

تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش

م.م عدي جميل شهاب

جامعة بغداد / كلية العلوم الاسلامية / وحدة الرياضة الجامعية والتربية الفنية

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة، قدرات بدنية وحركية، الاسكواش.

ملخص البحث

تعد الاسكواش هي رياضة تنافسية بين منافسين يحاول كل منهما ان يسجل نقطة على الآخر من خلال تبادل لعب الكرات بين اللاعبين وان ممارسي هذه الرياضة يتطلب منهم ان يتصفون بالعديد من الصفات البدنية والحركية من اهم هذه الصفات (التوافق الحركي، الدقة، المرونة، السرعة، رد الفعل)، ومن هنا تكمن اهمية البحث في الاهتمام بالقدرات البدنية والحركية من خلال تمرينات خاصة بالاسكواش ومعرفة تأثيرها على دقة اداء الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش .

وتكمن مشكلة البحث في استخدام تمارين خاصة لتطوير الجوانب البدنية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وما ينعكس على تطور دقة ادائهم للمهارات الامامية ولا سيما انهم مطالبين في دروسهم العملية الى اتقان الاداء المهاري خاصة المهارات الامامية والخلفية ومن هنا جاءت مشكلة البحث في وضع تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ومعرفة تأثيرها في تطوير دقة اداء المهارات الامامية والخلفية في الاسكواش .

وهدفنا الدراسة الى اعداد تمرينات خاصة في الاسكواش ومعرفة تأثيرها في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة اداء الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عدد من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (60) طالباً، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية على مجموعتين، اذ كانت المجموعة التجريبية (30) لاعباً يتدربون باستعمال التمرينات الخاصة، بينما كانت المجموعة الضابطة (30) لاعباً يتدربون باستعمال التمرينات التقليدية، بعد ان أجرى الباحث التجانس والتكافؤ لعينة البحث، واستخدم الباحث الاختبارات الخاصة بقياس متغيرات قيد الدراسة وقام باجراء تجربة استطلاعية لمعرفة الاخطاء والصعوبات التي قد تواجه الباحث في التجربة الرئيسية، ومن ثم أجري الاختبارات القبلية تم تطبيق التمرينات في الجزء البدني الخاص من الوحدة التدريبية موزعة على (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.

- تطبق التمرينات على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة في الوقت نفسه بحيث تطبق المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة، بينما تطبق المجموعة الضابطة التمرينات التقليدية .

وبعد انتهاء التمرينات تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث وتم مراعاة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية كافة.

وبعد معالجة النتائج احصائيا استنتج الباحث ان التمرينات الخاصة كان لها تأثير ايجابي في تطور بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي المجموعة التجريبية بالاسكواش. فضلا عن تطور المجموعة التجريبية في دقة اداء الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش مقارنة بالمجموعة الضابطة . لذا يوصي الباحث بضرورة اعتماد التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية الخاصة بالاسكواش لفائدتها في تطوير جوانب القدرات البدنية والحركية والذي ينعكس تأثيرها على دقة اداء الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش .

Effect especially in some Abilities of the physical and motor and precision of strikes in the forehand and backhand squash

M. ouday jameel Shihab

Baghdad University / University Sports – College of Islamic Sciences

Abstract

The squash is a competitive sport among competitors, each trying to score points on the other through the exchange of playing balls between players and practitioners of the sport requires of them that are characterized by a number of physical and kinetic characteristics of the most important of these qualities (motor compatibility, accuracy, flexibility, speed, response act, .

Here lies the importance of research in the interest of physical and motor abilities through special exercises and squash their impact on the performance of the front and rear strikes accuracy in squash.

The lie of the research problem in the use of special exercises to develop the physical aspects of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Science and reflected on the evolution of their performance accuracy of the skills of the front they were particularly demanding in their lessons process to perfecting a private front and rear skills hence skills came the research problem in the development, especially in developing exercises some physical and motor abilities and knowledge of their impact on developing the performance of the front and rear accuracy skills in squash.

The study aimed to prepare special exercises in squash and knowledge of its impact in some physical and motor abilities and accuracy performance of the front and rear strikes in squash.

The researcher used the experimental approach on a number of students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences third stage of their number (60), student, and divided the sample randomly into two groups, where the experimental group (30) players are training with exercise own, while the control group (30) players are trained using traditional exercise, after he conducted a researcher homogeneity and parity of the research sample, the researcher used the special measure under consideration variables tests and performed an exploratory experiment to see mistakes .

