

تمريعات باءءءءاء الاقاء الموءىقى لءءوء الرءاءة لأءبال الاسكواء

م . م رءاء عباس فاضل

الملءص

هءء هءه الءراءة الى اءاءاء ءمراءاء باءءءءاء اوزان بعض الاقاءاء الموءىقىة العاءمىة لءءوء الرءاءة لأءبال الاسكواء وكءلك الكءشف على ءأءرها ، وقء اسءءمل الباءء المءهء الوصفى بالأسلوب المسءى والمءهء ءءرىبى ذو المءموءءىن المءكافءءىن لملاءمءه طبعىة البءء ، ءىء ءضمن مءءم البءء لاعبى المءءءب العراقى بالاسكواء لفئة الأشبال بعمر (ءء ١٣ سنة) والبالء عءءهم (١٢) لاعب إء ءم ءقسىمهم بالطرىقة العشواءىة الى مءموءءىن (ءءرىبىة وضابطة) بواقع (٦) لاعبىن لكل مءموءة ، وبعءها ءم مءانسة عىنة البءء ومن ءم الاءءبار القبلى وبعءها كوفءء المءموءءىن وبعءها طبءء ءمراءاء الموضوعة على طول فءرة المءهء ءءرىبى ، وما إء ءم ءطبىق ءمراءاء قام الباءء بالااءءبار البعءى والحصول على بىاءاء عولءء اءصاءىا ومنها ءم الحصول على معلوماء بنىء الاسءءءاءاء علفها من اهمها انه ءءرىب فى مءل هءذا بىاءاء يساعء فى ءءوءر المءءوى الرىاضى من كل الجوابب ومن ءم قام الباءء بءوصىاءه واهمها ضرورة اءءال هءذا بىاءاء ءءىءة بعملىاء ءءرىب الرىاضى .

Summary

This study aimed to prepare exercises using weights of some world music rhythms to develop some of the kinetic capabilities and intelligence physical and motor for the youth team squash, as well as to identify the impact, has been used by researchers descriptive approach survey manner and experimental approach with the two groups suited for the nature of the research problem, which included the research community a group of players clubs Babil province Subscribers Iraqi league totaling (16) player representing (4) clubs were divided randomly into two groups (experimental and control group) by (6) players each group has ruled out (4) players to the experiences of the exploratory, and then worked the homogeneity of the sample and then the pre-test and then worked parity and then applied exercises placed on the length of the training curriculum, and that has been applied exercise the researchers testing the post and get data and then these data were treated statistically and then obtained information conclusions built upon the most important that training in such a environments helps in the development of the sports level from all sides and then the researchers their recommendations, not least that the introduction of such new environments operations sports training .

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

شهد العالم تطورا كبيرا في الميادين كافة ولاسيما الميدان الرياضي الذي تصب كل الميادين في رافده الذي لا يتوقف بالتقدم ويعد هذا مؤشرا بمدى الاهتمام الكبير من لدن المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من اجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز ، حيث فتح التقدم العلمي آفاقاً لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي ، وقد سخرت لخدمة التطور الرياضي ، لما لها من أصول وقواعد راسخة ، يستند عليها ويستمد منها مادته ، ومما لاشك فيه ان للتدريب الرياضي قواعد عامة وضعت لهذا الميدان اذا ما اتبعها بُناء المجتمع بسياقات مناسبة وصحيحة كانت في خدمة المجتمع^(١) .

وبصورة اكيدة فالتدريب الرياضي هو عبارة عن العمل الحركي المؤثر والمتزن والمركز على المعارف الخاصة بالمهارة الفنية و الخططية والقدرة في رفع اللياقة البدنية والوظيفية والنفسية ومعرفة فن خوض المسابقات ، كل تلك النواحي تتحقق خلال عمليات التدريب الطويلة الأمد مع وضع وتحديد مقاييس منظمة للوظائف والاهداف خلال مراحل التدريب والتقدم في الحصول على المستوى المتميز ، وذلك عن طريق الاهتمام بالتدريبات المستخدمة من قبل الرياضي والعناية في اختيارها وتلائمها مع ما يصبو اليه .

