

مدى تأثير استخدام مضرب الاسكواش في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية

معين محمد الخلف *

ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام مضرب الاسكواش في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، على عينة تكونت من (37) طالبة في الكلية، قسموا إلى مجموعتين (التجريبية (19 طالبة)، والضابطة (18 طالبة)) بالإضافة إلى معرفة الفروق في التأثير إن وجدت بين المجموعتين. وتوصلت الدراسة إلى أن استخدام مضرب الاسكواش يكون فعالا وذا تأثير ايجابي في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة المتمثلة بالضربة الأمامية، الضربة الخلفية، الإرسال الطويل، وضربة الإبعاد، وهي المهارات التي تتطلب القوة والسرعة الحركية للذراع الضاربة المستخدمة بالأداء. وأوصت الدراسة باستخدام مضرب الاسكواش في عمليتي التعليم والتدريب لتطوير أداء مهارات لعبة الريشة الطائرة وخاصة المهارات التي تتطلب مجاميع عضلية كبيرة في الأداء، وكذلك في تطوير ورفع المستوى البدني للذراع الضاربة المستخدمة بالأداء وخاصة عصري القوة والسرعة الحركية.

الكلمات الدالة: الريشة الطائرة، مضرب اسكواش ، مهارات أساسية للعبة الريشة الطائرة.

المقدمة

العمل والبحث عن أساليب وطرائق ووسائل تساعد في تحقيق هذه الأهداف.

فألعاب المضرب بشكل عام ألعاب يمارسها الأفراد على اختلاف مستوياتهم وأجناسهم لأهداف ترويحية وتنافسية، وإحدى هذه الألعاب ذات الشهرة العالمية الواسعة هي "لعبة الريشة الطائرة"، المنتشرة بشكل كبير في دول جنوب شرق آسيا كلعبة شعبية أولى عندهم، واستمرت هذه اللعبة بالانتشار إلى أن غزت معظم بقاع العالم، ومنها الدول العربية، حيث أخذت تشق طريقها بسرعة في معظم البلاد العربية إلى أن غدت أحد ألعاب الأندية المحلية، وشكلت لها الاتحادات الرياضية في هذه البلاد (الخلف، 2001). وما زاد من أهميتها اعتمادها كمادة دراسية أساسية في كليات ومعاهد التربية الرياضية لمتخصصي التربية الرياضية، فضلا عن أنها لعبة أساسية ونشاط بدني يمارس في المدارس على نطاق واسع، كما أنها أصبحت تمارس بشكل كبير كنشاط ترويحي ولاكتساب اللياقة البدنية والصحية، وهي كغيرها من الألعاب الرياضية تتطلب من ممارسيها التمتع بمواصفات تتناسب وطبيعة هذه اللعبة إذا ما أراد الفرد الوصول لمستويات عالية في الأداء، وتتمثل هذه المتطلبات بالمواصفات الجسمية والكفاءة الحركية والمهارية، بالإضافة إلى الكفاءة البدنية التي ترتبط ارتباطا كبيرا بالكفاءة المهارية.

إن مستويات الأداء والتطور الذي تشهده الألعاب الرياضية المختلفة نتيجة الجهود التي تبذل من قبل الباحثين والمتخصصين المنظمة في اكتشاف الأساليب والطرائق التعليمية والتدريبية هدفت إلى الارتقاء بمستوى تعلم الأفراد وإنجازات اللاعبين على اختلاف تخصصاتهم الرياضية. وعلى الرغم من المحاولات العديدة التي تبذل في مجال تطوير العملية التعليمية والتدريبية وخاصة تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلمين المبتدئين في الألعاب الرياضية المختلفة، إلا انه لا تزال هناك بعض المشكلات والعوائق تواجه المعلمين والمدربين والخبراء، وتحكمهم خصوصيات اللعبة أحيانا وخصوصيات المهارة المتعلمة أحيانا أخرى، وكذلك قدرات اللاعبين المختلفة، وهذه المشكلات والعوائق تتطلب حولا تستند على أسس علمية تهدف إلى الارتقاء بمستوى تعلم المهارات المختلفة للمتعلمين، لكونها تشكل الأساس الذي تبنى عليه المراحل المختلفة في إعداد اللاعبين، وهذا بدوره يتطلب

* كلية التربية الرياضية . قسم الصحة والترويج . الجامعة الأردنية.
تاريخ استلام البحث 2011/10/17، وتاريخ قبوله 2013/2/20.

ويشير أحمد (1999) إلى أن عنصر السرعة ينفرد بالأهمية الكبيرة لأنه يرتبط بالأسس الميكانيكية للحركة التي تتمثل بوضع مركز الثقل وخط عمل القوة وزوايا الانطلاق وطول المسار الحركي وعمل الروافع وارتباط ذلك بالأداء الحركي لمختلف المهارات الحركية.

ويتفق كل من حسانين (1999) وهارون وآخرون (1996) وعبد البصير (1999) وحمام (1998) وحلمي وبريق (1997) وعبد الفتاح (1997) وحسانين ومعاني (1998) على أهمية السرعة للعديد من جوانب الإعداد البدني لمختلف الرياضات الترويحية والتنافسية، ومدى مساهمتها في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لها، وخاصة الرياضات التي تمارس داخل الصالات المغلقة ومنها لعبة الريشة الطائرة، فهي تمكن اللاعب من أن يؤدي بشكل أفضل من غيره على أرض الملعب، وان ينجز المهمات المطلوبة منه بأقل زمن ممكن. وهي لا تقل أهمية عن بقية العناصر الأخرى وخاصة القوة حيث يؤكدون أنه "لا توجد سرعة بدون قوة" مهما كان نوع السرعة وشكلها المطلوبان للأداء.

إن فلسفة استخدام مضرب الاسكواش في تطوير أداء مهارات لعبة الريشة الطائرة نابعة من أن مضرب الاسكواش يختلف عن مضرب الريشة الطائرة من حيث إنه أكبر حجماً وأثقل وزناً، ومن ثم فإنه يحتاج إلى بذل قوة أكثر من المتعلم عند استخدامه بالتدريب على المهارات، وهذا العبء الواقع على المتعلم قد يحقق له الفائدة في تطوير مستوى القوة والسرعة للذراع الضاربة والذي من المتوقع أن ينعكس ذلك إيجابياً على مستوى أداء المهارات عندهم.

