

تأثير تدريبات خاصة وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات  
الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش

م.د محمد غازي سلمان الجميلي

mohammed.g.salman@uoanbar.ed.iq

جامعة الانبار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

يؤدي التخطيط دوراً كبيراً ومهماً في عملية التدريب الرياضي ، إذ يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي لبرامج التدريب ، وكذلك تتطلب العملية التدريبية تنظيمًا دقيقًا، إذ تنظم فيه العلاقة المتبادلة بين عوامل التدريب المختلفة الذي يتضمن الجوانب المهارية ، التكتيكية ، الخططية والقدرات البدنية العامة والخاصة ولأجل تنظيم هذه العلاقات وضع العلماء الدوائر التدريبية وهي الصغيرة ، والمتوسطة ، والكبيرة، إذ تعد الأساس في رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضيين في كافة البطولات لقد أصبحت هذه اللعبة محط اهتمام الدراسات والبحوث في المجال الرياضي، لما تحتاجه من إعداد متكامل من النواحي البدنية والمهارية ، كونها تتأثر بجميع الصفات والقدرات المختلفة ، وهناك قدرات بدنية لها فاعلية في إحداث أثر إيجابي في الاستمرار بالأداء ، لذا تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور ، نتيجة استعمال تدريبات وفق دوائر تدريبية صغيرة لتطوير القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش من خلال وضع تدريبات وتأثير ذلك على الانجاز، هدف البحث الى اعداد تأثير تدريبات خاصة وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش معرفة تأثير التدريبات الخاصة على وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش اعتمد الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ، قام الباحث باختيار مجتمع بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني للشباب في لعبة الإسكواش والبالغ عددهم (8) لاعبين ، أما عينه البحث فبلغ عددهم (6) لاعبين وقد تم استبعاد (2) لاعب لغرض التجربة الاستطلاعية، وقد استخدم الباحث الاختبارات المناسبة لغرض استخراج المتغيرات البدنية ومهاري الضربة الأمامية والخلفية وتم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة .

وخرج الباحث بالاستنتاجات الآتية :

- التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة كان لها الأثر البالغ في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى دقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش .

يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة اعتماد الدوائر التدريبية الصغيرة عند إعداد المناهج التدريبية وخلال المراحل التدريبية عند تدريب اللاعبين .

الكلمات المفتاحية : التدريب الرياضي ، الإسكواش .

***The effect of special exercises according to small training circles in developing some physical abilities and the accuracy of front and back strikes for squash players***

**Lecturer. .Dr. Mohammad Ghazi Salman**

mohammed.g.salman@uoanbar.ed.iq

University of Anbar - College of Physical Education and Sports Sciences

**Abstract**

Planning plays a large and important role in the sports training process as the growth and development of the level of performance of the player or and the team depends on the scientific planning of the training programs as the training process also requires careful organization interrelationship between the various training factors that includes the tactical and abilities aspects is organized. In order to tactical skill which are scientists have set training circles organize these relations as they are the basis for raising the level of and large medium small as it is affected achievement among athletes in all tournaments. And skill and there are physical abilities by all the different qualities and abilities so that are effective in making a positive impact in continuing to perform the importance of the research lies in laying down correct scientific as a result of using exercises foundations to bring about development according to small training circles to develop physical abilities and the accuracy of forward strikes And the background" of squash players by the research aims to developing exercises and their impact on achievement prepare the effect of special exercises according to circuits Small training in developing some physical abilities and accuracy of front and back strikes for squash players Knowing the effect of special exercises according to small training circles in developing some physical abilities and accuracy of front and back strikes among squash players The national youth team as for the sample of the numbering (8) players players in squash and (2) players were excluded for the they numbered (6) players research purpose of the exploratory experiment. by appropriate statistical means.

