

تأثير تمرينات خاصة في تطوير سرعة التحرك الجانبي ودقة الضربات المنخفضة المستقيمة
الامامية والخلفية للاعبين الاسكواش

بحث تقدم به

أ.م.د. علي جهاد رمضان ضبياء جعفر هوش

كليته التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعه بغداد

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة في تطوير سرعة التحرك الجانبي ودقة الضربات المنخفضة المستقيمة الامامية والخلفية للاعبين المنتخب الوطني بالاسكواش باعمار (15-17) سنة . تم أستخدام المنهج التجريبي المبني على أسس علمية لمناسبته لموضوع البحث ، حيث قامت الباحثة بأختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي المنتخب الوطني للاسكواش باعمار (15-17) سنة وهم يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً . وتم معالجة النتائج احصائياً عن طريق برنامج الـ (SPSS) واستخراج النتائج ومناقشتها وستنتج الباحثان أن التطور الحاصل في سرعة حركة اللاعبين داخل الملعب ساهم في الوصول المبكر للكرة والذي أدى الى زيادة الدقة في توجيه الكرات للمكان المناسب وبالتالي كسب النقاط . ويوصي الباحثان على المدربين تطوير الجانب البدني والمهاري بصورة متكاملة والتركيز على نواحي القوة والضعف لدى اللاعبين .

The Effect of special exercises to develop the speed of lateral movement and accurate low blows straight front and rear squash players

Abstract

Has been using the experimental method is based on the scientific basis for its relevance to the subject of research, where the researcher selecting a sample search style per experimental group with pre and post tests and the way intentional, which included national team players squash Reconstruction (15-17 years) who represent the research community representation of true and sincere. Tribal tests were conducted and the application of special exercises and then hold the post tests and processing the results statistically by the program (spss) and extract the results discussed. The most important conclusions and recommendation That the evolution in the speed of movement of players on the field contributed to the early arrival of the ball, which led to increased accuracy in guiding the balls to the right place and thus earn points. The researcher recommends trainers in their physical and technically gifted side development in an integrated manner and focus on the strengths and weaknesses of the players.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة بحوث ودراسات ووفق 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 .

أن لعبة الاسكواش تعد واحدة من الالعاب الفردية التنافسية التي تتميز عن بقية ألعاب المضرب بالاثارة والتشويق والسرعة في اللعب نتيجة تعامل اللاعب مع مضرب وكرة ولاعب منافس داخل الملعب , حيث ان الإسكواش رياضة الفن والحركة وتحتاج الى قوة و سرعة ودقة اداء المهارات الاساسية وتحقق هذه اللعبة لممارسيها لياقة بدنية ممتازة .

لذلك وجب على المدربين اختيار التمارين المناسبة التي تسهم في تطوير مستوى الاداء الرياضي خاصة في لعبة الاسكواش التي تعتبر من الالعاب الحديثة ولم تحضى بدراسات كافية للتعرف على نقاط القوة والضعف في الاداء الفني وبالتالي وضع الحلول المناسبة ، حيث يعتبر التدريب على سرعة التحركات الجانبية من الاساليب الحديثة في تدريب لعبة الاسكواش وذلك لأن جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون والتي يكون مكان سقوط الكرات قريبة من الجدران الجانبية تُحتم على اللاعب اداء خطوات جانبية للوصول الى الكرات ومواجهه الحائط الجانبي تمهيداً لاداء مهارة الضربات المنخفضة الامامية والخلفية في الاسكواش وعند اداءها بصورة صحيحة الى نهاية مربع الارسال يكون مسار ارتدادها مع الزاوية الخلفية وبالتالي يكون من الصعب ارجاعها من قبل الخصم . وأن لعبة الإسكواش من الألعاب التي يلعب الجانب المهاري دور كبير في كسب المباراة من خلال قدرة اللاعب على التحكم بتوجيه الكرات بدقة في أماكن بعيدة عن مكان تواجد الخصم داخل الملعب , حيث أن لاعب الأسكواش لكي يستطيع أن يلعب الكرة في المكان المناسب يجب أن يمتلك قدرة عالية ودقة الاداء المهاري لكي يرد الكرة بصورة صحيحة وبدون أصابة الخصم، لذا وجب الاهتمام على اداء هكذا نوع من التمرينات لرفع مستوى الاداء المهاري .