إن مواصفات مضرب الاسكواش المتعارف عليها عالمياً، وكما يصفها كل من (الشافعي، 2001) و(سالم، 1990) بأنه يجب أن لا يزيد طول المضرب المستخدم في البطولات الرسمية على (68.5سم) وان لا يزيد عرض رأسه على (18.5سم)، ويتراوح وزن المضارب الشائع استخدامها بين (140غم . 240غم). وفي الآونة الأخيرة، فان تكنولوجيا صناعة المضارب الحديثة تتصف بكون مساحة رأس المضرب وخفة في الوزن (khan, 1993)، إلا انه يبقى أكبر حجماً وأثقل وزناً من مضرب الريشة الطائرة، ومهما كان نوع مضرب الاسكواش أو شكله فإنه يتكون من رأس المضرب، العنق، الساق، والمقبض (الشافعي، 2001).

أما مضرب الريشة الطائرة الذي يستخدمه اللاعبون، وكما هو محدد في قانون اللعبة، يجب أن لا يتجاوز طوله عن (68سم) وعرضه عن (23سم)، ويتكون من الأجزاء نفسها التي يتكون منها مضرب الاسكواش. وعند استخدام مضرب

إن عملية تعليم المهارات الرياضية للعبة الريشة الطائرة كغيرها من مهارات الألعاب الرياضية المختلفة هي من الأهداف الأساسية لتدريس التربية الرياضية في المدارس والمعاهد والجامعات، وهي مهمة ليست سهلة يتطلب تعليمها فهم شامل لطبيعة اللعبة ومبادئها ومتطلباتها وتطبيق الأسس العلمية من قبل المدرس والمدرّب لتعليم هذه المهارات بطريقة إيجابية.

فعملية التعليم الناجحة لا بد أن يتوافر فيها العناصر الأساسية لنجاحها، كالانسجام بين الهدف المطلوب وبين ما يحدث فعلاً خلال الدروس التعليمية، وللوصول إلى هذه الحالة فإن مهمة المعلم تتمثل في معرفة وإملاك القدرة على توجيه وإدارة العديد من العوامل والمهام التي تؤدي إلى تعزيز حالة الانسجام هذه أو إعاقتها، بالإضافة إلى طبيعة العلاقة بين المعلم والمتعلم وما ينتج عنها من سلوكيات تعد أمراً مهماً في تحقيق الأهداف المطلوبة (صالح وآخرون، 1991).

ولكن هذه اللعبة لعبة مهارة بالدرجة الأولى (Gaard, 1996)، فان إتقان مهاراتها يعد أمراً أساسياً لممارستها وركناً أساسياً لتحقيق الإنجاز والتفوق على المستوى التنافسي، وهذا ما يؤكد (عبد البصير، 1999) إلا أنه مهما يصل مستوى الصفات الجسمية والبدنية والنفسية للرياضي فلن يستطيع تحقيق النتائج المطلوبة ما لم يرتبط ذلك بإتقان المهارة الرياضية في اللعبة التخصصية.

ويتفق أحمد (1999) وقادوس (1993) في أن اللياقة البدنية تعد الأساس الذي يقوم عليه الإنجاز الرياضي، حيث يتوقف مستوى الأداء الرياضي على الكفاءة البدنية التي تحدها القدرات المهارية والخطية والحركية والعقلية والخبرة الرياضية، وعلى الاستعداد لأداء الجهد الذي يحده موقف الفرد من النشاط الرياضي. ويؤكد ذلك (أحمد، 1999) فيشير إلى أن لكل عمل أو نشاط رياضي نوعاً معيناً من اللياقة البدنية الخاصة به، إلا أن جميع العناصر البدنية ترتبط ببعضها بعضاً مكونة بناءً متيناً لأي نشاط رياضي ممارس وخاصة على المستوى التنافسي متمثلة بعناصر القوة والسرعة والتحمل.

تعد لعبة الريشة الطائرة أسرع لعبة من بين ألعاب المضرب الأخرى، التي تتميز بالحركات الفجائية العالية والسرعة كالوثب والدوران وتغيير الاتجاهات بالإضافة إلى السرعة الحركية المطلوبة للذراع الضاربة لضرب الريشة وهي في الهواء ولمختلف المهارات (Gaard, 1996)، وهذا كله جعل الأداء المهاري متطلباً أساسياً لممارسة اللعبة والتي يرتبط إتقانها بقدر كبير من المستوى البدني المتمثل بالقوة والسرعة بشكل أساسي.

من دون استخدام ريشة فعلية ولمدة لا تتجاوز الخمس دقائق. وهذا كله بالطبع أثار تساؤلا واضحا لدى الباحث وهو: ما مغزى استخدام هؤلاء اللاعبين لمضرب الاسكواش خلال الإحماء قبل المباراة؟.

من هنا، جاءت فكرة هذه الدراسة وأهميتها في تجربة واختبار مدى فاعلية تأثير استخدام مضرب الاسكواش في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة المتمثلة بالإرسال العالي الطويل، الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، وضربة الإبعاد، ومن ثم فهي محاولة علمية تهدف إلى الوصول بالمتعلمين إلى مستويات فضلى خلال أوقات التعلم المتاحة لهم المتمثلة بالمحاضرات وحصص التربية الرياضية في مختلف المواقع. بالإضافة إلى أن أغلب الدراسات التي أجريت هدفت إلى تطوير مستويات الأداء والانجاز باستخدام أساليب مختلفة على عينات من الذكور، في حين انفردت هذه الدراسة باستخدام أسلوب جديد لم يستخدم من قبل في تطوير مستوى الأداء المهاري للعبة الريشة الطائرة وعلى عينة من الإناث. وهذا الأسلوب المستخدم يشابه فكرة استخدام كرات بأحجام وأوزان مختلفة أو استخدام أدوات أثقل وزنا في ألعاب القوى والمضرب، التي أجريت في ألعاب رياضية مختلفة وفي دراسات سابقة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة تعرف ما يأتي:

1- مدى تأثير استخدام مضرب الاسكواش في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية (الإرسال العالي الطويل، الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، ضربة الإبعاد).