The researcher came out with the following conclusions

The exercises according to the small training circles had a great impact - on the development of some physical abilities and the level of accuracy of the front and back strikes of the squash players

The researcher recommends the following

*The necessity of adopting small training departments when preparing the training curricula and during the training stages when training the players squas*, Keywords: sports training

1- المقدمة

إن ما يشهده الانجاز من تطور تدريجي في المجال الرياضي وعبر المراحل التاريخية في الألعاب كافة ولمختلف المستويات ، يعد مؤشراً إلى تقدم العلوم الرياضية في اختصاصاتها كافة ، ومنها علم التدريب الرياضي الذي أسهم بشكل فاعل في بناء قاعدة رصينة من المعلومات لزيادة الجانب المعرفي لدى المدربين في استعمال الأسس العلمية في عملية التدريب الرياضي ، وما نراه اليوم من تحطيم للأرقام القياسية وتقارب المستويات بين المتنافسين في مختلف الألعاب وخاصة رياضة ألعاب القوى ما هو إلا دليل على المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الدول مهما كانت تصنيفاتها في اعتماد مدربيها لأساليب وطرائق تدريبية متنوعة تلائم المتطلبات الخاصة للأنشطة الممارسة ، سعياً وراء تحقيق المستويات الرياضية العالية لمختلف الأنشطة والألعاب الرياضية بصورة عامة ورياضة الاسكواش بصورة خاصة .

إذ تعد لعبة الاسكواش من الالعاب الفردية التنافسية التي تتميز من بقية العاب المضرب بالإثارة والتشويق والسرعة في اللعب نتيجة تعامل اللاعب مع المضرب وكرة ولاعب منافس داخل الملعب ، وعلى هذا الاساس فإن لعبة الإسكواش من الألعاب التي لها ميزتها الخاصة نتيجة لمتطلبات اللعبة وقوانينها التي تميزها من بقية العاب 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 لاعبين الإسكواش الى قدرات بدنية ومهارية عالية وكذلك الدقة في أداء الضربات الامامية والخلفية وتحمل المهارات أهمية كبيرة في مختلف الألعاب وتختلف نسبة الأهمية من لعبة الى أخرى ، ولا سيما لعبة الإسكواش التي تتكون من عدة مهارات أساسية والتي يجب إتقانها ومنها الضربة الأرضية الأمامية والخلفية في الإسكواش والتي عن طريقها يمكن احراز النقاط والضغط على الخصم والفوز في المباراة .

ويؤدي التخطيط دوراً كبيراً ومهماً في عملية التدريب الرياضي ، إذ يتوقف نمو وتطوير مستوى الأداء للاعب أو الفريق على التخطيط العلمي لبرامج التدريب ، وكذلك تتطلب العملية التدريبية تنظيمًا دقيقًا، إذ تنظم فيه العلاقة المتبادلة بين عوامل التدريب المختلفة الذي يتضمن الجوانب المهارية ، التكتيكية ، الخطئية والقدرات البدنية العامة والخاصة ولأجل تنظيم هذه العلاقات وضع العلماء الدوائر التدريبية وهي الصغيرة ، والمتوسطة ، والكبيرة، إذ تعد الأساس في رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضيين في كافة البطولات

لقد أصبحت هذه اللعبة محط اهتمام الدراسات والبحوث في المجال الرياضي، لما تحتاجه من إعداد متكامل من النواحي البدنية والمهارية ، كونها تتأثر بجميع الصفات والقدرات المختلفة ، وهناك قدرات بدنية لها فاعلية في إحداث أثر إيجابي في الاستمرار بالأداء ، لذا تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية صحيحة لإحداث تطور ، نتيجة استعمال تدريبات وفق دوائر تدريبية صغيرة لتطوير القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش من خلال وضع تدريبات وتأثير ذلك على الانجاز .

