



The effect of special training for tennis and squash to developing speed and serving endurance for padel players

Asst. Lec. Hassanein Obaid Dakhil ^{*1} , Prof. Dr. Maher Abdul Hamza Hardan² 

^{1,2} University of Babylon. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: ameerppsa@gmail.com

Received: 13-04-2025

Publication: 28-06-2025

Abstract

The research consisted of two groups (experimental and control), with 6 players in each group. The problem was evident in the weakness of the biomotor and skill capabilities of the padel players. Through the experience of the researchers, they worked on preparing special training sessions for the games of tennis and squash. The researchers used the experimental method, which lasted for 8 weeks, with 3 training units per week. The researchers prepared the special training in a standardized practical manner, within the capabilities and potential of the experimental research sample.

Keywords: Special Training, Speed Endurance, Serving.



تأثير تدريبات خاصة للعبتي التنس والاسكواش في تطوير تحمل السرعة والارسال للاعبين البازل

م.م. حسنين عبيد د خليل ، أ.د. ماهر عبد الحمزة حردان

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ameerppsa@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/4/13 تاريخ نشر البحث 2025/6/28

الملخص

تكون البحث من مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع 6 لاعبين لكل مجموعة وتجلت المشكلة في ضعف بالقابليات البيوحرركة والمهارية للاعبين البازل ومن خلال خبرة الباحثان عمل على اعداد تدريبات خاصة من لعبتي التنس والسكواش.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وقد استمر لمدة 8 اسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية في الاسبوع وقد عمد الباحثان على اعداد التدريبات الخاصة بأسلوب عملي مقنن ومن ضمن قابليات وامكانيات عينة البحث التجريبية.

الكلمات المفتاحية: تدريبات خاصة، تحمل السرعة، الارسال.

1-المقدمة:

يسهم التدريب الرياضي بصفة عامة في الأنشطة الرياضية المختلفة وفي لعبة البادل بصفة خاصة إسهامًا بارزًا لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه ، حيث جرى مؤخرًا في الاهتمام المتزايد بالتدريب على نقاط القوة والضعف لدى اللاعب والخصم ومن هنا فان المدرب الجيد هو الذي يستطيع تشخيص نقاط القوة والضعف لدى لاعبيه ووضع البرامج التدريبية المناسبة لذلك والتي تسهم في رفع مستوى لاعبيه في كل نوع من انواع الرياضة ومكوناتها باعتبار من أهم متطلبات النجاح في عملية التدريب هو مساعدة اللاعبين على تطوير مستوى الأداء المهاري ، واصبح التقدم المستقبلي مرتبطاً قبل كل شيء ليس بارتفاع الأحجام التدريبية بل سوف يتعلق بالاختيار لأكثر فاعلية للوسائل التدريبية وكيفية التركيز على توليف الجرعات التدريبية التي تحقق النتائج الأفضل، أي أن التقدم سوف يحدث على حساب نوعية التدريب واختيار التكنيك المناسب وفق مواقف اللعب خلال المباراة وليس على الارتقاء بالأحجام الخاصة في اللعبة أو الفعاليات الرياضية ، فلا تكون المهارات للاعبي البادل فعالة ما لم يتم أدائها بسرعة ودقة وفيها عنصر المفاجأة للخصم، وأن لعبة البادل واحدة من الالعاب التي تعتمد على العديد من المهارات الاساسية التي يجب إتقانها للفوز في المباريات لاسيما المهارات الهجومية والضربات الطائفة التي تعد أساس حسم نقاط المباراة والفوز في الشوط . وإن تحقيق المستويات العالية في لعبة البادل يتطلب التركيز على عناصر كثيرة تتضمن القدرات مهارية والبدنية خاصة ما يرتبط في سرعة ودقة تنفيذ وتحمل سرعه للأداء المهاري للمهارات الهجومية والدفاعية، فضلا عن الاقتصاد في المجهود البدني والعمل على توزيع الجهد طول فترة المباراة، وتعد التدريبات الخاصة هي من التدريبات الحديثة في لعبة البادل خاصة المهارات الهجومية كون أن هذه المهارات تتطلب تنفيذها بسرعة ودقة ومدى حركي مناسب لكي تكون فعالة وبالتالي فسح المجال للاعب الخصم من لعب كرتة.

