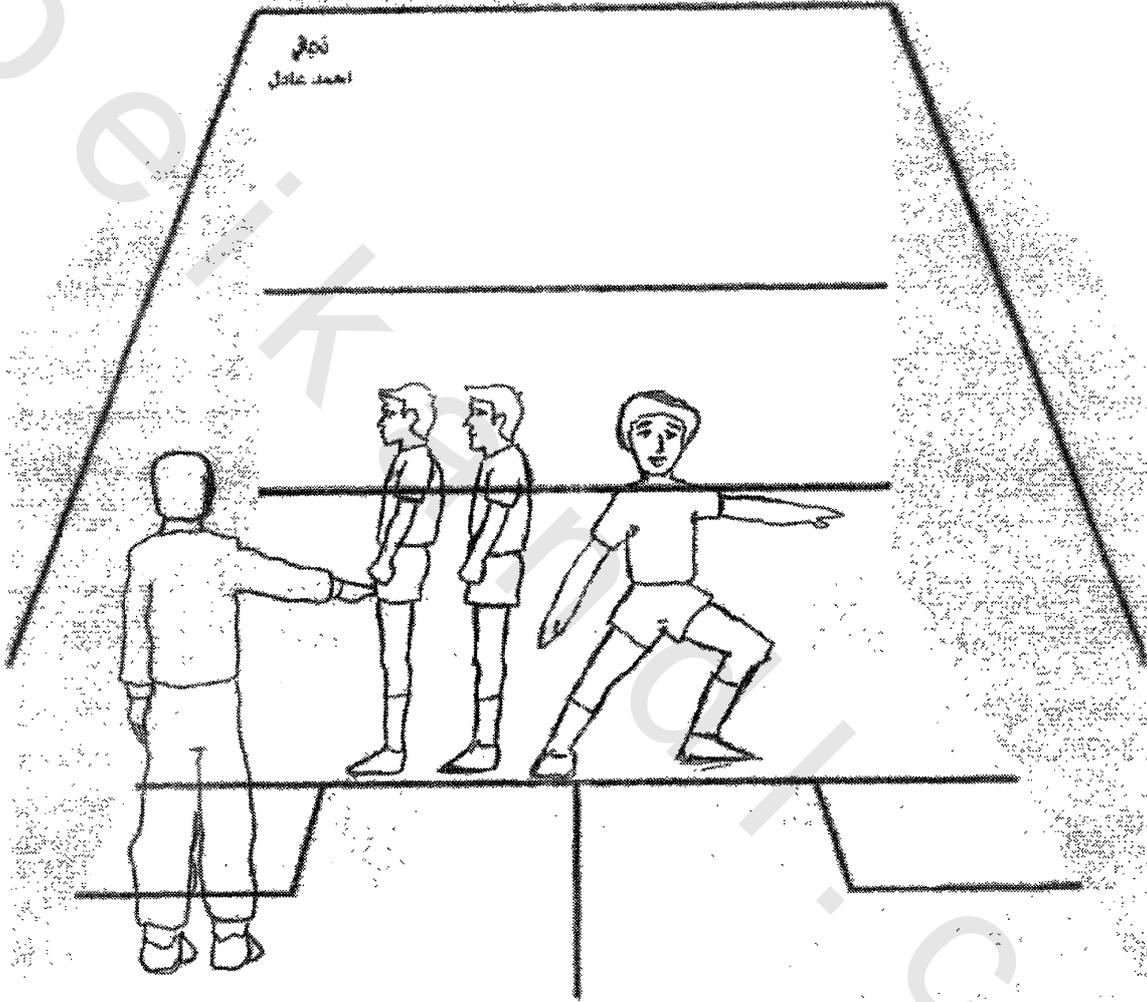
ينتشر المبتدئين في الملعب وعندما يعطي المعلم الإشارة يقف المبتدئين على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويفوز المبتدئ صاحب أحسن توازن.



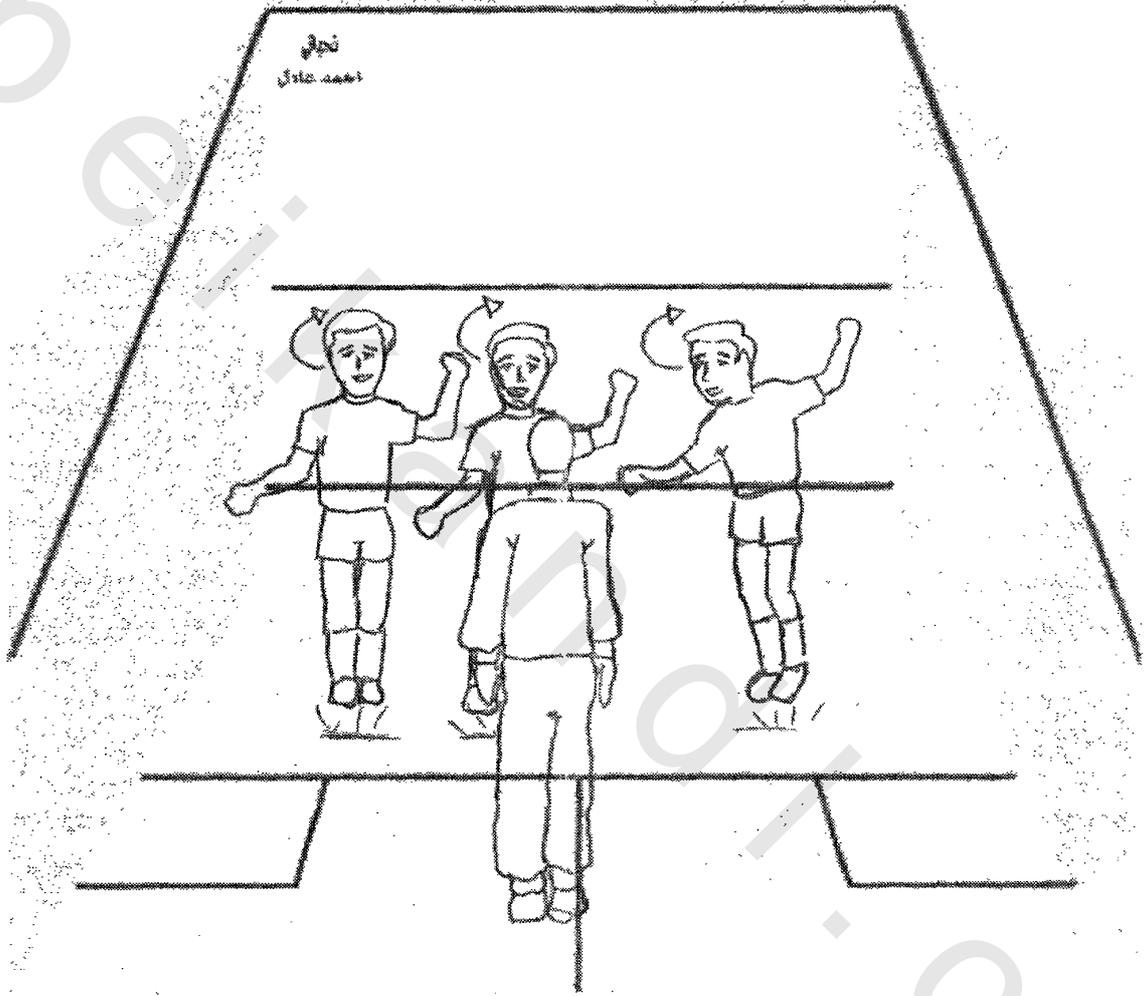
يجري المبتدئين في الملعب وعند سماع الإشارة يقف كل منهم على رجل واحدة ويفوز المبتدئ الذي ينفذ الأمر أولاً.



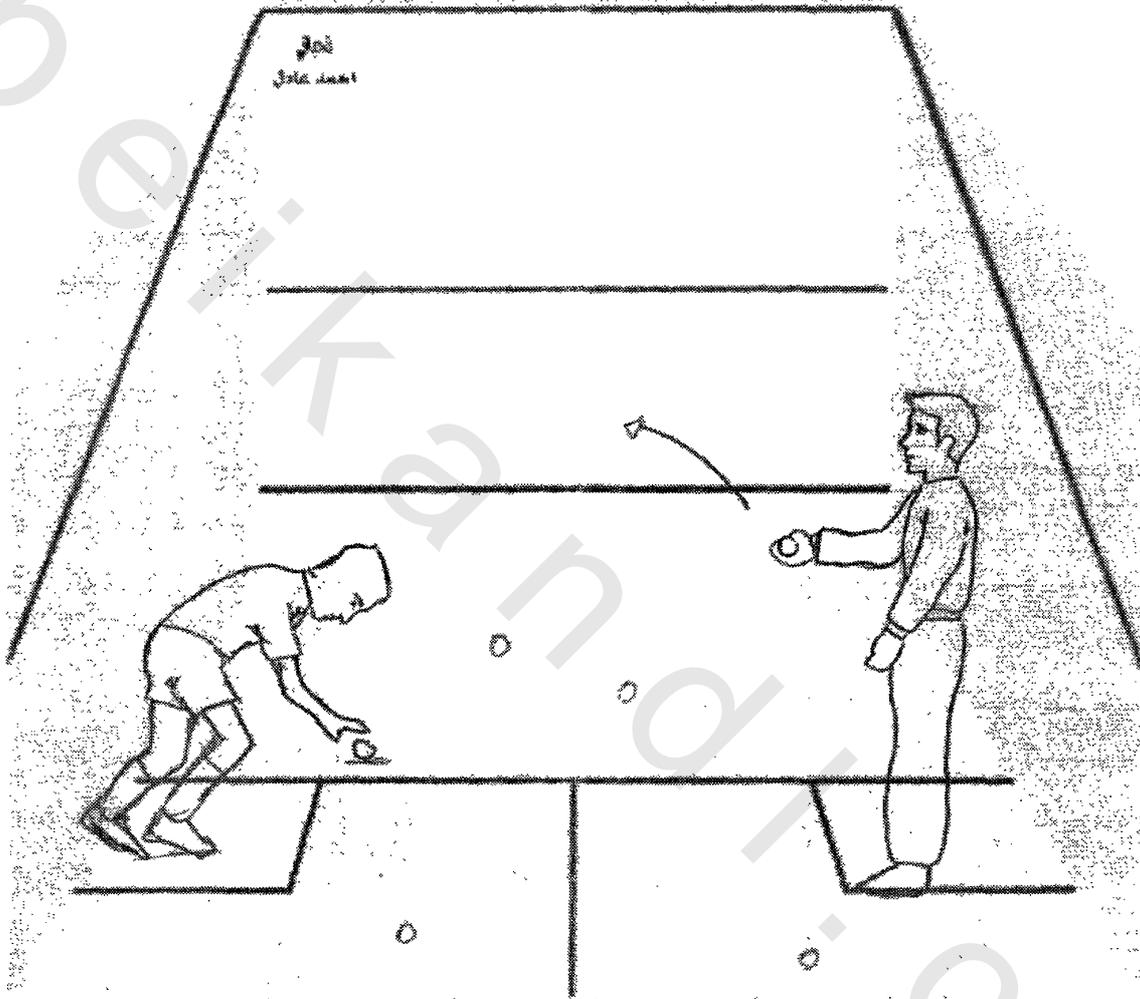
يقف المبتدئين على شكل قطار واحد في منتصف الملعب وعند ما يشير المعلم إلى الحائط الجانبي الأيمن يأخذ كل منهم خطوة ثم طعن جهة الحائط الجانبي الأيسر ويعود لمكانه بسرعة وهكذا يفوز أسرع لاعب يعود لمكانه .



المبتدئين في انتشار حر مواجه للمعلم ويبدأ كل منهم بالجري في المكان وعند سماع الإشارة يقوم كل مبتدئ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المعلم يكرر الأداء مرة لفة جهة اليمين والأخرى جهة اليسار ويفوز أسرع لاعب.



ينتشر المبتدئين في الملعب ويقوم المعلم برمي كرات الاسكواش في اتجاهات مختلفة ويبدأ المبتدئين جمع هذه الكرات ومن يجمع اكبر عدد من الكرات يعتبر فائزا.