### مشكلة البحث

من خلال التخطيط للتدريب يجب تقييم المستوى الرياضي للاعبين واللاعبات من قبل المدربين بشكل عام فقبل الخوض بأي برنامج تدريبي يهدف الى التعرف على القدرات البدنية ولجميع الأنشطة الرياضية كما يجب النظر الى كيفية أداء الدوائر التدريبية (الصغيرة والمتوسطة والكبيرة) ، إذ تعد لعبة الاسكواش من الرياضات التي تتميز بموضوعية في الإنجاز الذي يكون غالباً مؤشراً صادقاً عن إمكانيات الفرد وقدرته على تحقيق واحراز اكثر نقاط فوز ، معتمداً في ذلك على اكتسابه للمتغيرات البدنية الناتجة من عملية التكيف لجرعات التدريب المختلفة وتحقيقاً للمعلومات والعلوم الخاصة والمرتبطة بأسلوب التدريب في لعبة الاسكواش على أحدث ما وصل إليه العلم الحديث والتكنولوجيا المرتبطة بعلم التدريب ، من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لرياضة الإسكواش ومن خلال متابعته العديد من المباريات سواء على المستوى المحلي أو الدولي ومن خلال مشاهدته المباريات الدولية ومن خلال طبيعة مباريات رياضة الإسكواش بأنها غير محددة المدة ويتوقف الفوز فيها على أسبقية إحراز نقاط للفوز بالشوط أو المباراة ، فقد لاحظ للباحث بأن معظم لاعبي الإسكواش الذين لم يحققوا الفوز على الرغم من امتلاكهم قدرات فنية ومهارة عالية قد لا تقل كفاءة عن الفائز بالمباراة على مختلف مستوياتها ناتج افتقارهم في إعدادهم في برامج التدريب المعدة لهم إلى تقنية البرامج من حيث عمل دوائر التدريب الصغيرة لهم وما يترتب عليه من عدم قدرة اللاعب على إحراز نقاط في زمن قصير وفي حالة تساوى الكفاءة البدنية للاعبين فقد لاحظ للباحث أن اللاعب الذي لديه القدرة على الاستمرار لفترة أطول هو الذي يحقق الفوز في المباراة . ومن هنا تظهر مشكلة البحث إلى افتقار البرامج التدريبية الموجودة إلى التقنين العلمي لعمل الدوائر التدريبية الصغيرة والتي تسعى عملية التدريب بعد ذلك إلى تطوير مستوى القدرات البدنية . لهذا كان الاتجاه إلى أهمية وضع تدريبات خاصة على وفق دوائر تدريبية صغيرة لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش وتأثيرها على نتائج المباريات يراعى فيه نوعية وفترات العمل وما يقابلها من زمن الراحة ومراعاة اشتغال على التدريبات التطبيقية المركبة من أكثر من مهارة والتي تتشابه من حيث قوة الانقباض وسرعة الحركة مع تلك المؤداة في أثناء المباريات .

## اهداف البحث

- اعداد تأثير تدريبات خاصة على وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش .
- معرفة تأثير التدريبات الخاصة على وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الأمامية والخلفية لدى لاعبي الإسكواش

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### منهج البحث

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمتها لطبيعة البحث ( إذ يجب على الباحث قبل إجراء الدراسة اختيار تصميم تجريبي مناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من فروضه ) (فان دالين، 1996، 377)، فالتجريب هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها ، وتفسيرها ( محجوب، 1993، 327).

### مجتمع البحث وعينته :

تعد عينة البحث من الخطوات والمراحل المهمة في البحث إذ أن العينة الجيدة لا بد لها من إن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم وطبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها .

قام الباحث باختيار مجتمع بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الوطني لعبة الإسكواش فئة الشباب والبالغ عددهم (8) لاعبين ، أما عينه البحث فبلغ عددهم (6) لاعبين وقد تم استبعاد (2) لاعب لغرض التجربة الاستطلاعية ، وتمثل العينة ما نسبته (75%) من مجتمع البحث . وقد تم التحقق من تجانس العينة من حيث متغيرات الطول والكتلة والعمر البيولوجي والعمر التدريبي لعينة البحث والجدول أدناه يوضح تجانس العينة في المتغيرات والقياسات ويبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، كما مبين بالجدول (1) .

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر البيولوجي والتدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	179.75	3.416	180.50	0.658 -
الكتلة	كغم	67.25	1.708	67.50	0.439 -
العمر البيولوجي	شهر	21.50	2.802	21	0.535
العمر التدريبي	شهر	6.25	0.957	6.50	0.783 -

تم استخدام معامل الالتواء إذ دلت قيمتها على أن جميع المتغيرات تحقق المنحنى الأعتدالي لان الجدول (1) يبين معامل الالتواء في المنحنى المعتدل يمتد بين (+1).

وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة :  
وسائل جمع المعلومات :

هي الوسائل التي يستطيع الباحث بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات بيانات او أجهزة ، استخدم الباحث الوسائل الآتية :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

الملاحظة والمقابلة الشخصية .

الاختبار والقياس .