وهذا ما أستثار الباحثان بعد البحث في المصادر الخاصة بهذا الموضوع والعمل على وضع تدريبات خاصة للعبتي التنس والاسكواش في تطوير بعض القابليات البايوحركية والاداء المهاري للاعبي البادل من هنا جاءت أهمية البحث. وإن دراسة اية ظاهرة أو مشكلة والبحث فيها يعد المفتاح الذي يفتح ابواب واسرار تلك المشكلة وإن لعبة البادل من الالعاب التي تعتمد على استمرارية تبادل الضربات لحين الحصول على فرصة للعب كرة هجومية وحسم النقاط ونجاح الضربات الهجومية يعتمد على دقة وسرعة تنفيذ الضربات في البادل وهذه المهارة تحتاج الى أئزان عالي أثناء تنفيذها، ومن خلال خبرة الباحثان في مجال اللعب كون أن الباحثان لاعب منتخب وطني ومصنف دولي في لعبة الاسكواش لعدة سنوات ومن خلال متابعة المباريات الدولية وخاصة منتخبات مصر واسبانيا والارجنتين والكويت لاحظ بأن تنفيذ اللاعبين المهارات الاساسية

في البادل وكيف يتم لعبها من قبل اللاعبين المصنفين ورأى الباحثان الضعف الحاصل في اللاعبين المحليين في العراق والضعف في المهارات الأساسية للعبة البادل والاداء المهاري من خلال اللعب في البطولات الرسمية وايضا الضعف في القابليات البيوحركية (تحمل السرعة) التي تعد اساس اللاعب في تنفيذ الضربات وحسمها كون البادل لعبة جديده وتحتاج الى برامج وتدريبات مقنعة من اجل النهوض بالمستوى العام للاعبين المحليين من هنا جاءت مشكلة البحث في العمل على وضع تدريبات خاصة للعبتي التنس والاسكواش في تطوير تحمل السرعة والارسال للاعبي البادل من هنا جاءت أهمية البحث .

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على أثر التدريبات المبنية وفقا لاداء المهاري للاسكواش والتنس بالأداء المهاري للاعبين في البادل.
- 2- التعرف على الفروق في التأثير.

2- إجراءات البحث:

- 2-1 **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث وتصميمه الأساسية المسمى (بتصميم المجموعتين التجريبيتين ذات الاختبار القبلي والبعدي)
- 2-2 **مجتمع وعينة البحث:**

يواجه الباحثان عند شروعه للقيام بالبحث مشكلة تحديد نطاق العمل أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أنَّ أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية اقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

إذ تحدد مجتمع البحث بلاعبي البادل والبالغ عددهم 12 لاعب، وكانت عينة 12 لاعب الذين أجريت الدراسة عليهم، والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية.

2-3 ادوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث:

- المصادر العلمية الملاحظة والتجريب.
- الاختبار والقياس الاستبانة المقابلات الشخصية.
- ملعب بادل قانوني عدد (1).
- أشربة ملونة شريط قياس عدد (1).
- جهاز حاسوب نوع (Hb) عدد (1) وكاميرا عدد (1).
- مضارب بادل نوع (بابيلوت، هيد، نويس، زيوكس) وكرات بادل عدد (50).
- ساعة توقيت رقمية، صينية المنشأ، عدد (1).
- شواخص واقمع ملونة (احمر، ازرق، اصفر، اخضر) عدد (12).
- سلم تدريب (4م) عدد (2) وسلة كرات عدد (1).

2-4-1 تحديد الاختبارات تحمل السرعة والارسال

قام الباحثان بتحديد اختبارات القدرات البدنية والمهارية بالبادل وبالرغم من ذلك قام الباحثان بالتأكد من صلاحية الاختبارات المستعملة من خلال عرض على مجموعة من الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي والتعلم الحركي وألعاب المضرب والاختبار والقياس

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

اولاً: اسم الاختبار: اختبار الركض 150م.

- هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة.
- وصف الاختبار: ركض من البدء الطائر مسافة 150م.
- التسجيل: يتم التسجيل الزمن الذي يقطع به المسافة حيث يمكن الحصول على نتيجة أفضل كلما كان الزمن اقل.

