

تأثير تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش

م.د. علي عطية دخيل

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ali Attia_66@yahoo.com

الملخص

تمركزت مشكله البحث في إن اغلب المدربين يعمدون إلى إعطاء تمارين تقليدية لتطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام أدوات تدريبية مغايرة عن أداة الاختصاص (البار الحديدي ، الكرات الطبية...) التي تختلف في وزنها وحجمها وعلى الرغم من وجود هذه الأدوات فهناك أدوات تساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة بطريقة أسرع وأفضل وهي استخدام الحبال المطاطية في التمارين المستخدمة في المنافسة، لذا ارتى الباحث إعداد تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية ومعرفة تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش ، ويهدف البحث إلى إعداد تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش المستخدمة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش. استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث وتحقيق أهدافه ومثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي للسكواش للشباب لعام ٢٠١٨ والبالغ عددهم (١٠) لاعبين وبحسب تصنيف الاتحاد العراقي المركزي للسكواش وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وطبق الباحث مجموعة من الاختبارات التي تقيس متغيرات البحث (القوة المميزة بالسرعة وبعض مهارات الاسكواش) وكانت أهم الاستنتاجات هي للتمارين المستخدمة بالحبال المطاطية تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض مهارات الاسكواش للاعبين . أما أهم التوصيات هي ضرورة استخدام الحبال المطاطية في الوحدات التدريبية وضرورة تصميم تمارين باستخدام الحبال المطاطية المختلفة لتطوير المهارات الدفاعية والهجومية في الاسكواش .

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، الحبال المطاطية ، المهارات الأساسية ، الاسكواش

The effect of special exercises using rubber ropes on developing strength characterized by speed and accuracy of some basic skills among squash players

Lect.Dr.Ali Attia Dakheel

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences

Ali Attia_66@yahoo.com

Abstract

The research problem centered on the fact that most trainers intend to give traditional exercises to develop strength characterized by speed using training tools different from the specialized tool (iron bar, medical balls ...) that differ in weight and size and despite the existence of these tools, there are tools that help in developing strength characterized by speed in a faster and better way, which is the use of rubber ropes in the exercises used in competition. So, the researcher decided to prepare special exercises using rubber ropes and to identify their effect on developing strength characterized by speed and accuracy of some basic skills for squash players. The research aims to prepare special exercises using rubber ropes to develop distinctive strength with speed and accuracy of some basic skills among squash players, and knowing the effect of exercises for the use of rubber ropes on developing strength characterized by speed and accuracy of some basic skills of squash players. The researcher used the experimental method by designing (the two equal groups with pre and post test) in order to suit it to the nature and problem of the research and to achieve its objectives. The research sample represented the entire research community, who are the players of the Iraqi National Squash Young Team Youth for the year 2018 of (10) players and according to the classification of the Iraqi Central Squash Federation, which means use t that he researcher applied a comprehensive enumeration method for all members of society, and the researcher applied a set of tests that measure research variables (strength, speed and some squash skills). The most important conclusions are that the exercises used with rubber ropes have a positive effect on developing strength characterized by speed and accuracy of some squash skills among players. The most important recommendations are the necessity of using rubber ropes in the training units and the necessity to design exercises using different rubber ropes to develop defensive and offensive skills in squash.

Keywords: special exercises, rubber ropes, basic skills, squash

١- المقدمة:

إن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول كثيرة هو نتيجة للتقدم الذي شهده العالم في مختلف المجالات العلمية ، والذي ظهر واضحا في تحقيق الانجازات الرياضية مما عمدت اغلب الدول إلى استخدام أفضل الأساليب والأدوات التدريبية في المجال الرياضي من أجل الوصول باللاعب إلى مستوى عالي في أداء المهارات الأساسية لأي لعبة ، ولما كان هدف أي مدرب هو توجيه الجهود لتحقيق الانجاز ، فكان إلزاما عليه استخدام التخصصية في التدريب والتركيز على متطلبات الأداء الفني في نوع الفعالية الرياضية ، إذ تعد خصوصية التدريب احد القوانين الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منها وهو المستوى العالي من الانجاز .

لعبة الاسكواش من الألعاب الفردية التي شهدت تطورا واضحا في الآونة الأخيرة ، نتيجة للتعديلات الاخيرة في قانون اللعبة مما جعل اغلب الدول تتنافس في ابتكار أفضل الأساليب والأدوات التدريبية العلمية لتطوير أداء لاعبيهم كما أن تنوع البطولات في الاسكواش (الفردية والزوجي والزوجي المختلط) للرجال والنساء جعل اغلب الدول تعتمد مبدأ التخصص في اللعب ، وذلك لأن مهارات الاسكواش تتميز بدرجة عالية من الدقة والصعوبة بسبب السرعة الكبيرة لكرة الاسكواش وتعدد مساراتها الحركية في النقطة الواحدة مما يتطلب امتلاك اللاعب صفات بدنية عالية وقدرته على إيجاد الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهه في أثناء المباراة إن بعض مهارات الاسكواش تعتمد على قوة وسرعة العضلات العاملة أثناء الأداء المهاري حتى يتمكن اللاعب من حسم النقاط لصالحه لذا ركز المختصون في لعبة الاسكواش على القوة المميزة بالسرعة كونها من المتطلبات البدنية الأساسية التي يبنى عليها تطور الانجاز ، ويعد استخدام الحبال المطاطية من أهم الأدوات التدريبية الخاصة بلعبة الاسكواش الحديثة .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش .

ومن خلال تواجد الباحث مديرا فنيا للمنتخبات الوطنية بالاسكواش وجد إن اغلب المدربين يعمدون إلى إعطاء تمارين تقليدية لتطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام أدوات تدريبية قديمة وبعيدة عن الاختصاص المطلوب وقد تسبب اصابات للاعبين لوزنها الثقيل والجهد الكبير الذي يبذله اللاعب مثل

(البار الحديد ، والكرات الطبية ٠٠٠) وعدم استخدام الحبال المطاطية التي تستخدمها معظم الدول المتطورة في لعبة الاسكواش وبعيدة عن الاختصاص المطلوب وقد تسبب اصابات للاعبين لوزنها الثقيل والجهد الكبير الذي يبذله اللاعب وهذه الادوات التقليدية تختلف في وزنها وحجمها عن المقاوم المستخدمة في الحبال المطاطية وعلى الرغم من وجود هذه الأدوات فهناك أدوات تساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة بطريقة أسرع وأفضل وهي الحبال المطاطية والمستخدم في التمرين والمنافسة .

لذا ارتى الباحث إعداد تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية ومعرفة تأثيرها في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش الشباب .

ويهدف البحث الى:

- ١- إعداد تمارين باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش الشباب .
- ٢- معرفة تأثير التمارين باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين الاسكواش الشباب .

٢-٢ اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المنتخب الوطني العراقي للشباب لعام ٢٠١٨ والبالغ عددهم (١٠) لاعبين وبحسب تصنيف الاتحاد العراقي للاسكواش وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتي والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (١).

جدول (١) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه مان وتي	وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات البحثية
غير معنوي	٠,٣٤	٤,٥	عدد	الاستناد الأمامي خلال (١٥ ثا)
غير معنوي	١	٨	متر	الحجل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين
غير معنوي	٠,٤٦	٥,٥	عدد	من الانبطاح رفع وخفض الجذع
غير معنوي	٠,٣٩	١٢	درجة	الضربة الأمامية
غير معنوي	٠,٢٤	١٠	درجة	الضربة الخلفية
غير معنوي	٠,١٣	٨	درجة	الضربة الطائرة الأمامية
غير معنوي	٠,٣٩	١٢	درجة	الضربة الطائرة الخلفية

ن = ١ = ٥ ن = ٢ = ٥ مستوى الدلالة (٠,٠٥)

٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- ملاعب السكواش متكاملة عدد (٢)

- مضارب السكواش نوع (Dunlop) عدد (١٧)
- كرات السكواش نوع (Dunlo) عدد (٢٢ كرة)
- حبال مطاطية عدد (١٠)
- أقلام ماجيك ملونه عدد (٥)
- أشرطة لاصقه ملونه عدد (١٠) روله
- شريط قياس كتان ذات طول ٢٠م
- ساعة توقيت صينية عدد (٢)
- الاختبارات
- الاستبيان
- استمارة تفريغ البيانات
- ٢-٤ المهارات موضوع الدراسة :
- قام الباحث بدراسة المهارات الآتية وهي (الضربة الأمامية - الضربة الخلفية -الضربة الطائرة الأمامية - الضربة الطائرة الخلفية - الضربة القاتلة الامامية)
- ٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:
- أ- الاختبارات البدنية :
- ١- الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين لمدة ١٥ ثا): (إبراهيم احمد سلامه ، ٢٠٠٠ ، ص١١٥)
- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
- مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي يجب أن تكون اليدين بجانب الصدر وأصابع الكف إلى الأمام والرجلين متلاصقتين والجسم ممتد في استقامة دون تقوس ، يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يمس الصدر الأرض ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي وكما موضح بالشكل (١).
- طريقة التسجيل: يتم حساب التكرارات التي يؤديها المختبر خلال (١٥) ثانية .



شكل (١) يوضح اختبار الاستناد الأمامي

- ٢- الحبل أقصى مسافة في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين: (مخلد محمد جاسم ، ٢٠١٠ ، ص٨٨)
- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لكل رجل على حده.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع التهيؤ ، عند سماع إشارة البدء ، يبدأ المختبر بالحجل على احد الرجلين اليسار أو اليمين ، بعد ذلك يتوقف المختبر عند سماع إشارة النهاية من المؤقت بعد انتهاء (١٠) ثانية.

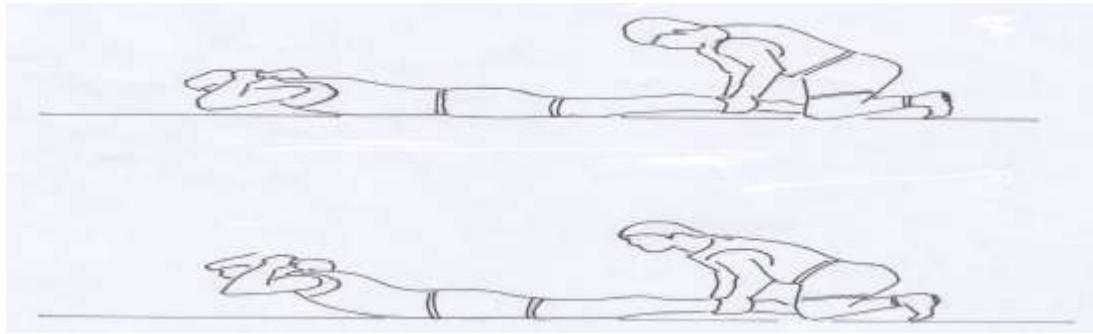
- طريقة التسجيل: تسجل المسافة بالمتري من إعطاء إشارة البدء للمختبر حتى انتهاء (١٠) ثانية.