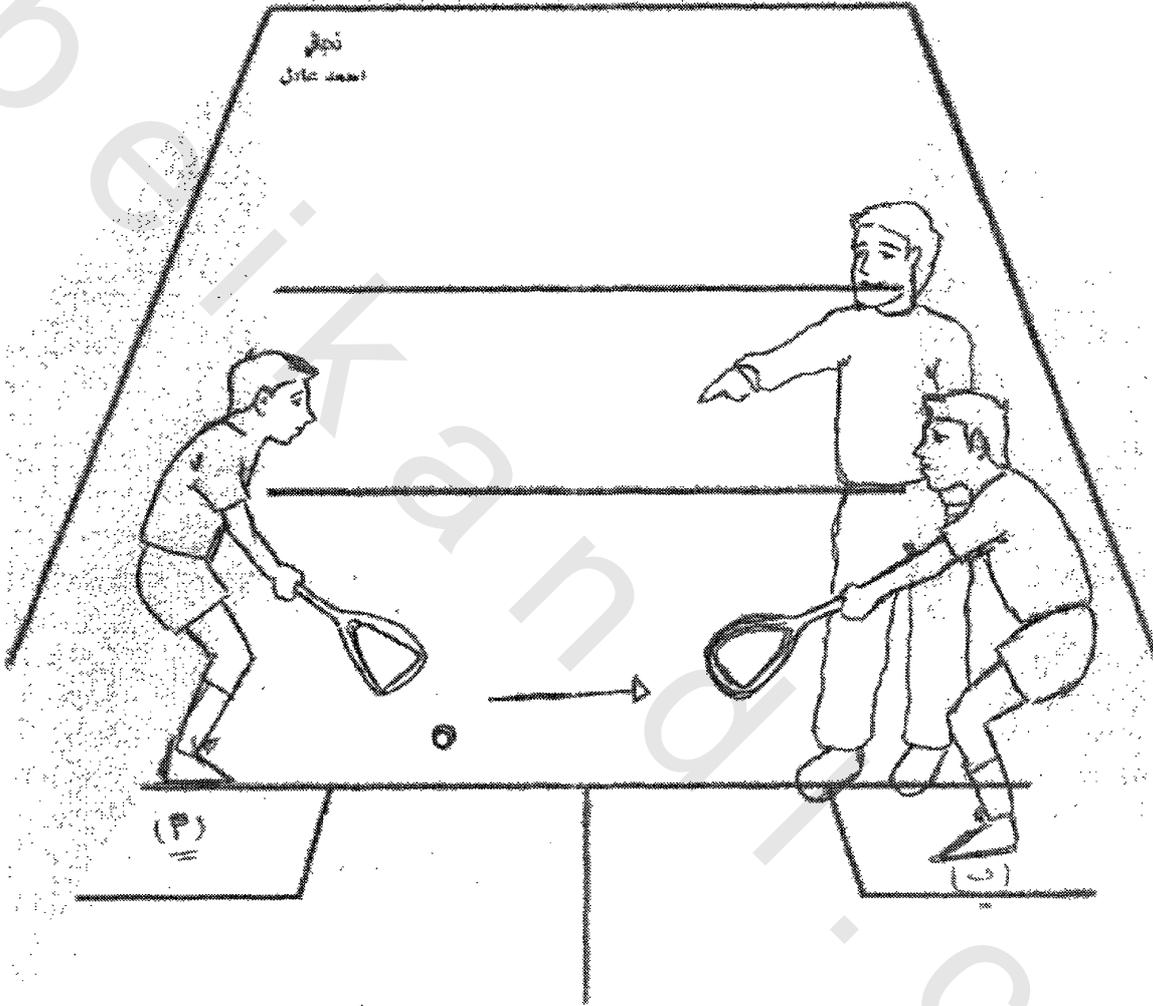


هوكي الاسكواش ٢

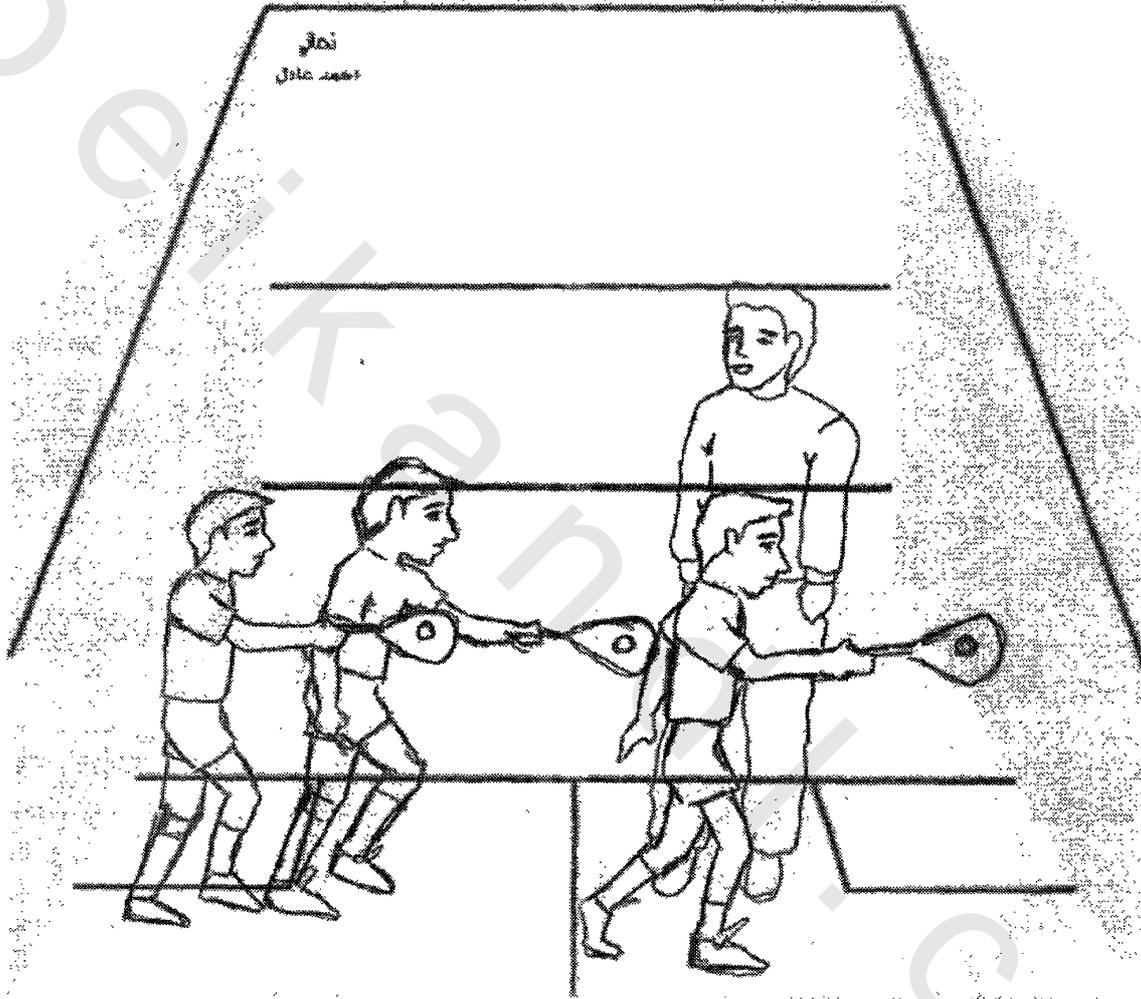
الزمن : ٣ : ٥ دقائق

الأدوات : مضارب اسكواش ، كرات اسكواش

يقف المتدئين في الملعب أزواج أ ، ب بينهما كرة على الأرض و كل منهم يمسك مضربه على شكل مضرب الهوكي ولكن بيد واحدة ويبدأ احدهم بضرب الكرة لزميله كشكل أداء الضربة الخلفية بحيث تتدحرج الكرة على الأرض فيضربها بنفس الطريقة وهكذا.



يضع كل مبتدئ كرة على مضربه وعند إعطاء إشارة يبدأ المبتدئين بالجري في الملعب ويحاول كل مبتدئ تفادي لمس زميله وعند سماع إشارة أخرى يحاول كل مبتدئ الوقوف في مكانه فجأة ويفوز المبتدئ الذي يستطيع أن يحافظ على الكرة فوق مضربه .



الزمن : ٣ : ٥ دقائق

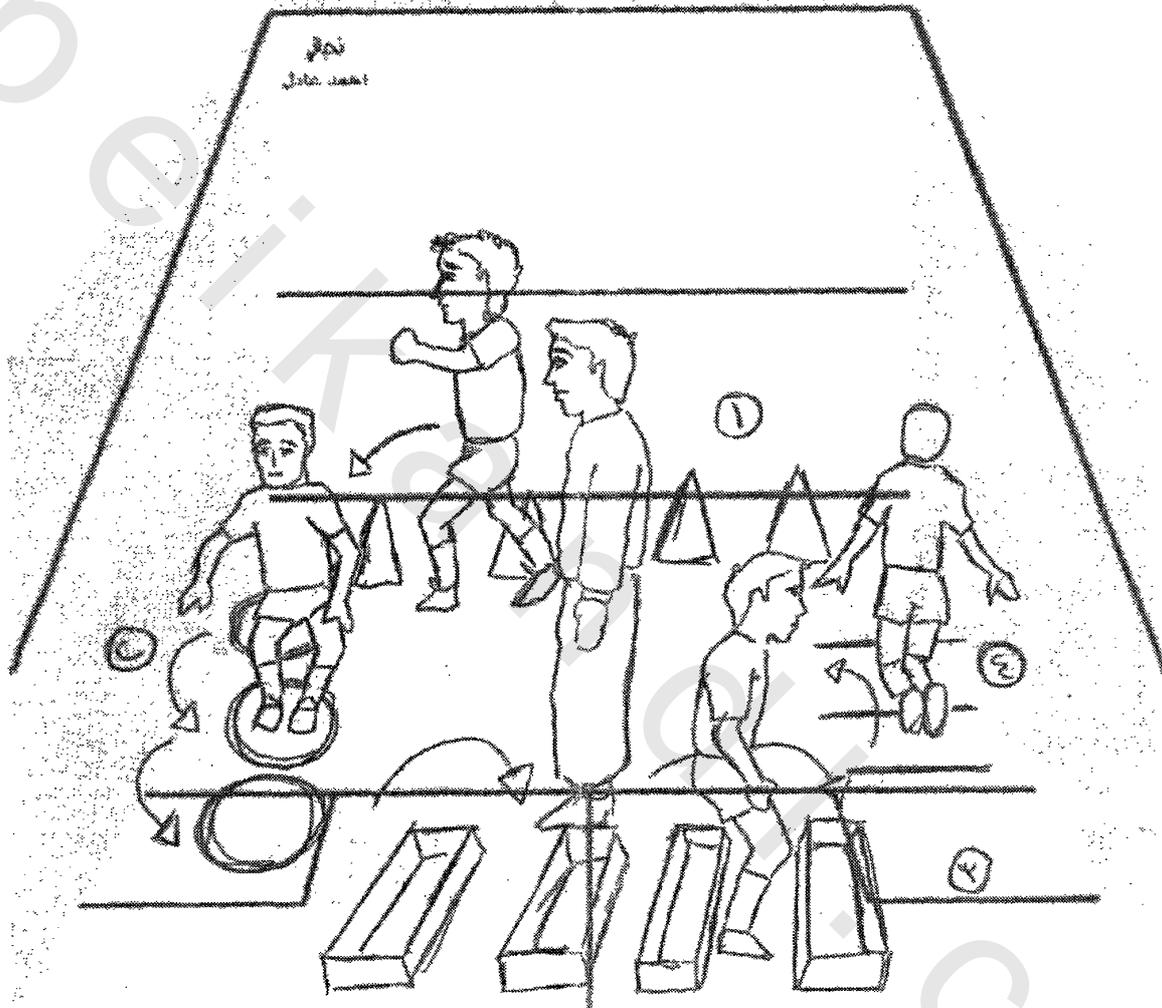
الأدوات : أقماع ، سلم تدريب ، أطواق ، حبل

المحطة الثانية: الوثب داخل الأطواق.

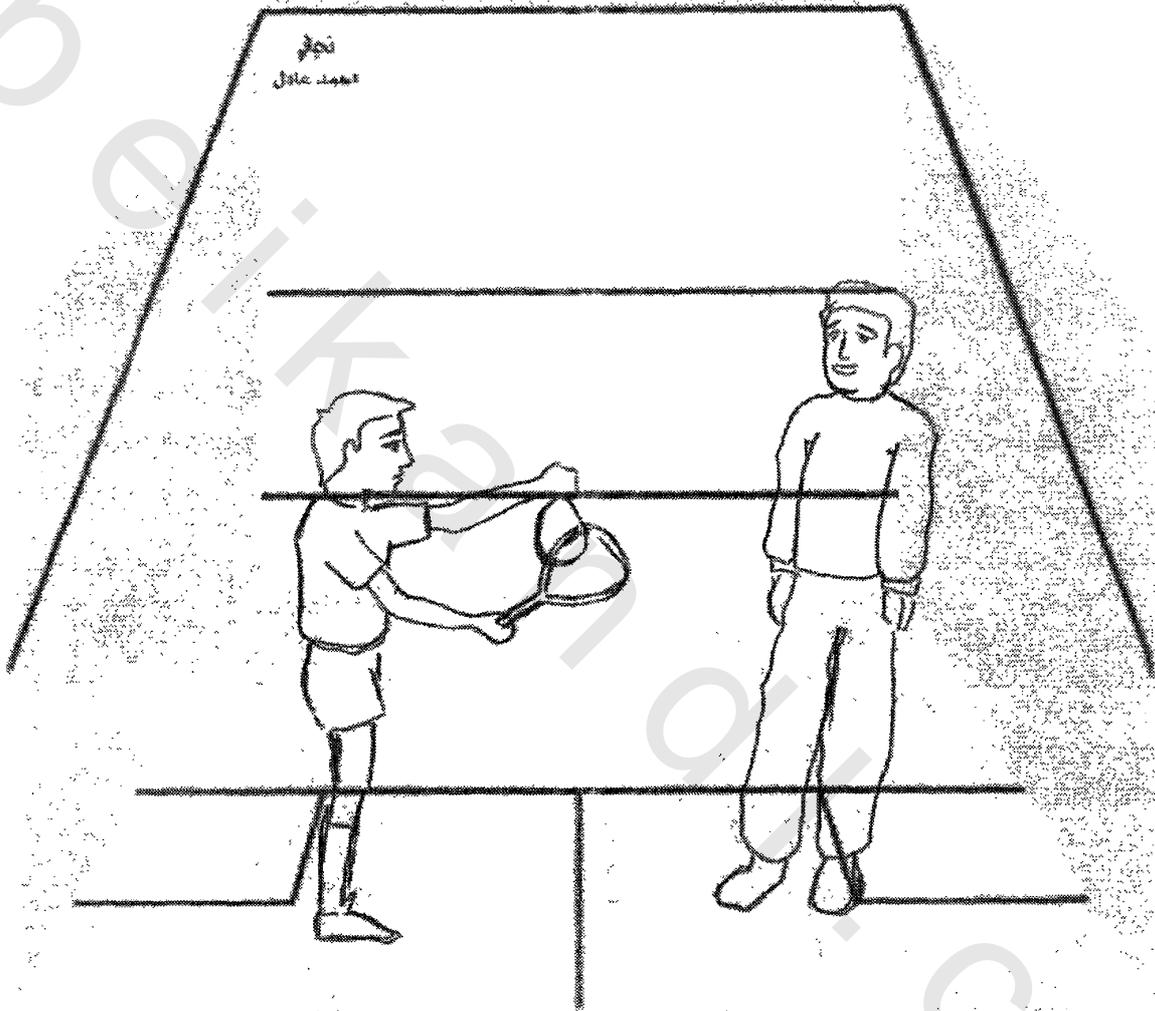
المحطة الأولى: الجري المتعرج بين الأقماع .

المحطة الرابعة: الوثب من فوق الحبل .

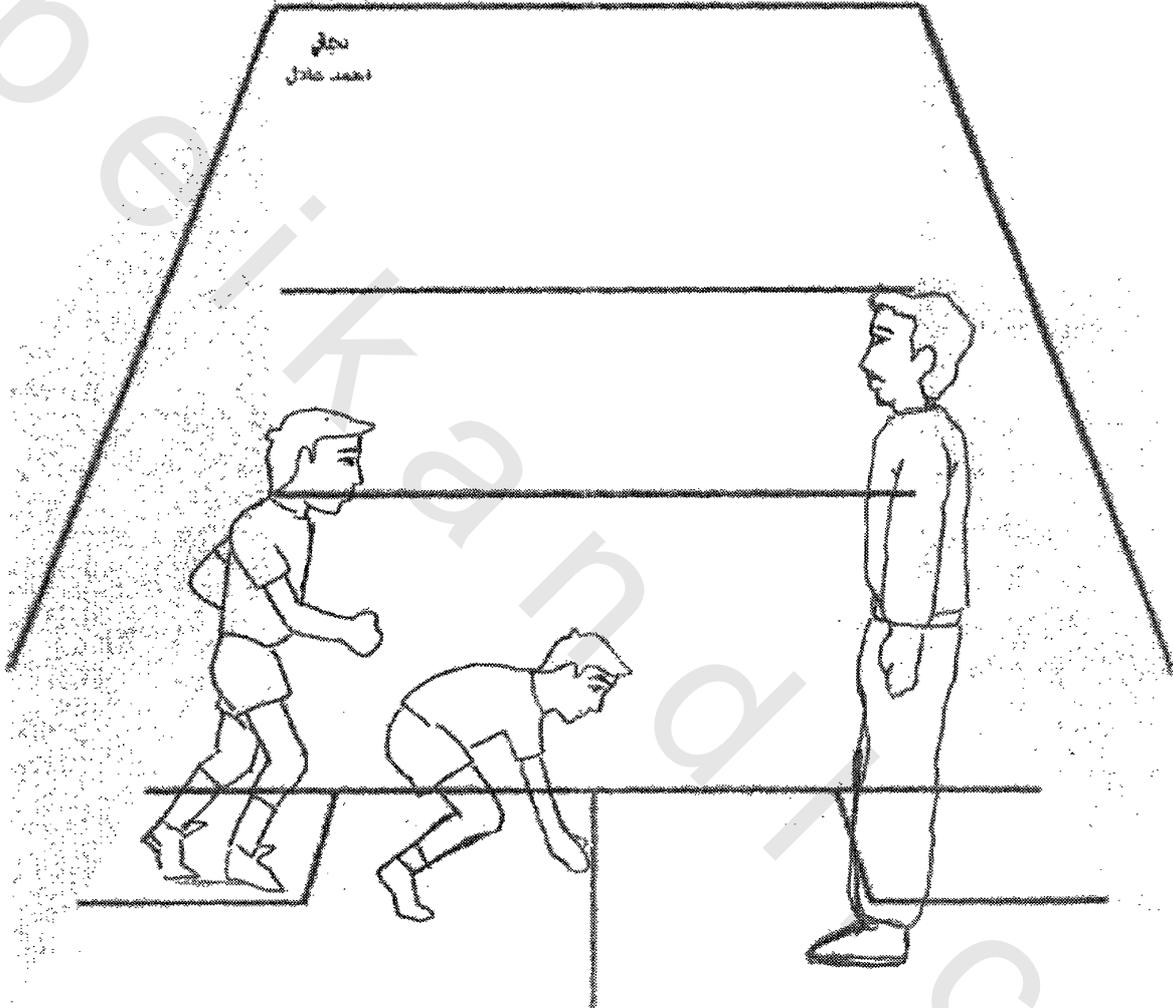
المحطة الثالثة: الحجل داخل فتحات سلم التدريب .



