



تطبيق تدريبات البالستك لتطوير بعض القدرات البدنية واثرها على دقة أداء الضربتين الامامية والخلفية للاعبي المنتخب الوطني الشباب بالاسكواش

م.د علي حسن شكر البكري / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د ياسر وجيه قدوري / وزارة التربية/ المديرية العامة للتربية الرياضية والنشاط المدرسي

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٤/٩/١٨

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٤/١٠/٦

الكلمات المفتاحية : تدريبات البالستك ، القدرات البدنية ، الضربة الامامية في الاسكواش ، الضربة الخلفية في الاسكواش
ملخص البحث :

ان من اهم الامور التي يجب التركيز عليها خلال عملية تدريب لاعبي الاسكواش هي الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والحركية الخاصة للاعبين والتي تعد القاعدة الاساسية التي تمكن اللاعب من الارتقاء بالأداء المهاري العالي اثناء المباراة، ومن خلال خبرة الباحثان على مستوى التدريب للعبة الاسكواش لاحظا وجود بطيء في حركة اللاعبين باتجاه الكرة وينعكس ذلك الى الوصول المتأخر وبالتالي تكون الكرة الملعبه سهله للمنافس والعكس صحيح، وان استخدام اسلوب تدريب البالستك الذي يعتبر من الاساليب التدريبية المهمة لتطوير السرعة والقوة الخاصة لمختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة الاسكواش التي تحتاج الى هاتين القدرتين بصورة كبيرة خلال المباراة نظراً لسرعة الكرة وصغر حجمها الذي يتطلب الحركة المستمرة باتجاه الكرة ومراقبة المنافس للعب الكرة بعيداً عن تواجد اللاعب المنافس، اهم الاهداف اعداد تمرينات وفق اسلوب تدريب البالستك لتطوير بعض القدرات البدنية على دقة اداء الضربة الامامية والخلفية للاعبي الاسكواش، اظهرت النتائج تطور ايجابي ملحوظ من خلال الفروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعديّة، كذلك قيم (T-Test) المحسوبة والتي جاءت مستويات دلالاتها لجميع المتغيرات اقل من (٠,٠٥) مما يعني ان الفروق معنوية لصالح الاختبارات البعديّة، أهم الاستنتاجات ان التمرينات المستخدمة وفق اسلوب تدريب البالستك اثرت ايجابياً في تطوير القدرات البدنية كالقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبي الاسكواش، ان تطور القدرات البدنية القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة انعكست ايجابياً على اداء مهارتي الضربة الامامية والخلفية للاعبي الاسكواش،



اهم التوصيات يوصي الباحثان بالتركيز على تدريب العضلات التي تخدم الاداء المهاري خاصة الرجلين والذراع الضاربة للاعبى الاسكواش، التركيز على تمارين القوة المميزة بالسرعة للرجلين لما لها الاثر الكبير في وصول اللاعب مبكراً والاستعداد الجيد لضرب الكرة في مكان بعيد عن تواجد الخصم.

**Application of ballistic training to develop some physical abilities and their impact
on the accuracy of the forehand and backhand strokes of the national
youth squash team players**

Dr. ALI HASSAN ALBAKRRI

Dr. YASIR WAJIH QADDOORI

Abstract

One of the most important things that should be focused on during the training process for squash players is improving the level of the players' physical and motor capabilities, which is the basic rule that enables the player to improve his high skill performance during the match. Through the researchers' experience with squash training, they noticed a slowness in movement. The direction of the players towards the ball, and this is reflected in the delayed arrival, and thus the played ball is easy for the opponent and vice versa, and the use of the plastic training method, which is considered one of the important training methods for developing speed and speed. Strength for various sporting events, including squash, which requires these two abilities greatly during the match due to the speed of the ball. Its small size requires continuous movement towards the ball and monitoring the opponent to play the ball away from the presence of the opposing player. One of the most important goals is to prepare exercises according to the ballistic training method to develop some of the physical abilities to accurately perform front and back shots for squash players. The results showed a noticeable positive development through the differences between the values of the



circles. The pre- and post-test calculations for the research variables were in favor of the post-tests, as well as the calculated T-test values, whose significance levels for all variables were less than (0.05), which means that there were statistically significant differences in favor of the post-tests. The most important conclusions are that the exercises used according to the formative training method had a positive effect in developing physical abilities such as explosive ability and strength characterized by speed for squash players. The development of physical abilities, explosive ability, and strength characterized by speed has reflected positively on the performance of squash players' forehand and backhand skills. Most important recommendations: The researcher recommends focusing on training the muscles that serve skill performance, especially the muscles of the legs and striking arms of players. In squash, emphasis must be placed on strength exercises that are characterized by speed in relation to the legs, because they have a significant impact on the player arriving early and being well prepared to hit the ball in a place far from the presence of the opponent.