2- الفروق في التأثير بين استخدام مضرب الاسكواش ومضرب الريشة الطائرة في تطوير أداء متغيرات الدراسة.

فرض الدراسة:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha > 0.05$ بين المجموعة التي تستخدم مضرب الاسكواش والمجموعة التي تستخدم مضرب الريشة الطائرة في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ولمصلحة المجموعة التي تستخدم مضرب الاسكواش.

تعريف المصطلحات:

يعرف كل من Grice (2002)، (Jian, 2000)، (1996)، (Roper, 1995)، مهارات لعبة الريشة الطائرة كما يلي:
- الضربة الأمامية: هي الضربة التي تؤدى بالوجه الأمامي

الاسكواش في لعب الريشة، فإن المتعلم سيستخدمه بالطريقة نفسها التي يستخدم فيها مضرب الريشة، إلا أن الفرق الجوهرى بينهما هو المقاومة الأكبر الذي يشكلها مضرب الاسكواش على المتعلمين.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

إن الأساليب والطرائق السائدة في تعليم المهارات الحركية والرياضية خلال المحاضرات التدريسية في المعاهد والجامعات، وحصص التربية الرياضية في المدارس هي أساليب تقليدية قائمة على شرح المهارة وتقديم النموذج ثم الانتقال إلى التطبيق، فتصحيح بعض الأخطاء عند المتعلمين، بالإضافة إلى استخدام أدوات اللعبة الخاصة بها نفسها. ولعل هذا النمط التعليمي السائد قد لا يكون كافيا في الغالب لإكساب المتعلمين المستوى المطلوب من أداء المهارات الحركية والرياضية المختلفة من جهة، وقد لا يلبى طموحاتهم التي يطمحون الوصول إليها خلال تعلمهم لهذه المهارات من جهة أخرى. وكما هو معروف، فإن اختيار الأسلوب التعليمي لتعلم واكتساب مهارة معينة لا بد من أن يتلاءم مع خصوصية المهارة المعطاة من جهة وان يتلاءم كذلك مع سن المتعلمين وقابلياتهم المختلفة، وخاصة البدنية والحركية من جهة أخرى.

وعلى الرغم من إدخال واستخدام العديد من الوسائل والطرق التي ترفع من مستوى تعلم واكتساب المتعلمين للمهارات المختلفة إلا انه يبقى ملاحظا انخفاض مستوى الأداء المهاري عند المتعلمين بشكل عام وعند الطالبات بشكل خاص بعد تعلمهم لمهارات اللعبة وغموض بعض الأسباب المؤدية إلى ذلك، والتي قد تكون مرتبطة بقدراتهم المختلفة كالبدنية والحركية والعقلية والنفسية، لا سيما أن لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تمثل فيها القدرات البدنية والحركية كالقوة والسرعة أهمية كبيرة، ومن ثم لا بد من استخدام وسائل جديدة ومبتكرة للارتقاء بمستوياتها باعتبارها ركنا أساسيا في تعلم وأداء المهارات الحركية والرياضية المختلفة.

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية الممتدة على مدار أكثر من عشر سنوات لاعبا دوليا للعبة الريشة الطائرة، ثم مدربا للمنتخبات الوطنية للعبة، ومشاركته في بطولات دولية عديدة، بالإضافة إلى كونه متخصصا على المستوى الإقليمي مدرسا ومحاضرا في مجال تعليم وتطوير لعبة الريشة الطائرة تعليميا وتدريبيا، فقد لاحظ من خلال مشاركاته الدولية أن أغلب اللاعبين العالميين في الريشة الطائرة يحملون في حقائبهم مضربا للعبة الاسكواش، وقبل بدء المباراة وخلال فترة الإحماء الخاص فقد كانوا يستخدمونه في أداء حركات ومهارات وهمية

وأجرى الخلف (2001) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير التدريب بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة، على عينة تكونت من (70) لاعبا بعمر (21-23) سنة) من الممارسين للعبة في القطر العراقي، قسموا إلى أربع مجموعات: المجموعة الأولى استخدمت الريشة الصناعية البلاستيكية السريعة السرعة، والمجموعة الثانية استخدمت الريشة الصناعية البلاستيكية البطيئة السرعة، والمجموعة الثالثة استخدمت الريش الصناعية البلاستيكية المتنوعة السرعة، والمجموعة الرابعة استخدمت الريشة الطبيعية التقليدية. وقد طبق على المجموع الأربعة برنامج تدريبي موحد لمدة شهرين، وقد أسفرت الدراسة عن وجود نتائج متباينة، وأهمها أن استخدام الريشة البطيئة السرعة يكون فعالاً في تطوير مهارات الضربة الأمامية والخلفية والساحقة، وأشارت النتائج إلى أن استخدام الريش متنوعة السرعات يكون فعالاً في تطوير مهارات الإرسال العالي الطويل، وضربة الأبعاد الدفاعية، وتردد الحائط، أما الإرسال الخلفي القصير، فلم يتأثر بسرعة الريشة المستخدمة.

وحول تأثير المضرب في مستوى الأداء المهاري، أجرى الخلف (2007) دراسة هدفت إلى تعرف تأثير مساحة رأس المضرب (المضرب الصغير، المضرب المتوسط، المضرب الكبير) والفروق في التأثير إن وجدت بين مساحات رأس المضارب على درجة الأداء المهاري لطلبة كلية التربية الرياضية بالأردن في لعبتي التنس والاسكواش، على عينة مكونة من (60) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اختلاف مساحة رأس المضرب قد أحدث دلالة معنوية في درجة الأداء المهاري للطلبة في المهارات وللعبتين كافة، وتبين أن استخدام المضرب ذي مساحة الرأس الكبير يعطي القدرة للطالب والمتعلم على تقديم مستوى أداء أفضل، وقد يسرع ويسهل من عملية تعلم واكتساب المهارات في مراحل التعلم الأولى، كما أنه يمنح ثقة في نفس المتعلم بدرجة أعلى من المضارب ذات الرأس الأقل مساحة.

