

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الاستخلاصات

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

المهارات الأساسية

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

تقسيم الحائط الأمامي إلى مربعات

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

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

مباريات الفوز

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

المربعات المستخدمة

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

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

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

ثانياً : التوصيات

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

توصيات إلى المدربين فى مجال رياضة الاسكواش :

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

توصيات إلى القائمين على تدريب اللعبة :

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