ومما تقدم تكمن أهمية البحث في استخدام تمرينات خاصة من اجل تطوير سرعة التحرك الجانبي والتي تساهم في تطوير دقة وسرعة الاداء المهاري خاصة الضربات المنخفضة المستقيمة الامامية والخلفية للاعبين الاسكواش .

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثة في مجال التحكيم ومتابعة مباريات لاعبي المنتخب الوطني باعمار (15-17) سنة لاحظت كثرة تكرار وقوع اللاعبين في خطأ (النقطة الجزائئية) " وهي حالة تحكيمية تمنح للمنافس نقطة في حالة عدم فسح اللاعب المجال من لعب كرته وبدون إعاقة " ويرجع ذلك الى عدم تحرك اللاعبين حركة جانبية سريعة وفسح المجال للاعب الخصم ، حيث أن التحرك السريع يجعل الجسم بوضع يسمح باداء المهارة ومن ثم العودة الى منتصف الملعب بسرعة لاداء الضربات اللاحقة، كذلك الى وجود ضعف في اداء الضربات المنخفضة المستقيمة الامامية والخلفية لعينة البحث والتي تعد من المهارات المتقدمة التي يجب التركيز عليها عند تدريب المهارات الاساسية للعبة من اجل توجيه الكرات الى مناطق صعبة وبعيدة عن تواجد الخصم .

لذا ارتأت الباحثة أن تلج هذه المشكلة وان تعمل بجهد متواضع لوضع الحلول المناسبة لها عن طريق استخدام تمارينات خاصة في تطوير سرعة التحرك الجانبي ودقة الضربات المنخفضة المستقيمة الامامية والخلفية للاعبين الاسكواش .

1-3 اهداف البحث

- اعداد تمارينات خاصة في تطوير سرعة التحرك الجانبي ودقة الضربات المنخفضة المستقيمة الامامية والخلفية للاعبين المنتخب الوطني بالاسكواش باعمار (15-17) سنة .
- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير سرعة التحرك الجانبي ودقة الضربات المنخفضة المستقيمة الامامية والخلفية للاعبين المنتخب الوطني بالاسكواش باعمار (15-17) سنة .

1-4 فرض البحث

- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطوير سرعة التحرك الجانبي لدى للاعبين المنتخب الوطني بالاسكواش باعمار (15-17) سنة .
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في دقة اداء الضربات المنخفضة المستقيمة الامامية والخلفية لدى للاعبين المنتخب الوطني بالاسكواش باعمار (15-17) سنة .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش باعمار (15-17) سنة .
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2016 /2/24 لغاية 2016 /4/28 .
- 3-5-1 المجال المكاني: ملاعب الإسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد / الجادرية .

الباب الثاني

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي المبني على أسس علمية لمناسبته لموضوع البحث إذ تم استخدام أسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، حيث أن المنهج التجريبي هو " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادثة ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها" (1) .

2-2 عينة البحث

العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (2)، إذ قامت الباحثة بأختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة نو الاختبارين القبلي والبعدي وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي المنتخب الوطني للاسكواش باعمار (15-17) سنة وهم يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً وبنسبة (80%) والذين أجريت عليهم التجربة الرئيسة للبحث ، والجدول ادناه يبين تفاصيل مجتمع وعينة البحث والنسبة المئوية .

الجدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع وعينة البحث

ت	العينات	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع الاصل	10 لاعب	100 %
2	مجتمع البحث	8 لاعب	80 %
3	عينة البحث	8 لاعبين	80 %
4	عينة الاستطلاعية	2 لاعب	25 %

2-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

2-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- مضارب وكرات للاسكواش (عدد 10) نوع دنلوب وكرات ذات النقطتين الصفراء .
- ساعة توقيت عدد (2) ومن نوع (تيكو ياباني) .
- شريط قياس متري معدني (عدد 1) .
- شريط لاصق لتحديد مناطق سقوط الكرات في الاختبارات عدد (5) .

¹ ابو طالب محمد سعيد: علم مناهج البحث، ج1، الموصل: مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990 ص116.

² وجيه محبوب : مصدر سبق ذكره، 1993 ص310.

- حبال مطاطية (عدد 8) .
- جهاز لقفز الكرات نوع سييوسي صيني عدد (2) .
- جهاز حاسوب محمول نوع (HP) عدد (1) .
- جهاز التدريب على التوازن نوع تايوان عدد (2) .
- جهاز تدريب المقاومات (Verti max) عدد (1) .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية.
- أستمارة أستبيان .
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات والقياسات.