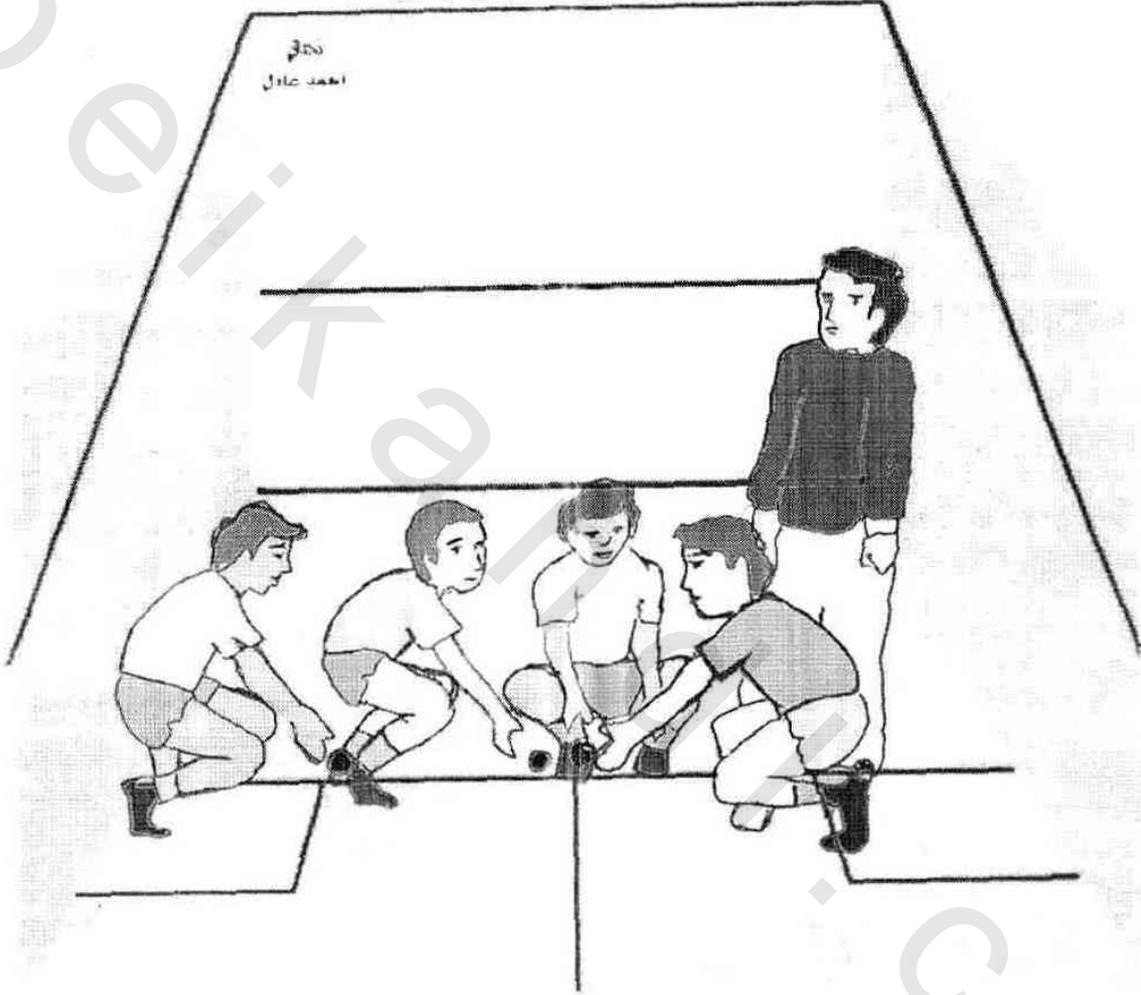
أينتشر المبتدئين في الملعب كل منهم بحوزته مضرب وبالون وعندما يعطي المعلم الإشارة. يبدأ المبتدئين بضرب البالون بوجه المضرب الخلفي كشكل أداء الضربة الخلفية (يمكن أداء اللعبة بالوجه الأمامي للمضرب أثناء التمهيد للإرسال ومهارة الضربة الأمامية).



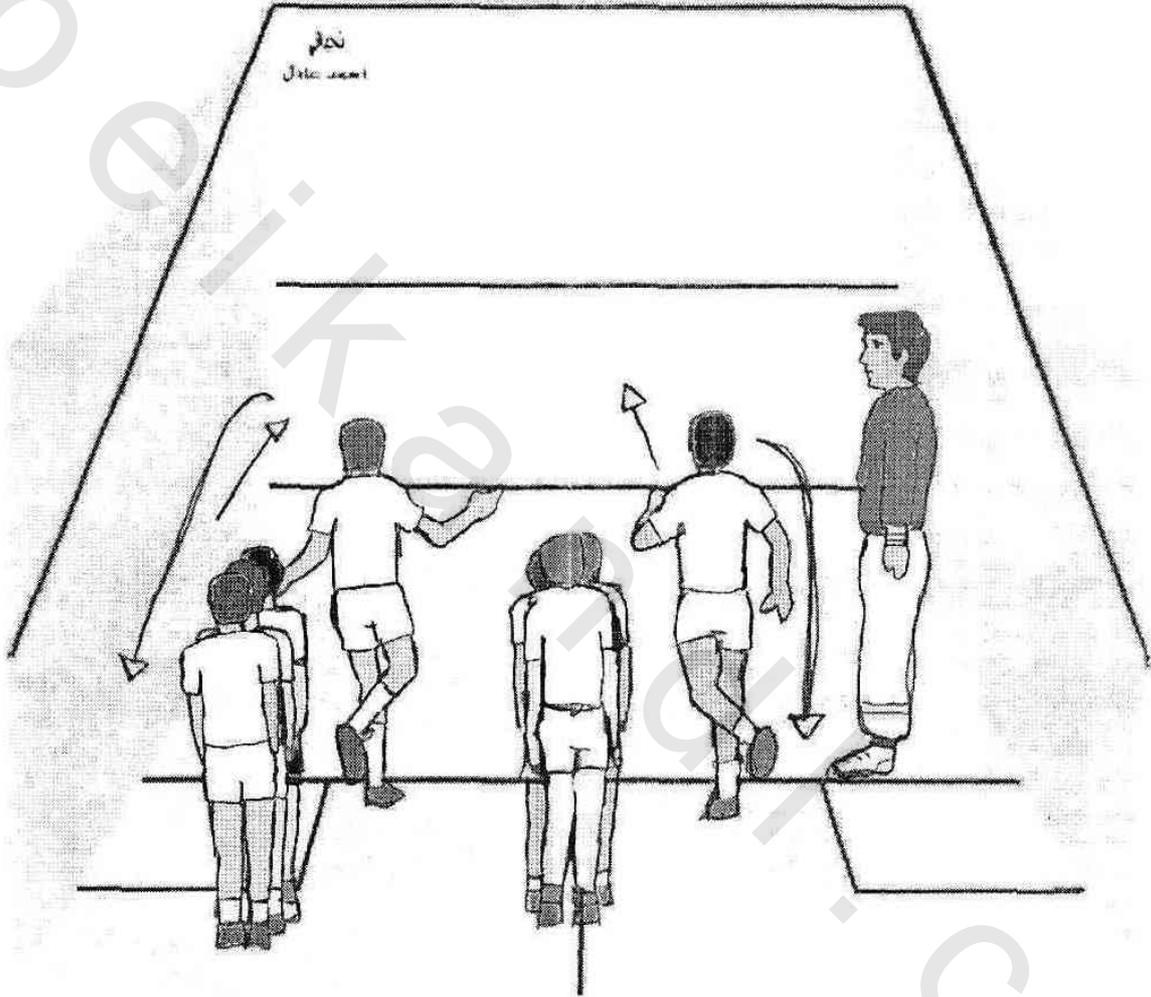
يجري المبتدئين حول الملعب وعند الإشارة يلمس المبتدئ الأرض بيده ويفوز اللاعب الذي ينفذ الأمر أولاً خلال أكبر عدد من التكرارات .



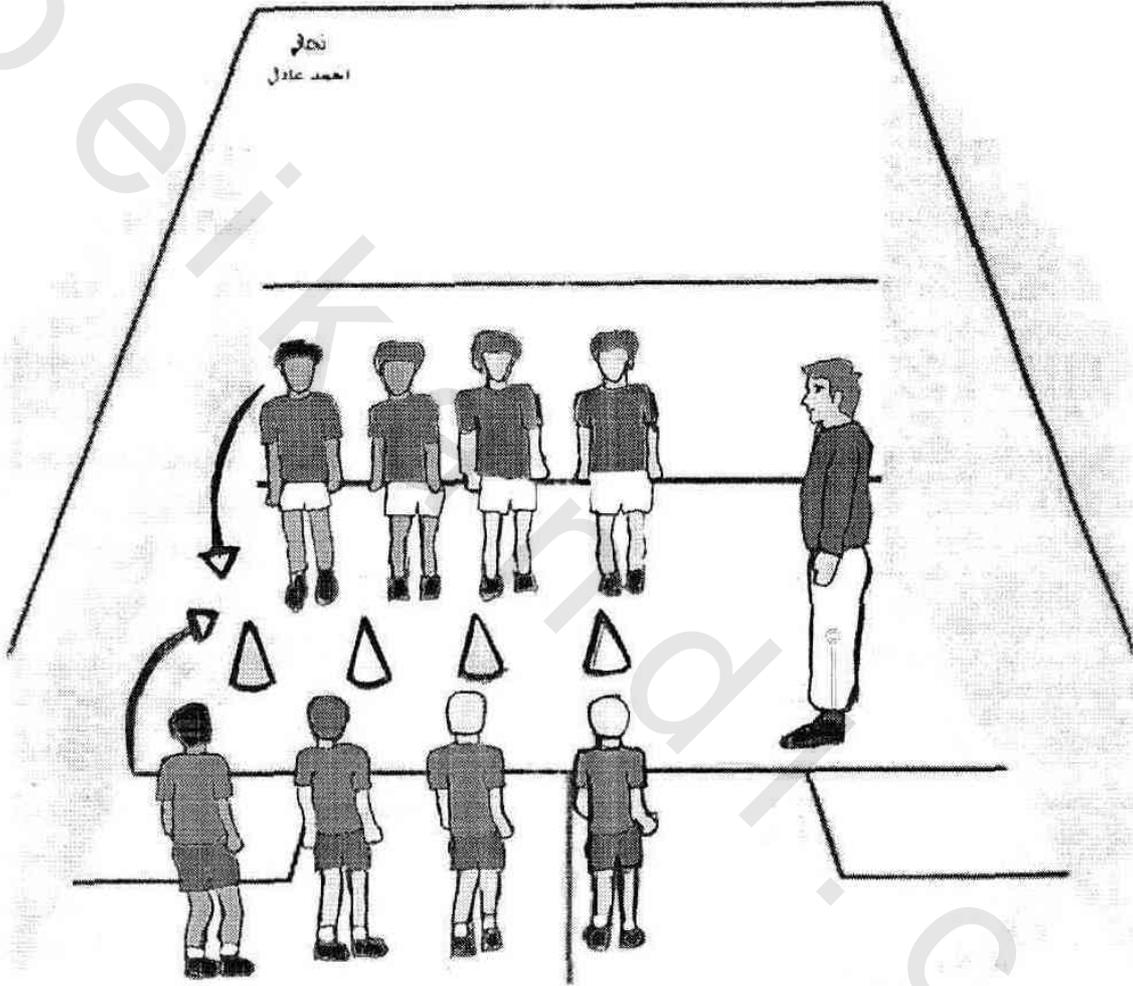
يجري المبتدئين حول الملعب وفي منتصف الملعب عدد من الكرات اقل من عدد المبتدئين بواحد وعند سماع الإشارة يجري المبتدئين نحو الكرات لمسكها والمبتدئ الذي لا يمسك كرة تحتسب ضده نقطة ويفوز من لا تحتسب ضده نقاط



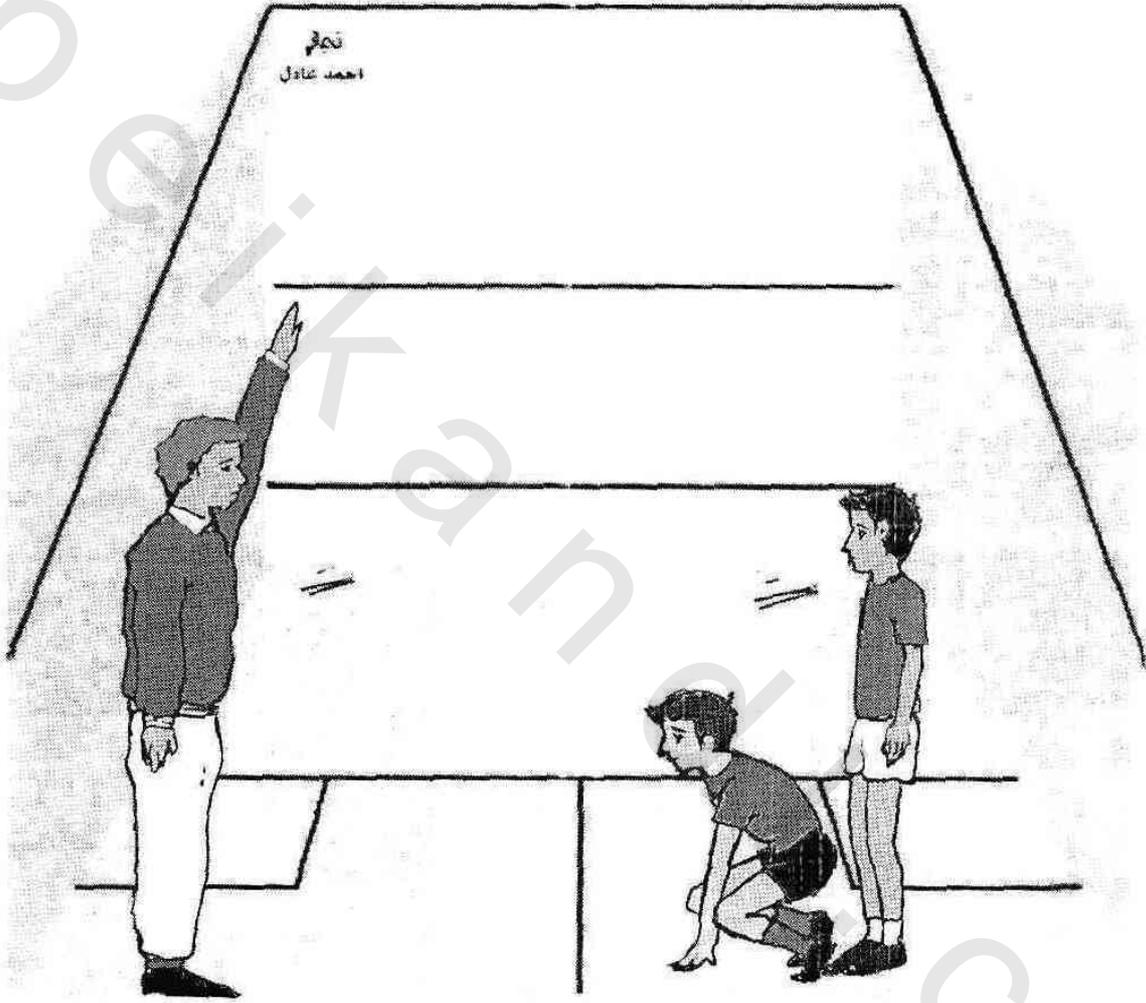
يقسم المبتدئين قاطرتين تقف أمام الحائط الخلفي ، وعند سماع الإشارة يحجل الأول من كل قاطرة للحائط الأمامي ثم العودة للمس المبتدئ الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر مبتدئ والقاطرة التي تنتهي أولا تعتبر هي الفائزة .



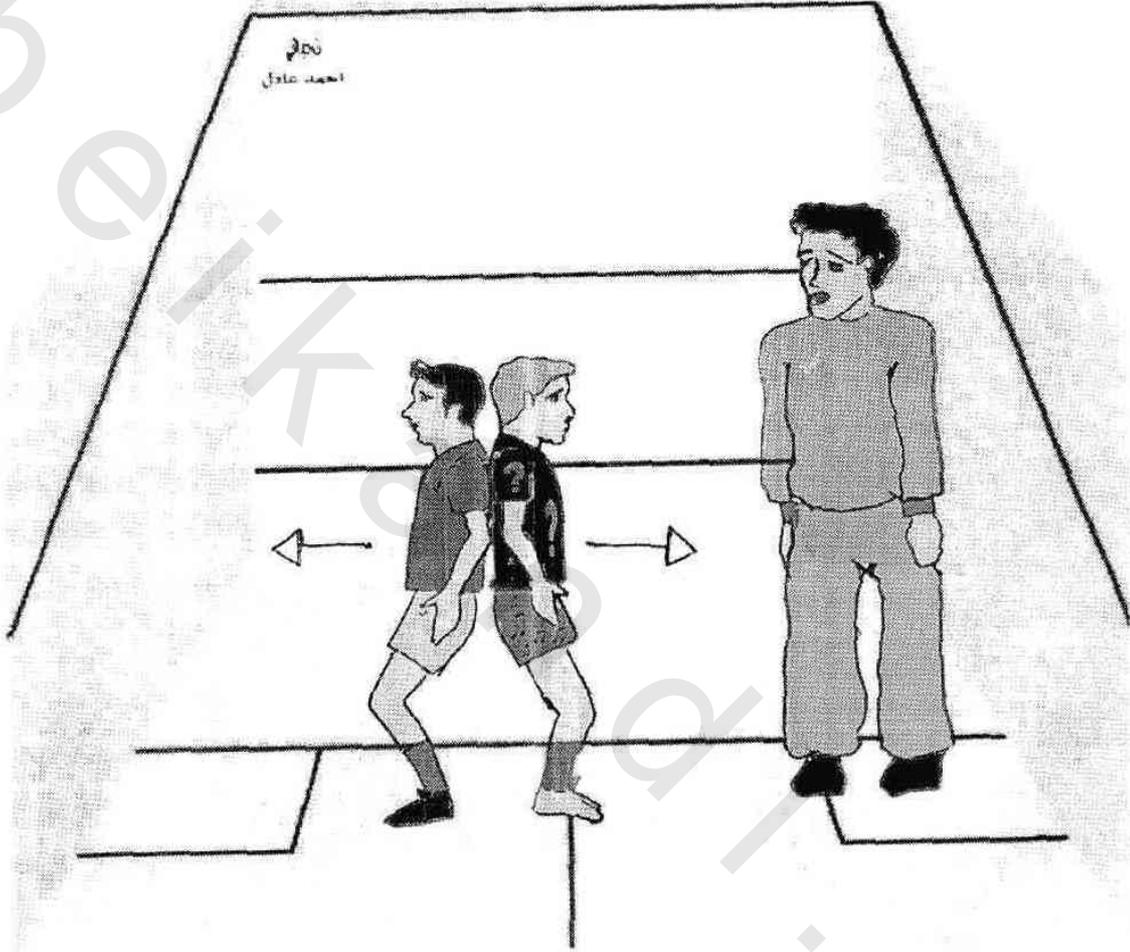
يقف المبتدئين في صفين متواجهين على مسافة طول الملعب ، وفي منتصف المسافة أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الأقماع ثم تصوب الأخرى بعد ذلك على الأقماع ، وهكذا يفوز من يستطيع إسقاط القمع .