-Training Curriculum is applied to both the experimental and control groups at the same time so that the experimental group applied for exercises, while the traditional exercise control group applied.

After the end of the training curriculum was conducted post tests on the research sample was taking into account all the temporal

After processing the results statistically researcher concluded that exercise special had a positive impact in the evolution of some of the mast and motor abilities of the players of the experimental group squash. As well as the development of the experimental group in the performance of the front and rear strikes accuracy in squash, compared to the control group. So the researcher recommends the need to adopt special exercises in training special units to squash their usefulness in the development aspects of the physical and motor abilities, which reflected the impact on the performance of the front and rear strikes accuracy in squash.

1- المقدمة:

اصبح البحث العلمي من اهم العوامل التي تعتمد عليه لتطوير المجتمعات، وذلك للوصول لاعلى مستوى في جميع المجالات عامة والمجال الرياضي بصفة خاصة لتحقيق اكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي ، وأن التقدم الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة بحوث ودراسات على وفق أسس وضوابط علمية نتجت الى تحقيق الأبطال الرياضيين الانجازات العالية وتحقيق الارقام القياسية وفي أغلب الفعاليات الرياضية، والتي لم تأت فجأة وإنما نتيجة التدريب المتواصل الصحيح والعمل على إيجاد نقاط القوة والضعف للاعبين ووضع المناهج التدريبية المناسبة لهم. وتعتمد العملية التدريبية على أسس ومبادئ علمية تهدف إلى إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتربوية ، للوصول إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في رياضة معينة ومن بين الألعاب الرياضية

لعبة الاسكواش شأنها شأن أكثر الألعاب لها صفات وقدرات بدنية عامة وصفات وقدرات بدنية وحركية خاصة تميزها عن باقي الألعاب الأخرى .

لذا فإن البرامج التدريبية الحديثة تعتمد بشكل كبير على زيادة تركيز الحركات التخصصية في المجال الفني على مبدأ التخصصية والذي يأخذ جزءاً كبيراً من مجمل المناهج التدريبية بخاصة في لعبة الاسكواش، اذ تعد واحدة من الألعاب الفردية التنافسية التي تتميز من بقية ألعاب المضرب بالاثارة والتشويق والسرعة في اللعب نتيجة تعامل اللاعب مع مضرب وكرة ولاعب منافس داخل الملعب، وعلى هذا الأساس فان لعبة الاسكواش من الألعاب التي لها ميزتها الخاصة نتيجة لمتطلبات اللعبة وقوانينها التي تميزها عن بقية ألعاب المضرب للتماس المباشر بين اللاعبين وعدم وجود فاصل بينهما (الشبكة)، لذلك يتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرات بدنية ومهارية عالية لتمكنه من اللعب دون الإصابة أو إصابة خصمه الذي يشاركه في الملعب نفسه نتيجة الاحتكاك المباشر والمستمر بينهما ويحتاج لاعبوها الى قدرات بدنية وحركية عالية وكذلك الى الدقة في اداء الضربات الامامية والخلفية وتحمل المهارات أهمية كبيرة في مختلف الألعاب وتختلف نسبة الاهمية من لعبة الى أخرى ، ولاسيما لعبة الاسكواش التي تتكون من عدة مهارات أساسية والتي يجب إتقانها ومنها مهارة الضربة الارضية الامامية والخلفية في الاسكواش والتي عن طريقها يمكن احراز النقاط والضغط على الخصم والفوز في المباراة .

تضمنت مشكلة البحث في ان لعبة الاسكواش واحدة من الألعاب التي تعتمد الحركة المستمرة داخل الملعب من أجل وضع الكرة في مكان بعيد عن تواجد الخصم ، لذا كان الاتجاه الى استخدام تمارينات خاصة لتطوير القدرات البدنية والحركية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / المرحلة الثالثة وما ينعكس على تطور دقة ادائهم للمهارات الامامية ولا سيما انهم مطالبين في دروسهم العملية الى تعلم واتقان الاداء المهاري خاصة المهارات الامامية والخلفية فضلا عن اختيار بعض اللاعبين لتمثيل منتخب جامعة بغداد في بطولة جامعات العراق الذي كانت جامعة بغداد حازت على المركز الاول في السنة الماضية إذ ان اللاعبين الذين يمتلكون قدرة عالية من الحركة السريعة والقوة والرشاقة في الحركة تمكنهم من الوصول المبكر للكرة وبالتالي الاستعداد الجيد للداء المهاري ومن هنا جاءت مشكلة البحث في وضع تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ومعرفة تأثيرها في تطوير دقة اداء المهارات الامامية والخلفية في الاسكواش .