Keywords: Ballistic training, physical abilities, squash forehand, squash backhand

١-١ مقدمة وأهمية البحث:-

ان من اهم الامور التي يجب التركيز عليها خلال عملية تدريب لاعبي الاسكواش هي الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والحركية الخاصة للاعبين والتي تعد القاعدة الاساسية التي تمكن اللاعب من الارتقاء بالأداء المهاري العالي اثناء المباراة، وان عملية التطور هذه تأتي الى من خلال ايجاد الاساليب والطرق بالتدريبية الاكثر تطوراً لتلك القدرات البدنية الخاصة، وان عملية تحديد الاسلوب التدريبي الافضل لانتم الى عن طريق التجربة والتوصل الى حقيقة ان هذا الاسلوب يعمل على تطوير تلك القدرات البدنية الخاصة بشكل ايجابي كبير، فمن الملاحظ ان لاعبي الاسكواش يحتاجون القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة كمتطلبات بدنية اساسية في تنفيذ مهارتهم المختلفة ومنها مهارة الضربة الامامية والخلفية واللذان تعدان العمود الفقري للعبة الاسكواش وبدون اتقانها لا يمكن للاعب الاستمرار بتبادل لعب الكرات والفوز بالمباراة، وهذا يعود لطبيعة تلك المهارات التي تحتاج في ادائها الى حركة رجلين قوية وسريعة ومفاجئة كذلك حركة الذراع الضاربة اثناء الاداء المستمر خلال مدة المباراة، ومن الاساليب التي تعنى بتطوير القوة العضلية بمختلف اشكالها هو اسلوب تدريب البالستك والذي يركز على



عملية التعجيل اثناء تنفيذ تمرينات القوة وذلك لكساب العضلة قدرة وتحشيد اكبر عدد من الالياف العضلية اثناء العمل العضلي، لذى مما تقدم تكمن اهمية البحث في الارتقاء بمستوى القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبي الاسكواش من خلال عملية تجريب استعمال تمرينات بأسلوب تدريب البالستك وبيان مدى تأثيرها على المتطلبات البدنية الاساسية للاعبي الاسكواش وما ينعكس من اثر هذا التطور على الاداء المهاري للضربات الامامية والخلفية في الاسكواش .

١-٢ مشكلة البحث:-

ان لعبة الاسكواش تتميز بمهارات ذات طابع حركي يعتمد على القوة والسرعة بشكل اساسي ويجب التدريب عليها بشكل متوازن، ومن خلال خبرة الباحثان على مستوى التدريب للعبة الاسكواش لاحظا وجود بطيء في حركة اللاعبين باتجاه الكرة وينعكس ذلك الى الوصول المتأخر وبالتالي تكون الكرة الملعبه سهله للمنافس والعكس صحيح، وان استخدام اسلوب تدريب البالستك الذي يعتبر من الاساليب التدريبية المهمة لتطوير السرعة والقوة الخاصة لمختلف الفعاليات الرياضية ومنها لعبة الاسكواش التي تحتاج الى هاتين القدرتين بصورة كبيرة خلال المباراة نظراً لسرعة الكرة وصغر حجمها الذي يتطلب الحركة المستمرة باتجاه الكرة ومراقبة المنافس للعب الكرة بعيداً عن تواجد اللاعب المنافس، ومن أجل هذا اراد الباحثان الوقوف على مثل هذه المشكلة وحلها من خلال استخدام اسلوب التدريبات البالستك لتطوير بعض القدرات البدنية ومالها من اثر في تطوير الاداء المهاري خاصة الضربة الامامية والخلفية للاعبي الاسكواش .

١-٣ أهداف البحث:-

١- اعداد تمرينات وفق اسلوب تدريب البالستك لتطوير بعض القدرات البدنية على دقة اداء الضربة الامامية والخلفية للاعبي الاسكواش .

٢- التعرف على تأثير تمرينات البالستك في تطوير القدرات البدنية لأفراد المجموعة للاعبي الاسكواش.

٣- التعرف على تأثير تمرينات البالستك في تطوير دقة اداء مهارتي الضربة الامامية والخلفية للاعبي الاسكواش .