ثانياً: اختبار الارسال للعبة البادل.

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاداء الارسال

الادوات: ملعب مضرب كرة شريط قياس لاصق

اجراء الاختبار:

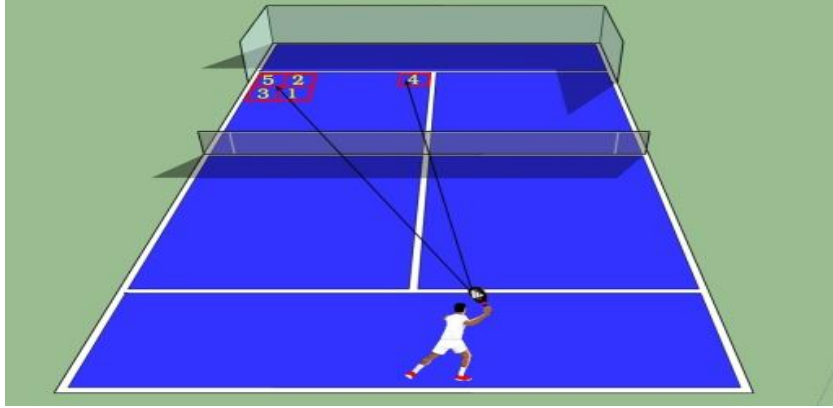
- 1-يصمم الملعب كما في الشكل (1) وهو عبارة عن خمس مناطق للدقة وكالاتي
- المنطقة الاولى يرسم مربع بمساحة 70 سم عن خط الارسال من جهة اليمين ملاصق للزجاج تعطى 5 درجات
- المنطقة الثانية امام المنطقة الاولى يكون قياسها 70 سم من جهة اليمين قرب الزجاج تعطى 3 درجات
- المنطقة الثالثة بجانب المنطقة الثانية من اليسار يكون قياسها 70 سم تعطى 1 درجة
- المنطقة الرابعة تكون أسفل المنطقة الثانية وبجانب المنطقة الاولى وبقياس 70 سم وتعطى فيها 2 درجة.
- المنطقة الخامسة يرسم مربع على يسار اللاعب مساحته 70 سم مربع من جهة اليسار للأرسال وتعطى فيه 4 درجات.
- 2-تعطى خمس محاولات للاعب المرسل على ان تلمس المربعات المحددة
- 3-لا تحسب الدرجة إذا لم تلمس احدى المربعات المحددة

طريقة الاداء

- يقف اللاعب خلف خط الارسال القانوني ويؤدي ضربة الارسال
- يقوم اللاعب المساعد او المدرب بأرسال الكرة الى الاعلى للاعب المختبر لأداء الارسال
- يؤدي اللاعب الارسال بقوة كما في المنافسة
- على ان تعبر الكرة الشبكة وترتد من الارض داخل الصندوق المحدد
- يؤدي كل لاعب 5 محاولات وتحسب الدرجة حسب مكان سقوط الكرة كما في الشكل
- الدرجة القصوى للاختبار (50)

تعليمات الاختبار

- 1-تعطى درجة كاملة في حال سقوط الكرة داخل المربع المحدد
- 2-إذا لم ترتد الكرة في الارض واصطدمت بالجدار او الزجاج تعتبر محاولة خاطئة تعطى صفر لها
- 3-عند خروج الكرة خارج حدود الصندوق المحدد تعطى صفر
- 4-عند ارتطام الكرة بالشبكة وبعدها تلمس صندوق الارسال تعاد المحاولة



الشكل (1) يوضح مهارة الارسال

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2024/8/23) يوم (الجمعة) وعلى ملعب رويال بادل في محافظة بابل وعلى عينة مكونة من (6) لاعبين ممن لهم خصائص ومواصفات عينة البحث الرئيسية نفسها وكان غرضها.

1- تثبيت المعوقات التي قد تظهر اثناء الاختبارات وممارسة التمارين وايجاد الحلول لها.

2- التأكد من صلاحية الادوات والملاعب وتجهيزاتها.

3- تنظيم عمل فريق العمل المساعد وتوضيح الارشادات والتعليمات المتعلمة بأجراء الاختبارات وانسيابية العمل.