4-2 إجراءات البحث الميدانية

1-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عدد (2) من لاعبي عينة البحث وهم يمثلون (25%) من مجتمع البحث من أجل الحصول على نتائج ومعلومات لأستفادة منها أثناء التجربة الرئيسية حيث تم إجراء التجربة الأستطلاعية لاداء الاختبارات للبحث وذلك في يوم الاربعاء الموافق 2016 / 2/24 على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ا الجادرية الساعة الرابعة عصراً ، وتم تحضير الاجهزة والادوات الخاصة بالاختبارات وفق مواصفات أداء الاختبار لعينة البحث والغرض منها التعرف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء الاختبارات ومن خلاله يتم تحديد مسافة المحددة لسقوط الكرة في أختبارات الدقة للضربة المنخفضة المستقيمة الامامية والخلفية للاختبارات المهارية وبما يناسب عينة البحث .

2-4-3 الأسس العلمية للاختبارات

قامت الباحثة بإيجاد الاسس العلمية للاختبارات والتي تعد شرطاً أساساً من شروط ترشيح الاختبار لقياس أية ظاهرة وتم تطبيق الاسس العلمية على الاختبارات التي قامت الباحثة بتصميمها لغرض الدراسة الحالية وعلى عينة البحث واستخراج النتائج كما في جدول رقم (2) .

الجدول (2)

يبين الأسس العلمية لأختبار دقة أداء الضربة المنخفضة الامامية والخلفية في الاسكواش

ت	مفردات الاختبار	وحدة القياس	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	اختبار دقة أداء الضربة المنخفضة الامامية	عدد الدرجات	0.84	0.91	0.96
2	اختبار دقة أداء الضربة المنخفضة الخلفية	عدد الدرجات	0.88	0.93	0.97

2-4-3 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

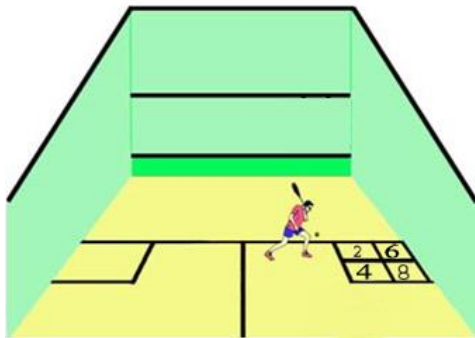
من خلال البحث في المكتبة الخاصة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في المكتبات العراقية والعربية وايضاً المقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة مع العديد من المختصين في مجال الاسكواش والاختبارات لغرض الوصول الى الاختبارات الرئيسية لعينة البحث .

الاختبار الاول : أختبار دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الامامية في الاسكواش

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الامامية في الاسكواش .
الاجهزة والادوات : يجري الاختبار في ملعب للاسكواش , مضرب اسكواش , كرات اسكواش عدد (10) , ساعة توقيت , استمارة تسجيل , شخص مساعد , قاذف كرات .

مواصفات الاداء : يتضمن وقوف اللاعب المراد اختباره في منتصف الملعب ويعطى للاعب محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء ، حيث يقف المساعد على الجدار الخلفي إذ يقسم مربع الارسال اليمين الى اربع مربعات طول ضلع المربع (40 X 40) سم كذلك يجب على اللاعب ان يضرب الكرة في المنطقة ما بين خط الارسال وخط اللوحة الرنانة ويعطى لكل لاعب 10 محاولات وكما موضح في شكل (1) .

تسجيل النقاط: تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

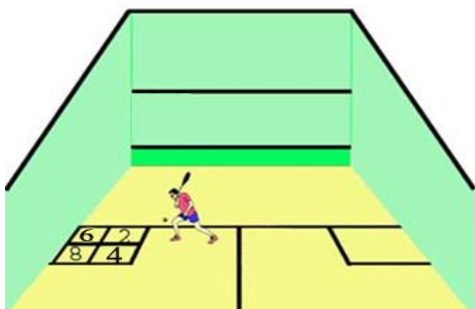


شكل (1)

أختبار دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الامامية في

الاختبار الثاني : أختبار دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الخلفية في الاسكواش

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الخلفية في الاسكواش .
مواصفات الاداء : نفس مواصفات واجراءات الاختبار السابق لكن يؤدي من الجهة اليسرى للملعب .



شكل (2)

أختبار دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الخلفية في الاسكواش

الأختبار الثالث : اختبار التحرك الجانبي لمدة (15) ثانية .