٤-١ فروض البحث:-

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في بعض القدرات البدنية على دقة اداء الضربة الامامية والخلفية للاعبي الاسكواش .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية على دقة اداء الضربة الامامية والخلفية للاعبي الاسكواش لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:-

- المجال المكاني: قاعة الاسكواش في جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- المجال الزمني: استغرق تنفيذ المنهج التدريبي للمدة من ٢٠٢٤/١/١٣ ولغاية ٢٠٢٤/٣/١١.
- المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني للشباب بالاسكواش باعمار ١٧-١٩ سنة .

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣ - ١ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي، لمناسبته مع طبيعة إجراءات الدراسة ولكون البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى حيث انه "يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب والأثر ويمثل الاقتراب الاكثر صدقا للعديد من المشكلات العملية بصورة علمية"(محمد حسن علاوي : ١٩٩٩ : ٢٠١٧)

٣-٢ عينة البحث:

العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" (وجيه محجوب : ١٩٩٣ : ٣١٠), قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لمناسبتها موضوع البحث بواقع (٨) لاعبين، شملت لاعبي المنتخب الوطني للشباب بالاسكواش بأعمار ١٧-١٩ سنة. ويمكن اعتبار العينة متجانسة لانهم ضمن مرحلة عمرية واحدة وعمر تدريبي وجنس واحد .



٣-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة وادوات البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين
- استمارات تفريغ البيانات
- مضارب وكرات اسكواش
- كامرات تصوير ذات سرعة عالية
- قاعة لياقة بدنية لتطبيق تمرينات البالسك
- اقماع متنوعة الاحجام والارتفاعات
- كيترات تثقيب تربط على ذراع اللاعب

٣-٣-٢ أدوات البحث:

١- الاختبارات والقياس.

٣-٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٣-٣-٤-١ اختبارات البحث:

١- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين: رمي الكرة الطبية (٢) كغم باليدين معاً من الجلوس على كرسي، (محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام : ١٩٩٩ : ١٦١)

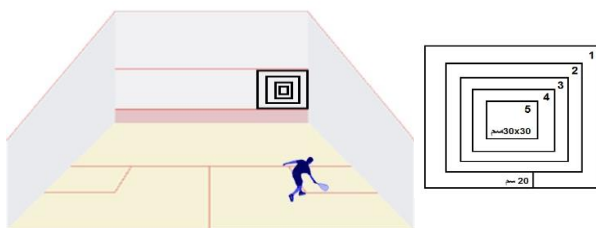
٢- اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين: اختبار الوثب العريض من الثبات (محمد صبحي حسانين : ٢٠٠١ : ٣٠٧)

٣- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين: ثني ومد الذراعين من وضع الاستلقاء على المسطبة وحمل بار حديد وزن (٢٠) كغم بتكرارات سريعة لمدة (١٠ ثا) ، (محمد صبحي حسانين : ١٩٨٧ : ١٧٦)

٤- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: ثني ومد الركبتين في (٢٠ ثانية) (من وضع الوقوف) ، : 1991 Dyson (39):

٥- الضربة الارضية الامامية المستقيمة نحو الهدف المقسم (فخري الدين قاسم : ٢٠٠٥ : ٦٧)

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، حيث ترسم خمسة اهداف مربعة على الجهة اليمنى من الحائط الامامي، حيث تكون مساحة المربع الاول ٣٠ سم × ٣٠ سم والبعد بين مربع واخر ٢٠ سم، ويوضح الشكل (٤) العلامات التقويمية ومنطقة وقوف اللاعبين وكيفية اجراء الاختبار.



شكل رقم (١) يوضح اختبار الضربة الارضية الامامية نحو

الهدف المقسم

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 (٥) محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء لمعرفة كيفية اداء الاختبار. وتخصص لكل لاعب (١٠) محاولات، حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط على اللاعب بضرب الكرة بعد ارتطامها بالأرض والا تعتبر لاغية.

- تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

(٥) نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم ٥. (٤) نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم ٤.

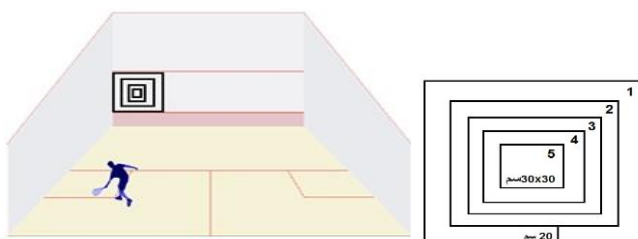
(٣) نقاط اذا لمست الكرة المربع رقم ٣. نقطتان اذا لمست الكرة المربع رقم ٢.