٣- من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع في (١٠) ثانية: (مخلد محمد جاسم ، ٢٠١٠ ، ص ٨٦)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع

مواصفات الأداء :يقوم اللاعب بأخذ وضع الانبطاح مع تشبيك الذراعين خلف الرأس ثم يقوم اللاعب برفع وخفض الطرف العلوي من الجسم (الجذع) مع قيام الزميل بتثبيت قدمي اللاعب وكما موضح في الشكل (٢)

طريقة التسجيل : يتم حساب عدد التكرارات التي يؤديها اللاعب خلال (١٠) ثانية .



شكل (٢) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع

ب- الاختبارات المهارية:-

١- الاختبار الأول: الضربة الأرضية الأمامية نحو الهدف المقسم:

- الغرض من الاختبار : (قياس دقة الضربة الأرضية الأمامية).

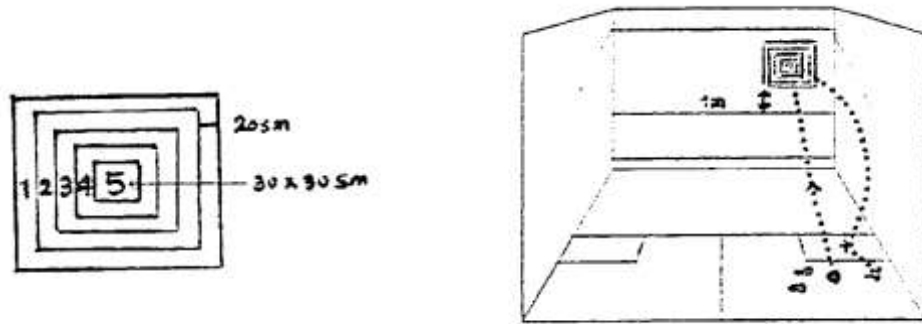
- إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب ، وكرات سكواش ، واستمارة تسجيل ، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على الجهة اليمنى من الحائط الأمامي ، حيث تكون مساحة المربع الأول (٣٠) سم × (٣٠) سم ، والبعد بين مربع وآخر (٢٠) سم.

- مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الإرسال مواجهًا للحائط الجانبي الأيمن مع أخذ الوضع الصحيح للضربة الأمامية ، وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (٥) خمس محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار ، وتخصص لكل لاعب (١٠) عشر محاولات ، حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها بالأرض وإلا تعد لاغية.

- تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالاتي:

(٥) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٥).

- (٤) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٤).
 (٣) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٣).
 (٢) نقطتان إذا لمست الكرة المربع (٢).
 (١) نقطة واحدة إذا لمست الكرة المربع (١).
 (×) صفر إذا كانت خارج الحدود المرسومة.
 ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة ، فتحسب نقاط المربع الأكبر.



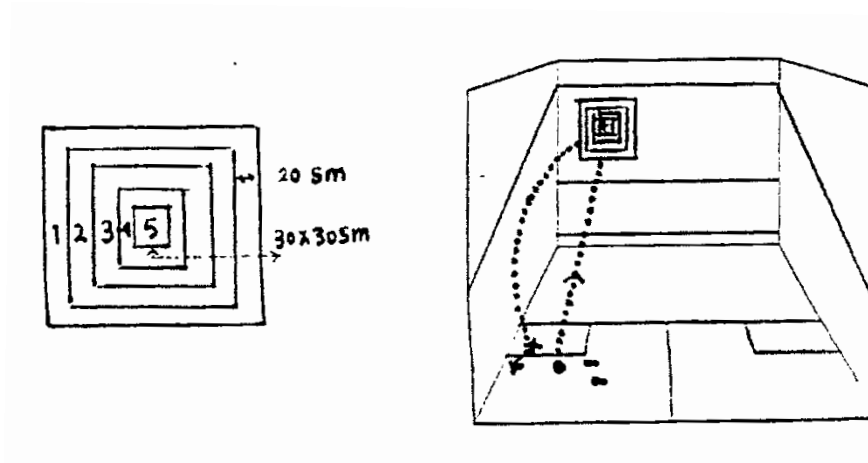
شكل (٣) يبين طريقة اختبار دقة الضربة الأرضية الأمامية

- ٢- الاختبار الثاني: الضربة الأرضية الخلفية نحو الهدف المقسم:
 - الغرض من الاختبار: (قياس دقة الضربة الأرضية الخلفية).
 - إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للسكواش باستخدام مضارب ، وكرات سكواش ، واستمارة تسجيل ، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على الجهة اليسرى من الحائط الأمامي ، حيث تكون مساحة المربع الأول (٣٠) سم × (٣٠) سم، والبُعد بين مربع وآخر (٢٠) سم.
 - مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار: وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الإرسال مواجهًا للحائط الجانبي الأيسر مع أخذ الوضع الصحيح للضربة الخلفية ، وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (٥) خمس محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء كيفية أداء الاختبار ، وتخصص لكل لاعب (١٠) محاولات ، حيث يبدأ اللاعب بضرب الكرة بشكل مستمر بعد إعطاء إشارة البدء باتجاه الهدف المقسم ، ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها على الأرض وإلا تعد لاغية.

- تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة كالاتي:

- (٥) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٥).

- (٤) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٤).
 (٣) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٣).
 (٢) نقطتان إذا لمست الكرة المربع (٢).
 (١) نقطة واحدة إذا لمست الكرة المربع (١).
 (×) صفر إذا كانت خارج الحدود المرسومة.
ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة ، فتحسب نقاط المربع الأكبر.

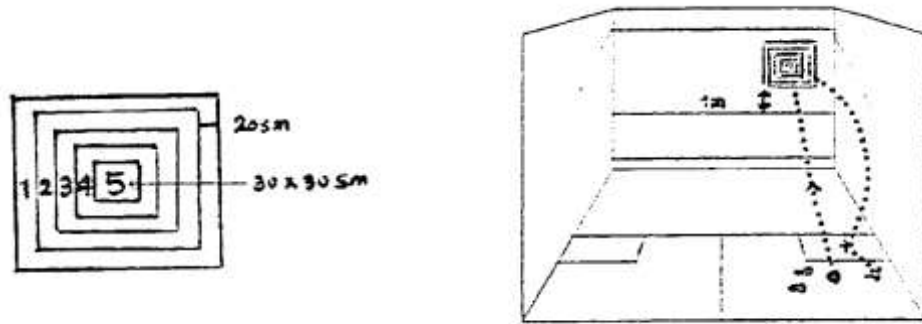


شكل (٤) يبين طريقة اختبار دقة الضربة الأرضية الخلفية

- ٣- الاختبار الثالث: الضربة الطائرة الأمامية نحو الهدف المقسم:
 الغرض من الاختبار: (قياس دقة الضربة الطائرة الأمامية).
 - إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام مضارب ، وكرات سكواش ، واستمارة تسجيل ، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على الجهة اليمنى من الحائط الأمامي ، حيث تكون مساحة المربع الأول (٣٠) سم × (٣٠) سم ، والبعد بين مربع وآخر (٢٠) سم.
 - مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الإرسال مواجهها للحائط الجانبي الأيمن مع أخذ الوضع الصحيح للضربة الأمامية ، وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (٥) خمس محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار ، وتخصص لكل لاعب (١٠) عشر محاولات ، حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها بالأرض وإلا تعد لاغية.

- تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:
 (٥) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٥).

- (٤) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٤).
 (٣) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٣).
 (٢) نقطتان إذا لمست الكرة المربع (٢).
 (١) نقطة واحدة إذا لمست الكرة المربع (١).
 (×) صفر إذا كانت خارج الحدود المرسومة.
 ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة ، فتحسب نقاط المربع الأكبر.

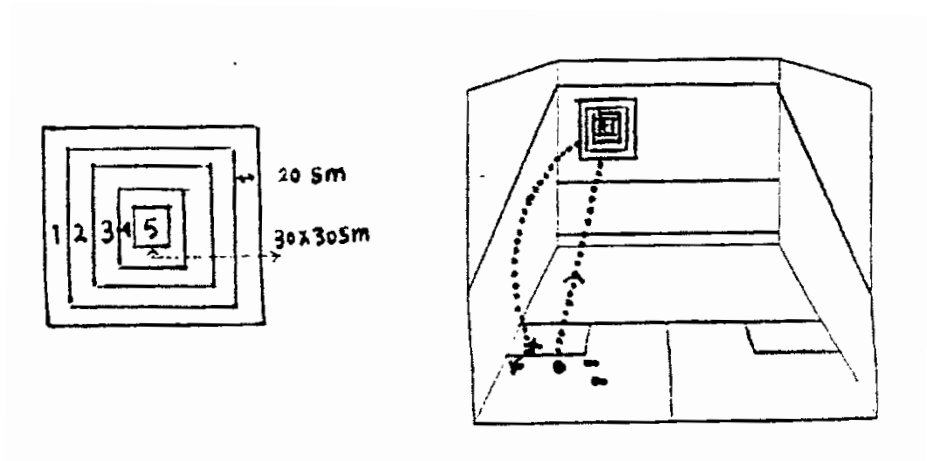


شكل (٥)

يبين طريقة اختبار دقة الضربة الطائرة الأمامية

- ٤- الاختبار الرابع: الضربة الطائرة الخلفية نحو الهدف المقسم:
 - الغرض من الاختبار: (قياس دقة الضربة الطائرة الخلفية).
 - إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للسكواش باستخدام مضارب ، وكرات سكواش ، واستمارة تسجيل ، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة على الجهة اليسرى من الحائط الأمامي ، حيث تكون مساحة المربع الأول (٣٠) سم × (٣٠) سم، والبُعد بين مربع وآخر (٢٠) سم.
 - مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار: وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف خط الإرسال مواجهًا للحائط الجانبي الأيسر مع أخذ الوضع الصحيح للضربة الخلفية ، وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (٥) خمس محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء كىفية أداء الاختبار ، وتخصص لكل لاعب (١٠) محاولات ، حيث يبدأ اللاعب بضرب الكرة بشكل مستمر بعد إعطاء إشارة البدء باتجاه الهدف المقسم ، ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها على الأرض وإلا تعد لاغية.
 - تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة كالاتي:
 (٥) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٥).