وهدف البحث اعداد تمارينات خاصه في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية ودقة الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش، و تعرف تأثير التمارينات الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية في الاسكواش، وايضاً تعرف تأثير التمارينات الخاصة في تطوير دقة اداء الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش وفرض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية

بين نتائج القدرات البدنية والحركية في الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، وهناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار الدقة للضربات الامامية والخلفية وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية، وايضاً هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين في تأثير التمارين الخاصة على بعض القدرات البدنية والحركية ودقة الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش ولصالح المجموعة التجريبية .

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة المراد دراستها تحدد منهجية البحث المستخدم وعلى الباحث ان يختار المنهج الملائم الذي يوصله لحل مشكلة بحثه ، ومن هذا المنطلق جاء اختيارنا للمنهج التجريبي وذلك لأن المنهج التجريبي هو "تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها" (حماد : 1998 : 327) .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

إن عينة البحث تمثل " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله " (الكاظمي : 2012 : 84) . اذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي شملت عدد طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (70) طالباً وهم يمثلون مجتمع الاصل وبعد استبعاد عدد من الطلاب بلغ عدد عينة البحث (60) طالباً وهم يمثلون المجتمع ونسبة (85.71%) والذي سوف يتم من خلالهم اختيار لاعبين يمثلون منتخب جامعة في بطولات الجامعات التي كانت جامعة بغداد الاولى في السنة الماضية لبطولة جامعات العراق وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين، الأولى الضابطة وعددهم (30) طالباً، والثانية تجريبية وعددهم (30) طالباً، وتم حساب التجانس والتكافؤ بين المجموعتين، فظهرت النتائج كما في الجداول (1) الذي يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة.

جدول (1) يبين تكافؤ العينة في متغيرات الدراسة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة الاحصائية
		س-	ع±	س-	ع±		
دقة الضربة الامامية	درجة	33.46	0.50	33.33	0.47	1.04	غير معنوي
دقة الضربة الخلفية	درجة	32.86	0.97	32.76	0.85	0.42	غير معنوي
القدرة الانفجارية	سم	56.80	1.32	56.88	1.87	1.54	غير معنوي
السرعة الانتقالية	ثا	11.36	0.65	10.79	0.56	1.26	غير معنوي
الرشاقة	ثا	14.14	0.02	14.25	0.38	1.17	غير معنوي
التوافق	ثا	16.25	0.13	16.21	0.12	1.28	غير معنوي
التوازن الحركي	عدد	11.06	0.73	12.30	0.74	1.49	غير معنوي

قيمة (T) الجدولية (2.00) عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0,05)

2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

ملعب اسكواش قانوني عدد (5)، مضارب عدد (20)، كرات اسكواش عدد (20)، صافرة، شاخص عدد (8)، طباشير ملون، شريط لاصق ملون، شريط قياس، ساعة توقيت نوع casio عدد (1).

2-4 تحديد اختبارات البحث:

بعد البحث في المصادر المتوفرة في الكلية للوصول الى الاختبارات الخاصة بالبحث والتي تقيس متغيرات الدراسة تم الاتجاه الى تحديد الاختبارات الاتية :

الاختبار الاول: الضربة الارضية الامامية المستقيمة نحو الهدف المقسم (قاسم: 2005: 67)

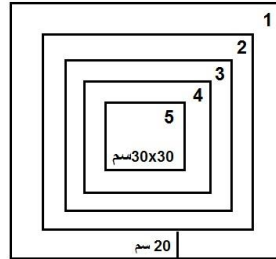
الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الارضية الامامية المستقيمة في الاسكواش .

اجراءات الاختبار: يجرى الاختبار على ملعب نظامي للسكواش باستخدام مضارب سكواش وكرات سكواش واستمارة تسجيل، اذ ترسم خمسة اهداف مربعة على الجهة اليمنى من الحائط الامامي، اذ تكون مساحة المربع الاول 30 سم × 30 سم والبعد بين مربع واخر 20 سم، ويوضح الشكل (3) العلامات التقويمية ومنطقة وقوف اللاعبين وكيفية اجراء الاختبار.