نقطة واحدة اذا لمست الكرة المربع رقم ١. صفر اذا كانت خارج الحدود المرسومة.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المربع الاكبر.

٦- الضربة الارضية الخلفية نحو الهدف المقسم (فخري الدين قاسم : ٢٠٠٥ : ٦٩)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الارضية الخلفية نحو هدف مقسم.
اجراءات الاختبار: نفس اجراءات الاختبار السابق لكن يتم الاداء من الملعب الايسر ويتم الاداء بظهر المضرب .



تسجيل النقاط: نفس اجراءات احتساب الاختبار السابق .

شكل (٢) يوضح اختبار الضربة الارضية الخلفية نحو الهدف المقسم

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

غالبا ما يؤكد السادة الخبراء في مجال البحث العلمي ضرورة إجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحوث، حيث انها دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه^(١)، وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية للإفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية، كذلك قام الباحثان باستخراج القيمة القصوى للاعبين عن ادائهم تمارين القوة بالأوزان والاجهزة لغرض استخراج الشدة التدريبية في الوحدات التدريبية، وعلى هذا الأساس وتم إجراء التجربة استطلاعية على لاعبين عدد ٢ من عينة البحث يوم السبت الموافق

(*) فريق العمل المساعد :

أ.د. فخري الدين قاسم : تدريسي جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / مدرب المنتخب الوطني لاسكواش.

م.د محمد غازي : تدريسي جامعة الانبار/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / اختصاص العاب مضرب .

م.م حسنين هاشم : تدريسي جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ لاعب منتخب وطني لاسكواش .



٢٠٢٤/١/١٣ في تمام الساعة ٤:٠٠ عصراً على ملاعب الاسكواش في جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٣-٤-٣ الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على عينة البحث في الاحد الموافق ٢٠٢٤/١/١٤ حيث تم اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث والبدء باختبارات القدرات البدنية ومن ثم الاختبارات المهارية الخاصة بالدراسة وبمساعدة فريق العمل المساعد (*) على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد الساعة الرابعة عصراً .

٣-٤-٤ التجربة الرئيسة:

تم تطبيق التمرينات خلال التجربة الرئيسة في فترة الاعداد الخاص من خطة المدرب خلال السنة مع اعتماد طريقة التدريب التكراري، حيث تم تطبيق التجربة الرئيسة في يوم الاثنين ٢٠٢٤/١/١٥ واستغرقت (٨) اسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية، اذ انتهت اخر جرعة تدريبية في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٣/١١، حيث طبقت عينة البحث التجريبية خلالها تمرينات باسلوب تدريب بالستك بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع خلال الايام السبت الاثنين الاربعاء ويكون تدريب العينة خلال هذه الوحدات التدريبية على تطوير القوة و ثم تطبيق تمرينات بالستك على أجهزة وادوات الخاصة بتدريب الاثقال بعد ان تم اجراء اختبارات في التجربة الاستطلاعية لقياس القوة القصوى لكل لاعب لكي يتم على ضوءها تقنين شدة التدريب، ومن ثم اداء التمارين الخاصة بلعبة الاسكواش باسلوب بالستك من خلال استخدام كيتز التنقيط اثناء اداء اللاعبين المهارات الفنية داخل الملعب وتم التركيز على تمرينات القوة لحاجة الفئة العمرية لهذه القدرة التي هي اساس لباقي القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبي الاسكواش .

٣-٤-٦ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق عينة البحث المنهج المُعد من قبل الباحثان تم إجراء الاختبارات البعدية بعد تهيئة جميع الظروف المشابهة للاختبارات القبلية لعينة البحث وذلك لمعرفة مستوى تحسن متغيرات الدراسة قيد البحث، وتم ذلك في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/٣/١١ من خلال اختبارات القدرات البدنية والاختبارات المهارية لعينة البحث وذلك في الساعة الرابعة عصراً على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد في الجادية.