يجري المبتدئين في انتشار حر وعندما يشير المعلم بيده لأعلى يقوم المبتدئين بالجلوس على أربع وعندما يشير المعلم بيده لأسفل يقوم المبتدئين بالوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عاليا وهكذا يفوز المبتدئ الذي لا يخطئ.



ينتشر يقف المبتدئين أزواج في منتصف الملعب ظهرا لظهر ويسمي المعلم احدهم (موز) ويسمي الآخر (لوز) وعند ما ينادي المعلم (موز) يجري المبتدئ صاحب الاسم بعيدا عن الآخر محاولا الوصول للحائط المواجه قبل أن يلمسه زميله وعندما ينادي المعلم (لوز) يجري المبتدئ صاحب الاسم بعيدا عن الآخر الذي يحاول لمسه وهكذا يفوز اقل مبتدئ يلمس.



**مرفق رقم (٣)
التمرينات النوعية**

م	التمرينات النوعية لتعليم مهارة مسك المضرب
١	(وقوف . مسك إطار المضرب باليد اليسرى . استناد الأخرى على الإطار من اعلي) سحب اليد اليمني تدريجيا حتى تصل للمقبض .
٢	(وقوف . مسك المضرب من المقبض) تدوير المضرب جهة اليمين ثم الثبات عند الإشارة .
٣	نفس التمرين السابق ولكن للجهة الأخرى .
٤	(وقوف . مسك المضرب من المقبض) تدوير رسغ اليد .
٥	(وقوف . مسك المضرب من المقبض) تحريك رسغ اليد عاليا للجانبين بالتبادل .
٦	(وقوف . مسك المضرب من المقبض) رفع رسغ اليد عاليا ثم خفضه أسفل .
م	التمرينات النوعية لتعليم مهارة الضربة الأمامية المستقيمة
٧	(وقوف . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة .
٨	نفس ما سبق مع أداء خطوة للأمام .
٩	(وقوف . استناد القدم اليسرى أماما . مسك المضرب باليد المؤدية . مواجه جهاز الحبل والعصا) أداء حركة المرجحة ليعبر المضرب من أسفل العصا .
١٠	(وقوف . مسك المضرب باليد المؤدية . مواجه جهاز الحبل والعصا) الخطو بالقدم اليسرى أماما مع أداء حركة المرجحة ليعبر المضرب من أسفل العصا .
١١	(وقوف . مواجه جهاز الكرة المعلقة . استناد القدم اليسرى أماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة لضرب الكرة المعلقة .
١٢	(وقوف . مواجه جهاز الكرة المعلقة . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليسرى أماما مع أداء حركة المرجحة لضرب الكرة المعلقة .
١٣	أ (وقوف . مواجه . الذراع أماما . الكرة على راحة اليد) ب (وقوف . مواجه . مسك مضرب الشبكة) أ- رمي الكرة لتسقط على الأرض أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لإدخال الكرة في الشبكة بعد ارتدادها من الأرض .
١٤	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليسرى أماما مع أداء حركة المرجحة وضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

١٥	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو ثلاث خطوات أماما ثم الوقوف لأداء حركة المرجحة وضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .
١٦	أ (وقوف . مواجه . الذراع أماما . مسك الكرة باليد) ب (وقوف . مواجه . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- رمي الكرة لتسقط على الأرض أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .
١٧	(وقوف . استناد القدم اليسرى أماما . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) ترك الكرة لتسقط على الأرض ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .
١٨	(وقوف . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة أماما عاليا ثم الخطو بالقدم اليسرى أماما مع أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .
١٩	(وقوف . مواجه الحائط الأيمن . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة تجاه الحائط الأيمن ثم الخطو بالقدم اليسرى أماما لضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي بعد ارتدادها من الأرض .
٢٠	(وقوف . مواجه جنب جهاز قاذف الكرات . مواجه الحائط الأيمن . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليسرى أماما لضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي بعد ارتدادها من الأرض .
٢١	أ (وقوف . الجنب مواجه ب . مواجه الحائط الأمامي . الكرة على راحة اليد) ب (وقوف . مواجه الجنب مع أ . مواجه الحائط الأيمن . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- ضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد وتسقط على الأرض أمام ب باستمرار . ب- الخطو بالقدم اليسرى أماما لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض باستمرار .
التمرينات النوعية	
لتعليم مهارة الضربة الخلفية المستقيمة	
٢٢	(وقوف . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة .
٢٣	نفس ما سبق مع أداء خطوة للأمام .
٢٤	(وقوف . استناد القدم اليمنى أماما . مسك المضرب باليد المؤدية . مواجه جهاز الحبل والعصا) أداء حركة المرجحة ليعبر المضرب من أسفل العصا .
٢٥	(وقوف . مسك المضرب باليد المؤدية . مواجه جهاز الحبل والعصا) الخطو بالقدم اليمنى

	أماما مع أداء حركة المرجحة ليعبر المضرب من أسفل العصا .
٢٦	(وقوف . مواجه جهاز الكرة المعلقة . استناد القدم اليمنى أماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة لضرب الكرة المعلقة .
٢٧	(وقوف . مواجه جهاز الكرة المعلقة . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليمنى أماما مع أداء حركة المرجحة لضرب الكرة المعلقة .
٢٨	أ (وقوف . مواجه . الذراع أماما . الكرة على راحة اليد) ب (وقوف . مواجه . مسك مضرب الشبكة) أ- رمي الكرة لتسقط على الأرض أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لإدخال الكرة في الشبكة بعد ارتدادها من الأرض .***
٢٩	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليمنى أماما مع أداء حركة المرجحة لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .
٣٠	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو ثلاث خطوات أماما ثم الوقوف لأداء حركة المرجحة لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .
٣١	أ (وقوف . مواجه . الذراع أماما . مسك الكرة باليد) ب (وقوف . مواجه . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- رمي الكرة لتسقط على الأرض أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .
٣٢	(وقوف . استناد القدم اليمنى أماما . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) ترك الكرة لتسقط على الأرض ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .
٣٣	(وقوف . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم الخطو بالقدم اليمنى أماما مع أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .
٣٤	(وقوف . مواجه الحائط الأيسر . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة تجاه الحائط الأيسر ثم الخطو بالقدم اليمنى أماما لضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي بعد ارتدادها من الأرض .
٣٥	(وقوف . مواجه جنب جهاز قاذف الكرات . مواجه الحائط الأيمن . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليمنى أماما لضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي بعد ارتدادها من الأرض

<p>أ (وقوف . الجنب مواجه ب . مواجه الحائط الأمامي . الكرة على راحة اليد) ب (وقوف . مواجه الجنب مع أ . مواجه الحائط الأيسر . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- ضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد وتسقط على الأرض أمام ب باستمرار . ب- الخطو بالقدم اليمنى أماما لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض باستمرار .</p>	٣٦
التمرينات النوعية لتعليم مهارة ضربة الإرسال	
<p>(وقوف . مواجه جهاز الكرة المعلقة . استناد القدم اليسرى أماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة لضرب الكرة المعلقة .</p>	٣٧
<p>أ (وقوف . مواجه . الذراع مائلا أماما عاليا . مسك الكرة باليد) ب (وقوف . مواجه . مسك مضرب الشبكة) أ- ترك الكرة لتسقط أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لإدخال الكرة في الشبكة .</p>	٣٨
<p>(وقوف . استناد القدم اليسرى أماما . مسك مضرب الشبكة . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لإدخال الكرة في الشبكة .</p>	٣٩
<p>(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . استناد القدم اليسرى أماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة لضرب الكرة قبل سقوطها على الأرض .</p>	٤٠
<p>أ (وقوف . مواجه . الذراع مائلا أماما عاليا . مسك الكرة باليد) ب (وقوف . مواجه . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- ترك الكرة لتسقط أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة قبل سقوطها على الأرض .</p>	٤١
<p>(وقوف . الجنب مواجه الحائط الأمامي . استناد القدم اليسرى أماما . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة في مستوي الصدر لتسقط خلف الخط القصير .</p>	٤٢
<p>(وقوف . الجنب مواجه الحائط الأمامي . استناد القدم اليسرى أماما والأخرى داخل مربع الإرسال . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة في مستوي الصدر لتسقط خلف الخط القصير .</p>	٤٣

**مرفق رقم (٤)
تمريعات الإحساس بالكرة والمضرب**

أ- تـمـرـيـنـات بـالـكـرة

١	(وقوف. الكرة على راحة اليد) رمي الكرة عاليا ثم لقفها قبل سقوطها على الأرض.
٢	(وقوف. الكرة على راحة اليد) رمي الكرة عاليا ثم لقفها باليد الأخرى قبل سقوطها على الأرض.
٣	(وقوف. الكرة على راحة اليد) رمي الكرة عاليا ثم لقفها بعد ارتدادها من الأرض.
٤	(وقوف. الكرة على راحة اليد) رمي الكرة عاليا ثم لقفها باليد الأخرى بعد ارتدادها من الأرض.
٥	(وقوف. مواجه الحائط) رمي الكرة تجاه الحائط ثم لقفها قبل أن تسقط على الأرض.
٦	أداء التمرين السابق ولكن لقف الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
٧	(وقوف. مواجه ركن الملعب الأمامي) رمي الكرة تجاه الحائط الجانبي لترتد إلي الحائط الأمامي ثم لقفها قبل أن تسقط على الأرض.
٨	(وقوف. مواجه ركن الملعب الأمامي) رمي الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد إلي الحائط الجانبي ثم لقفها قبل أن تسقط على الأرض.
٩	أ) (وقوف. مواجه. الكرة على راحة اليد) ب) (وقوف. مواجه) أ - رمي الكرة للزميل. ب- لقف الكرة قبل سقوطها على الأرض.
١٠	أداء التمرين السابق ولكن لقف الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
١١	(وقوف. مواجه سلة على الأرض. الكرة على راحة اليد اليسرى) رمي الكرة داخل السلة.
١٢	أداء التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعب والسلة.
١٣	(وقوف. الجنب مواجه. الذراعين مائلا أماما عاليا. مسك طوق باليدين) ب) (وقوف. مواجه الطوق. الكرة على راحة اليد اليسرى) أ- الثبات. ب- رمي الكرة داخل الطوق.
١٤	أداء التمرين السابق مع زيادة المسافة بين اللاعب والطوق.

ب- تـمـرـيـنـات بـالـمـضـرـب وـالـكـرة

١٥	(وقوف. مواجه المضرب) الجري أماما لمسك المضرب ورفع من على الأرض.
١٦	(وقوف. مسك المضرب في الوضع الأفقي الأمامي. الكرة فوق شبكة المضرب) درجة الكرة فوق شبكة المضرب.
١٧	أداء التمرين السابق ولكن المضرب في الوضع الأفقي الخلفي.
١٨	(وقوف. مسك المضرب في الوضع الأفقي الأمامي. الكرة فوق شبكة المضرب) المشي

أماما.	
أداء التمرين السابق مع زيادة عدد الكرات فوق شبكة المضرب.	١٩
أداء التمرين ١٨ ولكن من المشي السريع ثم من الجري ثم من الحجل.	٢٠
أداء التمرين ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ولكن المضرب في الوضع الأفقي الخلفي.	٢١
(وقوف.مسك المضرب في الوضع الأفقي الأمامي.الكرة فوق شبكة المضرب) تنطيط الكرة لمستوي الكتف .	٢٢
أداء التمرين السابق ولكن ثلاث مرات لمستوي الكتف ومرة اعلي من مستوي الرأس.	٢٣
أداء التمرين ٢٢ ، ٢٣ ولكن المضرب في الوضع الأفقي الخلفي.	٢٤
(وقوف.مسك المضرب في الوضع الأفقي الأمامي. الكرة فوق شبكة المضرب) تنطيط الكرة لمستوي الكتف ثلاث مرات ومرة بعد ارتدادها من الأرض.	٢٥
أداء التمرين السابق ولكن بعد ارتدادها من الأرض باستمرار.	٢٦
أداء التمرين ٢٥ ، ٢٦ ولكن المضرب في الوضع الأفقي الخلفي.	٢٧
(وقوف.مواجه ب.الكرة على راحة اليد) ب(وقوف.مواجه أ.مسك المضرب) ١ - رمي الكرة تجاه ب ب- امتصاص الكرة على وجه المضرب الأمامي.	٢٨
أداء التمرين السابق ولكن بوجه المضرب الخلفي.	٢٩
(وقوف.مواجه الحائط.المضرب مائلا أماما أسفل وفي الوضع الأفقي الأمامي) ضرب الكرة تجاه الحائط بعد ارتدادها من الأرض باستمرار.	٣٠
أداء التمرين السابق ولكن من مسافة اكبر.	٣١
أداء التمرين ٢٩ ولكن قبل أن تسقط الكرة على الأرض.	٣٢
أداء التمرين ٢٩ ، ٣٠ ، ٣١ ولكن بوجه المضرب الخلفي.	٣٣
(وقوف.جنباً لجنب.مواجه الحائط الجانبي.الكرة على راحة اليد) ب(وقوف.جنباً لجنب.مواجه الحائط الجانبي.مسك المضرب) ١ - رمي الكرة تجاه الحائط الجانبي. ب- امتصاص الكرة على وجه المضرب الأمامي بعد ارتدادها من الأرض.	٣٤
أداء التمرين السابق ولكن قبل سقوط الكرة على الأرض.	٣٥
أداء التمرين ٣٤ ، ٣٥ ولكن يقوم ب بضرب الكرة.	٣٦
أداء التمرين السابق ولكن المضرب بوجه المضرب الخلفي.	٣٧

٣٨	(وقوف.مواجه الحائط.مسك المضرب في الوضع الأفقي الأمامي.الكرة فوق شبكة المضرب) تنطيط الكرة لمستوي الكتف ثلاث مرات ومرة مع الحائط.
٣٩	أداء التمرين السابق ولكن مع الحائط باستمرار.
٤٠	أداء التمرين ٣٨ ، ٣٩ ولكن المضرب في الوضع الأفقي الخلفي.
٤١	ا)وقوف.جنباً لجنب.مواجه ركن الملعب الأمامي الأيمن.الكرة على راحة اليد) ب)وقوف.جنباً لجنب.ركن الملعب الأمامي الأيمن.مسك المضرب) ١ - رمي الكرة تجاه الحائط الأمامي. ب- امتصاص الكرة على وجه المضرب الأمامي بعد ارتدادها من الأرض.
٤٢	أداء التمرين السابق ولكن عند ركن الملعب الأمامي الأيسر وتغيير وجه المضرب.
٤٣	أداء التمرين ٤٠ ، ٤١ ولكن قبل سقوط الكرة على الأرض.
٤٤	(وقوف.مواجه ركن الملعب الأمامي الأيمن.مسك المضرب) ضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي بوجه المضرب الأمامي ثم تجاه الحائط الجانبي بوجه المضرب الخلفي بعد ارتدادها الأرض .
٤٥	أداء التمرين السابق ولكن عند ركن الملعب الأمامي الأيسر وعكس اتجاه الضرب.
٤٦	أداء التمرين ٤٣ ، ٤٤ ولكن قبل سقوط الكرة على الأرض.

مرفق رقم (٥)

الاختبارات البدنية

- اختبار مرونة المنكبين.
- اختبار قوة القبضة.
- اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة.
- اختبار رمي واستقبال الكرات .
- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

الاختبارات المهارية

- اختبار الضربة الأمامية المستقيمة .
- اختبار الضربة الخلفية المستقيمة .
- اختبار ضربة الإرسال .

أولاً: الاختبارات البدنية

اختبار رقم (١) مرونة المنكبين

الغرض من الاختبار:

قياس مرونة المنكبين.

الأدوات:

قائم مدرج بالسنتيمتر، يثبت عمودياً على الأرض بحيث يكون صفر التدرج موازياً للأرض، مرفق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل لأعلى ولأسفل، مسطرة.