مواصفات الاداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الارسال مواجهها للحائط الجانبي الايمن مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الامامية وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية اداء الاختبار. وتخصص لكل لاعب (10) محاولات، حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها بالارض والا تعد لاغية.

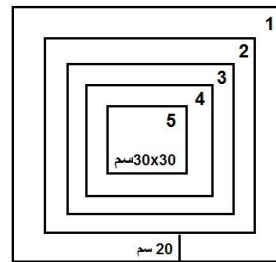
تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

5 نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم (5) ، 4 نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم (4) ، 3 نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم (3) ، نقطتان اذا لمست الكرة المربع رقم (2) ، نقطة واحدة اذا لمست الكرة المربع رقم (1) ، صفر اذا كانت خارج الحدود المرسومة. ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المربع الاكبر.



الاختبار الثاني: الضربة الارضية الخلفية المستقيمة نحو الهدف المقسم (قاسم: 2005: 69)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الارضية الخلفية في الاسكواش
اجراءات الاختبار: نفس مواصفات وطريقة قياس الاختبار السابق لكن الاختبار يؤدي من الجهة اليسرى للملعب وبظهر المضرب ضربة خلفية .



الاختبار الثالث : إختبار الجري لمسافة 20م من وضع الوقوف (عبد الامير: 2006 : 204)

- **الغرض من الاختبار:** -قياس السرعة الانتقالية.
- **الأدوات:** - صفاة عدد (1) ، ساعة توقيت ، منطقة فضاء مستوية .
- **توصيف الأداء:**
- يقف المختبر في الأماكن المحددة وهي خلف خط الإنطلاق.
- يقف المختبر للإنطلاق من الوقوف (البداية العالية) وعند سماع صوت الصافره يبدأ المختبر بالركض وبالسرع القصى لنهاية المسافة المحددة.
- **حساب الدرجات:** -

الوقت الذي يستغرقه المختبر لقطع المسافة بين خط البداية إلى خط النهاية لأقرب 0.1 ثانية.

الاختبار الرابع : إختبار الوثب العريض من الثبات (عبد الامير: 2006 : 207) .

- **غرض الاختبار:** - قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

- **الأدوات:-** مكان مناسب للوثب، بعرض (1.5) م، وبطول (3.5) م، ويراعى على أن يكون المكان مستوي وخالي، شريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.
- **وصف الأداء:-** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازنتان. بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج. ويبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.
- **حساب الدرجات:-** يكون القياس من خط البداية إلى آخر جزء يلمس الأرض ناحية هذا الخط، تعطى للمختبر محاولتين، تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة.
- **الاختبار الخامس:** إختبار الجري على شكل (8) (جواد : 2004 : 91).
- **الغرض من الإختبار:** قياس التوافق.
- **الأدوات:** قائم للوثب عالي المسافة بينهما (2م)، توضع عليهما عارضة بأرتفاع وسط المختبر، ساعة توقيت.
- **توصيف الأداء:**
- يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري على شكل (8)، اذ يقوم المختبر بعمل دورتين.
- **إحتساب الدرجات:**
- يتم تسجيل الزمن الذي يقطع فيه المختبر دورتين.
- **الاختبار السادس:** إختبار ألجري حول الدائرة (جواد : 2004 : 97).
- **الغرض من الإختبار:** قياس الرشاقة.
- **الأدوات:** صفارة، ساعة توقيت، طباشير.
- **توصيف الأداء:**
- رسم دائرة على الأرض قطرها (2) م.
- يقف المختبر عند أحد بدايات قطر الدائرة وعند سماع صفارة البدء يركض المختبر مع امتداد نصف الدائرة مروراً بقطر الدائرة وثم يكمل الركض مع إمتداد منحنى نصف الدائرة الثاني مروراً أيضاً بقطر الدائرة وصولاً إلى نقطة بداية الإنطلاق، علماً إن ركض نصفي الدائرة يعد ركض للدائرة مرة واحدة.
- **إحتساب الدرجات:**
- يسجل الزمن الذي يقطعه المختبر عند ركض الدائرة لمرتين متتاليتين.
- **الاختبار السابع:** الوقوف على قدم واحدة ومد الذراعين للجانب وفتل الجذع يمينا ويساراً 15 ثانية (عبد الامير : 2006 : 208).