٣-٥ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لاستخراج القيم الإحصائية لمتغيرات الدراسة .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ومناقشتها

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي لمتغيرات البحث

المعالجات الإحصائية الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ح ^٢ ف ^١ (°)	قيمة ت المحتسبة	درجة Sig	الدلالة الإحصائية
	س	ع±	س	ع±					
القدرة الانفجارية للرجلين	١٩.٤٦	٠.١٠٩	٢.٢٦	٠.١٤٨	٠.٣١٦	٠.٠٧٠	٤.٤٧٤	٠.٠٠٣	معنوي
القدرة الانفجارية للذراعين	٧.٩٢٥	٠.٨٦١	٨.٧٦٢	٠.٥٨٠	٠.٨٣٧	٠.١٤٠	٥.٩٧٩	٠.٠٠١	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	١٧.٥٠٠	١.٥١١	١٩.٥٠٠	١.٣٠٩	٢.٠٠٠	٠.٤٢٢	٤.٧٣٣	٠.٠٠٢	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	١٣.٧٥٠	١.٠٣٥	١٥.٣٧٥	١.٠٦٠	١.٦٢٥	٠.١٨٢	٨.٨٨١	٠.٠٠٠	معنوي
اختبار دقة اداء الضربة الامامية في الاسكواش	٣٨.٥٠٠	١.٨٥١	٤١.٣٥٠	١.٤٨٨	٢.٧٥٠	٠.٣١٣	٨.٧٧٥	٠.٠٠٠	معنوي
اختبار دقة اداء الضربة الخلفية في الاسكواش	٣٥.٠٠٠	١.٦٩٠	٤٠.٢٥	١.٦٦	٥.٢٥٠	٠.٧٢٥	٧.٢٣٣	٠.٠٠٠	معنوي

معنوي عند درجة حرية (٨-١ = ٧) ومستوى دلالة اصغر او تساوي (٠,٠٥).

(١) عبد العزيز احمد النمر: تأثير برنامج تدريبي على معدلات القوة العضلية، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١١، ص ١٥ .



من خلال الاطلاع على الجدول (١) نجد تطور ايجابي ملحوظ من خلال الفروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية، كذلك قيم (T-Test) المحسوبة والتي جاءت مستويات دلالاتها لجميع المتغيرات اقل من (٠,٠٥) مما يعني ان الفروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثان معنوية الفروق الحاصلة بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في متغيرات القدرات البدنية إلى فاعلية تمارينات بالستك والتي تخضع الى اسس ومبادئ التدريب الرياضي في تطوير للاعب الاسكواش، حيث تميزت بشدد تصاعدية فضلا عن التكرارات والراحة بين التمارينات والتي يجب الاخذ بها مجتمعة لتطبيق هذا النوع من التدريبات مع مراعاة الزيادة التدريجية لارتفاع صندوق القفز والاوزان بما يتناسب مع مستوى العينة، يجب ان يتأقلم الجسم بالتدرج على هذا النوع من التمارينات عن طريق البدء بالتمارين الاقل شدة ثم الاكثر صعوبة والاعلى شدة (عبد العزيز احمد النمر : ٢٠١١ : ١٥)، حيث ان التمارينات المستخدمة لعبت دوراً كبيراً في تحسن اداء القوة العضلية الخاصة مع زيادة نسبة الحمل التدريبي كلما مرت فترة معينة من التدريب، اذ تم استخدام احمال تدريبية مناسبة لافراد العينة وخصوصاً أنهم من فئة الشباب مع التدرج في الحمل التدريبي الذي كان له تأثير جيد في تطور مستواهم "اذ ان لاستخدام الحمل التدريبي المناسب لقدرات الرياضي هي الشيء المهم والوحيد والضروري في العملية التدريبية كما كانت فترات الراحة في الوحدات التدريبية مناسبة للجهد المبذول" (حسين علي حسين: ٢٠٠٠ : ١٥) ، لاسيما ان تمارينات القوة العضلية للاطراف تعد اساساً لباقي القدرات وتتعكس ايجاباً لتطوير الجوانب التي تخدم الاداء المهاري ، وهذا ما يتفق مع ما ذكره قاسم حسن حسين بان القوة العضلية عنصر اساس لتحسين المستوى الفني في الفعاليات التي تحتاج الى بذل مجهود بدني عالي وسرعة ونقل الجسم من مكان الى آخر (قاسم حسن حسين : ١٩٩٨ : ١٤٥) ، وهذا ما اكده ابو العلا واحمد نصر الدين ان تنمية القوة العضلية بطريقة مخططة ومدرسة يتم من خلال تصميم منهج تدريبي يتناسب مع الظروف الواقعية تراعي فيه احتياجات اللاعبين لعنصر القوة ثم تحديد كيفية تطبيق مفردات المنهج لسد تلك الاحتياجات (ابو العلا واحمد نصر الدين رضوان : ٢٠٠٣ : ١٠٩) . حيث ان لعبة الاسكواش تحتاج الى متطلبات بدنية عالية لاطراف الجسم نظراً للحركة المستمرة داخل الملعب للوصول الى الكرة ومن ثم ضرب الكرة في الزوايا القريبة والبعيدة عن تواجد الخصم ويتطلب