- (٤) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٤).
 (٣) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٣).
 (٢) نقطتان إذا لمست الكرة المربع (٢).
 (١) نقطة واحدة إذا لمست الكرة المربع (١).
 (×) صفر إذا كانت خارج الحدود المرسومة.
ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة ، فتحسب نقاط المربع الأكبر.



شكل (٦) يبين طريقة اختبار دقة الضربة الطائفة الخلفية

- ٦-٢ التجربة الاستطلاعية: تاريخ التجربة ٢٠١٨/٨/٤ .
 - مكان التجربة: المركز التدريبي للمنتخب الوطني العراقي للاسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد .
 - العينة : تكونت عينة الاستطلاع من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للشباب والبالغ عددهم (١٠) لاعبين .
 - أهداف التجربة:
 ١- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .
 ٢- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
 ٣- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
 ٤- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .
 ٥- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة .
 ٦- التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة.
 ٧-٢ الأسس العلمية للاختبارات:

١- الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والاختبارات المهارية على السادة الخبراء والمختصين (أ.د. مازن عبد الهادي ، أ.د. احمد يوسف ، أ.د. مازن هادي كزار ، أ.م.د. حذيفة ابراهيم ، أ.م.د. مالك حامد ، م.د. رشاد عباس ، خالد احمد علي) إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (٢).

٢- الثبات: تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات البدنية والمهارية بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ ٢٠١٨/٣/٤ وبعد مرور (٧) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ ٢٠١٨/٣/١١ وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً "معنوياً" بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (٣).

الجدول (٢) يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا^٢ للاختبارات المبجوة

الاختبارات	نوع الدلالة	قيمة كا ^٢	المحسوبة	الجدولية	نوع الدلالة	قيمة كا ^٢	المحسوبة	الجدولية	نوع الدلالة
الاستاد الأممي خلال (١٥ ثا)	تكرار	٧	١٠٠%	صفر	صفر	٧	١٠٠%	صفر	معنوي
من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع	تكرار	٧	١٠٠%	صفر	صفر	٧	١٠٠%	صفر	معنوي
الحل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين	مسافة	٧	١٠٠%	صفر	صفر	٧	١٠٠%	صفر	معنوي
الضربة الأمامية	درجة	٧	١٠٠%	صفر	صفر	٧	١٠٠%	صفر	معنوي
الضربة الخلفية	درجة	٧	١٠٠%	صفر	صفر	٧	١٠٠%	صفر	معنوي
ضربة الطائرة الأمامية	درجة	٧	١٠٠%	صفر	صفر	٩	١٠٠%	صفر	معنوي
ضربة الطائرة الخلفية	درجة	٧	١٠٠%	صفر	صفر	٩	١٠٠%	صفر	معنوي

عند درجة حرية = ١ ومستوى دلالة = ٠,٠٥

٣- الموضوعية: لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمان

(خالد احمد علي/حكم /الاتحاد العراقي للاسكواش ، سجاد حسن/لاعب منتخب وطني/الاتحاد العراقي للاسكواش) سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في ٢٠١٨/٣/١١ وبعد معالجة نتائجهما إحصائياً باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات البدنية والمهارية. كما مبين في الجدول (٣)

جدول (٣) يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الاستناد الأمامي خلال (١٥ ثا)	*٠,٨٥	*٠,٩٤
من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع	*٠,٨٨	*٠,٩٠
الحجل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين	*٠,٩٢	*٠,٨٩
الضربة الأمامية	*٠,٨٩	*٠,٩٢
الضربة الخلفية	*٠,٩٤	*٠,٩٣
الضربة الطائرة الأمامية	*٠,٨٩	*٠,٩٤
الضربة الطائرة الخلفية	*٠,٨٤	*٠,٩٢

*

للدلالة على معنوية الاختبار

٨-٢ الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية في ١١-١٢/٣/٢٠١٨ في المركز التدريبي للاتحاد العراقي المركزي للاسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار الصفة البدنية والمهارات الأساسية بالاسكواش التي كانت موضوع الدراسة .

٩-٢ التمارين المستخدمة بالبحث:

من خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال الاسكواش وبالاغتماد على المصادر العربية والأجنبية اعد الباحث تمارين متنوعة باستخدام الحبال المطاطية لتطوير القوة المميزة بالسرعة ودقه بعض المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالاسكواش ، وتم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة والمستوى التدريبي لهم .

١٠-٢ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية في ٢٠١٨/٣/١٥ على قاعه المركز التدريبي للمنتخب الوطني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد ، حيث تم إعطاء التمارين التي أعدها الباحث إلى المجموعة التجريبية بواقع (٢٥) دقيقة من الجزء الرئيس للوحدة التدريبية ولثلاثة أيام في الأسبوع ولمدة (٣٠) يوم، أما المجموعة الضابطة فأنها استمرت في تدريباتها وحسب المنهج المعد من قبل المدرب .