استمارة استطلاع آراء الخبراء بخصوص متغيرات البحث .

شبكة المعلومات العالمية (الانترنت)

استمارة تسجيل نتائج الاختبار .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ملعب سكواش قانوني .

كرات سكواش عدد 10 .

مضرب عدد 12 نوع ( Dunlop )

شريط لاصق .

ميزان طبي نوع Sapir صيني الصنع .

مقياس نسيجي .

سماعة طبية .

ساعة توقيت .

كرة طبية.

إجراءات البحث الميدانية :

تحديد الاختبارات البدنية وكيفية قياسها :

أسم الاختبار: اختبار دفع الكرة الطبية(3) كغم (قاسم وعبد علي، 1980، 107)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الأدوات: كرة طبية بوزن (3) كغم وشريط قياس .

مواصفات الأداء: يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهاً بالجانب لمنطقة الرمي

واضعاً الكرة الطبية على إحدى يديه واليد الأخرى مستند من قوة الكرة ويتحرك المختبر في اتجاه

خط الاقتراب وفي حدود مسافة (4.5م) وعندما يصل إلى الخط يدفع بالكرة من الجانب بحيث لا يتعدى خط الاقتراب .

التسجيل: تحتسب للمختبر نتيجة احسن محاولة من المحاولات الثلاث.

اسم الاختبار: اختبار عدو (30) متر (قاسم وعبد علي، 1980، 247) الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى .

الأدوات: منطقة فضاء طولها لا يقل عن (50م) وعرضها لا يقل عن (5م) وساعة عدد (2) .  
مواصفات الأداء: يقف اثنان من المختبرين خلف خط البداية يأخذ وضع البداية العالية أو (المنطلق) وعند سماع الإشارة ينطلق المختبرين بأسرع ما يمكن إلى نهاية المنطقة وعندما يقطع المختبرين خط النهاية يقوم الميقاتي عدد (2) بإيقاف الساعة لحساب الزمن .  
التسجيل: 1- يتم تسجيل الوقت لأقرب (10/1) من الثانية.

2- يحتسب للمختبر احسن زمن يسجله في المحاولتين.

اختبار الركض المتعرج بطريقة بارو (علي سلوم، 123، 2004)

الغرض الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة للاعب الاسكواش .

الادوات اللازمة : منطقة للجري مستطيلة الشكل طولها(4.75م) وعرضها(3 م) ، ساعة ايقاف ، خمسة شواخص مسافة بين كل شاخص 2 متر .

مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .

التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع المسافة المحددة ثلاث مرات متتالية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء الدورة الثالثة .

اسم الاختبار: الضربة الأمامية نحو الهدف المقسم.(فخري الدين، 2005، 67)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الأمامية .

إجراءات الاختبار: يجري الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب وكرات الاسكواش واستمارة تسجيل، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على جهة اليمين في الحائط الأمامي تكون مساحة المربع الأول (30سم×30 سم) والبعد بين مربع وآخر (20) سم .

مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الإرسال مواجهاً للحائط الجانبي الأيمن مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الأمامية، ويعطى للاعب (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتخصص لكل لاعب (10) محاولات حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها بالأرض وألا تعد لاغية .

تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كآلاتي:

(5) نقاط إذ لمست المربع رقم (5) ، (4) نقاط إذ لمست المربع رقم (4) ، (3) نقاط إذ لمست المربع رقم (3) ، (2) نقاط إذ لمست المربع رقم (2) ، ونقطة إذ لمست المربع رقم (1) ، (صفر) إذا كانت خارج حدود المرسومة.

**ملاحظة:** في حالة سقوط الكرة على أحد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المربع الأكبر .  
**اسم الاختبار:** للضربة الأرضية الخلفية نحو الهدف المقسم. (فخري الدين ، 2005، 68)  
**الغرض من الاختبار:** قياس دقة الضربة الخلفية .

**إجراءات الاختبار:** يجري الاختبار في ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب وكرات اسكواش واستمارة تسجيل، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على جهة اليسرى من الحائط الأمامي حيث تكون مساحة المربع الأول (30سم×30سم) والبعد بين مربع وآخر (20)سم .  
**مواصفات الأداء:** يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الإرسال مواجهاً للحائط الجانبي الأيسر مع اخذ الوضع الصحيح للضربة الخلفية لكل لاعب (10) محاولات حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها بالأرض وألا تعتبر لايه .