-الغرض من الإختبار: قياس التوازن الحركي للجسم.

-الأدوات: صفارة، ساعة توقيت.

توصيف الأداء: يقف المختبر على قدم واحدة مع مد الذراعين للجانبين وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بقتل الجذع يميناً ويساراً.

-إحتساب الدرجات: يتم حساب المحاولات الناجحة بقتل الجذع يميناً ويساراً (15) ثانية وعدم حساب المحاولات الفاشلة المتمثلة بقتل الجذع للجانبين مع لمس القدم الحرة للأرض أو الفتل القليل للجذع الذي يقدره المحكم علماً أن كل فتل يميناً ويساراً يعد محاولة واحدة 0

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف 2015/12/1 الساعة العاشرة صباحاً وعلى ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد- الجادرية على عدد من اللاعبين من أجل الحصول على معلومات يستفاد منها في التجربة الرئيسية، وبمساعدة فريق العمل المساعد^(*) وكانت التجربة للوقوف على طريقة اداء الاختبارات وعدد المحاولات الواجب أدائها من كل لاعب وكان الغرض من التجربة هو:

1- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في التجربة الرئيسية.

2- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

3- التأكد من استعداد المختبرين للاختبارات.

4- إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاءة والعدد.

2-6 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الاربعاء الموافق 2015/12/2 على أفراد عينة البحث ، اذ شملت الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية للاسكواش وذلك على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية العاشرة صباحاً .

2-7 التجربة الرئيسية:

تم الشروع بتطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية في يوم الأحد 2015/12/6 اذ تم البدء بتطبيق التمارين الخاصة وادخلت هذه التمارين ضمن المنهج المتبع في دروس الكلية اذ طبق على (30) لاعباً من اللاعبين الذين تم تحديدهم كمجموعة تجريبية اما المجموعة الضابطة فمارست المنهج المتبع في الدروس وبنفس المدة الزمنية.

(*) م.م علي حسن شكر / مدرس مادة الاسكواش / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

م.م ياسر وجية قنوري / حكم سابق وطالب دراسات عليا اختصاص إسكواش .

م.م محمد غازي سلمان / مدرب فئات عمرية لدى الاتحاد العراقي للاسكواش .

م.م محمد صائب / طالب دراسات عليا .

- محتوى المنهج التدريبي:- يسهم في تحقيق مرحلة الأعداد الخاص (المهاري) / تتميز تمارينه بالتنوع / ملاحظة الأماكن الفردية لكل لاعب وسبل استيعابه لها بشرحها بشكل مفصل وتطبيقها امامه / مدى توافر المستلزمات الخاصة باللعبة من كرات ووسائل توضيحية وشواخص يحتوي المنهج على (24) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات في الأسبوع ، ويتضمن المنهج على تمارين خاصة لتطوير القدرات البدنية والحركية والتي بدورها تحسن وتؤثر على مهارات الضربة الأرضية الأمامية والخلفية في الاسكواش، وتم تقسيم المنهج الى ما يأتي:-

(12) وحدات تدريبية لتطوير الصفات البدنية الخاصة للاعب (12) وحدة تدريبية لتطوير مهارتي الضربة الامامية والخلفية في الاسكواش . استمرت هذه التمرينات لغاية يوم الاربعاء الموافق 2016/2/3 اذ انتهى تطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية .

2-8 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد مراعاة جميع الظروف الخاصة باجراء الاختبارات القبلية من قبل الباحث وفريق العمل المساعد وذلك في يوم الخميس الموافق 2016/2/4 وذلك على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الساعة العاشرة صباحاً .

2-9 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج نتائج وقيم ومتغيرات البحث .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبار (t . test) لمتغيرات الدراسة وللمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى:

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س -	ع -	س - ف	ع - ف	قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
دقة الضربة الامامية	درجة	قبلي	33.33	0.47	1.16	1.34	4.76	معنوي
		بعدي	34.50	1.43				
دقة الضربة الخلفية	درجة	قبلي	32.76	0.85	0.60	0.67	4.87	معنوي
		بعدي	33.36	0.66				
قدرة انفجارية	مسافة	قبلي	56.88	1.87	4.49	2.51	9.80	معنوي
		بعدي	61.37	1.51				
سرعة انتقالية	ثانية	قبلي	10.79	0.56	0.45	0.75	3.31	معنوي
		بعدي	10.34	0.46				