1- التأكد من ملائمة الاختبارات المهارية وامكانية تنفيذها على العينة وربما اجراء التغيرات فيها بما يناسب العينة.

2-6 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

تم اجراء الاختبارات القبليّة من قبل الباحثان على المجموعة التجريبية والضابطة في يوم الاثنين الموافق 2024/8/26 لاختبارات القابليات البيو حركية وفي يوم الثلاثاء 2024/8/27 اختبارات الاداء المهارى، وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان، والمكان، والاجهزة، والادوات، وطريقة التنفيذ وذلك لخلق الظروف نفسها في الاختبارات البعديّة قدر الامكان وعليه تمت عملية التكافؤ بين مجموعتين البحث في متغيرات الدراسة.

2-7 الاسس العلمية للاختبارات:

أولاً: صدق الاختبار (validity):

لغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة لموضوعة البحث قام الباحثان باستخراج صدق الاختبارات من خلال.

أ- صدق المحتوى:

بعد ان تم توزيع استبانة الخاصة بالاختبارات موضوعة البحث على الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس للعبة البادل إذ بهذا استخدم الباحثان صدق المحتوى او المضمون من خلال الاستبانة التي وزعت عليهم، لاستطلاع آرائهم في قدرة الاختبارات لقياس ما وضعت من أجله إذ يصبح الاختبار صادقاً إذا اتفق الخبراء او المختصين في مجال الاختبار انه يقيس لما وضع من أجله حيث اتفق معظم الخبراء والمختصون في مجال الاختبار والقياسات للعبة البادل على انها صالحة مع اجراء بعض التعديلات إذ قام الباحثان بالأخذ بنظر الاعتبار بهذه التعديلات ايماناً منها على رصانتها وقيمتها العلمية التي تحسن الاختبار فضلاً عن ذلك إن (من اهم مقومات الصدق واحد من اهم معايير جودة الاختبار او القياس إذ يشير الى الحقيقة او الدقة التي نقيس بها اداة القياس الشيء او الظاهرة التي وضع لقياسها) ، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين نسبة اتفاق الخبراء (صدق المحتوى) لاختبارات البحث وقيمة (كا²).

ت	الاختبار	الموافقون	غير الموافقون	قيمة (كا ²) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
1	الارسال	13	0	13	0.000	معنوي

ثانياً: الثبات (Reliability):

إن الثبات كما هو معروف الحصول على نتيجة الاختبارات نفسها إذا ما تمت اعادتها لمرة أو عدة مرات ، وللتأكد من مدى استقرار النتائج المستخلصة من الاختبار قام الباحثان باستخراج الثبات بطريقة الاختبار واعادته، فبعد تطبيق الاختبارات تم اعادتها مرة ثانية بعد مرور (8) ايام تحت نفس الظروف وعلى العينة نفسها، لاستخراج معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط (Pearson)، إذ اظهرت النتائج معاملات ثبات عالية من خلال ملاحظة قيم الدلالة والتي هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير الى معنوية الارتباط وبعد ذلك قام الباحثان باستخراج الجذر التربيعي للثبات لاستخراج الصدق الذاتي كنوع ثالث للصدق وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين معامل الثبات والصدق وقيم الدلالة للاختبارات لعينة البحث

ت	الاختبار	وحدة القياس	الثبات	قيم الدلالة	الصدق الذاتي
1	الارسال		0.579**	0.002	0.760

ثالثاً: الموضوعية:

تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين. ولحرص الباحثان على التأكد من موضوعية المحكمين في احتسابهم لدرجات الاختبارات كون الاختبار يحوي مهارتين لذلك تم حساب الموضوعية عن طريق (الارتباط بين درجات أثنين من المحكمين يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الأفراد بالوقت نفسه إذ اظهرت النتائج معاملات ثبات عالية من خلال ملاحظة قيم الدلالة والتي هي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير الى معنوية الارتباط وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين معامل الموضوعية للاختبارات المهارية وقيم الدلالة

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الموضوعية	قيم الدلالة
1	الارسال	درجة	0.853	0.000

2-8 الاختبارات القبليّة:

اجري الباحثان الاختبارات القبليّة على عينة البحث في اختبار تحمل السرعة ومهارة الارسال في يوم الاثنين 3024 /8/26 بمساعدة فريق العمل المساعد من اجل اجرائها بشكل مقنن في ملعب رويال بادل في محافظة بابل في تمام الساعة الرابعة عصراً

2-9 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بتطبيق مفردات التجربة الرئيسية من خلال التدريبات الخاصة التي طبقت على عينة البحث وقد راعى الباحثان التدرج بالأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يتناسب قدراتهم ومستوياتهم البدنية والمهارية حيث بدأت في يوم الاحد الموافق 2024/9/1 وانتهت في يوم الاربعاء الموافق 2024/10/30، وهي كالآتي:

- مدة تطبيق المنهج التدريبي للتدريبات الخاصة (8) اسابيع
- عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات خلال الاسبوع كان في ايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس)
- الشدة المستخدمة بالتدريبات من (70% الى 95%)
- طريقة التدريب المستخدمة (الفنري - التكراري)
- عدد التمرينات في كل وحدة (6) تمارين

2-10 الاختبارات البعدية:

اجري الباحثان الاختبارات البعدية بنفس الظروف والزمانية والمكانية للاختبارات القبلية حيث كانت في يوم الجمعة الموافق 2024/11/1.

2-11 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة نتائج متغيرات البحث.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:**3-1 عرض النتائج لمجموعتي البحث ومناقشتها:****3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لاختبارات المهارات لمجموعة التجريبية.**

جدول (4) يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدى لاختبارات المهارات للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س-	$\pm$ ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
ارسال	قبلي	9.5000	2.73861	-5.16667	1.49257	-3.462	.018
	بعدي	14.6667	1.63299				

3-1-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لاختبارات المهارات للمجموعة التجريبية:

من خلال تحليل نتائج الاختبار البعدي كما في الجدول (4) في مهارة (الارسال) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية اذ يعزو الباحثان ذلك الفروق الى التمرينات التي اعدّها الباحثان التي تتسم بالتنوع بين القابليات البيومحركية والمهارية والتي تتناغم مع مجريات اللعبة (البادل) من حيث تحركات اللاعبين وكذلك اداء المهارات ودقتها وكذلك ادت التمرينات التي خلقت بيئة جديده متماشية مع حدثه اللعبة باعتبارها من الالعب الحديثة اذ ان التطور الحاصل في الاختبارات البعدية بسبب حدثه التمرينات من حيث ادائها ودقتها لاحتواء التمرينات على تمارين الدقة الحركية والمهارية كونها عامل مهم اثناء اداء اللعبة كما ذكر قاسم ان العنصر الاساسي في تطوير دقة وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات المهارية والبدنية اثناء عملية التدريب الرياضي يسهم في ضمان الاتقان الحركي حيث تم تصميم تمارين خاصه متماشية لطريقه الاداء الارسال وتضمن التدرج في مستوى التمرين بما يتناسب مع الوحدات التدريبية وايضا كانت تمثل هذه التمارين قابليات بيو حركية التي تكون من متطلبات او صفات اللاعب البادل التي ترفع من مستوى الانجاز ومساعدته الزميل عند لعب الكرة .

2-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية لاختبارات المهارات لمجموعة الضابطة.

الجدول (5) يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدى لاختبارات المهارات للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س-	±ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
ارسال	قبلي	7.6667	1.86190	3.16667	1.19490	-2.650	.045
	بعدي	10.8333	1.16905				

1-2-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لاختبارات المهارات للمجموعة الضابطة

فيما يخص الارسال في المجموعة الضابطة حيث كان سبب التطور البسيط لهذه المهارة اعتماد المدرب فقط على الشرح والتطبيق دون استخدام الوسائل المساعدة اثناء الوحدات التدريبية وهذا ما اكده المختصون في مجال التدريب وذلك لا هميه الوسائل المساعدة وكذلك التدرج في التدريبات مما يجعل العملية التدريبية غير مشوقة وغير فعالة وهذا ما اكدها ماجد السيد عبيد اذ ان (الاستعانة بوسائل مساعده يعد¹ نوع من تنويع المثيرات في مواقف التعليم والتعلم مما يزيد من تحفيز المتعلم وتشويقه للمشاركة في المزيد من التعلم والاستمرار فيه).