١١-٢ الاختبارات البعدية:

تم تطبيق الاختبارات البعدية لعينه البحث (التجريبية والضابطة) في ٢٨-٢٩/٣/٢٠١٨ على قاعة المركز التدريبي للمنتخب العراقي في كلية التربية البدنية وعلوم لرياضة وفي الساعة الرابعة عصرا ، وتم تطبيق الاختبارات البدنية (اختبارات القوة المميزة بالسرعة) والاختبارات المهارية لمهارات الاسكواش وذلك للتعرف على تأثير التمارين المستخدمة في تطوير المتغيرات المبحوثة .

١٢-٢ الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي:
(محمد نصر الدين رضوان ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٥٧-٣٠٣)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار كا ٢
- اختبار مان وتني
- اختبار ولكوكسن
- اختبار سبيرمان

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات البدنية والمهارية و لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (٤) و(٥).

جدول (٤) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات

القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية

ن=٥ ومستوى دلالة (٠,٠٥)

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الاستناد الأمامي خلال (١٥ ثا) (تكرار)	١٠,٤	٠,٥٤	١٨,٨	٠,٨٣	٢,٠٧	٠,٠٣	معنوي
من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)	١٤,٢	١,٣٠	١٩,٨	١,٢٢	٢,٠٣	٠,٠٤	معنوي
الحجل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)	٣٧	١,٢٢	٤٥,٢	١,٠٩	٢,٠٣	٠,٠٤	معنوي
الضربة الأمامية (درجة)	٣٤,٣٣	٢,٤٢	٤٤,٨	٢,٩٩	٢,٢٠٧	٠,٠٢	معنوي
الضربة الخلفية (درجة)	٢٢	٤,٧٣	٣٥	١,٠٩	٢,٢٣٢	٠,٠٢	معنوي
الضربة الطائرة الأمامية (درجة)	١١,٨٣	٢,٠٤	٢٤,٦	١,٦٣	٢,٢١٤	٠,٠٢	معنوي
الضربة الطائرة الخلفية (درجة)	١٣,٦٦	٣,٦١	٢٣,١	١,٣٢	٢,٢٣٢	٠,٠٢	معنوي

من الاطلاع على جدول (٤) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاستناد الأمامي خلال (١٥ ثا) في الاختبار القبلي (١٠,٤) والانحراف المعياري (٠,٥٤) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١٨,٨) والانحراف المعياري (٠,٨٣) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٣) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. أما من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٤,٢) والانحراف المعياري (١,٣٠) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١٩,٨) والانحراف المعياري (١,٢٢) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٤) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما

في اختبار الحجل في (١٠٠) على رجل واحدة ولكلا الرجلين بلغ الوسط الحسابي لكلا الرجلين في الاختبار القبلي (٣٧) والانحراف المعياري (١,٢٢) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (٤٥,٢) والانحراف المعياري (١,٠٩) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٤) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي .

أما في اختبار الضربة الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٤,٣٣) والانحراف المعياري (٢,٤٢) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (٤٤,٨) والانحراف المعياري (٢,٩٩) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٢) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي . أما في اختبار الضربة الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٢) والانحراف المعياري (٤,٧٣) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (٣٥) والانحراف المعياري (١,٠٩) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٢٣٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٢) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي .

أما في اختبار ضربة الطائرة الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١١,٨٣) والانحراف المعياري (٢,٠٤) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (٢٤,٦) والانحراف المعياري (١,٦٣) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٢١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٢) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي . أما في اختبار ضربة الطائرة الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٣,٦٦) والانحراف المعياري (٣,٦١) ، وبعد إجراء الاختبار ألبعدي بلغ الوسط الحسابي (٢٣,١) والانحراف المعياري (١,٣٢) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٢٣٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٢) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار ألبعدي . لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي .

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الاستناد الأمامي خلال (١٥ ثا) (تكرار)	١٠,٨	٠,٨٣	١٥,٨	١,٣٠	٢,٠٦	٠,٠٣	معنوي
من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)	١٣,٢	١,٣٠	١٦,٤	١,١٤	٢,٠٤	٠,٠٤	معنوي
الحجل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)	٣٤	١,٥٨	٣٧,٢	٢,٤٨	٢,٠٣	٠,٠٤	معنوي
اختبار ضربة الأمامية (درجة)	٣٠,٨٣	٣,٢٥	٣٧,٥	٢,٤٢	٢,٢١٤	٠,٠٢	معنوي
اختبار ضربة الخلفية (درجة)	٢٦,٦٦	٩	٣١,٣	٧,٩	٢,٠٠٣	٠,٠٤	معنوي
اختبار الضربة الطائرة الأمامية (درجة)	١٣,٣٣	٢,٢٥	٢٠,٦	١,٠٣	٢,٢٠٧	٠,٠٢	معنوي
اختبار الضربة الطائرة الخلفية (درجة)	١٥	٣,١٤	٢١,١	٣,٧٢	٢,٢٢٠	٠,٠٢	معنوي