معنوي	7.17	0.60	0.78	0.02	14.14	قبلي	ثانية	الرشاقة
				0.59	13.35	بعدي		
معنوي	13.42	0.47	1.15	0.29	16.17	قبلي	ثانية	التوافق
				0.35	15.01	بعدي		
معنوي	2.84	0.89	0.46	0.74	12.30	قبلي	تكرار	التوازن الحركي
				0.70	11.83	بعدي		

جدول (3) يبين الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س -	ع -	س - ف	ع - ف	قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفرق
دقة الضربة الامامية	درجة	قبلي	33.46	0.50	2.70	1.05	14.01	معنوي
		بعدي	36.16	0.87				
دقة الضربة الخلفية	درجة	قبلي	32.86	0.97	2.33	1.47	8.69	معنوي
		بعدي	35.20	0.88				
قدرة انفجارية	مسافة	قبلي	56.80	1.32	6.49	2.35	15.12	معنوي
		بعدي	63.30	1.89				
سرعة انتقالية	ثانية	قبلي	11.36	0.65	1.69	0.69	13.30	معنوي
		بعدي	9.66	0.27				
الرشاقة	ثانية	قبلي	14.25	0.38	1.04	0.53	10.65	معنوي
		بعدي	13.20	0.34				
التوافق	ثانية	قبلي	16.07	0.43	1.42	0.62	12.44	معنوي
		بعدي	14.65	0.51				
التوازن الحركي	تكرار	قبلي	11.06	0.73	2.13	1.008	11.59	معنوي
		بعدي	13.20	0.61				

قيمة (T) الجدولية (2.00) عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0,05)

3 - 2 عرض نتائج اختبار (T.test) لمتغيرات الدراسة والمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي:

3-3 عرض النتائج في اختبار (T) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم T المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س -	ع -	ف	قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
دقة الضربة الامامية	درجة	ضابطة	34.50	1.43	7.46	5.44	معنوي
	درجة	تجريبية	36.16	0.87			
دقة الضربة الخلفية	درجة	ضابطة	33.36	0.66	1.48	9.04	معنوي
	درجة	تجريبية	35.20	0.88			
قدرة انفجارية	مسافة	ضابطة	61.37	1.51	1.25	4.35	معنوي
	مسافة	تجريبية	63.30	1.89			
سرعة انتقالية	ثانية	ضابطة	10.34	0.46	9.53	6.85	معنوي
	ثانية	تجريبية	9.66	0.27			
الرشاقة	ثانية	ضابطة	13.35	0.59	3.60	1.21	غير معنوي
	ثانية	تجريبية	13.20	0.34			
التوافق	ثانية	ضابطة	15.01	0.35	11.95	3.005	معنوي
	ثانية	تجريبية	14.66	0.52			
التوازن الحركي	تكرار	ضابطة	11.83	0.74	1.69	7.76	معنوي
	تكرار	تجريبية	13.20	0.61			

قيمة (T) الجدولية (2,00) عند درجة حرية (58) وتحت مستوى دلالة (0,05)

3 - 4 مناقشة نتائج البحث وتحليلها:

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (4.3.2) والتي تبين الفروقات في الأوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ظهرت النتائج كما توقعتها الدراسة في فرضيتها الأولى والثانية التي تنص على أن هناك فروقا معنوية في بعض القدرات البدنية والحركية ودقة أداء الضربات الامامية والخلفية بين الاختبارين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن التمارين التي تم اختيارها وتطبيقها على العينة ضمت تنوع مناسب بأحمال مختلفة تتناسب مع تحركات اللاعب في الملعب خاصة مهارات اللعبة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في الاسكواش يعزو الباحث ذلك التطور نتيجة استخدام التمارين الخاصة على عدد من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذين يحتاجون الى تطوير القدرات البدنية والحركية تزامناً مع تطوير الأداء المهاري لجعل التوازن في الاداء البدني المهاري وبالتالي ينعكس على اداء اللاعب من خلال التحرك السريع داخل الملعب وتوجيه الكرات بدقة وبعيداً عن تواجد الخصم وبالتالي كسب النقاط ، إذ يشير (حماد: 1998: 26) الى " أن هناك ارتباطاً مباشراً بين مستوى الحالة