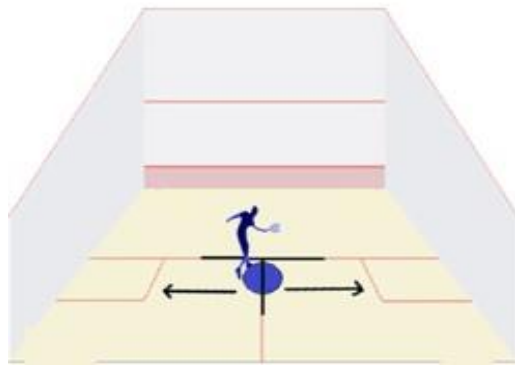
الغرض من الاختبار: قياس سرعة التحرك الجانبي .
اجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ملعب اسكواش باستخدام مضارب اسكواش ، جميعها مطابقة لمواصفات الاتحاد العالمي للاسكواش ، ترسم دائرة بقطر (1م) في منتصف الملعب عند منطقة (T) ، كما في شكل (3) .

مواصفات الاداء: قبل بدا الاختبار يقف المختبر في الدائرة المرسومة في منطقة (T) ، عند اعطاء اشارة البدء يقوم الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت إذ يقوم اللاعب بالتحرك بحركات جانبية على جانبي الملعب عند مربعي الارسال اليمين واليسار ويؤدي ضربات وهمية بدون كرة ومن ثم الرجوع الى منطقة (T) باسرع ما يمكن .

شروط الاختبار: مدة الاختبار 15 ثا ..

- تعطى للمختبر محاولتان إذ يتم حساب الافضل .
- لا تحتسب الضربة التي لم يسبقها رجوع المختبر
- الى منطقة (T) .

تسجيل النقاط: يتم حساب عدد مرات الرجوع الصحيحة خلال



شكل رقم (3)
اختبار التحرك الجانبي لمدة (15) ثانية

الاختبار الرابع: اختبار التحرك للمناطق الاربعة خلال (30) ثانية

الغرض من الاختبار: قياس سرعة التحرك للمناطق الاربعة خلال 30 ثا .
اجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ملعب اسكواش باستخدام مضارب اسكواش ، جميعها مطابقة لمواصفات الاتحاد العالمي للاسكواش ، ترسم دائرة بقطر (1م) في منتصف الملعب كما شكل (5) مواصفات الاداء: قبل بدا الاختبار يقف المختبر في الدائرة المرسومة في منطقة (T) عند اعطاء اشارة البدء يقوم الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت إذ يقوم اللاعب بالتحرك الى المناطق الاربعة ويؤدي ضربات وهمية بدون كرة ثم الرجوع الى منطقة (T) باسرع ما يمكن .

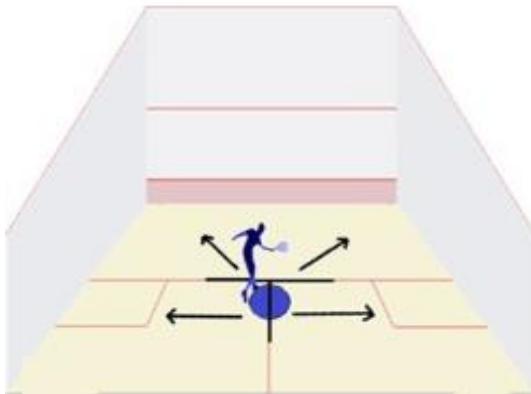
شروط الاختبار: مدة الاختبار 30 ثا .. تعطى للمختبر

محاولتان إذ يتم حساب المحاولة الافضل .

- لا تحتسب الضربة التي لم يسبقها رجوع المختبر الى منطقة (T) .

تسجيل النقاط: يتم حساب عدد مرات الرجوع الصحيحة

خلال 30 ثا .



2-4-5 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي ، حيث تم إجراء الأختبارات الخاصة بالبحث وبمساعدة فريق عمل مساعد (*) وذلك في يوم الخميس الموافق 2016/2/25 وذلك وعلى ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد الساعة الرابعة عصراً