مواصفات الأداء:

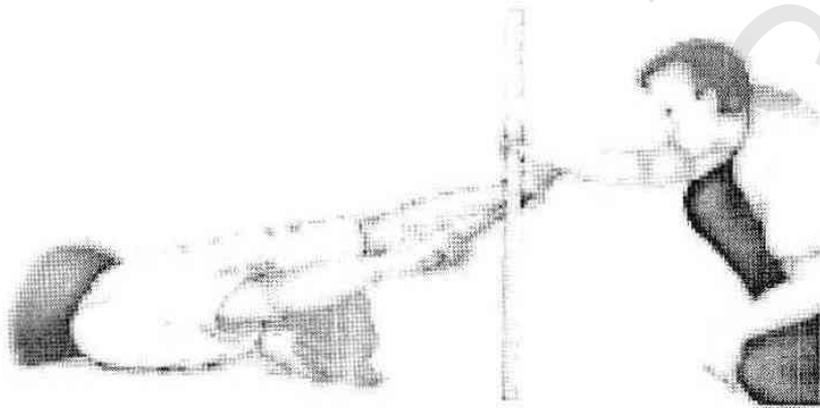
من وضع الرقود الذراعان عالياً واليدين ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض يقوم المختبر برفع الذراعين خلفاً إلى أقصى مسافة ممكنة دون حدوث انثناء في المرفقين. ويقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك السطح السفلى للمسطرة التي يمسكها المختبر.

توجيهات:

- ١- يجب على المختبر عدم ثني المرفقين.
- ٢- يجب على المختبر أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.
- ٣- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

التسجيل:

مرونة المختبر هي المسافة من الأرض حتى العارضة الملامسة للسطح السفلى للمسطرة التي يمسك بها، تحسب المسافة بالسنتيمتر.



اختبار رقم (٢) قوة القبضة

الغرض من الاختبار:

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى.

الأدوات:

جهاز ديناموميتر اليد hand dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدريج

يختلف باختلاف السن .

مواصفات الأداء:

يمسك المختبر الديناموميتر بقبضه يده ويقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة

أخراج أقصى قوه ممكنه.

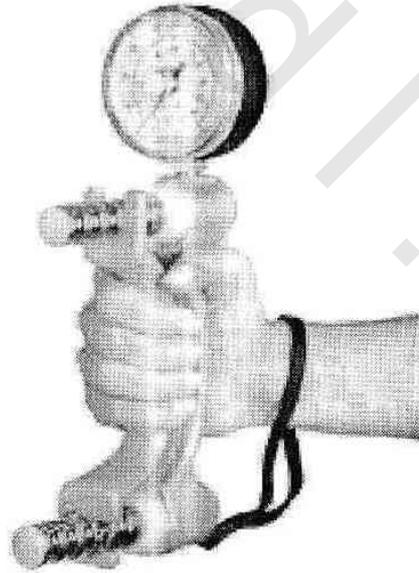
تعليمات الاختبار:

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أي جزء من جسمه أو شيء خارجي.

- يؤدي الاختبار مره باليد اليمنى ومره أخرى باليد اليسرى.

التسجيل:

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين، وتحتسب له نتائج أفضلهما.



اختبار رقم (٣) رمى كرة طبية لأقصى مسافة

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراع والمنكب.

الأدوات:

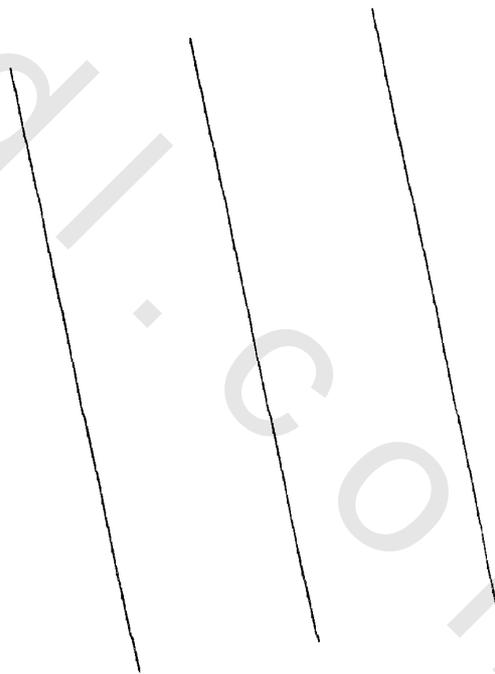
شريط قياس، كرة طبية. يرسم خط على الأرض، يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمي يتم تقسيمه لسهولة القياس إلى خطوط عرضية المسافة بينها خمس (٥) ياردات. على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة كما تحدد منطقة للرمي طولها ست (٦) ياردات يقوم المختبر بالرمي من بينها.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض والذي يحدد بداية قطاع الرمي، ثم يقوم برمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة.

التسجيل:

تقاس المسافة عمودياً من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض.



اختبار رقم (٤) رمى واستقبال الكرات

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق بين العيد واليد.

الأدوات:

كرة تنس، حائط، يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقاً

للتسلسل الآتي.

١- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من

الحائط بنفس اليد.

٢- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها

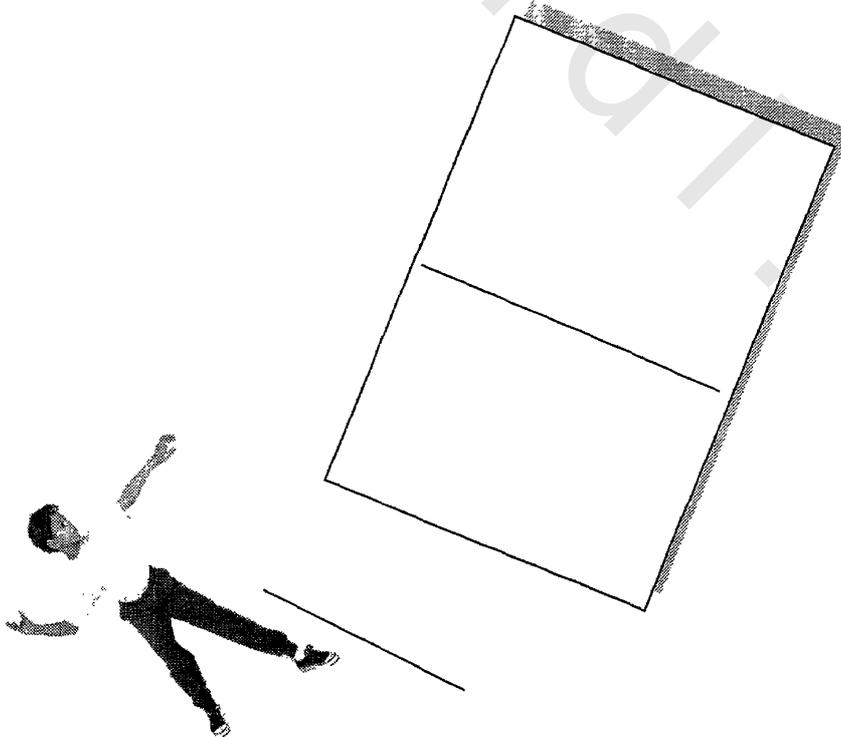
من الحائط بنفس اليد.

٣- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من

الحائط باليد اليسرى.

٤- رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها

من الحائط باليد اليمنى.



اختبار رقم (٥) التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة

الغرض من الاختبار:

قياس دقة الذراع.

الأدوات:

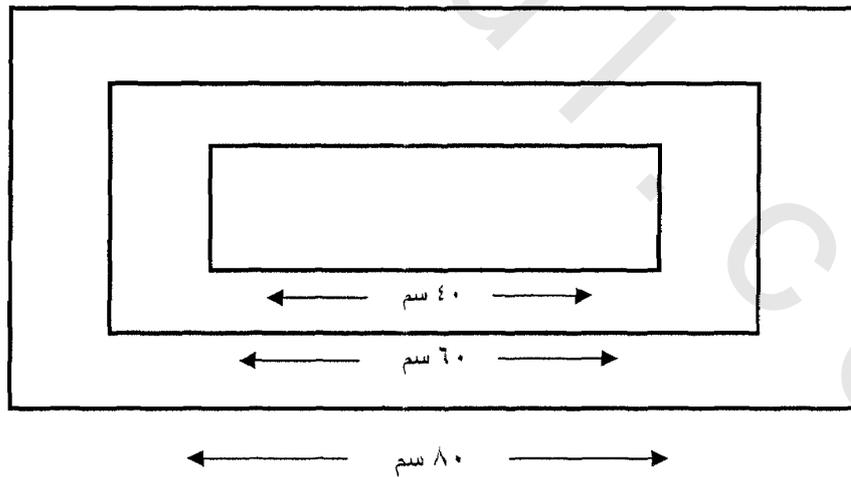
خمس كرات تنس. حائط أمامه أرض ممهدة . يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات متداخلة أبعادها موضحة بالشكل الحد السفلي للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ٨٠سم، يرسم خط على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف الخط، ثم يقوم بتصويب الكرات الخمس (متتالية) على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير و للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في التصويب.

التسجيل:

- ١- إذا أصابت الكرة المستطيل الصغيرة (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات.
- ٢- إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان.
- ٣- إذا أصابت الكرة المستطيل الكبير (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجة واحدة.
- ٤- إذا الكرة خارج المستطيلات الثلاثة يحسب للمختبر صفر.



(٣٧ : ٣٣١)

ثانيا: الاختبارات المهارية (اعداد الباحث)

١- اختبار الضربة الامامية المستقيمة

غرض الاختبار:

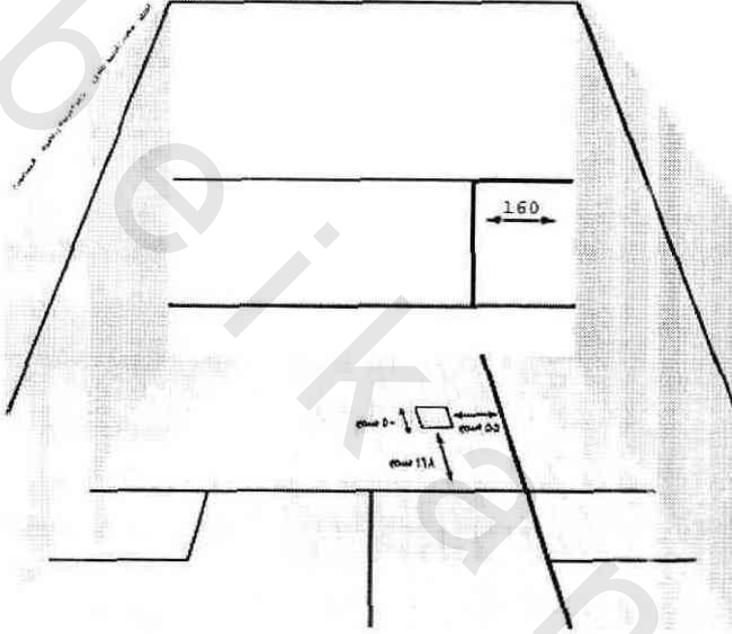
قياس مستوى تعلم الضربة الامامية المستقيمة.

الأدوات المستخدمة :

- ملعب اسكواش.
- كرة اسكواش.
- شريط لاصق لتحديد الخطوط بسمك ٥ سم.

مواصفات الملعب :

- يتم رسم مربع طول ضلعه ٥٠ سم على الأرض في المنطقة الامامية من الملعب
- يبعد عن الحائط الامامي ٣٢٥ سم وعن الحائط الجانبي الأيمن ٢١٥ سم وعن الخط القصير ١٦٨ سم.
- يتم رسم خط عمودي على خط اللعب فوق اللوحة الرنانة وعلى خط الإرسال ويبعد عن الحائط الجانبي الأيمن ١٦٠ سم.
- يتم رسم خط بطول الملعب موازي لخط منتصف الملعب وعمودي على الخط القصير.



مواصفات الأداء :

- يقف المختبر في المربع المرسوم على الأرض بالمنطقة الامامية وجسمه مواجه للحائط الجانبي الأيمن والكرة فوق بيده اليسرى.
- يرمي المختبر الكرة اماما عاليا لتسقط على الأرض فيقوم بضربها تجاه الحائط الامامي.
- يقوم المختبر بضرب الكرة بوجه المضرب الامامي باتجاه الحائط الامامي لترتد في اتجاه موازي للحائط الجانبي.

الشروط :

- تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الامامي.
- يعطى للمختبر ٥ محاولات.

التسجيل :

يسجل للمختبر درجات وفقا لنظام التسجيل التالي :

- يعطى للمختبر ثلاث درجات إذا نجح في ضرب الكرة لتسقط خلف مربع الإرسال .
- يعطى للمختبر درجتان إذا نجح المبتدئ في ضرب الكرة لتسقط في مربع الإرسال .
- يعطى للمختبر درجة واحدة إذا نجح المبتدئ في ضرب الكرة لتسقط أمام مربع الإرسال .
- يعطى للمختبر صفر إذا سقطت الكرة خارج المنطقة المحددة .

٣- اختبار ضربة الإرسال

غرض الاختبار :

قياس مستوى تعلم ضربة الإرسال.

الأدوات المستخدمة :

- ملعب اسكواش.
- مضرب اسكواش.
- كرة اسكواش.
- شريط لاصق لتحديد الخطوط بسمك ٥ سم.

مواصفات الملعب :

- يتم رسم خط على الأرض عمودي على خط منتصف الملعب (half court line) وعلى ويبعد عن الخط القصير (short line) ٦٠ سم ويوازيه.
- يتم رسم خط على الأرض عمودي على الحائط الخلفي وبامتداد خط مربع الإرسال الموازي لخط منتصف الملعب.

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر مستعداً لأداء ضربة الإرسال من المربع الأيسر وقدمه اليسرى أماماً واليمنى خلفاً.
- يقوم المختبر بضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي باتجاه الحائط الأمامي لترتد لتسقط داخل احد المستطيلين أو المربعين المرسومين على الأرض.

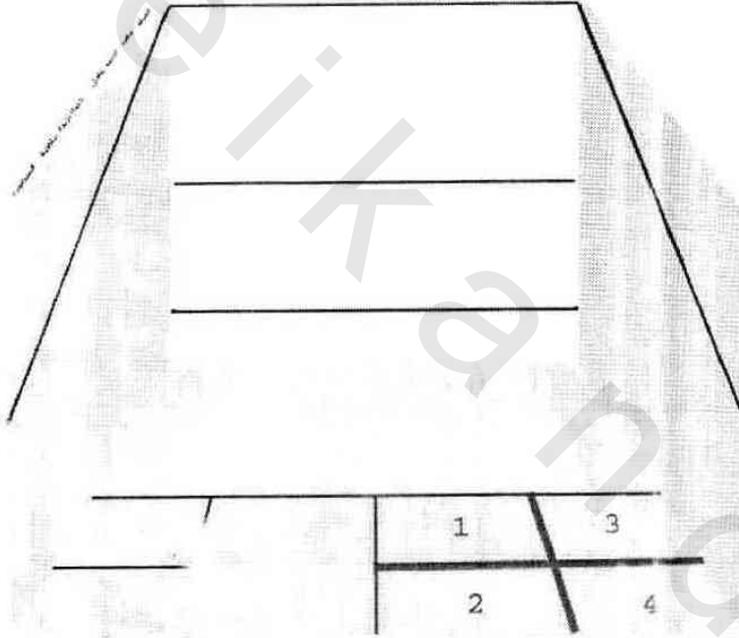
الشروط :

- تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي وفق الشروط القانونية لضربة الإرسال.
- يعطى للمختبر ٣ محاولات.

التسجيل :

يسجل للمختبر درجات وفقاً لنظام التسجيل التالي:

- يعطى للمختبر أربع درجات إذا ضرب الكرة لترتد وتسقط في المستطيل خلف مربع الإرسال.
- يعطى للمختبر ثلاث درجات إذا ضرب الكرة لترتد وتسقط في مربع الإرسال.
- يعطى للمختبر درجتان إذا ضرب الكرة لتسقط في المستطيل القريب من خط منتصف الملعب.
- يعطى للمختبر درجة واحدة إذا ضرب الكرة لتسقط في المربع القريب من خط منتصف الملعب.
- يعطى للمختبر صفر إذا فشل في ضرب الكرة وسقطت الكرة خارج المناطق المحددة.