المهارية في أي نشاط رياضي ومدى تطور المتطلبات البدنية لهذا النشاط" ، وأن التمارين الخاصة المستخدمة ركزت على تطوير تحرك اللاعبين مع المضرب وأداء الضربات الامامية والخلفية وبذلك الحصول على تطور مستوى الاداء البدني والمهاري بصورة متوازنة مما ينعكس في مستوى أداء اللاعب داخل الملعب . وان التمارين المستخدمة كانت جميعها تخدم الجانب الخاص بالفعالية كون التمرينات كانت داخل الملعب على وفق الاداء المهاري للعبة ويؤكد ذلك (احمد : 1997 : 200) " ان ارتفاع المستوى البدني للرياضي يعتمد على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية نشاط الرياضي التخصصي"، اذ ان التمارين الخاصة المستخدمة التي تم تنفيذها من قبل عينة البحث قد أسهمت في تطوير دقة أداء الضربة الامامية والضربة الخلفية من الملعب الخلفي لاحتوائها على تمارين خاصة لتطوير هذه المهارة وربطها بتمارين للدقة الحركية كونها عاملاً مهماً في اتقان المهارة ، إذ يشير (حسين ونصيف : 1980 : 238) ان العنصر الرئيس في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات الحركية في أثناء عملية التدريب الرياضي تسهم في ضمان الاتقان الحركي ومن هذه التمارين اداء ضربات امامية وخلفية من الملعب الخلفي من خلال وضع علامات في الزاوية الامامية اليسرى واليمنى من الملعب، إذ يشير (Ian Mckenzie : 1997 : 66) أن الدقة في الاسكواش مهمة جداً لاداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من اداء الضربات في المكان المناسب في أثناء اللعب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة وأحراز الفوز.

إن سبب هذا التطور الذي حصل على أداء المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية والبدنية هو إن التمارين الخاصة قد أثرت في تنمية القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء الحركي والعضلي وبالتالي تعزز ذلك بالمهارة نفسها مما جعل هذا ينعكس بشكل ايجابي على نتائج البحث. وبهذا يمكن القول بأن التمارين الخاصة قد اثرت في (القدرة الانفجارية، السرعة الانتقالية، الرشاقة، التوافق، التوازن الحركي) فضلاً عن تطوير اداء الجانب المهاري الذي ظهر تأثيره في زيادة دقة الاداء وهذا يعزز ذلك ماذكره (steven : 2000 : 232)" ان النتائج التي يجنيها الرياضي لتطوير الصفات البدنية الخاصة بالفعالية والتي منها: زيادة سرعة القدمين وقوة مطاطية الكاحل وقوة تمدد الورك وانتثائه وقوة انطلاقه وتطوير التغيير في الاتجاهات وحركات رد الفعل والخفة والمرونة وزيادة السرعة الحركية والانتقالية فضلاً عن تطوير الموازنة".

وبنفس الوقت فأن استخدام تمارين تعتمد على القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية والخفة والرشاقة قد أضافت تأثيراً معنوياً بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية في اختبار الضربة الأمامية والخلفية مما يدل على إن تطور الجانب البدني قد حسن من أداء تلك المهارات وهذا الارتباط

قد عزز من مصداقية الدراسة من خلال فرضيتها الأخيرة والتي تنص إن هناك اثراً للتمارين الخاصة على تطوير الأداء البدني وانعكاسه على الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

4- الخاتمة:

من خلال نتائج البحث تم التوصل الى تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية للاختبارات مع اختلاف النسب ولصالح المجموعة التجريبية، وتأثير ايجابي في تطور دقة اداء الضربات الامامية والخلفية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، وكانت المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في القدرات البدنية والمهارية ودقة اداء الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش، وان سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية جاء نتيجة التمارين الخاصة بتطوير القدرات البدنية والحركية ونعكس ذلك بصورة فاعلة على مما اثر بصورة فعالة على الاداء المهاري. ان اختيار التمارين الخاصة لتطوير القدرة الانفجارية ادى الى زيادة الدقة من خلال تمكن اللاعبين من اوصول الكرة الى زوايا الملعب الخلفية وبالتالي الحصول على تقييم عالٍ في الاختبارات. والتمارين المستخدمة كانت ملائمة ومنسجمة مع عينة البحث وادت الى حصول تطور وهذا ما اكدته النتائج، ضرورة استخدام التمارين الخاصة في تطوير القدرات البدنية. للاعبين الاسكواش كذلك التأكيد على استخدام التمارين الخاصة والمشابهة لظروف اللعب مما له اثر في تطوير دقة الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش، وضرورة الأخذ بعين الاعتبار تمارين الأعداد الخاص للاعبين والمستويات والفئات العمرية كافة لما اظهرته من اهمية بالغة في هذه الدراسة وعلى تأثيرها المباشر على الجانب المهاري وتطويره، والتأكيد على تدريب اللاعبين على النواحي البدنية لانها الاساس في تطوير الجانب المهاري. اذا اردنا الوصول الى مستوى عال من الأعداد المهاري وجب ادخال تمارين خاصة باستخدام اجهزة وادوات مساعدة ضمن البرنامج التعليمي والتدريبي للاعب وبسن مبكرة وذلك من اجل التعلم بأثقان واوتوماتيكية مما يصقل مهارة اللاعب .