وأجرى Pellett & Lox (1998) دراسة هدفت إلى تعرف تأثيرات أحجام رأس المضارب بقياس (110in-95in) وعلاقتها في اختبار مهارات اللاعبين المبتدئين، من خلال ممارسة اللعب اليومي والإنجاز والثقة بالنفس. ومن خلال تحليل النتائج تبين أن اللاعبين الذين استخدموا مضربا ذا الحجم (110in) حصلوا على نتائج دالة احصائيا في الاختبار، وفي إنجاز التمرينات اليومية، وتطور الثقة بالنفس عندهم في لعب التنس، كما ظهرت قلة حالات الشعور السلبي عندهم مقارنة مع اللاعبين المبتدئين الذين استخدموا المضرب ذا الحجم (95 in).

للمضرب، ويكون ارتفاع المضرب بارتفاع كتف اللاعب وبموازاة ارتفاع الشبكة.

- **الضربة الخلفية:** هي الضربة التي تؤدى بالوجه الخلفي للمضرب ويكون ارتفاع المضرب بارتفاع كتف اللاعب وبموازاة ارتفاع الشبكة.

- **الإرسال العالي الطويل:** وهو بداية اللعب وتضرب فيه الريشة بالوجه الأمامي للمضرب، بحيث تطير الريشة إلى أعلى وأعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب الخصم.

- **الإبعاد الأمامي:** هي الضربة التي تضرب فيها الريشة من فوق الرأس بالوجه الأمامي للمضرب، لتصل إلى الحدود الخلفية لملاعب الخصم بمسار قوسي كبير.

- **مستوى الأداء:** هو الدرجة التي يحصل عليها المختبر في أثناء تأديته المهارة المطلوبة وحسب تعليمات الاختبارات الموضوعية. (تعريف إجرائي).

مجالات الدراسة:

- المجال البشري: (37) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية - الجامعة الأردنية والمسجلات في مساق العاب المضرب (1) والذي يشمل لعبتي الريشة الطائرة وكرة الطاولة.

- المجال الزماني: الشهر الثاني والثالث من الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2009م/2010م.

- المجال المكاني: ملاعب الريشة الطائرة . الصالات الداخلية . كلية التربية الرياضية . الجامعة الأردنية.

الدراسات والبحوث المشابهة:

أجريت العديد من الدراسات في العاب المضرب بشكل عام ولعبة الريشة الطائرة بشكل خاص، حيث تنوعت الموضوعات التي تناولت اللعبة من جوانب مختلفة، من حيث أدوات اللعب والجوانب مهارية والجوانب ذات العلاقة بمستوى الانجاز وخاصة السرعة الحركية للذراع الضاربة والمستخدمه بالأداء، ومن ابرز هذه الدراسات، ما يأتي

أجرى الخلف (2004) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير نوعية الريشة المستخدمة في تعلم المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة عند المبتدئين، على عينة بلغ عددها (30) طالبا من طلبة الصف التاسع الأساسي في محافظة اربد، قسموا إلى مجموعتين، الأولى استخدمت الريشة البلاستيكية والثانية استخدمت الريشة الطبيعية التقليدية في تعلم المهارات. واستنتجت الدراسة تفوق نتائج الريشة البلاستيكية على الريشة الطبيعية التقليدية في تعلم المهارات، حيث أوصى الباحث بضرورة استخدام الريشة البلاستيكية عند تعليم المبتدئين مهارات لعبة الريشة الطائرة.

التي أجريت في ألعاب رياضية مختلفة.

منهجية الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمعرفة مدى تأثير استخدام مضرب الاسكواش في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة بجميع الطلبة المسجلين في مساق العاب مضرب (1) للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2009م/2010م في كلية التربية الرياضية- الجامعة الأردنية، البالغ عددهم (86) طالبا من الذكور والإناث، وقد تم اختيار عينة عمدية من بين أفراد مجتمع الدراسة مكونة من (37) طالبة من طالبات المساق، وقد تم توزيع أفراد العينة المختارة على مجموعتين، إحداهما مجموعة ضابطة (18) طالبة والأخرى مجموعة تجريبية (19) طالبة.

تكافؤ العينة:

تم توزيع أفراد العينة على مجموعتين، وقد تم نقل بعض الطالبات من شعبة لأخرى من أجل تقارب عدد أفراد العينة في المجموعتين، وعلى الرغم من أن جميع أفراد العينة من الطالبات المبتدئات في تعلم مهارات اللعبة، إلا أنه - ولمزيد من الحرص على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد الدراسة- تم حساب التكافؤ بين أفرادها على أساس المستوى المهاري في المتغيرات قيد الدراسة، والجدول (1) يوضح ذلك:

أما في لعبة التنس، فقد أجرى العزاوي (1991) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير أرضية الملعب في دقة الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط جيدة في دقة الضربة الأمامية وعلاقة ارتباط قوية في الضربة الخلفية على اللاعبين الصلب والترابي.

وفيما يخص استخدام أدوات أثقل وزنا في العاب رياضية أخرى بهدف رفع مستوى الانجاز المهاري، فإن هناك عدة دراسات أجريت في هذا المجال، ففي كرة اليد أجرى (محسن وآخرون، 1988) دراسة هدفت إلى معرفة الفروق المعنوية إن وجدت نتيجة استخدام كرات مختلفة الحجم والوزن على تعلم مهارات مختارة بكرة اليد، على عينة من طلبة الصف الثالث في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد. وتوصلت الدراسة إلى أن اختلاف حجم ووزن الكرة لم يحدث تأثيراً معنوياً في أداء الطلاب، وأن جميع الكرات كان لها تأثير متقارب في تعلم المهارات المختارة، وفي الوقت نفسه يمكن أن يكون هناك تنوع في التدريب من خلال استخدام الكرات المختلفة دون أن يضعف تعلم المهارات.