التحرك وتغيير الاتجاه وبذل القوة بنماذجها الثلاثة الحركية المتفجرة الثابتة وغير ذلك من المتطلبات البدنية (محمد صبحي حسنين، احمد كسرى : ١٩٩٨ : ٢) ، كما نلاحظ بالجدول اعلاه تطور في مستوى قدرة القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين، إذ كانت التمرينات تهدف الى رفع قابلية العضلات على الاستجابة السريعة للاطالة والنتيجة عن الانقباض اللامركزي يليها تقلص مركزي وخصوصاً عن استخدام تمرينات القفز العميق مع ربطها بالسرعة العالية وادى كل ذلك الى زيادة وصول الایعازات العصبية الى الوحدات الحركية وزيادة التوافق العضلي العصبي وهذا ما اكده طلحة حسام الدين وآخرون " ان هذا النوع من التدريبات يُحدث تأثيرات مباشرة على الجهاز العصبي المركزي بما يسمح بإمكانية تطوير القوة والسرعة مجتمعة دون احداث تغيير في شكل العضلة (طلحة حسام الدين وآخرون : ١٩٩٧ : ٢٢) .

بالاضافة الى ان السبب في التطور الحاصل في القوة المميزة للرجلين والذراعين الى التمارين بالاوزان المضافة التي طبقتها عينة البحث لاعبي الاسكواش عملت على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي أثرت في نتائج الاختبارات بشكل واضح في المجموعة التجريبية، فالتدريب بالبايستك ينشط حركة الرياضي وتدريب العضلة للعمل بسرعة من خلال دفع الألياف العضلية على سرعة الانقباض وهي أكثر فائدة لأداء الرياضي لكون معظم الحركات الرياضية تكون متفجرة على عكس التدريب التقليدي بالأثقال الذي يركز على حجم العضلة أكثر من سرعة انقباض العضلة ومن ثم انقباض الألياف العضلية يكون بطيء" (قاسم حسن غازي : ٢٠٠٩ : ٢٥) ، اما في ما يخص الفروق المعنوية بين اختبارات المهارتين الضربة الامامية والخلفية في الاسكواش والتي جاءت نتيجة تطور القوة المميزة بالسرعة والذي انعكس ايجابياً على اداء المهارتين، حيث ان الاداء المهاري للضربة الامامية والخلفية في الاسكواش يتطلب القوة المميزة بالسرعة كمتطلب اساسي لاداء تلك المهارات ، "وان تطور المهارات يجب ان ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية، كذلك نلاحظ ان طبيعة اداء تلك المهارتين تتشابه مع حركات التمرينات بالستية، حيث انه يمكن الاستفادة من التدريب بالبايستي خاصة في الألعاب الرياضية التي تتطلب الرمي والقفز والضرب فهذه الألعاب تتطلب حركات بالستية وتعرف بأنها الحركة المؤداة بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية الحركة للأطراف" (احمد نصر الدين سيف : ٢٠٠٣ : ١٥٣) ، المنهج المتبع للقوة العضلية في دقة ضرب الكرة وسرعتها



كان له الاثر الاكبر في تطور المجاميع العضلية الخاصة والتي انعكست على دقة الاداء، حيث ان الدقة (قدرة الفرد على السيطرة على الحركات نحو هدف معين وقد يكون هذا الهدف مسافة ما وقد يكون متصلاً بجزء من الجسم مباشرة. وعنصر الدقة يجمع ما بين التوافق العضلي والعصبي كما لسلامة العينين والجهاز السمعي نجاحاً لهذا العنصر) (قاسم حسن حسين : ١٩٩٨ : ٤١٨) ، حيث ان الدقة في توجيه الكرة لمناطق بعيدة عن تواجد الخصم اهمية كبيرة في لعبة الاسكواش ، إذ ان لعبة الاسكواش من الالعاب التي تلعب الدقة في لعب الكرة دور رئيس في ترجيح كفه اللاعب على الخصم من خلال أداء الضربات الهجومية وبدقة مما لا تعطي الفرصة للخصم من رد الكرة (أمين أنور الخولي : ٢٠٠٧ : ٢٢) ، إذ يشير (راتب قبيلة، خالدة الكردي : ١٩٩٦ : ١٠٠) " الى ان الدقة خلال تبادل لعب الكرات هي عامل مهم في ترجيح كفه اللاعب للفوز في المباراة للاعب الاسكواش من خلال ائصال الكرة لمناطق صعبة على اللاعب المنافس " بالاضافة لذلك ان التمارين الخاصة ركزت على تطوير الصفات البدنية التي تخدم الجانب المهاري ، وهو ما اكده (محمد حسن علاوي ١٩٩٠) من أن قدرة اللاعب على تطوير الجوانب البدنية الخاصة تسهم بشكل فعال في تحسين دقة الاداء المهاري (محمد حسن علاوي : ١٩٩٠ : ٧٢) ، كذلك يشير (مفتي أبراهيم : ١٩٩٨ : ٢٦) " أن هناك ارتباط مباشر بين مستوى الحالة المهارية في أي نشاط رياضي ومدى تطور المتطلبات البدنية لهذا النشاط " ، وتعد مهارة الضربة الامامية من أهم المهارات الاساسية التي تلعب الدقة في توجيه الكرة أهمية كبيرة إذ أنها الأكثر استخداماً في تبادل لعب الكرات وهذا ما أكدته (جمال الشافعي : ٢٠٠١ : ٧٢) " أن الضربات الامامية تعد أولى المهارات الاساسية من إذ الاهمية والتأثير خلال اللعب كونها الأكثر استخداماً خلال المباراة.