2-4-6 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول الى حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف ، حيث تم مراعاة التدرج والتموج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية ، حيث كان عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية موزعة على 8 أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع، حيث بدء تطبيق التمرينات في يوم السبت الموافق 2016/2/27 وانتهى في يوم الاثنين الموافق 2016/4/25 وتم استخدام التدرج والتموج في الوحدات التدريبية على طول فترة البرنامج من خلال حركة حمل (1:2) بين الاسبوع ، وحددت هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية في مرحلة الاعداد الخاص من الموسم التدريبي ، وتم استخدام طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري واستخدام طريقة التكرارات القصوية للاداء في زمن محدد في تحديد الشدء التدريبية على طول تطبيق التمرينات وسيتم حساب الراحة ما بين التكرارات والمجاميع من خلال حساب زمن عودة النبض الى نبض الاحماء لجميع التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية وتضمنت التمرينات الخاصة استخدام اجهزة وادوات منها جهاز قاذف الكرات وجهاز تدريب المقاومات (VERTIMAX) وجهاز التدريب على التوازن وسلم التدريب وتمارين باستخدام الزميل وباشارات وارقام داخل ملعب الاسكواش من اجل تطوير سرعة التحرك الجانبي والضربات المستقيمة الواطئة الامامية والخلفية في الاسكواش . كما في ملحق (1) و (2) .

2-4-7 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من التمارين سيتم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التمرينات المستخدمة ، وذلك عن طريق الاختبارات الخاصة بالبحث تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق 2016/4/26 وذلك على ملاعب كلية التربية الرياضية في الجادرية الساعة الرابعة عصراً

* (م.م علي حسن شكر / مدرب المنتخب الوطني بالاسكواش .
م.م ياسر وجية قدوري / طالب دراسات عليا / دكتوراه اختصاص اسكواش .
م.م محمد غازي سلمان / طالب دراسات عليا / تخصص اسكواش .
الكابتن / هشام عبد الكريم / كابتن منتخب وطني للاسكواش .

2-5 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الـ (SPSS) في أستخراج قيم البحث .
الباب الثالث

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل أختبارات البحث ومناقشتها

المتغيرات	قبلي	بعدي	ف-	ف ه	ت	الجدولية	الدلالة
-----------	------	------	----	-----	---	----------	---------

				ع	-س	ع	-س		
معنوي	2.36	6.35	0.83	1.87	1.69	1.95	31.12	دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الامامية في الاسكواش	
معنوي		4.82	1.24	2.12	1.18	1.58	29.25	دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الخلفية في الاسكواش	
معنوي		8.27	0.64	1.87	1.06	15.62	1.03	13.75	اختبار التحرك الجانبي لمدة (15) ثانية
معنوي		3.98	0.88	1.25	0.91	15.37	0.83	14.12	اختبار التحرك للمناطق الاربعه خلال (30) ثانية

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات لعينة البحث .

* تحت درجة حرية 8-1=7 باحتمال خطأ 0.05 .

يوضح الجدول رقم (3) الأختبارات الخاصة بالبحث (دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الامامية في الاسكواش ، دقة الضربة المنخفضة المستقيمة الخلفية في الاسكواش ، اختبار التحرك الجانبي لمدة (15) ثانية ، اختبار التحرك للمناطق الاربعه خلال (30) ثانية) والتي أثبتت على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، تعزو الباحثة ذلك التطور نتيجة استخدام التمارين الخاصة والتي ركزت على تطوير سرعة التحرك الجانبي للاعب المنتخبة الوطني للأعمار (15 - 17) سنة وهي عينة مناسبة كون ان هذه المرحلة العمرية تحتاج الى تطوير سرعة حركتهم داخل الملعب 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 (مفتي أبراهيم) الى " أن هناك ارتباط مباشر بين مستوى الحالة مهارية في أي نشاط رياضي ومدى تطور المتطلبات البدنية لهذا النشاط" (1) ، وكذلك كون أن لعبة الاسكواش تحتاج إلى سرعة في الأداء وتبادل لعب الكرات وما تتطلب من سرعة مجاراة الخصم والتغلب عليه في مناطق مختلفة من الملعب وكذلك الانسحاب السريع إلى منتصف الملعب بعد أدائه للضربة مباشرة ليفسح المجال أمام الخصم للعب الكرة التالية ، ويشير الدكتور (فخري الدين قاسم) الى أن

1 أمر الله أحمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 .
1998 ، ص 26.

تدريبات السرعة الخاصة في لعبة الاسكواش (السرعة الحركية وسرعة التوقف وسرعة الخداع وسرعة تغيير الاتجاه) مهمة حيث نحن نحتاج إلى السرعة بمختلف أشكالها من خلال الحركة المستمرة للاعبين داخل الملعب وحركة الذراع اثناء ضرب الكرة (1) وهذا ما اكده راتب قببعة إذ " أن السرعة مركبة في الاسكواش وعدم معرفة اللاعب المثير نتيجة تباين مواقف اللعب المختلفة وظهور مهارات مركبة هو أصعب أنواع السرعة إذ تحتاج الى تركيز عالٍ وأخذ القرار المناسب في أداء الضربات الامامية والخلفية" (2).