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة أو المشابهة، نلاحظ أنها هدفت إلى تطوير مستويات الأداء والانجاز باستخدام طرائق وأساليب مختلفة على عينات من الذكور، في حين انفردت هذه الدراسة باستخدام أسلوب جديد لم يستخدم من قبل وخاصة في لعبة الريشة الطائرة بهدف تطوير مستوى الأداء المهاري على عينة من الإناث، وهو في الوقت نفسه ربما يكون مشابهاً إلى فكرة استخدام كرات بأحجام وأوزان مختلفة أو استخدام أدوات أثقل وزنا في العاب القوى

الجدول (1)

تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي في متغيرات الدراسة

المهارات	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
الضربة الأمامية	تجريبية	19	20.26	3.10	0.58	0.566	عشوائي
	ضابطة	18	19.55	4.25			
الضربة الخلفية	تجريبية	19	14.57	3.59	0.93	0.356	عشوائي
	ضابطة	18	13.44	3.77			
الإرسال الطويل	تجريبية	19	13.42	4.29	0.21	0.833	عشوائي
	ضابطة	18	13.77	5.82			
ضربة الإبعاد	تجريبية	19	42.31	15.98	0.14	0.890	عشوائي
	ضابطة	18	42.94	10.71			

* دال حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(\alpha > 0.05) = 2.03$.

(50 دقيقة) موزعة على الإحماء وشرح المهارة وإعطاء النموذج والتطبيق العملي من قبل الطالبات، حيث خصص لكل مهارة ثلاث وحدات تعليمية. وقد تم تطبيق البرنامج التعليمي وما يحتويه من وحدات تعليمية وتمارين على المجموعتين بشكل متساوٍ.

إجراءات الدراسة:

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة عشوائية تكونت من (13) طالبة من طالبات الكلية من خارج عينة البحث قبل البدء بإجراءاته، بهدف التأكد من بعض الإجراءات المتخذة، وخاصة الاختبارات المهارية ومدى ملائمتها لأفراد العينة. وقد أسفرت نتائجها عن صلاحية وملائمة الاختبارات المهارية وجميع الإجراءات المتخذة لإجراء تجربة البحث.

إدخال المتغير البحثي:

تم إدخال المتغير البحثي المتمثل باستخدام مضرب الاسكواش في الجزء التطبيقي من كل وحدة تعليمية على أفراد المجموعة التجريبية، حيث خصص لاستخدامه (20-25) دقيقة من الزمن المخصص للجزء التطبيقي في الوحدة التعليمية، بحيث تستخدم الطالبات خلال الوقت المتبقي من زمن الجزء التطبيقي مضرب الريشة الطائرة نفسه. والجدول رقم (2) يوضح ذلك:

الجدول (2)

أجزاء الوحدة التعليمية بالتفصيل

الزمن الكلي للوحدة التعليمية الواحدة (50 دقيقة).		
- الجزء الختامي (5) دقائق.	الجزء الرئيسي (40 دقيقة)	
	- الجزء التطبيقي: أ- (35-40) دقيقة بحيث: مضرب الاسكواش. ب- (15) باستخدام مضرب الريشة الطائرة.	- جزء تعليمي في بداية الوحدة الأولى فقط من أصل ثلاث وحدات مخصصة لكل مهارة (5) دقائق.
		- مدة الإحماء (5 دقائق)

اختبارات مقننة عالمياً وصالحة لتحقيق غرض هذا البحث وملائمة لأفراد العينة الإناث، وعلى الرغم من استخدامها في دراسات سابقة ومشابهة لأفراد العينة إلا أنه - ولمزيد من التأكد من مدى ملائمتها لأفراد العينة والبيئة الأردنية- فقد تم

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha > 0.05$) بين المجموعتين التجريبية والضابطة، مما يشير إلى تكافؤهما في المتغيرات قيد الدراسة. أدوات الدراسة:

استخدم الباحث الأدوات التالية:

مضرب ريشة طائرة عدد (20) نوع (Yonex). (طول: 68سم، وزن: 100غم).

مضرب اسكواش عدد (20) نوع (Wilson). (طول: 68,5سم، وزن: 220غم).

ريشة طائرة بلاستيكية نوع (Yonix) ذات سرعة متوسطة عدد (50).

ملاعب ريشة طائرة عدد (3) ملاعب بتجهيزاتها.

الاختبارات المهارية بتجهيزاتها.

البرنامج التعليمي المقترح

تم وضع وتنفيذ برنامج تعليمي موحد لكلا المجموعتين من أجل ضبط أي متغير قد يؤثر في نتائج البحث، وبحيث يبقى متغير المضرب هو المتغير الوحيد بين المجموعتين، بمعنى أن البرنامج التعليمي المستخدم هو وسيلة لتنفيذ التجربة.

واتبع في تنفيذ البرنامج التعليمي الطريقة نفسها المتبعة في المحاضرات التدريسية للمساق (محتوى المنهاج) وحسب الخطة الموضوعية من قبل الكلية خلال إجراء الدراسة، وتكون البرنامج التعليمي من (12) وحدة تعليمية على مدار أربعة أسابيع، وتكونت المحاضرة التدريسية أو الوحدة التعليمية الواحدة من

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية:

تمت الاستعانة بالاختبارات المهارية الموثقة في المراجع والمجلات الخاصة بقياس المستوى المهاري في مهارات لعبة الريشة الطائرة (Kirkendall, 1987) و (Collins, 1978)، وهي

بين التطبيقين.
 ج- الموضوعية: وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في لعبة الريشة الطائرة ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بين نتائجهم.
 وقد أظهرت النتائج جميعها ملائمة هذه الاختبارات للأهداف التي وضعت من أجلها، وكما هي موضحة في الجدول (3):

تطبيقها على أفراد التجربة الاستطلاعية وأجريت لها المعاملات العلمية اللازمة الآتية:
 أ- الصدق: وذلك بإيجاد الصدق الذاتي للاختبارات المهارية الذي يساوي الجذر التربيعي للثبات.
 ب- الثبات: تم تطبيق الاختبارات المهارية على أفراد التجربة الاستطلاعية، وبعد (11) يوما من التطبيق الأول تم إعادة تطبيقها مرة أخرى، حيث تم إيجاد قيمة معامل الارتباط