**تسجيل النقاط:** تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كآلاتي:

(5) نقاط إذ لمست المربع رقم (5) ، (4) نقاط إذ لمست المربع رقم (4) ، (3) نقاط إذ لمست المربع رقم (3) ، (2) نقاط إذ لمست المربع رقم (2) ، (1) نقطة إذ لمست المربع رقم (1) ، (صفر) إذا كانت خارج حدود المرسومة.

**ملاحظة:** في حالة سقوط الكرة على أحد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المربع الأكبر .  
**التجربة الاستطلاعية :**

من اجل الوقوف على الخطوات البحثية وللتأكد من ملائمة المدة الزمنية المقترحة للوحدة التدريبية ولغرض التأكد من سلامة عمل الأجهزة والأدوات والتعرف على صلاحية القياسات والاختبارات المستعملة في البحث ومدى قدرة الباحث وفريق العمل على أدائها وتنفيذها، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية أولية على عينة قوامها (2) أفراد من عينة البحث يوم السبت (2022/1/22) ، وكان هدف التجربة :

1. لمعرفة النجاح الاختبارات وصلاحية والأجهزة والأدوات والكادر المساعد .

2. معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في أثناء تطبيق التدريبات .

3. إجراء وحدة تدريبية لمعرفة زمن ومعرفة التكرار وكفاية أوقات الراحة المستخدمة للعينة.

4. التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتدريبات وملاءمة التدريبات لعينة البحث.

**الاختبارات القبليّة** قام الباحث بإجراءات الاختبارات القبليّة وتمت الاختبارات القبليّة في الثلاثاء الموافق 2022/1/25 في تمام الساعة الخامسة عصراً في ملاعب الإسكواش في ملاعب كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد على مجموعة البحث بعد أن يتم توضيح الاختبار لعينة البحث من أجل الحصول على جميع المتغيرات من خلال الأداء .  
**التجربة الرئيسية :**

قام الباحث بأعداد مفردات التدريبات الخاصة وكذلك تموج الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية وقد تضمن التدريبات عدة أمور من أهمها الآتي :-

- 1- إجراء أول وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2022/1/29 بعد الاختبارات القبلية وآخر وحدة تدريبية يوم الثلاثاء 2022/3/22 .
- 2- مراعاة الباحث مبدأ التنوع في التمرينات لمستخدمة إذ كانت اغلب التمرينات بالكرات والبعض الأخر بدون كرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التمرينات نفسها .
- 3- كانت مدة تطبيق التدريبات (8) أسابيع بواقع (2) جرعات أسبوعياً في أيام (السبت ، والثلاثاء) من أيام الأسبوع وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (16) جرعة تدريبية .
- 4- وقد تم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيس من الجرعة التدريبية ، وقد راعى الباحث في هذا الخصوص أولويات التدريب من حيث الأسبوعية في أهداف الجرعة التدريبية .
- 5- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عاملاً أساسياً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي.
- 6- استخدمت طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تطبيق المنهج ضمن القسم الرئيس.
- 7- طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة .

#### **الاختبارات البعدية :**

بعد انتهاء مدة التدريبات تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الخميس الموافق 24/3/2022 في تمام الساعة الخامسة عصراً ، مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه ( في الاختبارين القبلي و البعدي ) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

#### **الوسائل الإحصائية :**

استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) ، تم حساب كل من قيم :

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (T-test) للعينات المترابطة .