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للقابليات البيومترية للمجموعة التجريبية.

الجدول (6) يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات البيومترية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س-	±ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
تحمل السرعة	قبلي	18.0000	.89443	3.33333	.66667	5.000	.004
	بعدي	14.6667	1.03280				

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لاختبارات القابليات البيومترية للمجموعة التجريبية:

اما في ما يخص متغير تحمل السرعة يعزو الباحثان ان العامل الدقيق بالمكونات الحمل التدريبي بشكل علمي ومدرّوس سوف يؤدي الى تطوير تحمل السرعة لعضلات الرجلين اليمين واليسار باعتبار هذه القابلية تكون من اساسيات عند مزاوله لعبه البادل وانتقال اللاعب من وقفه واخرى داخل الملعب او تسهل انتقال اللاعب من مكان الى اخر داخل الملعب فان تطبيق التدريبات ما هو الا (عملية تدريب مقننه في مده الحمل والراحة لمحاوله الوصول الرياضي الى المستوى المطلوب) وهذا يتفق مع ما جاء به (جيمس، 1989) من ان الطريقة المستخدمة تمكن المدرب من التحكم بشده التمارين والراحة بين تكرار واخر ومجموعه واخرى ووحدته تدريبيه واخرى وهذا العمل تطابق لمقامه بتنفيذه الباحثان عن المجموعة التجريبية وعليه فان (التدريب المنظم على التمارين يؤدي الى تكيف الاعضاء وتزويدها قدره بالاستمرار في الاداء مده اطول بقوه وشده حمل اكبر).

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للقابليات البيومترية لمجموعة الضابطة.

الجدول (7) يبين الوسط والانحراف وفرق الاوساط وفرق الانحراف والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبار القبلي والبعدى لاختبارات البيومترية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س-	± ع	س- ف	خ ف	قيمة T	قيمة الدلالة
تحمل السرعة	قبلي	17.6667	.81650	1.00000	.36515	2.739	.041
	بعدي	16.6667	1.03280				

معنوي > (0.05) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0)

3-1-4 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للقابليات البيومترية للمجموعة الضابطة

وفي متغير تحمل السرعة للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي يعود الى استمرار اللاعبين بالتدريب والتزامهم بالوحدات التدريبية التي أعدها المدرب حيث كانت اغلبها مهاريه وتركز بشكل قليل على الجانب البدني وهذا ما اشار اليه (مقداد السيد جعفر) (ان التدريب يجب ان يكون متواصلًا والعمل على ايجاد تدريبات خاصه تستهدف تطوير القدرات الهوائية واللاهوائية حسب خصوصيه اللعبة).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة - التجريبية).

جدول (8) يبين الوسط والانحراف وقيمة (T) المحسوبة وقيمة الدلالة للاختبارات البعدية للمهارية والقابليات البيومترية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)	قيمة الدلالة (sig)	المعنوية
			س	ع	س	ع			
1	ارسال	د	14.6667	1.63299	10.8333	1.16905	4.675	.001	معنوي
2	تحمل سرعة	ثا	14.6667	1.03280	16.6667	1.03280	-3.354	.007	معنوي

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات والقياسات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة):