فاليوم لا محدودية للعلوم وامكانية استخدامها في شتى المجالات فقد رأى الباحث امكانية الاستفادة من بعض الايقاعات الموسيقية في مجال التدريب الرياضي حيث تلعب هذه الفكرة دورا كبيرا في روح الرياضي المدرب كان ام اللاعب من خلال ما تبعته هذه الايقاعات من حوافز ايجابية حيث تكون بيئة جيدة للرياضي ليقدم ابداعاً رياضيا ساحرا ومن خلالها يمكن ان نضع تمريناتنا باستخدام الإيقاع المتناغم مع الايقاع الحركي للتمرين المحدد والاستفادة من امكانية الرياضي فالتدريب المصاحب للإيقاعات الموسيقية دورا كبيرا في تطوير الكثير من الجوانب البدنية والنفسية .

وقد ظهر خلال السنوات الاخيرة وبصورة لا تقبل الشك تطور كبير في فعاليات العاب المضرب وخاصة لعبة الاسكواش حيث هي من الالعاب التي تستلزم جهدا بدنيا عاليا ومهارة فائقة للعب الكرة المندفعة بقوة ، مع تحركات متناسقة حيث يمكن للاعب ان يؤدي الواجب الحركي بأقل جهد ممكن وبدقة عالية ان اقتصد استخدام امكاناته البدنية والنفسية بصورة متزنة ، حيث ان هذا يقود الى انه لو كان لاعبان بنفس المستوى المهاري و

١ رشاد عباس فاضل : (اثر تمرينات مركبة باستخدام الايقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة لناشئي الاسكواش) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ٢٠١٥ ، ص ١٦ .



الخططي فاللاعب ذو المستوى البدني والنفسي العالي هو من سيتمكن من السيطرة على مجريات المباراة ,
فلذلك يلعب الجانب البدني والنفسي دورا كبيرا في لعبة الاسكواش .

٢-١ : مشكلة البحث

الاسكواش من الالعاب التي تحتاج الى قدرات حركية متطورة جدا لاسيما بسبب كثرة الواجبات الحركية
وتعدد اشكالها في هذه الرياضة كذلك من الضروري تنمية الجوانب النفسية وتطويرها لشبل الاسكواش والتركيز
على رشاقة شبل الاسكواش كونها جامعة لكثير من الصفات والقدرات البدنية والحركية , ومن خلال الخبرة
العلمية والميدانية للباحث عمل على وضع دراسة علمية لتطوير رشاقة اشبال الاسكواش من خلال وضع
تمارين باستخدام ايقاعات موسيقية ذات اوزان سهلة وواضحة .

٣-١ : هدف البحث

١- اعداد تمارين باستخدام ايقاعات موسيقية ذات اوزان واضحة لتطوير الرشاقة لأشبال الاسكواش.

٢- الكشف على تأثير التمارين بالإيقاع الموسيقي ومدى تطويرها لرشاقة اشبال الاسكواش .

٤-١ : فرض البحث

- هناك تأثير ايجابي للتمارين المستخدمة لأوزان الإيقاعات الموسيقية لتطوير رشاقة اشبال الاسكواش.

٥-١ : مجالات البحث

١- المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني العراقي بالاسكواش لفئة الاشبال (١١-١٣) سنة , للموسم

٢٠١٦_٢٠١٧ .

٢- المجال الزمني : ٢٠١٦/١٢/١ - ٢٠١٧/٤/١ .

٣- المجال المكاني : ملاعب الاسكواش .

٢- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث

أستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته طبيعة البحث .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته.

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي المنتخب الوطني العراقي بالاسكواش والبالغ عددهم (١٢) لاعباً للموسم

٢٠١٦-٢٠١٧ , تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (٦) لاعبين لكل

مجموعة

٢-٢-١ التجانس.

قام الباحث بعمل التجانس بين أفراد عينة البحث كما في الجدول (١) .

الجدول (١)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ،

العمر) .

المتغيرات	المعالم الإحصائية			س-	ع	المنوال	معامل الالتواء
	العمر الزمني	الطول	الوزن				
سنة	15.91	1.79	15.00	0.50			
متر	1.52	0.11	1.50	0.18			
كغم	43.16	11.62	39.00	0.35			

٢-٣ أدوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستعملة .

المصادر العلمية . الاستبانة . المقابلة . الملاحظة والتجريب . الاختبار والقياس . ملعب اسكواش قانوني عدد (١) . اشربة ملونة و شريط قياس معدني عدد (١) ، وشريط لاصق ذا لون احمر عرض ٢,٥ سم . جهاز حاسوب نوع (Dell) (٥٠٤٠) عدد (١) . كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع . ميزان طبي صيني المنشأ . مضارب اسكواش (١٢) . كرات اسكواش (١٢) . ساعة توقيت رقمية . شواخص ملونة (احمر ، ازرق ، اصفر ، اخضر) عدد ١٢ . جهاز اوركن نوع (KORGpa800) ايطالي المنشأ للإيقاعات . سلم تدريب عدد (٦) .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ تحديد متغير الرشاقة واختباره

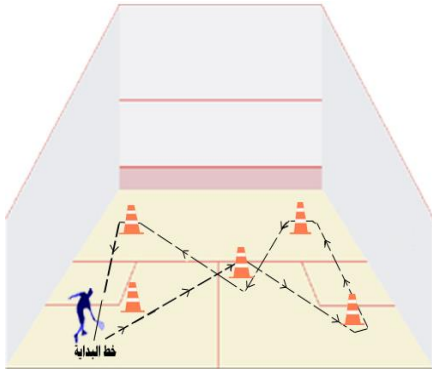
تم تحديد الرشاقة واختبارها من قبل الباحث نظراً لخبرته العلمية والعملية كونه احد مدربي المنتخب العراقي للاسكواش و الاستشارات العلمية العديد من الخبراء والمختصين ^(١) .

اسم الاختبار: جري الزكزاك بطريقة بارو ^(١)

١ . د. مازن هادي كزار	تعلم حركي / العاب مضر	جامعة بابل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٢ . د. ماهر عبد الحمزة حردان	تدريب رياضي / العاب مضرب	جامعة بابل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣ . د. حذيفة ابراهيم	تدريب رياضي / العاب مضرب	جامعة بابل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
٤ . د. علي عطية دخیل	تعلم حركي / العاب مضرب	جامعة بابل	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة (زانكوى سليمانی) القسم (B) للدراسات الانسانية - العدد (٥٦) عدد خاص لمؤتمر الدولي الأول لكلية التربية الرياضية





شكل (١) يبين اختبار الرشاقة
الخاصة للاعبين الاسكواش

غرض الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة للاعبين الاسكواش .

الأدوات اللازمة : منطقة للجري مستطيلة الشكل طولها (٤,٧٥ متراً)
وعرضها (٣ متراً) , ساعة إيقاف , خمسة شواخص مسافة بين كل
شخص ٢ متر.

مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة
البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية كما
في الشكل رقم (١).

التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع المسافة

المحددة ثلاث مرات متتالية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد انتهاء الدورة الثالثة .

٢-٤-٢ تحديد الإيقاعات الموسيقية

من خلال الخبرة الفنية للباحث بالمجال الموسيقي قام بوضع (١٢) إيقاعاً موسيقياً ذات اوزان متلائمة مع
اوزان الإيقاع الحركي لكل تمرين (انظر ملحق ١) , وبالرغم من ذلك قام الباحث بعرضها على مختصين بالمجال
الفني* وبعد ذلك جاءت موافقتهم جميعاً وبنسبة (١٠٠٪) على الإيقاعات.

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للرشاقة على أربعة من اشبال الاسكواش يوم الخميس ٢٠١٦/١٢/١٥ .

٢-٤-٤ : الاسس العلمية لمتغيرات البحث

استعمل الباحث صدق المحتوى والذي يعد " من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال لاسيما ما يتعلق
منها بحالات قياس المهارات الفردية " (٢) , وكذلك استخراج معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادته اذ بلغت
درجة الثبات للرشاقة (٠,٩١) وكذلك موضوعية الرشاقة حيث بلغت (٠,٩٣) .