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات البدنية والضربتين الأمامية والخلفية لأفراد عينة البحث

#### الجدول (2)

نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبارات البدنية والضربتين الأمامية والخلفية لأفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	T المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س				
1	دفع الكرة الطبية	متر	0.83	7.4	0.74	9.4	2	0.33	7.32	معنوي
2	عدو (30) متر	ثانية	0.52	4.94	0.50	4.73	0.21	1.14	11.69	معنوي
3	الركض المتعرج	ثانية	1.47	9.25	1.31	8.55	0.70	0.38	5.526	معنوي
4	الضربة الأمامية	درجة	0.77	32.64	0.50	41.54	8.9	1.05	12.10	معنوي
5	الضربة الخلفية	درجة	0.97	68.33	0.88	40.82	7.14	1.47	8.99	معنوي

معنوية عندما تكون  $(Sig) > (0.05)$  ، درجة الحرية (ن - 1) = 6-1 = 5 ، مستوى الدلالة (0.05)

مناقشة النتائج :

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (2) أن هناك فروقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البدنية والفسولوجية ومهارتي الضربة الأمامية والخلفية لمجموعة البحث ولصالح الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ، ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى أن التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة يؤدي إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارية للاعبين الإسكواش، ويؤكد ان ارتباط تدريب السرعة الانتقالية خلال التدريبات المخصصة لها ساعدت على اكتساب سرعة جيدة وعلى إعطاء الوقت الكافي للراحة التكرار التمرين فضلاً عن تأثير تمرينات الإطالة والمرونة بين تمرينات السرعة وهو ما أكده (عادل عبد البصير 1999) إذ يذكر بان " تدريب السرعة من خلال إعطاء تمرينات مركزة لمرونة ومطاطية العضلات عن طريق تطوير المدى الحركي بطريقة ذاتية فردية يعمل على تطوير السرعة بأنواعها" (عادل عبد البصير، 1999، 110) وكما يذكر (محمد حسن علاوي) " ان هناك بعض العوامل التي تعمل على تنمية وتطوير هذه السرعة وهي الخصائص التكوينية للألياف العضلية للقدرة على الاسترخاء وقابلية العضلة للامتطاط والزوجة، وقد اثبت امكانية تنمية صفة السرعة كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية" (علاوي، 1994، 109) ، فضلاً عن ذلك فان تدريبات السرعة الخاصة في لعبة

الاسكواش (سرعة الانطلاق وسرعة التوقف وسرعة الخداع وسرعة تغيير الاتجاه) مهمة في حدوث هذا التغيير ويشترك (حمدي عبد المنعم نقلاً عن باكة) " نحن نحتاج إلى السرعة بمختلف أشكالها ولكن في سرعة الانتقال تكون السرعة لمسافة قصيرة والقدرة على التحكم في الحركة بعد هذه السرعة" (حمدي عبد المنعم ،201،1982) وبينت بأن "التدريبات المستخدمة ادت الى تطوير الرشاقة من جراء استخدام تدريبات التحرك الى الشواخص وكذلك تدريبات الایعاز من قبل المدرب للتحرك لزوايا الملعب وكذلك تدريبات التحرك والقفز بين (السلام) والتي اثبتت فاعليتها في تطوير الرشاقة لدى عينة البحث ، إذ يشير (راتب أحمد وخالد الكردي) الى ان من أهم الصفات الواجب توافرها في لاعب الاسكواش هو عنصر الرشاقة في تحركه داخل الملعب وبمختلف الاتجاهات وبدون إعاقة الخصم من لعب كرتة(راتب أحمد وخالد الكردي،44،1996) ، 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 ، إذ يذكر ( ابو العلا احمد عبد الفتاح 2003) " ان التدريبات الخاصة بالسرعة يجب ان تؤدي بجهد وبزمن اقل من (10ثا) كذلك يجب ان تكون مدد الراحة للاستشفاء كافية لأعاده بناء مركبات أنظمة الطاقة التي استنفدت خلال الجهد الأول" ( ابو العلا احمد عبد الفتاح 2003،330)، إذ يعزو الباحث تطوير الضربة الامامية والخلفية ذلك إلى تأثير التدريبات التي نفذت من قبل العينة باستخدام الأوزان إلى الذراع العاملة قد أعطت تأثيرها لتحقيق افضل النتائج في زيادة دقة الأداء الديناميكي "إذ ان استخدام حمل خارجي بنسبة معينة إلى وزن الجسم يؤدي حتماً إلى زيادة مستوى الأداء" (الصفار،48،2003) ، وتعد التدريبات التي اسهم في تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية نحو الهدف المقسم على الحائط الامامي كون التدريبات اعتمدت على التنوع بالتمارين خلال التدريب لأداء الضربات الامامية والخلفية وذلك بتصعيب متطلبات التمرين بزيادة صعوبة التوافق الحركي عن طريق تنفيذ الضربات من مناطق مختلفة في الملعب من خلال التدريب الفردي والزوجي وكذلك اعتمد المنهج على أسلوب وتنظيم فترات التدريب واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلاءم مع تطور دقة الأداء للضربتين الامامية والخلفية لدى أفراد عينة البحث " إذ ان الدقة في أداء الضربة هي من أهم ما يميز لعبة الاسكواش ومدى النجاح يقاس في القدرة على إيصال الكرة في المكان المناسب" ( راتب أحمد وخالد الكردي،100،1996) وعلى هذا الأساس يعزو الباحث التقدم الحاصل من خلال التدريبات الخاصة التي نفذتها عينة البحث والذي احتوى على مجموعة تمارين متنوعة خاصة بتطوير دقة أداء الضربتين "إذ ان العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات الحركية في إنشاء عملية التدريب الرياضي لضمان زيادة الرصيد الحركي" (قاسم وعبد علي ،1980، 238)