مرفق رقم (1)
كشوف تسجيل القياسات

كشف رقم (١)

لتسجيل درجات التطبيق الأول الغير مميزه من العينة الاستطلاعية ن=٨

م	الاسم	العمر الزمني	الطول	الوزن	الاختبارات البدنية					الاختبارات المهارية			
					١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	
١													
٢													
٣													
٤													
٥													
٦													
٧													
٨													
													س
													±ع

مرفق رقم (٧)
السادة الخبراء

قائمة بأسماء السادة الخبراء

الاسم	الوظيفة
خالد نعيم على	مدرس بقسم التدريب الرياضي جامعة حلوان (تخصص اسكواش).
شرين عادل خليل	مدرب الفريق القومي للناشئات. (اسكواش)
محروس محمد قنديل	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة تخصص تمرينات.
محمد احمد مجاهد	مدرب بنادي هليوبليس. (اسكواش)
محمد توفيق الوليلي	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان .
مصطفى احمد مصطفى	مدرب بنادي صيد القطامية. (اسكواش)
وليد محمد المسلمي	مدرب بنادي سبورتنج. (لياقة بدنية للاسكواش)

ملحوظة : الأسماء مرتبة هجائيا

مرفق رقم (٨)
المستأعدين

قائمة بأسماء السادة المساعدين

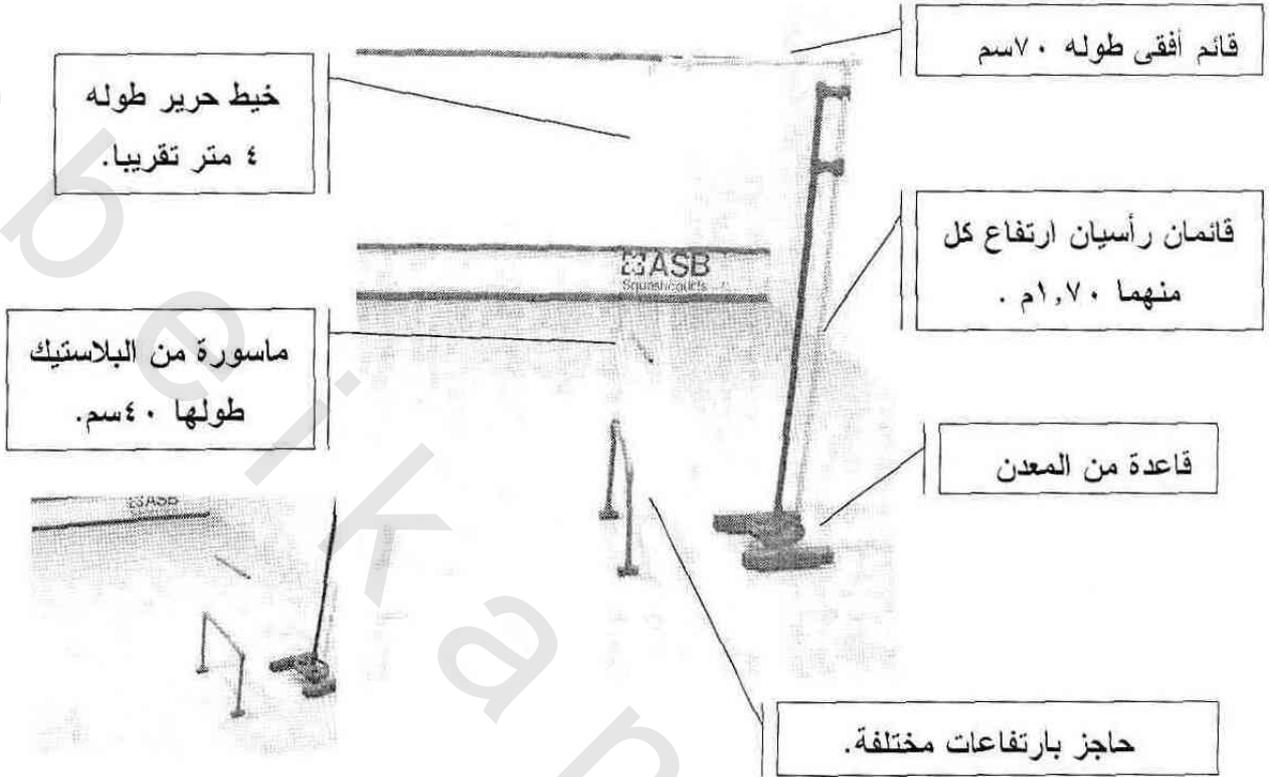
الاسم	الوظيفة
إبراهيم محمد اليماني	معيد بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
مجدي السيد إبراهيم	طالب بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة (تخصص اسكواش)
مصطفى عادل احمد	طالب بالمعهد العالي للخدمة الاجتماعية ولاعب اسكواش بمنتخب جامعة الدلتا.
محمد احمد صبح	طالب بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة (تخصص اسكواش)
محمود احمد على	مدرس مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

ملحوظة : الأسماء مرتبة هجائياً

**مرفق رقم (٩)
الأجهزة المستخدمة
(من اعداد الباحث)**

جهاز العصا المعلقة

مكونات الجهاز



استخدامات الجهاز

- * لتحسين المسار الحركي للذراع الضاربة لحظة ضرب الكرة في مهارات رياضة الاسكواش حيث أن اللاعب عليه توجيه المضرب بشكل خطي لحظة الضرب
- * لتحسين حركة رفع رأس المضرب لحظة الضرب.

طريقة الاستخدام

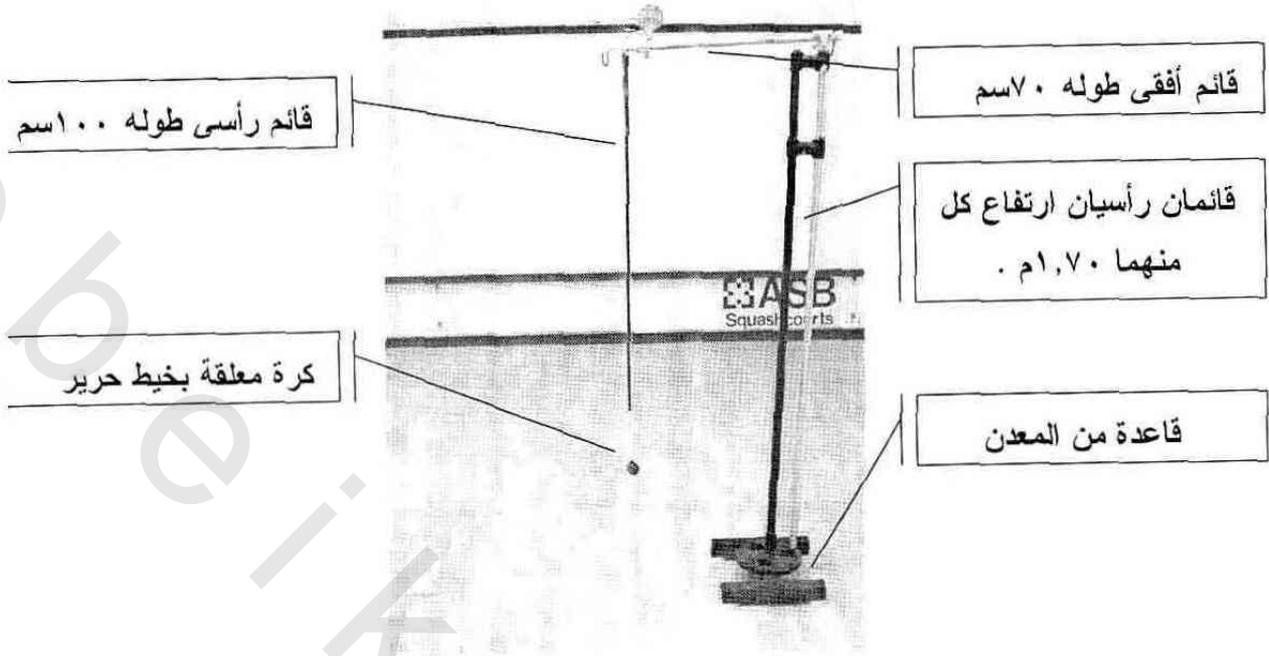


- * يتم ضبط ارتفاع الحاجز بحيث يكون اقل من ارتفاع الركبة.
- * يتم ضبط ارتفاع العصا (الماسورة) بحيث ترتفع عن الحاجز بمسافة تساوي عرض رأس المضرب.
- * يقف اللاعب مواجه الجهاز وبعيدا عن الحاجز بمسافة طول المضرب تقريبا وتكون احد القدمين

أماما - حسب المهارة المؤداة- أو القدمان متجاورتان وباتساع الحوض تقريبا.

- * يبدأ اللاعب بأداء المرجحة ببطء في البداية ثم يزيد من سرعة المرجحة تدريجيا. بحيث تعبر رأس المضرب من بين العصا والحاجز ويراعى أن يكون المضرب موازي للأرض ومفتوح قليلا.

جهاز الكرة المعلقة

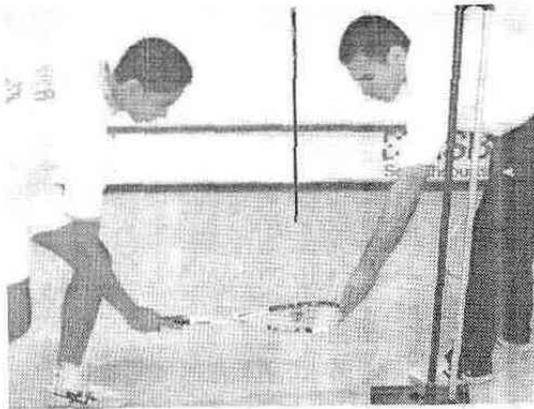


استخدامات الجهاز

- * لتحسين الإحساس بالمكان الملائم لضرب الكرة على المضرب.
- * لتحسين أسلوب التحرك للكرة .

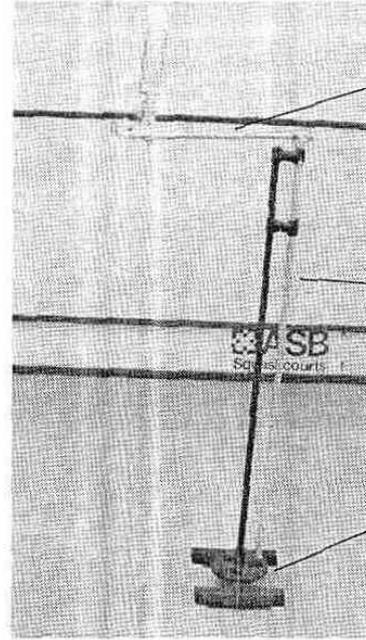
طريقة الاستخدام

- * يتم ضبط ارتفاع الكرة بحيث يكون اقل من ارتفاع الركبة الأمامية.
- * يقف اللاعب مواجه الجهاز وبعيدا عن الكرة بمسافة طول المضرب تقريبا وتكون احد القدمين أماما - حسب المهارة المؤداء.



- * يقف المعلم خلف الجهاز لإعادة تثبيت الكرة بعد ضربها وإعطاء التعليمات المناسبة.
- * يبدأ اللاعب بأداء المرجحة لضرب الكرة ويراعى أن يكون المضرب موازي للأرض ومفتوح قليلا.

جهاز مسقط الكرات

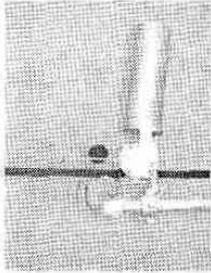


استخدامات الجهاز

- * لتحسين الإحساس بتوقيت ضرب الكرة.
- * لتحسين إدراك ارتداد الكرة من الأرض والارتفاع المناسب لضرب الكرة.
- * لتحسين التحرك لضرب الكرة.

طريقة الاستخدام

- * يقف المعلم بجانب الجهاز ممسك المقبض بإحدى يديه.
- * يقف اللاعب مواجه الجهاز وبعيدا عن نهاية القائم الأفقي بمسافة طول المضرب تقريبا وتكون احد القدمين أماما - حسب المهارة المؤداة.
- * يقوم المعلم بشد المقبض لفتح ملقم الكرات لتسقط كرة من مخزن الكرات على المجري ثم تسقط على الأرض.
- * يبدأ اللاعب بأداء المرجحة لضرب الكرة ويراعى أن يكون المضرب موازي للأرض ومفتوح قليلا.



مرفق رقم (١٠)
استمارات استطلاع رأي
الخبراء



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

الأستاذ الفاضل....

المدرّب العزيز....

تحية طيبة لسيادتكم....

يقوم الباحث / احمد عادل احمد مصطفى. المعيد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة - بدراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانها:

"فاعلية استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الاسكواش للمبتدئين"

ويأمل الباحث التعرف على رأي سيادتكم من واقع خبراتكم الأكاديمية والعملية في البنود الموضحة بهذه الاستمارة، حيث أن لرأي سيادتكم عظيم الأثر والفائدة في إثراء هذه الدراسة.

ولسيادتكم عظيم الاحترام والتحية

الباحث

يرجى كتابة البيانات التالية:

الإسم :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة :

أولاً:

أرجو من سيادتكم التفضل بوضع رقم لترتيب المهارات الآتية حسب أهميتها بالنسبة للمبتدئين من وجهة نظر سيادتكم

.....	❖ الإرسال.	❖ القبضة.
.....	❖ الضربة الأمامية.	❖ تحركات القدمين.
.....	❖ الضربة الخلفية.	❖ الضربة العكسية.
.....	❖ الضربة الطائفة.	❖ الضربة الساقطة.
.....	❖ الضربة الجانبية.	❖ الضربة المرفوطة.
.....	❖ مرجحة المضرب.	❖ رد الإرسال.

=====

ثانياً:

الزمن التقريبي المناسب للوحدة التعليمية في رياضة الاسكواش من وجهة نظر سيادتكم هو :

ق ٦٠ -	ق ٤٥ -	ق ٣٠ -
ق ٧٥ -	ق ٩٠ -	آخر.....

=====

ثالثاً:

أرجو وضع علامة تحت العدد المناسب للوحدات التعليمية اللازمة لتعليم كل مهارة من المهارات الآتية من وجهة نظر سيادتكم

م	المهارة	عدد الوحدات التعليمية اللازمة				
		١	٢	٣	٤	٥ آخر
١	الضربة الأمامية المستقيمة (Forehand Straight Shot)					
٢	الضربة الخلفية المستقيمة (Backhand Straight Shot)					
٣	الضربة الأمامية العكسية (Forehand cross shot)					
٤	الضربة الخلفية العكسية (Backhand cross shot)					
٥	الإرسال الأيسر العالي (Left lob serve)					
٦	الإرسال الأيمن العالي (Right lob serve)					



كلية التربية الرياضية
قسم المناهج و طرق التدريس

الأستاذ الدكتور الفاضل....

المدرّب العزيز....

تحية طيبة لسيادتكم....

يقوم الباحث / احمد عادل احمد مصطفى. المعيد بقسم المناهج وطرق التدريس -
كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة - بدراسة ضمن متطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية الرياضية وعنوانها:

"فاعلية استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الاسكواش للمبتدئين"

ويأمل الباحث أن يتعرف على رأي سيادتكم من واقع خبراتكم الأكاديمية والعملية في البنود
الموضحة بهذه الاستمارة حيث يقترح الباحث تقسيم مهارة الضربة الأمامية والخلفية
المستقيمة إلى أربع مراحل أثناء عملية التعليم كما يلي:

- * مرحلة تعليم المرجحة.
- * مرحلة تعليم ضرب الكرة.
- * مرحلة تعليم الخطو للكرة.
- * مرحلة ربط أجزاء للمهارة.

ويقدم مجموعة مقترحة من التمرينات النوعية لكل مرحلة كما هو موضح بالاستمارة
ويرجو الباحث من سيادتكم وضع علامة (✓) لإبداء رأي سيادتكم في التمرينات المقترحة،
حيث أن لرأي سيادتكم عظيم الأثر والفائدة في إثراء هذه الدراسة.

ولسيادتكم عظيم الاحترام والتحية

الباحث

يرجى كتابة البيانات التالية:

الإسم :

الوظيفة :

عدد سنوات الخبرة :

أولاً: الضربة الأمامية المستقيمة

يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم مرحلة المرجحة
بمهارة الضربة الأمامية المستقيمة في رياضة الاسكواش للمبتدئين

أرجو من سيادتكم توضيح وجهة نظركم عن مناسبة كل تمرين مما يلي في تعليم حركة المرجحة
للمبتدئين وترتيب كل تمرين حسب مستوي صعوبته (تصاعدياً من الأسهل إلى الأصعب) وإضافة ما يتراءى
لسيادتكم علماً بأن التمرينات الموضحة خاصة بالللاعب الأيمن .