وان التطور الحاصل في سرعة حركة اللاعبين لزوايا الملعب يعود الى أن التدريبات الخاصة التي ركزت على تطوير سرعة حركة اللاعبين للزوايا الاربعة للملعب والتحرك الجانبي لاداء الضربات المنخفضة الامامية والخلفية من خلال أداء التمارين من وضع التحرك من منتصف الملعب, وأن التدريبات التي نفذها عينة البحث أثبتت فاعليتها في زيادة سرعة حركة اللاعبين من منطقة السيطرة (T) لاداء الضربات الامامية والخلفية لزوايا الملعب في الاسكواش وبالتالي زيادة السرعة في التحرك داخل الملعب مما أدى الى وصل اللاعب الى الكرة مبكراً مما يسمح له بالتركيز في لعب الكرة بدقة وفي المكان الصحيح , إذ أن مقدار النقصان في زمن أداء الى زيادة السرعة وكما هو معروف أن السرعة كمصطلح ميكانيكي يتناسب عكسياً مع الزمن إذ (كلما زادت السرعة قل الزمن) والعكس صحيح إذ أن من المعروف أن السرعة = المسافة / الزمن (3) , حيث أن أساس لعبة الاسكواش هو استعادة اللاعب الموقع T قبل أن يستطيع اللاعب المنافس من ضرب الكرة حتى يستطيع من لعب الكرة في المكان الصحيح وأخذ الفرصة في المباراة بصنع الكرات الجيدة (4) .

وأن التمارين الخاصة التي ركزت على تطوير دقة الاداء للمهارات الامامية والخلفية المنخفضة لعيمنة البحث , وأن التمارين الخاصة المستخدمة ركزت على تطويرها من خلال استخدام جهاز قاذف الكرات الذي يسمح بايصال الكرات لمختلف مناطق اللعب وبالتالي تطور دقة الاداء , وتمارين التحرك من منتصف الملعب لاداء الضربات المنخفضة الامامية والخلفية من خلال حساب عدد الخطوات الكافية

2 فخري الدين قنسم : منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقيل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش للشباب بأعمار (17 - 19) سنة , أطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , 2005 ص 132 .

2 راتب احمد قببعة وخالد الكردي. : الاسكواش رياضة الفن والحركة , بيروت , دار الراتب الجامعية , 1996, ص100.

4 علي سلوم جواد الحكيم : البايوميكانيك الاسس النظرية والتطبيقية في المجال الرياضي , جامعة القادسية , 2007 ص 72 .

4 Hesham EL Attar : Squash in the veins , Tactics, Italy , 2002 , pp , 33.

لاداء المهارات ,وان جميع التمارين كانت تنفذ داخل الملعب للاستفادة القصوى للاعبين من خلال تطوير الصفات والمهارات الخاصة باللعبة ويؤكد ذلك (ابو العلا احمد) " ان ارتفاع المستوى البدني للرياضي يعتمد على تمارين المنافسة والتمارين الخاصة المرتبطة بنوعية نشاط الرياضي التخصصي"⁽¹⁾. كذلك ان التمارين الخاصة المستخدمة التي تم تنفيذها من قبل عينة البحث قد أسهمت في تطوير دقة أداء الضربة المنخفضة الامامية والضربة الخلفية لاحتوائها على تمارين خاصة لتطوير هذه المهارة وربطها بتمارين للدقة الحركية كونها عامل مهم في اتقان المهارة , إذ ان العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمارين والمهارات أثناء عملية التدريب الرياضي تسهم في ضمان الاتقان الحركي⁽²⁾ , ومن هذه التمارين اداء ضربات امامية وخلفية من خلال وضع علامات في الزاوية الامامية اليسرى واليمنى من الملعب , إذ يشير Ian Mckenzie أن الدقة في الاسكواش مهمة جداً لاداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من اداء الضربات في المكان المناسب أثناء اللعب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة وأحراز الفوز⁽³⁾ , كما إن سبب هذا التطور الذي حصل على لعينة البحث في الاختبارات المهارية والبدنية هو إن التمارين الخاصة قد أثرت في تنمية الصفات 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 التي تتضمن حركات سرعة التحرك فضلا عن ت اداء الجانب المهاري يظهر تأثيره ايجابيا في زيادة دقة الاداء⁽⁴⁾

-
- 1 ابو العلا احمد : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية , القاهرة , دار الفكر العربي , 1997 ص200.
 - 2 قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف, علم التدريب الرياضي : ط1 , بغداد , مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر 1980 ص 238 .
 - 4 Ian Mckenzie : squash the skills of the game british by the raveeb press , 1997 P 66 .
 - 5 Steven, scott plisk, training for speed agility quicknes, human kentics, 2000 P 234 .