الجدول (3)
 المعاملات العلمية للاختبارات

ن=13

اسم الاختبار	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		درجة الصدق	درجة الموضوعية	درجة الثبات
	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	القبلي	البعدي			
الضربة الأمامية	18,4	18,9	2,99	2,84	0,83	0,90	0,70
الضربة الخلفية	13,1	13,9	2,11	3,13	0,79	0,84	0,63
الإرسال الطويل	15,2	16,0	3,22	3,19	0,81	0,88	0,66
الإبعاد	41,2	42,4	5,21	4,99	0,82	0,93	0,68

القياسات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لجميع متغيرات الدراسة بعد شرح المهارة موضوع المحاضرة للطلقات أفراد العينة، وذلك قبل إدخال المتغير البحثي المتمثل باستخدام مضرب الاسكواش والتدريب عليها. وبعد إتمام الاختبارات القبلية، تم البدء بتنفيذ تجربة الدراسة المتمثلة بمعرفة تأثير استخدام مضرب الاسكواش في تطوير أداء متغيرات الدراسة، حيث تم تجربته على أفراد المجموعة التجريبية، في حين استخدمت المجموعة الضابطة مضرب الريشة الطائرة فقط.

القياسات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة وذلك بعد الانتهاء من البرنامج التعليمي، حيث تم إدخال المتغير البحثي، وروعي في إجراء الظروف نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة بالدراسة:

استخدمت الدراسة الوسائل الإحصائية الآتية لتعرف نتائج عينة البحث:

معدلات الأوساط الحسابية.

الانحرافات المعيارية للمجموعتين.

الاختبار الإحصائي (T-Test).

مقدار التعلم =

الوسط الحسابي البعدي - الوسط الحسابي القبلي
 أعلى رقم ممكن للاختبار - الوسط الحسابي القبلي

(Sage,1984)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

للإجابة عن فرض الدراسة والذي ينص على:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha > 0.05$ بين المجموعة التي تستخدم مضرب الاسكواش والمجموعة التي تستخدم مضرب الريشة الطائرة في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، ولمصلحة المجموعة التي تستخدم مضرب الاسكواش.

تم إجراء التحليل الإحصائي لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأفراد عينة الدراسة، والجدول الآتية توضح ذلك:

يوضح الجدول (4) معدلات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للقياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة، وتشير النتائج إلى وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي، ولصالح البعدي في جميع متغيرات الدراسة.

الجدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة قيد البحث للمجموعة الضابطة

ن = 18

المهارات	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
الضربة الأمامية (درجة)	قبلي	19.55	4.25	4.18	0.000	معنوي
	بعدي	21.55	3.98			
الضربة الخلفية (درجة)	قبلي	13.44	3.77	3.31	0.001	معنوي
	بعدي	18.11	4.82			
الإرسال الطويل (درجة)	قبلي	13.77	5.82	4.38	0.004	معنوي
	بعدي	23.05	6.05			
ضربة الإبعاد (درجة)	قبلي	42.94	10.71	2.81	0.012	معنوي
	بعدي	52.83	11.95			

* دال حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha > 0,05$ (2.11).

الجدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة قيد البحث للمجموعة التجريبية

ن = 19

المهارات	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
الضربة الأمامية (درجة)	قبلي	20.26	3.10	5.33	0.000	معنوي
	بعدي	25.57	3.46			
الضربة الخلفية (درجة)	قبلي	14.57	3.59	7.44	0.000	معنوي
	بعدي	22.15	3.28			
الإرسال الطويل (درجة)	قبلي	13.42	4.29	8.01	0.000	معنوي
	بعدي	28.68	8.20			
ضربة الإبعاد (درجة)	قبلي	42.31	15.98	4.54	0.000	معنوي
	بعدي	61.73	7.82			

* دال حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha > 0,05$ (2.10).

أثر هذا النموذج في مستوى الطالبات من المبتدئات في تعليم مهارات اللعبة، حيث من السهولة أن يظهر الفرق في مستوى الأداء لصالح الاختبارات البعدية.

من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (6) تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين في المتغيرات كافة ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يؤكد الجدول (7) حيث يبين أن النسب المئوية لتغير تعلم المهارات في المجموعة التجريبية قد سجل تطوراً أكبر من نسب التطور في المجموعة الضابطة.

ويرى الباحث أن سبب هذا التفاوت يعود إلى نوعية المضرب المستخدم في تعليم المهارات، حيث يترك كل مضرب أثراً يختلف من مجموعة إلى أخرى، وهذا يعني أن لكل نوع من هذه المضارب الخصائص والمزايا التي يميزها عن النوع الآخر، ومن ثم التأثير المباشر على درجة التعلم واكتساب المهارة.

يوضح الجدول (5) معدلات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للقياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية، وتشير النتائج إلى وجود فروق معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي، ولصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة.

وبالنظر إلى نتائج الجداول أرقام (4) و(5) نلاحظ أن الفروق المعنوية كانت لصالح القياس البعدي في المجموعتين التجريبية والضابطة، ويعتقد الباحث أن للبرنامج التعليمي أثراً إيجابياً على أفراد العينة؛ فقد احتوى على الشرح وأداء النموذج والتكرارات والتدريبات المختلفة والمتنوعة التي تم وضعها على أسس علمية سليمة ملائمة ومنسجمة مع المستوى البدني والمهاري لعينة البحث بالإضافة إلى ملاءمتها لطبيعة قدراتهم الجسمية والنفسية، وتوافر وسائل التمرين المتكاملة من الملاعب والأدوات والاستثمار الأمثل للوقت. من هنا، يتضح

الجدول (6)

الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تطوير أداء المتغيرات قيد الدراسة في الاختبار البعدي

المهارة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
الضربة الأمامية (درجة)	التجريبية	25.57	3.46	3.27	* 0.002	معنوي
	الضابطة	21.55	3.98			
الضربة الخلفية (درجة)	التجريبية	22.15	3.28	2.99	* 0.005	معنوي
	الضابطة	18.11	4.82			
الإرسال الطويل (درجة)	التجريبية	28.68	8.20	2.63	* 0.024	معنوي
	الضابطة	23.05	6.05			
ضربة الأبعاد (درجة)	التجريبية	61.73	7.82	2.69	* 0.011	معنوي
	الضابطة	52.83	11.95			

* دال حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha > 0,05 = 2.03$.