م	التمرينات النوعية	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف . استناد القدم اليسرى اماماً) أداء حركة المرجحة بدون مضرب.				
٢	(وقوف . استناد القدم اليسرى اماماً . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة .				
٣	(جثو . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة .				
٤	(وقوف . استناد القدم اليسرى اماماً . مسك المضرب باليد المؤدية . مواجه جهاز الحبل والعصا) أداء حركة المرجحة .				
					❖
					❖
					❖

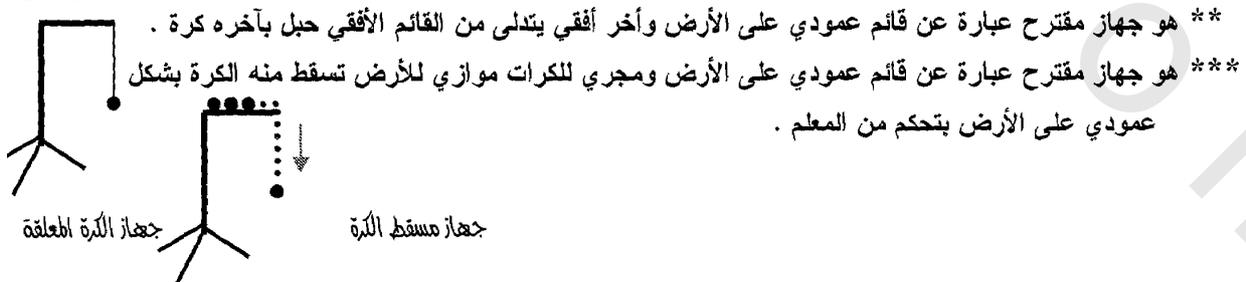
** هو جهاز مقترح عبارة عن قائمين بينهما حبل في منتصفه عصا ترتفع عن الأرض بمستوي الركبة تقريباً .



يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم مرحلة ضرب الكرة بمهارة الضربة الأمامية المستقيمة في رياضة الاسكواش للمبتدئين

أرجو من سيادتكم توضيح وجهة نظركم عن مناسبة كل تمرين مما يلي في تعليم حركة المرجحة للمبتدئين وترتيب كل تمرين حسب مستوي صعوبته (تصاعديا من الأسهل إلى الأصعب) وإضافة ما يتراء لسيادتكم علما بأن التمرينات الموضحة خاصة باللاعب الأيمن.

م	التمرينات النوعية	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف . استناد القدم اليسرى اماما . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لمسك الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٢	(وقوف . مواجه جهاز الكرة المعلقة . استناد القدم اليسرى اماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة وضرب الكرة المعلقة .				
٣	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . استناد القدم اليسرى اماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة وضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض				**
٤	أ (وقوف . الذراع اماما . مسك الكرة باليد . مواجه) ب (وقوف . مواجه) أ- ترك الكرة لتسقط على الأرض أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لمسك الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٥	أ (وقوف . مواجه . الذراع اماما . مسك الكرة باليد) ب (وقوف . مواجه . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- ترك الكرة لتسقط على الأرض أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض				
٦	(وقوف . استناد القدم اليسرى اماما . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				



يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم مرحلة الخطو
للكرة بمهارة الضربة الأمامية المستقيمة في رياضة الاسكواش للمبتدئين

أرجو من سيادتكم توضيح وجهة نظركم عن مناسبة كل تمرين مما يلي في تعليم حركة المرجحة
للمبتدئين وترتيب كل تمرين حسب مستوي صعوبته (تصاعديا من الأسهل إلي الأصعب) وإضافة ما
يتراءى لسيادتكم علما بأن التمرينات الموضحة خاصة باللاعب الأيمن .

م	التمرينات النوعية	مناسب	إلي حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف) الخطو بالقدم اليسرى اماما .				
٢	(وقوف) مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليسرى اماما مع أداء حركة المرجحة .				
٣	(وقوف) مسك المضرب باليد المؤدية . مواجه جهاز الكرة المعلقة) الخطو بالقدم اليسرى اماما مع أداء حركة المرجحة وضرب الكرة المعلقة .				*
٤	(وقوف) مسك المضرب باليد المؤدية . مواجه جهاز مسقط الكرة) الخطو بالقدم اليسرى اماما مع أداء حركة المرجحة وضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				**
٥	(وقوف) الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم الخطو بالقدم اليسرى اماما مع أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لمسك الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٦	(وقوف) مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم الخطو بالقدم اليسرى اماما مع أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
					❖
					❖

** هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض وآخر أفقي يتدلى من القائم الأفقي حبل بآخره كرة .

*** هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض ومجري للكرات موازي للأرض تسقط منه الكرة بشكل عمودي على الأرض يتحكم من المعلم

جهاز مسقط الكرة

جهاز الكرة المعلقة

يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم وربط أجزاء

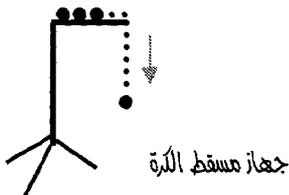
مهارة الضربة الأمامية المستقيمة ككل في رياضة الاسكواش للمبتدئين

أرجو من سيادتكم توضيح وجهة نظركم عن مناسبة كل تمرين مما يلي في تعليم حركة المرجحة للمبتدئين وترتيب كل تمرين حسب مستوي صعوبته (تصاعديا من الأسهل إلى الأصعب) وإضافة ما يترأى لسيادتكم علما بأن التمرينات الموضحة خاصة باللاعب الأيمن.

م	التمرينات النوعية	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف . مواجه الحائط الأيمن . استناد القدم اليمني اماما . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة تجاه الحائط الأيمن ثم الخطو بالقدم اليسرى اماما مع أداء حركة المرجحة وضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي .				
٢	أ (وقوف . جنباً لجنب مع ب . مواجه الحائط الأيمن . الكرة على راحة اليد) ب (وقوف . جنباً لجنب مع أ . مواجه الحائط الأيمن . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- رمي الكرة تجاه الحائط الأيمن لترتد وتسقط على الأرض أمام ب . ب- الخطو بالقدم اليسرى اماما لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٣ *	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . مسك المضرب باليد المؤدية) الجري اماما ثم الوقوف لأداء حركة المرجحة وضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٤	أ (وقوف . الجنب مواجه ب . مواجه الحائط الأمامي . الكرة على راحة اليد) ب (وقوف . مواجه الجنب مع أ . مواجه الحائط الأيمن . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- ضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد وتسقط على الأرض أمام ب . ب- الخطو بالقدم اليسرى اماما لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
❖					

* هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض ومجري للكرات موازي للأرض تسقط منه الكرة بشكل

عمودي على الأرض يتحكم من المعلم .



ثانيا: الضربة الخلفية المستقيمة

يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم مرحلة المرجحة بمهارة الضربة الخلفية المستقيمة في رياضة الاسكواش للمبتدئين

أرجو من سيادتكم توضيح وجهة نظركم عن مناسبة كل تمرين مما يلي في تعليم حركة المرجحة للمبتدئين وترتيب كل تمرين حسب مستوي صعوبته (تصاعديا من الأسهل إلى الأصعب) وإضافة ما يترأى لسيادتكم علما بأن التمرينات الموضحة خاصة باللاعب الأيمن .

م	التمرينات النوعية	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف . استناد القدم اليمني اماما) أداء حركة المرجحة بدون مضرب.				
٢	(وقوف . استناد القدم اليمني اماما. مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة .				
٣	(جتو . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة .				
٤	(وقوف . مواجه جهاز الحبل والعصا . استناد القدم اليمني اماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة .				
❖					
❖					
❖					

* هو جهاز مقترح عبارة عن قائمين بينهما حبل في منتصفه عصا ترتفع عن بمستوي الركبة تقريبا.

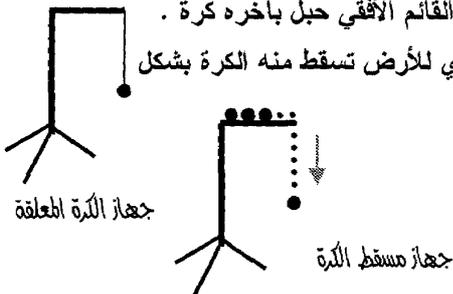


يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم مرحلة ضرب الكرة بمهارة الضربة الخلفية المستقيمة في رياضة الاسكواش للمبتدئين

أرجو من سيادتكم توضيح وجهة نظركم عن مناسبة كل تمرين مما يلي في تعليم حركة المرجحة للمبتدئين وترتيب كل تمرين حسب مستوي صعوبته (تصاعديا من الأسهل إلي الأصب) وإضافة ما يتراءى لسيادتكم علما بأن التمرينات الموضحة خاصة باللاعب الأيمن .

٤	التمرينات النوعية	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف .استناد القدم اليمني اماما . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لمسك الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٢	(وقوف . مواجه جهاز الكرة المعلقة . استناد القدم اليمني اماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة وضرب الكرة المعلقة .				
٣	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . استناد القدم اليمني اماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة وضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٤	أ (وقوف . مواجه . الذراع اماما . مسك الكرة باليد) ب (وقوف . مواجه) أ- ترك الكرة لتسقط على الأرض أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لمسك الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٥	أ (وقوف . مواجه . الذراع اماما . مسك الكرة باليد) ب (وقوف . مواجه . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- ترك الكرة لتسقط على الأرض أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٦	(وقوف .استناد القدم اليمني اماما . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				

* هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض وأخر أفقي يتدلى من القائم الأفقي حبل بأخره كرة .
** هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض ومجري للكرات موازي للأرض تسقط منه الكرة بشكل عمودي على الأرض بتحكم من المعلم .



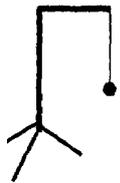
يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم مرحلة الخطو للكرة بمهارة الضربة الخلفية المستقيمة في رياضة الاسكواش للمبتدئين

أرجو من سيادتكم توضيح وجهة نظركم عن مناسبة كل تمرين مما يلي في تعليم حركة المرجحة للمبتدئين وترتيب كل تمرين حسب مستوي صعوبته (تصاعديا من الأسهل إلي الأصعب) وإضافة ما يترأى لسيادتكم علما بأن التمرينات الموضحة خاصة باللاعب الأيمن .

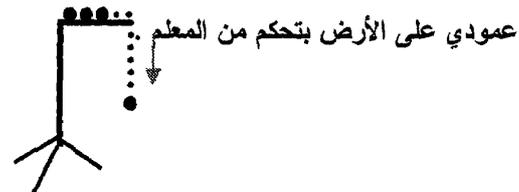
م	التمرينات النوعية	مناسب	إلي حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف) الخطو بالقدم اليمنى اماما .				
٢	(وقوف . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليمنى اماما مع أداء حركة المرجحة .				
٣	(وقوف . مواجه جهاز الكرة المعلقة . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليمنى اماما مع أداء حركة المرجحة وضرب الكرة المعلقة .				*
٤	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . مسك المضرب باليد المؤدية) الخطو بالقدم اليمنى اماما مع أداء حركة المرجحة وضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				**
٥	(وقوف . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم الخطو بالقدم اليمنى اماما مع أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لمسك الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٦	(وقوف . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم الخطو بالقدم اليمنى اماما مع أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
					❖
					❖

* هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض وأخر أفقي يتدلى من القائم الأفقي حبل بأخره كرة .

** هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض ومجري للكرات موازي للأرض تسقط منه الكرة بشكل



جهاز الكرة المعلقة



جهاز مسقط الكرة

يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم ربط أجزاء

مهارة الضربة الخلفية المستقيمة ككل في رياضة الاسكواش للمبتدئين

أرجو من سيادتكم توضيح وجهة نظركم عن مناسبة كل تمرين مما يلي في تعليم حركة المرجحة للمبتدئين وترتيب كل تمرين حسب مستوي صعوبته (تصاعديا من الأسهل إلى الأصعب) وإضافة ما يترأى لسيادتكم علما بأن التمرينات الموضحة خاصة باللاعب الأيمن .

م	التمرينات النوعية	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف . مواجه الحائط الأيسر . استناد القدم اليمنى اماما . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة تجاه الحائط الأيسر ثم الخطو بالقدم اليمنى اماما مع أداء حركة المرجحة وضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي .				
٢	أ (وقوف . جنباً لجنب مع ب . مواجه الحائط الأيسر . الكرة على راحة اليد) ب (وقوف . جنباً لجنب مع أ . مواجه الحائط الأيسر . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- رمي الكرة تجاه الحائط الأيسر لترتد وتسقط على الأرض أمام ب . ب- الخطو بالقدم اليمنى اماما لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض				
٣ *	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . مسك المضرب باليد المؤدية) الجري اماما ثم الوقوف لأداء حركة المرجحة وضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض .				
٤	أ (وقوف . الجنب مواجه ب . مواجه الحائط الأمامي . الكرة على راحة اليد) ب (وقوف . مواجه الجنب مع أ . مواجه الحائط الأيسر . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- ضرب الكرة تجاه الحائط الأمامي لترتد على الأرض أمام ب ب- الخطو بالقدم اليمنى اماما لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض				

* هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض ومجري للكرات موازي للأرض تسقط منه الكرة بشكل عمودي على الأرض بتحكم من المعلم .



ثالثاً: ضربة الإرسال

يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم مرحلة المرجحة
بمهارة الإرسال في رياضة الاسكواش للمبتدئين

أرجو من سيادتكم توضيح وجهة نظركم عن مناسبة كل تمرين مما يلي في تعليم حركة المرجحة للمبتدئين وترتيب كل تمرين حسب مستوي صعوبته (تصاعدياً من الأسهل إلى الأصعب) وإضافة ما يتراءى لسيادتكم علماً بأن التمرينات الموضحة خاصة باللاعب الأيمن .

م	التمرينات النوعية	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف . استناد القدم اليسرى اماماً) أداء حركة المرجحة بدون مضرب .				
٢	(وقوف . استناد القدم اليسرى اماماً . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة .				
٣ *	(وقوف . مواجه جهاز الحبل والعصا . استناد القدم اليسرى اماماً . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة .				
❖					
❖					
❖					

* هو جهاز مقترح عبارة عن قائمين بينهما حبل في منتصفه عصا ترتفع عن الأرض بمستوي الركبة تقريباً .



يوضح الجدول التالي مجموعة من التمرينات النوعية التي يمكن استخدامها في تعليم مرحلة ضرب الكرة بمهارة الإرسال في رياضة الاسكواش للمبتدئين

* هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض وآخر أفقي يتدلى من القائم الأفقي حبل بأخذه كرة .

م	التمرينات النوعية	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب	الترتيب
١	(وقوف . استناد القدم اليسرى اماما . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لمسك الكرة في مستوي الوسط تقريبا .				
٢	(وقوف . مواجه جهاز الكرة المعلقة . استناد القدم اليسرى اماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة وضرب الكرة المعلقة .				
٣	(وقوف . مواجه جهاز مسقط الكرة . استناد القدم اليسرى اماما . مسك المضرب باليد المؤدية) أداء حركة المرجحة وضرب الكرة قبل سقوطها على الأرض .				
٤	أ (وقوف . مواجه . الذراع مائلا اماما عاليا . مسك الكرة باليد) ب (وقوف . مواجه) أ- ترك الكرة لتسقط أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لمسك الكرة قبل سقوطها على الأرض				
٥	أ (وقوف . مواجه . الذراع مائلا اماما عاليا . مسك الكرة باليد) ب (وقوف . مواجه . مسك المضرب باليد المؤدية) أ- ترك الكرة لتسقط أمام ب . ب- أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة قبل سقوطها				
٦	(وقوف . الجنب مواجه الحائط الأمامي . استناد القدم اليسرى اماما . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة في مستوي الوسط لتسقط خلف الخط القصير .				
٧	(وقوف . الجنب مواجه الحائط الأمامي . استناد القدم اليسرى اماما والأخرى داخل مربع الإرسال . مسك المضرب باليد المؤدية . الكرة على اليد الحرة) رمي الكرة عاليا ثم أداء حركة المرجحة باليد المؤدية لضرب الكرة في مستوي الوسط لتسقط خلف الخط القصير .				

** هو جهاز مقترح عبارة عن قائم عمودي على الأرض ومجري للكرات موازي للأرض تسقط منه الكرة بشكل عمودي على الأرض يتحكم من المعلم .

مرفق رقم (١١)
اسماء عينة البحث

كشف بأسماء أفراد العينة الأساسية المشاركين في البحث

م	الاسم
١	احمد عادل محمد حسن
٢	احمد عاطف عبد الستار
٣	احمد محمد إسماعيل
٤	احمد محمد عبد الحميد
٥	احمد محمد علي عطية
٦	اشرف محمد نور الدين
٧	حسام محمد عبد السلام
٨	حسن علاء فتحي علي
٩	خالد محمد عبد السلام
١٠	طارق نبيل عبد اللطيف
١١	كريم احمد علوي
١٢	محمد احمد فتحي

ملحوظة : الأسماء مرتبة هجائيا

ملخص البحث

باللغة العربية

يبدو جلياً 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، ففضلاً عن الفوائد المتعددة التي تعود على ممارستها وباعتبارها الرياضة الصحية الأولى على مستوى العالم طبقاً لما نشرته مجلة يو إس فوربس الأمريكية U.S. Forbes Magazine . نجد أيضاً 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.

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 كلٌّ من محمد عبده ومفتى 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.