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- التمارين المستخدمة أحدثت تطور في التحرك الجانبي وهذا بدوره أثر بصورة ايجابية في سرعة تحرك اللاعبين داخل الملعب .
- 2- التمارين المستخدمة ركزت على تطوير حركة اللاعبين لزوايا الملعب وبالتالي أخذ المبادرة للسيطرة على منتصف الملعب وكسب النقاط .
- 3- التمارين المستخدمة أدت الى تطوير دقة اداء الضربات المنخفضة الامامية والخلفية في الاسكواش .
- 4- أن التطور الحاصل في سرعة حركة اللاعبين داخل الملعب ساهم في الوصول المبكر للكرة والذي أدى الى زيادة الدقة في توجيه الكرات للمكان المناسب وبالتالي كسب النقاط .
- 5- إن التطور الحاصل من خلال النتائج جاء منسجماً ومناسباً لعينة البحث وأدى الى حصول تطور ملموس بالاداء .

4-2 التوصيات

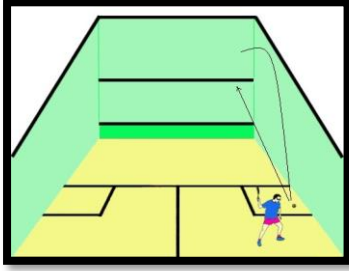
- 1- التأكيد على المدربين استخدام تمارين خاصة لتطوير التحرك الجانبي للاعبين الاسكواش .
- 2- توصي الباحثة المدربين على تطوير الجانب البدني والمهاري بصورة متكاملة والتركيز على نواحي القوة والضعف لدى اللاعبين .
- 3- التأكيد على المدربين استخدام الاجهزة وطرق التدريب الحديثة أنسجماً مع التطور الحاصل في لعبة الاسكواش .
- 4- توصي الباحثة بضرورة تركيز المدربين على تدريب اللاعبين تطوير سرعة حركتهم داخل الملعب لما لها أهمية في لعبة الاسكواش .
- 5- استخدام تمارين تركز على تطوير الدقة للضربات المنخفضة الامامية والخلفية من خلال استخدام جهاز قاذف الكرات .
- 6- من الممكن استخدام هذه التمارين الخاصة في تطوير مهارات أخرى وعلى عينات مختلفة من لاعبي الاسكواش.

المصادر

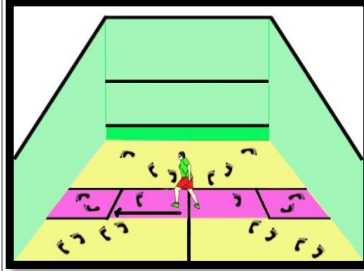
- ابو العلا احمد : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية , القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- ابو طالب محمد سعيد. علم مناهج البحث، ج1، الموصل: مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، 1990
- أمر الله أحمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ،
- راتب احمد قبيعة وخالد الكردي. : السكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت ، دار الراتب الجامعية، 1996.
- علي سلوم جواد الحكيم : البايوميكانيك الاسس النظرية والتطبيقية في المجال الرياضي ، جامعة القادسية ، 2007 .
- فخري الدين قنسم : منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقيل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش للشباب بأعمار (17 - 19) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 2005 .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي : ط1 ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر 1980 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط 2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر . 1993
- Ian Mekenzie : squash the skills of the game british by the raveeb press , 1997 .
- Steven, scott plisk, training for speed agility quicknes, human kentic, 2000 .
- Hesham EL Attar : Squash in the veins , Tactics, Italy , 2002 .