المصادر والمراجع:

- احمد، ابو العلا : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- عبد الامير، رائد: نسبة مساهمة القياسات الجسمية و القدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (4-5) رسالة ماجستير- كلية التربية الرياضية جامعة بابل -2006.
- الكاظمي، ظافر هاشم : التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2012 .
- جواد، علي سلوم :الاختبارات والقياس والاحصاء الرياضي-جامعة لقادسية-الطيف للطباعة، 2004.
- قاسم، فخري الدين: منهج تدريبي مقترح بأستخدام وسيلة التثقيل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الاداء لبعض المهارات الاساسية بلعبة الاسكواش ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2005 .
- حسين، قاسم حسن وعبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي : ط1 ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر 1980 .
- حماد، مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 .
- Ian Mckenzie : squash the skills of the game british by the raveeb press , 1997 .
- Steven, scott plisk, training for speed agility quicknes, human kentics, 2000 .

عدد اللاعبين : 30

الاسبوع : الثاني

معدل الشدة : 80 %

الوحدة : الاولى

الهدف : السرعة ، الرشاقة ، الضربة الامامية والخلفية في الاسكواش

اليوم والتاريخ :

الراحة بين المجماع	المجماع	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الاداء	الشدة	التمارين	القسم الرئيسي
د1	2	20ثا	7	15ثا	78%	تمرين رقم (1) (6)	(41) دقيقة
د1	2	20ثا	7	20ثا	75%	تمرين رقم (2) (9)	
د1	1	20ثا	7	20ثا	80%	تمرين رقم (3)	
د1	2	20ثا	8	15ثا	82%	تمرين رقم (4) (10)	
د1.5	1	20ثا	7	15ثا	85%	تمرين رقم (5)	

التمارين

- تمرين (1) يقف اللاعب في موقع (T) وعند اشارة المدرب التحرك خطوتين يمين تبدأ الخطوة الاولى بالقدم القريبة من الجدار الجانبي.
- تمرين (2) يقف اللاعب في موقع (T) وعند اشارة المدرب التحرك خطوتين يسار تبدأ الخطوة الاولى بالقدم القريبة من الجدار الجانبي.
- تمرين (3) وضع مجموعة كرات (10) في كل جهة من زوايا الملعب الخلفية ويقوم اللاعب بالتحرك للمنصف ونقل الكرات الى منتصف الملعب داخل علبة .
- تمرين (4) A ينفذ ضربة أمامية أرضية طويلة لترتد من الحائط الخلفي. B ينفذ ضربة أمامية أرضية طويلة لترتد من الحائط الخلفي..
- تمرين (5) (A) امامية(ستريت) أرضية مستقيمة فوق اللوحة الرنانة(B) امامية(ستريت) أرضية مستقيمة فوق اللوحة الرنانة(A) خلفية(ستريت) أرضية مستقيمة فوق اللوحة الرنانة(B) خلفية(ستريت) أرضية مستقيمة فوق اللوحة الرنانة
- تمرين (6) A ينفذ ضربة أمامية أرضية تحت خط القطع. B ينفذ خلفية أرضية فوق خط القطع لترتد من الحائط الخلفية وهكذا.
- تمرين (7) أمامية طائرة ثم أرضية(ستريت) مستقيمة بالتناوب.
- تمرين (8) خلفية طائرة ثم أرضية (ستريت) خلفية بالتناوب.
- تمرين (9) يقف اللاعب في الموقع (T) ويتحرك على وفق تسلسل الارقام ويرجع الى الموقع (T) بزمين محدد .
- تمرين (10) نفس التمرين السابق يتحرك اللاعب على وفق ايعاز المدرب برقم محدد واللاعب يتجه على وفق الايعاز.