٢-٤-٥ الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي على متغير الرشاقة قيد الدراسة يوم السبت المصادف ٢٠١٦/١/٣١ .

٢ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي , ط ١ , جامعة القادسية , ٢٠٠٤ , ص ١٢٣ .

* م . م اوراس عبد الزهرة العلواني تربية مسرحية جامعة بابل كلية الفنون الجميلة
م . م عقيل العزاوي تربية مسرحية جامعة بابل كلية الفنون الجميلة

٣ نزار الطالب ومحمود السامرائي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص ٢٣.

٢-٤-٦ التكافؤ في متغيرات البحث:

عمل الباحث على استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين للبدء من خط شروع واحد .

الجدول (٢)

يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي في

متغيرات البحث

المتغير	المجموعة	سـ	ع	قيمة (t) المحسوبة	الدالة
الرشاقة	التجريبية	٣١,٠٤	٣,٤١	١,٩٧	غير
	الضابطة	٣١,٤٢	٣,٣٦		معنوي
*قيمة (t) الجدولية (٢,١٧٩) عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥).					

٢-٤-٧ تنفيذ التمرينات المركبة المستخدمة للإيقاع الموسيقي:

وبعد أجراء الاختبارات القبلي لمجاميع البحث , تم تنفيذ التمرينات باستخدام الإيقاع الموسيقي خلال (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية لكل اسبوع بمجموع (٢٤) وحدة تدريبية حيث تم وضع (٥) تمارين للوحدة التدريبية حيث كان زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة وأخذ (٤٠) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية وهو القسم الرئيسي والذي تم به تنفيذ التمرينات , وقد تم تنفيذها بفترة الاعداد الخاص بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري إذ هدفت هذه التمرينات الى تطوير رشاقة اشبال الاسكواش وقد تم وضع الإيقاع الموسيقي بشكل ملائم للدراسة الحالية حيث تم وضعه بشكل يمكن التحكم بسرعه ليلائم الشدد المحددة للتمرينات الموضوعية وتقليل الشعور بالملل والرغبة في تكرار عدد اكثر من التكرارات التي طبقت على المجموعة التجريبية ان عملت الإيقاعات الموسيقية كعامل محفز للاعبين على الاداء .

وربما يخطر على بال الكثير انه حركات الاسكواش سريعة وغير ثابتة وما الى ذلك فكيف تم العمل على تنسيق هذه الامور مع الإيقاع الموسيقي فهنا يجب ان نذكر انه تم العمل بالإيقاع الموسيقي ليس بفترات اللعب وانما بفترات التدريب وهذا يعتبر اسلوب تدريبي مصاحب للحركات الرياضية حاله حال أي اسلوب تدريبي كما هو الحال في السلاالم والحبال المطاطية حيث توجد عند التدريب واثناء اللعب لا توجد .

٣-٤-٨ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية الاربع والعشرون قام الباحث بالاختبارات البعدية للمتغيرات البحثية قيد



الدراسة لكلا المجموعتين يوم السبت المصادف ٢٠١٧/٣/٤ .

٢-٥ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الاصدار السابع عشر .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٣-١ عرض نتائج اختبارات الذكاء الجسمي الحركي والرشاقة والتوافق الحركي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

جدول (٣)

يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة

المجموعة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
التجريبية	٣١,٠٤	٣,٤١	٢٦,٨٣	٤,٢٦	٧,٢٤	معنوي
الضابطة	٣١,٤٢	٣,٣٦	٣٠,٩٧	٥,١٤	٥,١٨	معنوي
*قيمة (t) الجدولية (٢,١٧٩) تحت درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .						

٣-٢ مناقشة نتائج مجموعتي البحث .

من خلال ما تم عرضه في الجدول اعلاه يتبين التطور الكبير لصالح المجموعة التجريبية والاكبر من ذلك التطور الذي حدث للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك التطور الى التمرينات التي طبقت على المجموعة التجريبية والتي استخدم فيها الايقاع الموسيقي للتغير من الروتين التدريبي وخلق بيئة تدريبية جديدة وبالفعل تم ذلك والدليل على ذلك النتائج التي توصل اليها الباحث وكما انه اغلب المدربين لا يعملون على خلق اجواء تدريبية مشوقة ومثيرة للاعب فلذلك نجد اغلب النتائج المتحصل عليها هي نفسها في كل مرة ولا يوجد تطور ملحوظ في تلك النتائج .