من الاطلاع على جدول (٥) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات البدنية والمهارية ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاستناد الأمامي خلال (١٥ ثا) في الاختبار القبلي (١٠,٨) والانحراف المعياري (٠,٨٣) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١٥,٨) والانحراف المعياري (١,٣٠) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٣) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. أما من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٣,٢) والانحراف المعياري (١,٣٠) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (١٦,٤) والانحراف المعياري (١,١٤) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٤) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الحجل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٤) والانحراف المعياري (١,٥٨) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٣٧,٢) والانحراف المعياري (٢,٤٨) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٤) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار الضربة الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣٠,٨٣) والانحراف المعياري (٣,٢٥) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٣٧,٥) والانحراف المعياري (٢,٤٢) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها

مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٢١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٢) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار ضربة الامامية الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٦,٦٦) والانحراف المعياري (٩) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٣١,٣) والانحراف المعياري (٧,٩) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٠٠٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٤) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار ضربة الطائرة الأمامية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٣,٣٣) والانحراف المعياري (٢,٢٥) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٢٠,٦) والانحراف المعياري (١,٠٣) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٢٠٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٢) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . أما في اختبار ضربة الطائرة الخلفية بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٥) والانحراف المعياري (٣,١٤) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (٢١,١) والانحراف المعياري (٣,٧٢) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجد أنها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (٢,٢٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٢) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٣ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية. من عرض نتائج الاختبارات البدنية والمهارية وتحليلها في الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) والتي وضحت في الجدولين (٤) و(٥) تبين أن هناك فروقا "معنوية" بين

الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار ألبعدي وهذا ما يبدو واضحا على مجموعتي البحث وخاصة على المجموعة التجريبية التي طبقت عليها التمارين ويعزو الباحث هذا الفرق إلى:

- الاستخدام الأمثل للتمارين المستخدمة من قبل الباحث مع كيفية تطبيقها وملائمتها لأفراد العينة ، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية عددا من التكرارات لكل تمرين من التمارين المستخدمة ، كما إن تمارين تدريب القوة المميزة بالسرعة يجب أن تتشابه قدر الإمكان مع حركات الجسم المستخدمة عند أداء المهارة الرياضية ، إذ يجب تنفيذ تمارين القوة للعضلات المنتجة لحركات ضرب الكرة بمنتهى الدقة والانسيابية (مخد محمد الياسري ، ٢٠١٠ ، ص ١٠٢)

- إن استخدام تمارين حديثه وملائمة لمستوى اللاعبين وإعطاء تكرارات مناسبة مع نوع التمرين إذ أن تكرار الأداء الحركي هو مطلب أساسي يحتاجه اللاعب للوصول إلى مستوى عال من الأداء الفني، إذ أن التمارين الخاصة التي ترتبط أشكالها الحركية بنوع اللعبة وتتصف بكون المقاومة فيها أعلى من المنافسة (استخدام الحبال المطاطية) تهدف إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة وزيادة دقة المهارات الأساسية في اللعبة. (هارة ، ١٩٩٠ ، ص ١٧٠)

وذلك لان التمارين التي يستخدم فيها تدريبات مقاومة (الحبال المطاطية) تعمل على زيادة القدرة العضلية ، إذ أن زيادة القوة في عضلات الجسم عن طريق استخدام الحبال المطاطية تؤدي إلى زيادة سرعه حركه الجسم ، لذا إن زيادة القوة العضلية يعد عاملا مهما للأنشطة الرياضية التي تعتمد على القدرة العضلية. (قاسم المنذلاوي (وآخرون) ، ١٩٩٠ ، ص ٥١)

أما في خصوص التطور الحاصل في المجموعة الضابطة فيعزوه الباحث إلى ممارسة التمارين المعدة من قبل المدرب كان لها الأثر في حدوث هذا التطور .

٣-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبار ألبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات البدنية والمهارية و لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس

التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحث اختبار مان وتني وكما مبين في الجدول (٦) .

جدول (٦) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

ن=١٥ ن=٢٥ عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

من الاطلاع على جدول (٦) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة ودلالاتها المعنوية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، ففي اختبار الاستناد الأمامي لمدة (١٥ ثا) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٨,٨) والانحراف المعياري (٠,٨٣) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
الاستناد الأمامي خلال (١٥ ثا) (تكرار)	١٨,٨	٠,٨٣	١٥,٨	١,٣٠	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع (تكرار)	١٩,٨	١,٢٢	١٦,٤	١,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
الحجل في (١٠ ثا) على رجل واحدة ولكلا الرجلين (مسافة)	٤٥,٢	١,٠٩	٣٧,٢	٢,٤٨	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
ضربة الأمامية (درجة)	٤٤,٨	٢,٩٩	٣٧,٥	٢,٤٢	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
ضربة الخلفية (درجة)	٣٥	١,٠٩	٣١,٣	٧,٩	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
الضربة الطائرة الأمامية (درجة)	٢٤,٦	١,٦٣	٢٠,٦	١,٠٣	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي
الضربة الطائرة الخلفية (درجة)	٢٣,١	١,٣٢	٢١,١	٣,٧٢	٠,٠٠	٠,٠٠	معنوي