٥-الاستنتاجات وللتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- التمرينات المستخدمة وفق اسلوب تدريب البالسك اثرت ايجابياً في تطوير القدرات البدنية كالقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبين الاسكواش .
- ٢- ان تطور القدرات البدنية القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة انعكست ايجابياً على اداء مهارتي الضربة الامامية والخلفية للاعبين الاسكواش .
- ٣- ان تدريبات استخدام تمرينات القدرات البدنية الخاصة اثرت ايجاباً في تطور الاداء المهاري .
- ٤- ان تطور القوة لعضلات الذراع انعكس ايجاباً في تطوير دقة اداء الضربات الامامية والخلفية للاعبين الاسكواش .
- ٥- ان تطور القوة المميزة بالسرعة للرجلين انعكس ايجاباً في الوصول المبكر للكرة وبالتالي ضرب الكرة باداء عالي ودقة عالية وهذا ما اظهرته النتائج .
- ٦- ان تطور دقة اداء الضربة الخلفية لعينة البحث اكثر من الضربة الامامية يعود الى حاجة اللاعبين للتركيز على تمرينات القوة الخاصة للذراع التي تنعكس ايجاباً على الاداء المهاري .

٥-٢ التوصيات:

- ١- استخدام تدريبات اسلوب البالسك لتطوير المتطلبات البدنية والخاصة للاعبين الاسكواش .
- ٢- استخدام التدريب البالسك بصورة متوازنة مع التركيز على القوة الخاصة عند تدريب المهارات الفنية خاصة مهارتي الضربة الامامية والخلفية في الاسكواش .
- ٣- يوصي الباحثان بالتركيز على تدريب العضلات التي تخدم الاداء المهاري خاصة الرجلين والذراع الضاربة للاعبين الاسكواش .
- ٤- التركيز على تمارين القوة المميزة بالسرعة للرجلين لما لها الاثر الكبير في وصول اللاعب مبكراً والاستعداد الجيد لضرب الكرة في مكان بعيد عن تواجد الخصم .
- ٥- استخدام التمرينات على عينات تختلف في العمر والمستوى التدريبي ولمهارات فنية اخرى .



٦- تطبيق البحوث التجريبية لتطوير عملية التدريب الرياضي والتوصل للأساليب الافضل استعمالاً للأرتقاء بمستوى لاعبي الاسكواش

المصادر

- ابو العلا واحمد نصر الدين رضوان؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣،
- احمد نصر الدين سيف . موسوعة فسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣
- أمين أنور الخولي . العاب المضرب (الإعداد الفني والتربوي)، المجلد الثالث ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧
- جمال الشافعي : سلسلة ألعاب المضرب – الإسكواش ، (ط ١ القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠١) .
- حسين علي حسين، تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية: اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠
- راتب احمد وخالد الكردي : السكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت ، دار الراتب الجامعية، ١٩٩٦
- طلحة حسام الدين واخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧
- عبد العزيز احمد النمر: تأثير برنامج تدريبي على معدلات القوة العضلية، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠١١
- فخري الدين قاسم : المصدر السابق ، ٢٠٠٥
- فخري الدين قاسم : منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش للشباب بأعمار (١٧ - ١٩) سنة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥
- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ط١ عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨
- قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٨



علي حسن و ياسر وجيه/ مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية / المجلد ١٢ العدد ٢ السنة ٢٠٢٤ (٢٤٧- ٢٦٤)