يتبين لنا من خلال الجدول (8) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لمتغير مهارة الارسال اذ يعزو الباحثان هذا الفرق للمجموعة التجريبية على الضابطة الى التدريبات المعدة من قبل الباحثان والمبنية على الاسس العلمية من خلال تنظيم الاحمال التدريبية بما يتناسب مع طبيعة التدريب التي تم استخدامها اثناء تطبيق الوحدات التدريبية والذي يؤدي الى جعل شدة التمرين مشابهه لشدة المنافسة مما طور مستوى الاداء المهاري (الارسال) هذا من جانب ومن جانب اخر عمل الباحثان على اعطاء التغذية الراجعة اثناء تطبيق الوحدات التدريبية بهدف تقليل الاخطاء ان وجدت اذ تعتبر مهارة الارسال في (البادل) احد اهم المهارات الاساسية في اللعبة وتعتبر هذه المهارة هي مفتاح اللعب و عمد الباحثان على مدى التنوع في اداء التمرينات في الوحدات التدريبية من خلال التنوع في السرعة والمسافات والاتجاهات وزيادة مقدار التمرين وان الأثارة في التدريب يجعل اللاعب يؤدي حركاته والمهارات بشكل متقن اذ ان (المنهج يؤدي حتما الى تطوير الانجاز اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته وكذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة) ويرى الباحثان ان للقائم على عملية التدريب دورا كبيرا وفعالا وكون الباحثان لاعب للمنتخب الوطني للاسكواش والمهام الكبير بكل جزء من جزئيات اللعبة وحركاتها ولكون لعبة البادل هي لعبة من مخرجات لعبتي التنس والاسكواش او مشتقه منها يقوم بشرح وتوضيح اللاعبين للأداء الفني للمهارات الاساسية وخصوصا مهارة الارسال وتحديد

مكان الضعف في الاداء والقيام بتصحيحه وكذلك تلعب الخبرات للباحث دورا كبيرا في اختبار الوقت والزمان المناسبين وان اختبار الطرق الصحيحة لتصحيح الالخطاء الفنية سهلت في تطبيق التدريبات على لاعبي البادل وكان لها الدور الفاعل في فهم واستيعاب المتغيرات الخاصة باللعبة والقدرة على اختبار الاستجابة المناسبة وتنفيذها بصورة صحيحة

تبين لنا من خلال الجدول نتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وظهرت النتائج ان هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ويرجع الباحثان السبب في ذلك الى التفوق المجموعة التجريبية على الضابطة الى افضليه التمرينات التي تم اعدادها من قبل الباحثان من خلال التدريبات الخاصة حيث ابتمت التمرينات بالشدد العالية والتكرارات وكذلك بتمارين المقاومة بوزن الجسم حيث راع الباحثان مكونات الحمل التدريبي بشكل دقيق على وفق الاسس العلمية الحديثة ووضع الشدد التدريبية التي تتاسب متغير تحمل السرعة وتعمل على تطويره الى ان تطور القابليات البيئية وحركيه ومنها تحمل السرعة يرجع السبب الى التدريبات المنظمة وتهيئه البيئة الفعالة بالاعتماد على استخدام بيئات تدريبية متنوعة وفقا لاستخدام وسائل مساعده وتطبيق مبدا التكيف من خلال التدريبات المعدل من قبل الباحثان التي تعمل على تحسين مستوى كفاءه الاداء للاعبي البادل اذ يشير (عويس) الى (ان وصول الرياضي الى معدل القوه يرتبط بمعامل السرعة مثل يوضح ذلك العلاقة بين قدره الرياضة على انتاج قوه والوقت اللازم الذي يقضيه الرياضي في التدريبات وهذا يؤدي الى مدى ارتباط القوه بالقدرات الاخرى كالسرعة والتحمل ويدعم وجهه النظر التي ترى عدم عزل القدرات البيئية والحركية عن بعضها حتى يتمكن تحقيق الاستفادة من ذلك) كما يرى الباحثان استخدام التدريبات الخاصة التي احتوت بالتنوع عملت على تطوير تحمل السرعة من خلال ادخال الاثارة والتشويق وهذا ما يؤكده (محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي) (اذا ان ادخال التمرينات المتنوعة في المناهج التدريبية بشكل دقيق من اجل المحافظة على استمرار رغبة الرياضة في تنفيذ متطلبات التدريب الشاق وتحويلهم من حالة الضجر والملل الى حالة السعادة والفرح والمتعة اثناء التدريب) وكذلك عمل الباحثان على التدرج في الاحمال التدريبية بما يتلاءم مع مستويات والقدرات البدنية للاعبي البادل اذ ان (التدرج في استخدام التمرينات وصعوبتها يعمل على تأقلم الجسم وزياده عمليات تكيفه الفسيولوجي).

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-أن التدريبات الخاصة للعبتي التنس والسكواش كان ذات تأثير ايجابي في تطوير تحمل السرعة والارسال للعبة البادل.
- 2-أن التدريبات الخاصة ساعدت على كسر الروتين التدريبي من خلال التنوع في التمرينات مما ادت الى تطور النتائج المجموعة التجريبية.