#### 4- الخاتمة:

استنتج الباحث أن التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة كان لها الأثر البالغ في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الاسكواش و التدريبات على وفق الدوائر التدريبية الصغيرة أدت الى حصول تطور في مستوى دقة الضربات الأمامية والخلفية للاعبين وهذا بدوره أثر بصورة ايجابية في الأداء المهاري للاعبين تجربة الدوائر التدريبية الصغيرة ، قد تعطي نتائج أفضل للعبة الأخرى كما في هذه الطريقة التي عكست دورها في لعبة الاسكواش ، ويوصي الباحث بضرورة اعتماد الدوائر التدريبية الصغيرة عند إعداد المناهج التدريبية وخلال المراحل التدريبية عند تدريب اللاعبين وضرورة التأكيد على وضع تدريبات خلال تخطيط الدوائر التدريبية الصغيرة في إعداد مناهج المدربين عند تدريب الفئات العمرية و إجراء بحوث ودراسات على عينات أخرى من الناشئين أو المتقدمين أو لاعبي المنتخبات الوطنية وغيرها ، ولمختلف اللعبات والفعاليات ودراسة بعض المتغيرات البدنية غير المبحوثة لهذه الفئات .

#### المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003 .
- حمدي عبد المنعم، وضع بطارية لقياس الاستعداد البدني والمورفولوجي لاختبار ناشئين الكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1982.
- ديو بولد فان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل وآخرون ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1996 .
- راتب احمد قبع واحمد الكردي: الاسكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت، دار الراتب الجامعية، 1996.
- طالب فيصل الصفار : تأثير ثلاث أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز 110 متر حواجز، أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003 .
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، جامعة القادسية ، 2004.
- فخري الدين قاسم صالح: منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش للشباب

بأعمار (17- 19) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2005.

- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي. ط1 (بغداد: مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1980)
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط3، القاهرة، دار المعارف، 1994 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة ، 1993 .

### ملحق (1) نموذج الوحدة التدريبية

ت	تفاصيل الوحدة	الشدة	عدد التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين
1	ركض (60م)	90%	4	3	3.5د	5د
2	(الوقوف، مسك الكرة الطبية بالقدمين) رمي الكرة الطبية بالفقر الزوجي إماما عاليا ومسك الكرة بالذراعين في الهواء ب (20ثا).	90%	4	3	2.5د	4د
3	يقف اللاعب خلف مربع الإرسال لينفذ ضربات أرضية أمامية من والى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال).	90%	4	3	3.5د	5د
4	يقف اللاعب خلف مربع الإرسال حيث ينفذ ضربات أمامية أرضية من والى مربع الإرسال بالتناوب فوق خط القطع وتحتة.	90%	4	3	2.5د	4د
5	يقف اللاعب قرب الحائط الخلفي في الزاوية الخلفية ليقوم بتنفيذ الضربات الأرضية الخلفية الطويلة المرتدة من الحائط الخلفي فوق خط القطع (الإرسال).	90%	4	3	3.5د	5د
6	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات أمامية أرضية وضربات طائرة بالتناوب	90%	4	3	2.5د	4د
7	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات خلفية أرضية وضربات طائرة بالتناوب.	90%	4	3	3.5د	5د