Sciences Education Sport of Journal Al-Muthanna : mjpe.sport@mu.edu : Print ISSN: 2226-6631

Online ISSN: 3008-0746

- قاسم حسن غازي . تأثير التمرينات الباليستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة اداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٩
- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضي وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دارالفكر العربي، ١٩٩٩) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي، ط ١ : (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٠)
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية : ج ١، ط ٤ (٢٠٠١)، دار الفكر العربي (القاهرة).
- محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. ج ٢. ط ٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)
- محمد صبحي حسانين، احمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط، القاهرة، مركز الكتاب للنش، ١٩٩٨
- مفتي إبراهيم : مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ١ (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨) .
- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣ .
- Dyson , G . The Mechanism of Athletes , University of London Pres Ltd , 1991 ,



الملاحظات	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الاداء	الشدة	التمارين	
عندما تكون مجموعتين ينفذ اللاعب تمارين اثنين كل تمرين في مجموعة .	١	١	٤٠ ثا	٥	٢٠ ثا	٩٠ %	تمرين رقم (٣)	القسم الرئيسي
	١.٥	٢	٤٠ ثا	٥	٢٠ ثا	٩٠ %	تمرين رقم (٥) + (١٦)	
	١.٥	١	٣٠ ثا	٦	٣٠ ثا	٨٥ %	تمرين رقم (٩)	
	١	٢	٤٠ ثا	٥	٢٠ ثا	٩٠ %	تمرين رقم (٦) + (١٨)	
	١	١	١٠ ثا	٥	٢٠ ثا	٩٥ %	تمرين رقم (٢١) (٢٢)	

ملحق (١)

نموذج من وحدة تدريبية والتمارين المستخدمة

- ١- حمل الثقل خلف الراس واداء قفزات على البقعة (١٠ ثا).
- ٢- حمل ثقل خلف الرأس والقفز للأمام الاعلى (١٠ ثا).
- ٣- حمل ثقل خلف الراس واداء نصف دبني بالقفز (١٠ ثا).
- ٤- حمل ثقل خلف الراس رفع ركبة (١٠ ثا).
- ٥- نصف دبني من الجلوس الطويل بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (١٠ ثا).
- ٦- نصف دبني مقلوب (الرجلين للأعلى) بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (١٠ ثا).
- ٧- دفع امامي (١٠ ثا).



- ٨- دفع خلفي (١٠ ثا).
- ٩- ضغط امامي للذراعين بالثقل (١٠ ثا).
- ١٠- ضغط خلفي للذراعين بالثقل (١٠ ثا).
- ١١- تمرين بايسبس بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (١٠ ثا).
- ١٢- تمرين ترايسبس بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (١٠ ثا).
- ١٣- بنج بريس بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (١٠ ثا).
- ١٤- تمرين ترايسبس مقلوب بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (١٠ ثا).
- ١٥- ضربة امامية أرضية من الجزء الخلفي للملعب فوق خط الإرسال تعود لتلعب تحت خط الإرسال بمضرب وزنه أكبر من المستخدم من قبل اللاعبين.
- ١٦- يقوم اللاعب باداء استناد امامي ،ثم يقف اللاعب ويقفز من فوق صندوق بارتفاع ٤٠ سم ويتجه الى مربع الإرسال لينفذ ضربات أرضية أمامية من والى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال) وهكذا .
- ١٧- يقوم اللاعب باداء استناد امامي ،ثم يقف اللاعب ويقفز من فوق صندوق بارتفاع ٤٠ سم ويتجه الى مربع الإرسال لينفذ ضربات أرضية خلفية من والى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال) وهكذا .
- ١٨- يقف لاعبين المسافة بينهما (٢) متر رمي كرة طيبة زنة ١ كغم باليدين واستلامها من الزميل بعد ان يؤدي قفزان على صندوق بارتفاع ٤٠ سم ليقوم بإعادتها وهكذا .
- ١٩- (٤) لاعبين يقفون في الموقع (T) ويتحركون بإيعاز من المدرب إلى الزوايا ثم يُبدل مكان اللاعبين .
- ٢٠- يقف اللاعب في الموقع (T) ويتحرك وفق ايعاز المدرب للاقماع ويرجع إلى الموقع (T) بزمن محدد .
- ٢١- القفز فوق الاقماع والتحرك لرد كرة الخصم ضربة أمامية وهكذا.
- ٢٢- القفز فوق الاقماع والتحرك لرد كرة الخصم ضربة خلفية وهكذا.