ملحق (1)

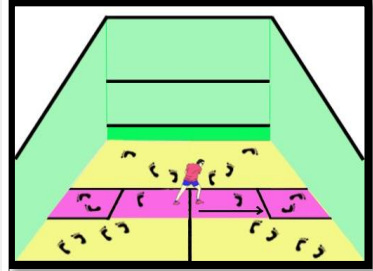
نموذج من التمارين



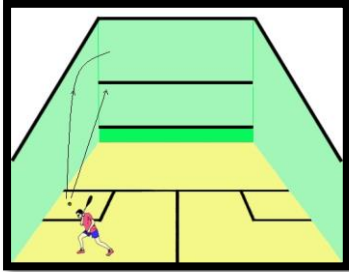
تمرين (7)
أمامية طائرة ثم أرضية منخفضة مستقيمة بالتناوب



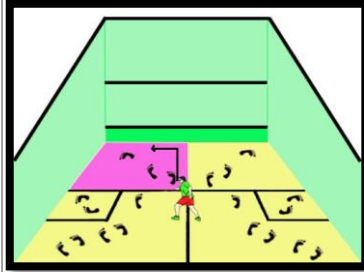
تمرين (2)
يقف اللاعب في موقع (T) وعند إشارة المدرب التحرك خطوتين يسار تبدأ الخطوة الأولى بالقدم القريبة من الجدار الجانبي.



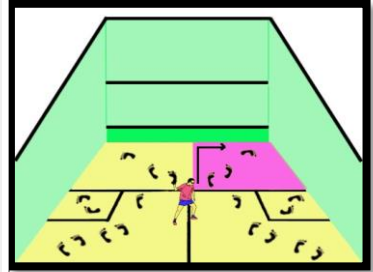
تمرين (1)
يقف اللاعب في موقع (T) وعند إشارة المدرب التحرك خطوتين يمين تبدأ الخطوة الأولى بالقدم القريبة من الجدار الجانبي.



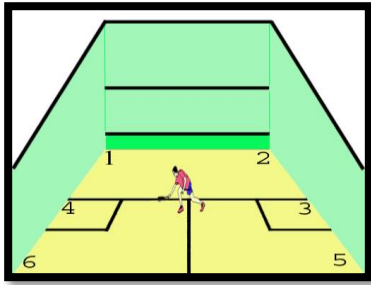
تمرين (8)
خلفية طائرة ثم أرضية منخفضة مستقيمة بالتناوب



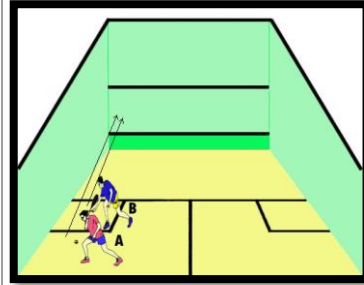
تمرين (4)
يقف اللاعب في موقع (T) وعند إشارة المدرب التحرك بثلاث خطوات للزاوية اليسرى (يمين - يسار - يمين) واداء ضربة وهمية بالضرب لدة محددة .



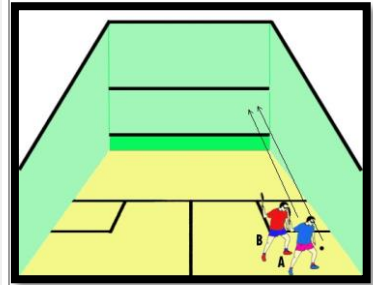
تمرين (3)
يقف اللاعب في موقع (T) وعند إشارة المدرب التحرك بثلاث خطوات للزاوية اليمنى (يسار - يمين - يسار) واداء ضربة وهمية بالضرب لدة محددة .



تمرين (9)
يقف اللاعب في الموقع (T) ويتحرك وفق تسلسل الأرقام ويرجع الى الموقع (T) بزمان محدد .



تمرين (6)
(A) خلفية منخفضة مستقيمة فوق اللوحة الرنانة (B) خلفية منخفضة مستقيمة فوق اللوحة الرنانة



تمرين (5)
(A) أمامية منخفضة مستقيمة فوق اللوحة الرنانة (B) أمامية منخفضة مستقيمة فوق اللوحة الرنانة

ملحق (2)
نموذج من وحدة تدريبية

الاسبوع : عدد اللاعبين : 8
الوحدة : معدل الشدة : 80 %
اليوم والتاريخ : الهدف : تطوير الضربات المنخفضة الامامية

التفاصيل	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الاداء	الشدة	التمارين	القسم الرئيسي
في حالة وجود مجاميع (2) ينفذ كل تمرين في مجموعة	د1	1	20ثا	7	15ثا	78%	تمرين رقم (1) .	
	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)+(6)	
	د1.5	2	20ثا	7	15ثا	85%	تمرين رقم (5) + (8)	

والخلفية , سرعة التحرك الجانبي