ويشير سمير العجمي ٢٠٠٧م نقلاً عن كريستي برونند Kristy Prond إلى وجود عدة اتجاهات حديثة في التعليم والتدريب تؤكد على أهمية استخدام التمرينات النوعية والتي ينشابه فيها المسار الزمني للمجموعات العضلية العاملة operant في التمرين بالمسار الزمني لنفس المجموعات العضلية والمسئولة أيضاً عن أداء المهارة.

من ناحية أخرى يذكر كل من فوزي يعقوب وعادل 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.

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

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.

فيرى إيان مكنزي Ian McKenzie ١٩٨٩م 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.

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 والإحباط في نفوسهم ويؤدي بهم إلى الابتعاد عن ممارستها، وهذه المشكلة يمكن تجنبها عن طريق تعلم الأسلوب الصحيح لأداء المهارات.

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 واتجاه 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 عملية التعليم والتعلم. وبعد تصفح الباحث العديد 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 ورد في العديد من الدراسات العلمية، فعكف الباحث على التقصي 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 ، ويعتقد الباحث أن استخدام التمرينات النوعية سوف يساعد المبتدئ على تعلم مهارات الاسكواش بشكل صحيح.

أهمية البحث

على الرغم من تقدم جمهورية مصر العربية في رياضة الاسكواش إلا أن الاهتمام بتطوير أسس ومبادئ علمية لتعليم وتدريب مهارات الاسكواش نادر جداً؛ والى 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 الصعوبة والموضوعة على أسس علمية لتسهل في تعلم المهارات الأساسية بشكل بسيط ولكي تُقدم هذه الرياضة للمبتدئين بأفضل صورها، وأيضاً يضع البحث تصور لتفعيل استخدام مجموعة من الأجهزة المساعدة في عملية التعليم مما يضيف عليها 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.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث، واستخدم التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث

١- مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي ٢٠٠٨م-٢٠٠٩م حيث تم اختيارهم للأسباب التالية:

أ- يقوم الباحث بالمعاونة في تدريس مادة طرق تدريس المنازلات والرياضات الفردية (اسكواش) لطلاب التخصص.

ب- لم يسبق لمعظم طلاب الفرقة الأولى ممارسة رياضة الاسكواش.

ج- فضل الباحث التأكد من فاعلية التمرينات النوعية وذلك بتطبيق البرنامج على البالغين وذلك لأسباب متعددة منها التفوق النسبي لقدراتهم العقلية والبدنية والانفعالية عن غير البالغين.

٢- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي ٢٠٠٨م - ٢٠٠٩م بلغ عددهم (١٢) طالب من مجتمع البحث.

وسائل جمع البيانات

١- استمارات تسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم مجموعة من الاستمارات و قد تمثلت فيما يلي:

د- استمارة استطلاع رأي الخبراء في التمرينات النوعية والهيكل العام للوحدات التعليمية.

هـ- استمارة استطلاع رأي الخبراء في الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بالبحث.

و- استمارة تسجيل البيانات (العمر الزمني- الطول- الوزن- الصفات البدنية - المستوى

المهاري).

٢- الأجهزة والأدوات

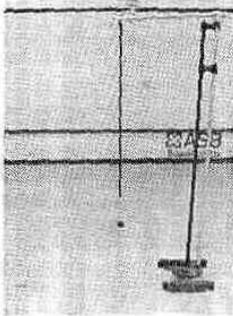
قام الباحث بتصميم ثلاث أجهزة بهدف استخدامها كمعينات تعليمية

أثناء تنفيذ الوحدات التعليمية في البحث وهي :

- جهاز الكرة المعلقة

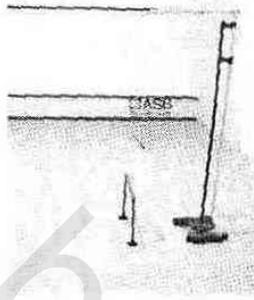
الهدف من الجهاز: تنمية الإحساس بمكان ضرب الكرة على رأس

المضرب



فكرة الجهاز: تثبيت كرة اسكواش بخيط وتعليقها على حامل أمام المبتدئ كي يقوم بأداء حركة المرجحة وضرب الكرة من الثبات ومن الحركة.

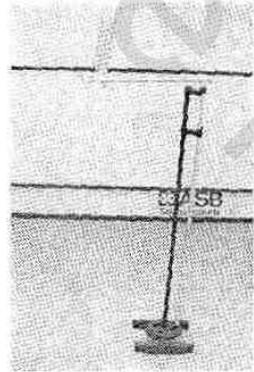
- جهاز العصا المعلقة



الهدف من الجهاز: تنمية الإحساس بالمسار الحركي الصحيح لحركة الذراع الضاربة

فكرة الجهاز: تعليق ماسورة (عصا) بخيط على حامل ووضع حاجز أسفل منها - يبعد عنها مسافة عرض رأس المضرب - وأمام المبتدئ كي يقوم بأداء حركة المرجحة وضرب لتعدية رأس المضرب من بين العصا والحاجز من الثبات ومن الحركة

- جهاز مسقط الكرات



الهدف من الجهاز: تنمية الإحساس بأمكان ارتداد الكرة من الأرض
فكرة الجهاز: وضع مجموعة من الكرات فوق حامل مرتفع عن الأرض بمسافة مناسبة لإسقاط الكرة أمام اللاعب بحيث ترتد بعد ذلك من الأرض لتصل في مستوى الركبة تقريبا.

كما قام الباحث باستخدام بعض الأجهزة والأدوات لإتمام البحث وهي :

جهاز الريستاميتير لقياس الطول و الوزن - ساعة إيقاف - شريط قياس - شريط لاصق - أقماع - سلم تدريب - كرات اسكواش - مضارب اسكواش.

الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث و فروضه وعينة البحث و خصائصها و المنهج المستخدم و من واقع البيانات و المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- التمرينات النوعية لها تأثير ايجابي على تعلم مهارة الضربة الأمامية المستقيمة ويستدل على ذلك من الفرق الواضح بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار الضربة الأمامية المستقيمة.

- للتمرينات النوعية تأثير ايجابي على تعلم مهارة الضربة الخلفية المستقيمة ويستدل على ذلك من زيادة الفرق بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار الضربة الخلفية المستقيمة.

- للتمرينات النوعية تأثير ايجابي على تعلم مهارة ضربة الإرسال المستقيم ويستدل على ذلك من الفرق الواضح بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لاختبار ضربة الإرسال المستقيم.
- أدى استخدام بعض الأجهزة المعينة إلى جعل عملية التعلم لمهارات الاسكواش أكثر إثارة مما كان له تأثير واضح على تعلم مهارات الاسكواش قيد البحث.
- أدى استخدام الأجهزة المعينة إلى ظهور ايجابية وتفاعل المتعلمين أثناء أداء التمرينات النوعية مما أدى إلى زيادة مستوى تعلم المهارات قيد البحث .

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث و الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي:

- ضرورة استخدام التمرينات النوعية في تعليم مهارات رياضة الاسكواش وذلك لما لها من تأثير ايجابي على تعلم المهارات قيد البحث.
- استخدام الأجهزة التي صممها الباحث لتعليم وصقل المهارات المختلفة برياضة الاسكواش.
- تشكيل فرق بحثية ومجموعات عمل بهدف ابتكار وتصميم أجهزة وأدوات يمكن أن تسهم في تعليم ونقل المهارات المختلفة برياضة الاسكواش.
- استخدام الاختبارات المهارية (من اعداد الباحث) لقياس مستوى تعلم مهارات الاسكواش.
- الاهتمام بتدريس محتوى علمي يتضمن معلومات ومعارف تتعلق بالتمرينات النوعية لطلاب كليات التربية الرياضية كأحد جوانب عملية الإعداد الأكاديمي للطلاب.
- إجراء دراسات مماثلة على مبتدئين من مراحل سنوية مختلفة وعلى مهارات أخرى برياضة الاسكواش.
- استخدام التمرينات النوعية في تعليم مهارات الرياضات الأخرى.

ملخص البحث

باللغة الإنجليزية



Mansoura university
Faculty of sports education
Curricula and teaching
methods department

**Efficiency of using specific exercises on learning some
squash skills for beginners**

By

Ahmed Adel Ahmed Mostafa

**Demonstrator in Curricula
and Teaching Methods Department**

**Within Requirements
to get the Master Degree in sports Education**

Supervised by

Prof. Dr. Mohamed Mersal Hamad
Professor in curricula and teaching
methods department Mansoura
University

Prof. Dr. Safwat Ahmed Ali
Professor in curricula and teaching
methods department Helwan
University

Dr. Yaser Abd el fatah mohamed
Teacher in curricula and teaching methods
department Mansoura University

Introduction

It is clear to us that one of the most important characteristics of our age is that intense competition between individuals on one party and between different communities on another party – a competition for progress and advancement in different areas of life. Hence, sports is considered as one of those fields in which scholars and researchers conduct many studies and research in regard to finding permanent, persuasive solutions and answers to the problems that questions that could help in bringing about the desired progress and advancement of the various fields of sports.

Sport fields vary according to their different methods of practice, and according to their material and personnel requirements - squash is one of these various sports. It is worthwhile conducting studies and researches that address squash. In addition to the multiple benefits of squash to its players and the fact that it is the number one health-wise sport all over the world, squash is also specifically important in Egypt for its Egyptian players' achievements on both the regional and international levels. It is well-known that the first three places among the ten best squash players in the world go to Egyptian players. This unprecedented historic achievement needs our attention and further studies so that to sustain that lead.

As today's rookie players (beginners) are the professional players of tomorrow, we need to direct our studies towards providing the best learning opportunities for squash beginners. These opportunities can be provided through studying the best training exercises as well as specific training exercises that beginners should practice to learn the basic skills of squash.

Mohamed Abdo, Mofiti Ibrahim (1985) and Samy Kshur (1987) has drawn attention to the importance of the players' need to master squash basic skills – these skills that determine the outcome of any game.

Samir El Agami (2007) – citing Kristy Prond – has pointed out the various contemporary training and educational trends that emphasize the importance of using specific training exercises.

Adel Abdel Basir also has stated that the specific training exercises, that are similar to the skills performance, are part of what beginners need to learn the needed basic skills and achieve the highest possible levels in sqash.

Emad El Sarsi (2001) also mentions that highly contributes in improving motor skills performance during a game.

Hazem Hassan (1996) – citing Roy – also has mentioned that teaching conforming (congruent) performance training exercises as well as using the operant muscles involved with the skills performance, are effective in learning those skills quickly compared to generally training the muscles.

Ian Mckeny (1986) believes that a squash player should perform squash basic skills correctly in order to polish those skills and to control the ball in a much better way.

Richard Eaton (1989) also has pointed out that what mostly distinguishes squash from other sports is the fact that beginners can remarkably learn it in a short time, as well as the fact that many beginners' ability to play full-time games shortly after practicing this sport and without being instructed. However, those beginners can easily get bored or frustrated their non-progressive performance and their repeatedly-committed mistakes. Hence, eventually leading them to drop the practice of squash. A problem that can be solved by learning he correct skills for the squash.

Subject of Research

The subject of this research originated when the researcher noticed during his experience in coaching squash that the skills needed for this sport (squash) are different in nature from the skills needed in other racket sports, which is due to the differences in the type of ball, size of rackets and court shape required for squash. This variation in the ball type, racket size, court shape resulted in creating some difficulties facing any beginner who is willing to learn squash basic skills. These difficulties affect any beginner's learning capacity for these skills. For example: when the squash ball is dropped more than once on the ground in front of the beginner, the ball bounces each time in a different direction with a different height. Thus leading the player eventually to fail to hit the ball in the right direction each time as he fails to direct the right arm strike to the ball. Nevertheless, specific training exercises are considered appropriate for teaching different motor skills which is due to the possibility of designing specific training exercises that are similar to the target motor skills in regard to speed and quality. This also helps in simplifying both processes of teaching and learning.

Although the effectiveness of using specific training exercises in other sports in order to gain and improve the skills needed for such sports has been proved – as mentioned in many previous studies – the researcher has not found any studies in squash that deal with the needed specific training exercises for learning squash. For that reason, the researcher has studied the possibility of using specific training exercises as squash basic training steps and as way for stabilizing the beginners' motor skills as well as perfecting the squash skills training process. The researcher here has tried to use specific training exercises in order to help the beginners learn squash skills correctly.

The Importance of the Research

Despite of Egypt lead in squash, there is almost no importance given to theorize the scientific principles and bases for squash skills training. According to the researcher, there are not any training programs or scientific references made to help teach squash basic skills with regard to the nature of those skills or the characteristics of its players. This research is the first of its kind to teach squash skills for beginners; as this research provides those interested in squash with a series of educational steps through using various specific training exercises that graduate in difficulty and that are scientifically based so that to help in learning squash basic skills easily & to introduce squash in its best as a sport to beginners. This research also visualizes the use of certain devices in squash that allows the training process to more exciting and appealing.

Objective

Designing a training program that uses specific training exercises to be used in teaching different squash skills (**forehand straight, backhand straight, straight serve**) to beginners.

Hypothesis

There are statistic differences between both the averages of the before and after results - in regard to squash skills level learning (**forehand straight, backhand straight, straight serve**) – and that are in favor of the after results.

Procedures

Research methodology

The researcher has used the experimental method as it is relevant to the nature of the research and has experimented on a group of students using the before and after method.

1- Research party

The research party has been deliberately chosen from the first year students (enlisted for the academic year 2008 – 2009) of the **Faculty of Physical Education, University of Mansora.**

Those Students where chosen for the following reasons:

A - a researcher helping in the teaching material and teaching methods individual sports (squash) for students of specialization.

B - unprecedented for most students, the first practice of the sport of squash.

C - The virtue of the researcher to ensure the quality and effectiveness of exercise by applying the program to adults, for various reasons, including the relative superiority of their mental, physical and emotional as other adults.

2 – Research sample

Research has been chosen as the way the random sample of students of the Faculty of Education, the first sports-Mansoura University for the academic year 2008 – 2009 amounted to (12) students from the research community.

Means of data collection

1 – forms for recording data

The researcher designed an array of forms and has been as follows:

A – Form of opinion of experts in the exercise of quality and the overall structure of the educational units.

B – Form of opinion of experts in physical and skills tests used to search.

C – a registration form data (the time-old – Height – Weight – physical characteristics – level skills).

2 – machinery and tools

The design of the three organs of the researcher in order to use them as adjuncts during the implementation of educational modules in the search, namely:

- The outstanding ball

Goal of the organ: the development of a sense of importance to hit the ball at the top of tennis

The idea of the device: Install squash ball thread and commenting on the holder so that the beginner to the performance of the weighted and hit the ball movement is persistence.

- The outstanding stick

Goal of the organ: the development of a sense of dynamic track the movement of the right arm of the Task

The idea of the device: the suspension of pipe (stick) on the string holder and a bottom barrier of them – is a presentation by the head of tennis – and to the beginner to the performance of the weighted and beaten to the top of tennis infringement of the stick and the barrier is of the consistency of movement

- The balls` dropper

Goal of the organ: the development of a sense of the whereabouts of the ball reversal of land

The idea of the device: a set of balls high over the holder of the land suitable for the projection distance of the ball before the player back then, so from the ground up to about knee level.

The researcher also using some of organs and tools to complete the search, namely:

Ristamitr device for measuring height and weight – stopwatch – Measuring tape – tape peace train – squash ball – squash rackets.

Conclusions:

Within the objective of the research and hypothesis and the research and sample characteristics and the method used and the reality of the data and statistical treatment of the conclusions reached by the following:

- specific exercise have a clear impact on learning the skill of the strike the front straight, evidenced by the clear difference between the results of tribal and the two measures dimensional strike to test the front straight.
- The impact of the quality of the exercises and a clear background to learn the skill of the strike and the straight evidenced by the increase in the difference between the results of tribal and the to measures dimensional test Backhand straight.
- specific exercises made a clear impact on learning the skill of a straight transmission and evidenced by the clear difference between the results of tribal the to measures dimensional test and a rectal transmission.
- The use of some assistive devices to make the process of learning the skills of squash more than having a clear impact on learning the skills of squash under discussion.
- The use of assistive devices to the emergence of positive interaction, and educated in the performance of specific exercises, which led to an increase in the level of skills in question.

Recommendations:

from the outcome of the search results and the conclusions reached the researcher suggest the following :

- using specific exercises in teaching the squash skills as they have a positive impact on learning the skills in question.
- using devices designed by the researcher for teaching the various skills of squash sport.
- forming research teams and working groups in order to develop and design hardware and tools that can contribute to teaching the various skills of squash sport.
- using skill tests (designed by the researcher) to measure the level of learning the skills of squash.
- Attention to the teaching of science content knowledge of teachers and includes exercises related quality of physical education students as the academic aspects of the preparation process of the students.
- Conducting studies of the beginners of the various ages and the other sport of squash skills.
- Using specific exercises in other sports skills.