الجدول (7)

النسب المئوية لتغير تعلم المهارات في المجموعتين

المهارة / المجموعة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
الضربة الأمامية	درجة	9,5%	25%
الضربة الخلفية	درجة	21,7%	30%
الإرسال الطويل	درجة	27%	40%
ضربة الإبعاد	درجة	17%	32%

(تومسون، 1996) أنه عندما يكون التدريب بشدة قصوى فإنه تدريب للقوة، وهذا ينطبق على استخدام مضرب الاسكواش خلال الأداء. ويؤكد ذلك (أحمد ومعاني، 1985) فيشيران إلى أن "الطابع المميز للمهارة الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي للفرد هو الذي يحدد نوعية المكونات البدنية الضرورية التي يجب تميمتها وتطويرها"، أما (عبد الحميد وحسانين، 1997) فيشيران إلى "أن القوة وحدها مهمة لضمان السرعة الحركية وهما متلازمان في معظم الأنشطة البدنية"، ويؤكد ذلك (حسن، 1998) حيث إنه "من الممكن تنمية السرعة والقوة في آن عن طريق التمارين المركبة من السرعة والقوة أو تمارين القوة وحدها ومن أهمها تمارين الضرب"، ويشير (حسام الدين، 1994) إلى "أن لكل من عنصر القوة والسرعة تأثيراً مباشراً على دقة الأداء كما أن تزايد سرعة الجسم يتناسب مع القوة التي أحدثتها في اتجاه القوة نفسها (قانون نيوتن الثاني)".

ويعتقد الباحث أن وسيلة التدريب التي استخدمها قد شملت ضمناً تمارين قوة، مما زاد من القوة المميزة بالسرعة الحركية للمعضلات والمفاصل العاملة في هذه الضربات، حيث يشير (حسن، 1998) إلى "أن الترابط التقليدي بين وسائل تدريب القوة يؤدي إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة"، فعندما يستخدم

وبالنظر إلى جميع مهارات لعبة الريشة الطائرة قيد الدراسة نلاحظ أنها تتطلب من المتعلم إيصال الريشة إلى الحدود الخلفية من الملعب حتى تحقق الهدف الخططي من استخدامها، وحتى يستطيع المتعلم من إيصال الريشة إلى المكان المطلوب وهو الحدود الخلفية للملعب، فإنه سيحتاج إلى قوة بدنية وسرعة في الأداء، وخاصة في حال افتقاره للأداء المثالي لمهارات اللعبة. وهذا ما يؤكد (حسن، 1998) " أن نوعية الأداء الحركي ودقته تتأثر بتغيير الظروف الخارجية كاختلاف وزن الكرة وحجمها ومثلها اختلاف نوعية المضرب ويؤكد ذلك أيضاً (Roper, 1996) أن نوعية المضرب المستخدمة تؤدي دوراً مهماً في تحديد مستوى الأداء عند اللاعبين.

من هنا، فإن الباحث يعزو كل ما سبق ذكره إلى أن مضرب الاسكواش يحتاج إلى قوة أكبر من مضرب الريشة عند استخدامه في ضرب الريشة لإيصالها إلى الساحة الخلفية من الملعب، لا سيما أن مسار الريشة الطويل يزيد من الإبطاء في سرعتها، ولأن الضربات الأمامية والخلفية والإرسال العالي الطويل والإبعاد من المهارات المصنفة من نوات العضلات الكبيرة مهارياً، حيث يتطلب أداءها إشراك مجموعات عضلية كبيرة، ومن ثم فإنها تحتاج لقوة كبيرة، وهذا يعني أن هذه المهارات تحتاج إلى القوة والسرعة في أدائها. وكما يذكر

خلال إجراء التطبيقات العملية لمعرفة مدى تأثير استخدام مضرب الاسكواش في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية تم استنتاج الآتي:

1- إن استخدام مضرب الاسكواش يكون فعالا في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة والمتمثلة ب: الضربة الأمامية، الضربة الخلفية، الإرسال الطويل، وضربة الإبعاد.

2- إن استخدام مضرب الاسكواش يكون فعالا في تطوير أداء مهارات لعبة الريشة الطائرة التي تتطلب القوة والسرعة الحركية بالأداء.

التوصيات:

في ضوء ما تقدم يوصي الباحث بما يأتي:

1- تأكيد استخدام مضرب الاسكواش في التعليم والتدريب لتطوير أداء مهارات لعبة الريشة الطائرة، وخاصة المهارات التي تتطلب مجاميع عضلية كبيرة في الأداء كمهارات الضربات الأمامية والخلفية والإرسال العالي والإبعاد.

2- تأكيد استخدام مضرب الاسكواش في تطوير ورفع المستوى البدني للذراع الضاربة المستخدمة بالأداء، وخاصة عنصر القوة والسرعة الحركية.

3- ضرورة استرشاد الاتحادات الرياضية المعنية والجهات المختصة بلعبة الريشة الطائرة وتطويرها بنتائج الدراسة، لاستخدامها في تطوير مستوى أداء لاعبيهم.

المتعلم مضرب الاسكواش، فإنه يواجه مقاومة كبيرة تتطلب قوة كبيرة من الذراع الضاربة كاستجابة على هذه المقاومة. يبين ذلك (عبد الحميد وحسانين، 1997) "إلى أن الإثارة القوية للعضلة تصاحبها استجابة قوية"، أي أن هناك علاقة طردية بين شدة الإثارة والاستجابة، حيث يستجيب عدد كبير من الألياف العضلية في حالة الإثارة القوية، وبما يتناسب مع شدة هذه الإثارة، وهذا بدوره يسهل من عملية الأداء عند الانتقال للأداء باستخدام مضرب الريشة والذي يتصف بأنه أخف وزنا من مضرب الاسكواش. ويؤكد ذلك (حسن، 1998) فيشير إلى أن الربط بين القوة والسرعة الحركية من المتطلبات الأساسية للأداء الرياضي، وذلك لإحداث الحركة القوية والسرعة من أجل الأداء الأفضل.