4-2التوصيات:

- 1-الاهتمام بالتدريبات الخاصة وفق اسس علمية لرفع كفاءة اللياقة البدنية لاعبي البادل
- 2-ضرورة تركيز المدربين على تدريب القابليات البيوحركية التي يحتاجها اللاعبين بصورة كبيرة
- 3-اجراء دراسات مشابهة على اعمار مختلفة لتطوير قابلياتهم البيوحركية والاداء المهاري.

المصادر

- احمد محمد فاخر وعلي فهمي البيك. القياس في المجال الرياضي، ط4، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- محمد عبدة صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد. أساسيات كرة القدم. ط1، القاهرة: دار عالم المعرفة، 1994.
- محجوب إبراهيم ياسين المشهداني؛ الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية، ط1، (بغداد، شارع المتنبي، 2015).
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، (اربيل، مديرية دار الكتب، 2010).
- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية والتطبيق (الصدق- الثبات- الموضوعية- المعايير)، ط1: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي: ط1، بغداد، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، 1980.
- واثق احمد وخالد البكري؛ السكواش رياضة الفن والحركة: بيروت، دار الكتب الجامعية، 1996، ص 44.
- ماجد السيد عبيد؛ الوسائل التعليمية وانتاجها للعاديين وذوي الاحتياجات الخاصة: ط1، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2011.
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: الاسكندرية، مطبعة المصري للنشر والتوزيع، 1999،
- مقداد سيد جعفر حسن؛ التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى انجاز سباحة 100م حرة رجال: اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.
- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد للقفز عاليا في كرة اليد: اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 1996.
- عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق؛ ط1، القاهرة، دار ج.م. 2 للطباعة والنشر، 2000.
- محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم علي؛ اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة؛ ط1، بغداد، دار ضياء للطباعة، 2013.
- hesnam el ahar : squash in the veins .tactics . Italy .2002.

الملاحق

نموذج لوحدة تدريبية

التمارين

- 1-يقوم للاعب بأداء الضربة القطرية نحو منطقة الارسال بعد ضرب الزميل ضربة مستقيمة بعد ارتطامها بالجدار الخلفي وبعدها يقوم اللاعب بأداء التمرين الجهة الامامية.
- 2-يقوم للاعب بأداء الضربة القطرية نحو منطقة الارسال بعد ضرب الزميل ضربة مستقيمة بعد ارتطامها بالجدار الخلفي وبعدها يقوم اللاعب بأداء التمرين الجهة الخلفية.
- 3-يقوم للاعب الزميل بإعطاء المختبر كرات متتالية ليقوم للاعب بأداء ضربة الارسال على المناطق المحددة باتجاه الزجاج.
- 4-يقوم للاعب بأداء حركة القدمين داخل ملعب البادل بالتعاقب يمن ويسار وصولاً الى الشواخص المحددة خلال الزمن المحدد.
- 5-يقوم اللاعب بأداء حركة القدمين داخل ملعب البادل وصلاً الى المناطق الثلاث المحددة من اليمين.
- 6-يقوم اللاعب بأداء حركة القدمين داخل ملعب البادل وصلاً الى المناطق الثلاث المحددة من اليسار.

الشدة التدريبية: 70% - 90%
هدف الوحدة التدريبية: تحمل السرعة - الارسال

الاسبوع: الاول
الوقت: 79.30 د
الوحدة: الاولى

اليوم	رقم التمرين	الشدة	زمن الاداء	الحمل التدريبي				الراحة بين التمرينات	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
				الحجم		الراحة				
				ك	مج	التكرار	مج			
الاحد	7	80	45ثا	4	2	60ثا	120ثا	2	19د	
	8	85	40ثا	3	2	60ثا	120ثا	2د	12د	
	14	70	45ثا	3	3	60ثا	120ثا	2د	14.25د	
	26	70	40ثا	4	2	60ثا	120ثا	2د	13.20 ثا	
	27	75	30ثا	3	3	45ثا	90ثا	2د	14د	
	28	75	25ثا	3	2	45ثا	120ثا	2د	6.45د	
زمن الوحدة التدريبية										