الضابطة (١٥,٨) والانحراف المعياري (١,٣٠) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٩,٨) والانحراف المعياري (١,٢٢) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٦,٤) والانحراف المعياري (١,١٤) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما في اختبار الحجل في (١٠ ثا) لكلا الرجلين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٤٥,٢) والانحراف المعياري (١,٠٩) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٣٧,٢) والانحراف المعياري (٢,٤٨) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود

فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار البعدي لضربة الأمامية للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٤٤,٨٣) وانحراف معياري (٢,٩٩) وبعد إجراء الاختبار البعدي لضربة الأمامية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (٣٧,٥) وانحراف معياري (٢,٤٢) ، ومن ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي جاءت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار البعدي لضربة الخلفية للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٣٥) وانحراف معياري (١,٠٩) وبعد إجراء الاختبار البعدي لضربة الخلفية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (٣١,٣٣) وانحراف معياري (٧,٩) ، ومن ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي جاءت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار البعدي للضربة الطائفة الأمامية للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٢٤,٦) وانحراف معياري (١,٦٣) وبعد إجراء الاختبار البعدي للضربة الطائفة الأمامية للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (٢٠,٦) وانحراف معياري (١,٠٣) ، ومن خلال ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي جاءت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. أما الاختبار البعدي للضربة الطائفة الخلفية للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٢٣,١) وانحراف معياري (١,٣٢) وبعد إجراء الاختبار البعدي للضربة الطائفة الخلفية للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي (٢١,١) وانحراف معياري (٣,٧٢) ، ومن خلال ملاحظه المؤشرات أعلاه نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، وللتأكد من حقيقة هذه الفروق بين المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي جاءت قيمته المحسوبة (٠,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٠) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية

٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية والمهارية .

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (٦) تبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه الفروق في التطور إلى ما يأتي :

- إن التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة جاء نتيجة التمرينات المستخدمة (الحوال المطاطية) من قبل الباحث كانت مؤثرة في الحصول على هذه النتائج ، إذ إن التدريب بالحوال المطاطية الأداة يعد من الوسائل المهمة والحديثة في تطوير أنواع القوة العضلية. (عصام عبد الخالق ، ١٩٩٤ ، ص١٤٧)
- إن القوة المميزة بالسرعة تتطور باستخدام الحبال المطاطية في الأداة المستخدمة في اللعبة وخاصة عند تشابه المسار الحركي لأداء المهارات الأساسية ، كما إن الحبال المطاطية في الأداء يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية التي تساهم في تكوين الأداء الحركي . (يعرب خيون ، ٢٠٠٢ ، ص١٩٠)
- أن التطور والفارق في دقة المهارات الأساسية بالاسكواش والحاصل لدى المجموعة التجريبية بمقدار كبير عن المجموعة الضابطة يعود إلى أن التمارين المعدة من قبل الباحث والمبنية على أسس علمية من خلال تنظيم التمارين بما يتناسب مع طريقة التدريب والشدة المستخدمة التي تجعل شدة التمرين مشابهة لشدة المنافسة مما طور مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية هذا من جانب ومن جانب آخر التصحيح المستمر للأخطاء الفنية وأداء تمارين تهدف إلى تقليل هذه الأخطاء وإعطاء التغذية الراجعة بنوعيتها (معلومات حول الأداء ومعلومات حول النتيجة) .
- إن اعتماد مبدأ التنوع في أداء المهارات الأساسية بالاسكواش من خلال استخدام الحبال المطاطية في اتجاهات مختلفة وزيادة الإثارة في التدريب يجعل اللاعب يؤدي حركات أوتوماتيكية مع درجة عالية في الاستعداد والقدرة على أداء المهارات بمدياتها المتنوعة وإشكالها المختلفة ،"أن التمرين يؤدي حتما إلى تطوير الانجاز ، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته وكذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة "
- (سعد محسن إسماعيل ، ١٩٩٦ ، ص٩٨)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- للتمارين المستخدمة بالحوال المطاطية لها تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين الشباب بالاسكواش .

٢- للتمارين المستخدمة بالحبّل المطاطية لها تأثير ايجابي في تطوير دقة أداء المهارات الأساسية للاعبين الشباب بالاسكواش.

٢-٤ التوصيات:

- ١- ضرورة استخدام الحبال المطاطية في الوحدات التدريبية للمنتخب العراقي للشباب بالاسكواش
- ٢- ضرورة تصميم تمارين جديدة تعتمد على استخدام الحبال المطاطية لتطوير المهارات الدفاعية والهجومية للاعبين الشباب بالاسكواش .
- ٣- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على اللاعبين الناشئين والمتقدمين للاسكواش .
- ٤- ضرورة إجراء بحوث مشابهة لجميع فعاليات العاب المضرب .

المصادر

- إبراهيم احمد سلامه ، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، القاهرة ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ .
- سعد محسن إسماعيل ، تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، ١٩٩٦ .
- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤ ، ص ١٤٧ .
- قاسم المندلاوي (وآخرون) ، الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، بغداد مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ،
- مخلص محمد جاسم ، اثر برنامج تدريبي باستخدام كرات حديدية مثقله في تطوير القوة الخاصة والانجاز لطلاب كلية التربية الرياضية بقذف الثقل ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠ .
- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، دار الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ .
- هارة : أصول التدريب ، ترجمه عبد علي نصيف ، ط ٢ ، مطابع وزارة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٩٠ .