كما يشير حماد (1996) إلى أنه يمكن تسهيل مهمة أداء الضربات والمهارات المختلفة عن طريق تحويل الأدوات المستخدمة وتوابعها في التدريب الذي سيساعد المتعلم في تنمية مهاراته وقدراته البدنية والخطية بصورة كبيرة، وهذا ما ينطبق على مضرب الاسكواش ذي الوزن الأثقل والأكبر حجما نوعا ما.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع فرضية الباحث في دراسته التي أشارت إلى تفوق المجموعة التي تستخدم مضرب الاسكواش في تطوير أداء المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث في دراسته من

المصادر والمراجع

والرياضة"، الجزء الأول، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

حسانين، محمد صبحي ومعاني، أحمد كسرى، 1998، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
حسن، قاسم حسين، 1998، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

حسن، قاسم حسين، 1998، تعلم قواعد اللياقة البدنية. ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان.

حسن، زكي محمد، 1998، الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية والخطية)، منشأة المعارف.

حماد، مفتي إبراهيم، 1998، "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة". ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

حماد، مفتي إبراهيم، 1996، من الطفولة إلى المراهقة. دار الفكر

أحمد، بسطويسي، 1999، "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

أحمد، حمدي ومعاني، أحمد، 1985، "أثر المكونات البدنية الخاصة وبعض المهارات الحركية الخاصة على اللياقة البدنية والمهارية الخاصة للاعبين لكرة الطائرة". مجلة بحوث المؤتمر الدولي "الرياضة للجميع في الدول النامية". المجلد الثاني. جامعة حلوان، القاهرة.

تومسون، بيتر، 1996، المدخل إلى نظريات التدريب. ترجمة المركز الإقليمي بالقاهرة.

حسام الدين، طلحة، 1994، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة.

حسانين، محمد صبحي، 1999، "القياس والتقييم في التربية البدنية

- العربي، القاهرة.
- حلمي، عصام وبريقع، محمد جابر، 1997، التدريب الرياضي: أسس، مفاهيم، اتجاهات. دار المعارف، الإسكندرية.
- الخلف، معين محمد طه، 2001، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- الخلف، معين محمد طه، 2004، "مدى تأثير نوعية الريشة المستخدمة في تعلم المهارات الأساسية للعبة الريشة الطائرة عند المبتدئين"، بحث منشور، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية، عدد خاص، المؤتمر العلمي "الرياضة نموذج للحياة المعاصرة".
- الخلف، معين محمد طه، 2007، أثر اختلاف حجم رأس المضرب على مستوى أداء الطلبة في لعبتي التنس والاسكواش، بحث منشور، مجلة جامعة البحرين، م8، ع1.
- الخولي، أمين والشافعي، جمال، 2001، التنس "التاريخ، المهارات والخطط، قواعد اللعب"، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
- سالم، مختار، 1990، تكنولوجيا التجهيزات الرياضية، ط1، مؤسسة المعارف، بيروت - لبنان، ص11، ص103.
- الشافعي، جمال، 2001، الاسكواش، التاريخ، تعليم وتدريب المهارات، قواعد اللعب، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
- صالح، جمال وشوكت، هلال وناصر، هشام، 1991، تدريس التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- عبد البصير، عادل، 1999، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر.
- عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي، 1997، اللياقة البدنية ومكوناتها. الأسس النظرية. الإعداد البدني. طرق القياس. ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الفتاح، أبو العلا، 1997، التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، مصر.
- الغزالي، ضياء وآخرون، 1991، أثر أرضية الملعب في دقة الضربة الأمامية والضربة الخلفية في التنس، بحث منشور، مجلة كلية التربية للبنات. ع2، جامعة بغداد.
- قادوس، صلاح السيد، 1993، الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- محسن، سعد وآخرون، 1988، أثر اختلاف حجم ووزن الكرة على تعلم مهارات مختارة بكرة اليد. بحث منشور، المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ج1.
- هارون، بسام وحمدان، ساري وأبو حليلة، فائق، 1996، الرياضة والصحة، ط1، مؤسسة وائل للنشر، عمان، الأردن.
- Collins, Ray and Hodges, Patrick. 1978. *A comprehensive guide to sports skills tests and measurement*. Charles Thomas publishers. Usa.
- Gaard, Bo Omore. 1996. *Physical Training For Badminton*. International Badminton Federation. England.
- Golds, M. 2002. *Badminton*, The Crowood press, England.
- Grice, T. 1996. *Badminton, steps to success*, Human Kinetics, Inc.
- Jian, han. 2000. *Basic Skills of Badminton*, Malaysia.
- Khan, Jahangir. 2001. *Learn Squash in a weekend*, Covent Garden Books.
- Kirkendoll, don. R. Gruber, Joseph, J. Johnson, Robert, E. 1987. *Measurement and evaluation for physical educators*. Second edition, human kinetics publishers.ins.
- Peter, Roper. 1996. *The Skills of the Game*. Badminton. U.K.
- Pellette, L. Tracy and Lox, Curt, L. 1998. Tennis racket head size comparisons and their effects of beginning college players, achievement and self-essicacy. *Journal of teaching. ph.ed*. human kinetics publishers. Inc.
- Roper, P. 1995. *Badminton*, The Crowood press, England.
- Sage, G.H. 1984. *Motor Learning and Control*, WM.C publishers.

The effect extent of using the squash racket in developing basic skills performance in badminton for the female students at the Faculty of Physical Education in the University of Jordan

*Moen Mohammad Taha Al Khalaf **

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of using the squash racket in developing basic skills performance in badminton for the female students at the Faculty of Physical Education in the University of Jordan." The sample consisted of (37) female students, divided into (experimental group (19 students), and the control group (18 student)) in order to determine the differences of the effect on the two groups.

The study found that the use of a squash racket had a useful and positive effect in developing basic skills (forehand, backhand, long serve, and overhead clear) performance in badminton, these skills require strength and speed of the arm.

The study recommends to use the squash racket in teaching and coaching to develop the performance of badminton skills, especially skills that require the use of physical strength in performance, developing the physical level of the strike arm which used in performance, strength and motor speed.

Keywords: Badminton, Squash racket, Basic skills of badminton.

* Faculty of Physical Education, Department of Health and recreation, the University of Jordan. Received on 17/10/2011 and Accepted for Publication on 12/2/2013.