٤- الاستنتاجات و التوصيات

٤-١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج ما يأتي :

- ١- كان للإيقاع الموسيقي بالتمارين دور فعال في تطوير الرشاقة عند اشبال الاسكواش .
- ٢- استخدام الايقاع الموسيقي وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير الرشاقة عند اشبال الاسكواش بشكل جيد وهو مناسب لتدريب هذه الفئة من الأعمار .
- ٣- استخدام الايقاع الموسيقي اثر ايجابي في تفاعل اللاعبين في أثناء التمرين وحضورهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من التكرارات .

٤- أن للتمارين المستخدم بها الايقاع الموسيقي اثراً كبيراً في تطور الرشاقة لاشبال الاسكواش .

٤-٢ التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات اوصى بما يأتي

- ١- ضرورة استخدام الايقاع الموسيقي في التمرينات لتطوير الرشاقة لاشبال الاسكواش .
- ٢- ضرورة استخدام الايقاع الموسيقي في التمرينات خلال العملية التدريبية لضمان تنوع الخبرات لدى اللاعب.
- ٣- يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته البدنية والحركية والنفسية.
- ٤- أجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة الاسكواش وعلى الالعاب الاخرى.

المراجع

- ✓ رشاد عباس فاضل : (اثر تمرينات مركبة باستخدام الايقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة لناشئي الاسكواش) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ٢٠١٥ .
- ✓ علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط١ ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- ✓ نزار الطالب ومحمود السامرائي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .



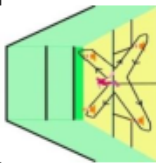
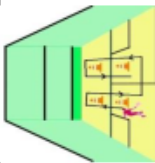
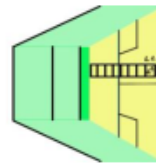
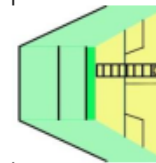
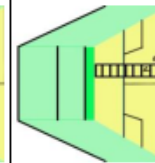
الملاحق

ملحق (١)

الايقاعات الموسيقية الملائمة والمتطابقة مع الازان الحركية للتمارين المركبة

ت	الايقاع الموسيقي	موافق	غير موافق
١	Club House		
٢	Disco samba		
٣	Euro Trance		
٤	Fashion Funk		
٥	Funk Disco		
٦	Groove it up		
٧	Halay HC		
٨	House Garage		
٩	Orhan cepki		
١٠	Samba leger		
١١	Sister & Girl		
١٢	Techno		

ملحق (٢) نموذج من الوحدات التدريبية : الاسبوع الاول

التمرين	وصفه	الوقت	المكان	المعدات	الراحة بين		الموسيقى	الوقت	المدة
					مع (ثا)	مع (ثا)			
	وضع ٤ اقلاع باتجاه كل زاوية من زوايا الملعب واللاعب يتحرك من منتصف الملعب خلف هذا الاقلاع بكل زاوية والرجوع الى منتصف الملعب وهكذا	٨٥	٢	٢	٢٠	٧٥	Groove it up	١٢٠	٧ دقيقة
	وضع مجموعة من اقلاع في منتصف الملعب واللاعب يتحرك بين هذه الاقلاع ذهاباً وإياباً .	٨٥	٢	٢	٢٠	٧٥	Club House	١٣٥	٧ دقيقة
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال القدمين معاً داخل الفتحات أثناء تحركه .	٨٥	٢	٢	٢٠	٧٥	Halay HC	١٢٥	٧ دقيقة
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ويقوم اللاعب بالقفز داخل الفتحات بكلمات القدمين .	٨٥	٢	٢	٢٠	٧٥	Euro Trance	١٣٥	٧ دقيقة
	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال إحدى القدمين فقط داخل الفتحات أثناء تحركه .	٨٥	٢	٢	٢٠	٧٥	Disco samba	١٢٠	٧ دقيقة