

تأثير تمارينات خاصة مقترحة في الرشاقة وسرعة أداء الضربات الطائرة للاعب

الاسكواش

م.م.د علي جهاد رمضان

م. د علي عطية دخيل

الملخص

تلعب اللياقة البدنية الخاصة دورا رئيسا في رفع مستوى لاعب الاسكواش نتيجة للمتطلبات الخاصة لهذه اللعبة، لذا يتوجب على اللاعب أن يمتلك مستوى بدني جيد ، ومن أهم الصفات البدنية الخاصة في الاسكواش صفة الرشاقة التي تمكن اللاعب من أداء الحركات المفاجئة باتجاهات مختلفة لأداء ضربات الهجوم والدفاع، ومن أهم الضربات الهجومية هي الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لما لها من أهمية كبيرة في تسليط الضغط على المنافس لسرعة ادائها . وأهم أهداف البحث هو أعداد تمارين خاصة مركبة لتطوير الرشاقة والضربات الطائرة بالإضافة الى التعرف على تأثير هذه التمارين في الرشاقة والضربات الطائرة. وفرض الباحثان بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لصفة الرشاقة والضربات الطائرة الأمامية والخلفية عند لاعبي الاسكواش .

ولكون مشكلة البحث تتطلب تطبيق التمارينات المقترحة ، لذا استخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته موضوع البحث ، حيث قاما باختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدى وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي المنتخب الوطني العراقي بلعبة الإسكواش لفئة الشباب بأعمار (١٥-١٧) وللموسم ٢٠١٦ - ٢٠١٧ وعددهم (٨) لاعبين وهي عينة تمثل نسبة ١٠٠٪ من مجتمع البحث، وتم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث ومن ثم تطبيق التمارينات الخاصة (بدنية ومهارية) التي أعدها الباحثان بالاستعانة بأراء الخبراء والادبيات الحديثة، وبعد ذلك إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث لمعرفة تأثير هذه التمارينات في تطوير صفة الرشاقة والضربات الطائرة لعينة البحث. وأهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان: ان التمارينات المقترحة الخاصة كان لها تأثير إيجابي على صفة الرشاقة وسرعة أداء الضربات الطائرة الامامية والخلفية للاعبين الاسكواش .

واوصى الباحثان استخدام التمارينات الخاصة المقترحة في المناهج التدريبية عند تدريب لاعبي الاسكواش بأعمار (١٥-١٧) سنة وأيضا تطبيقها على فئات أخرى ولكلا الجنسين بالإضافة الى عمل بحوث مشابهة على فعاليات رياضية أخرى.

الكلمات المفتاحية: تمارينات، رشاقة، الطائرة ، إسكواش

Summary

Special fitness play a head role in raising the athletic level of squash player, as a result of specific requirements for this game, so you have a player that has a good physical level, and the most important in squash physical attributes recipe agility that enables the player to perform sudden movements in different directions to perform rhythm of attack and defense, It is the most offensive

strikes are Volleys because of its great importance in bringing pressure on the opponent to speed performance.

The most important goals of research is the number of private vehicle to develop the Volleys and agility exercises strikes in addition to identify the impact of these exercises in agility and Volleys.

And the imposition of researchers that there are significant differences between the results of the tests and tribal posteriori the recipe fitness front and rear and Volleys strikes at the squash players.

And the fact that the research problem requires the application of the proposed exercise, so researchers used experimental method for the relevance question, where they choose the sample in a manner per experimental group with pre and post tests and the way intentional, which included of the Iraqi national team players of squash to the category of young ages (15-17) for the season 2016 - 2017 and the number (8) players, a representative sample of 100% of the research community, were conducted tribal tests on the sample and then apply exercise special (physical and skill), repared by researchers with the help of expert opinions and modern literature, and then conducting a posteriori tests on a sample search to find out the effect of exercise training on the development of prescription agility and Volleys strikes to the research sample . conclusions reached by the researchers: that exercise proposed own have had a positive impact on the status of agility and performance of the Volleys blows for squash players speed.

The researchers recommended the use of the proposed special exercises in the training curriculum at the training squash players Reconstruction (15-17 years) and also applied to other groups and both sexes, in addition to the work of similar research on other sporting events.

key words: Exercises, agility, Volleys, squash

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

يعد الجانب البدني والمهاري من أهم متطلبات التقدم في العملية التدريبية للاعبين من اجل الوصول لمستوى البطولات العالمية ، إذ ان الاعداد المهاري والبدني أصبح في قمة الإعدادات الاخرى إذ يجب تنميتها بدرجة متوازنة لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها ، (إذ ان لعبة الاسكواش من الالعاب التي تتطلب من اللاعب أن يكون مستوى قدراته البدنية مرتفع جدا ليتمكن من أداء المهارات والواجبات الخطئية الخاصة بطبيعة اللعبة) (٧٦:١) .

وتمثل الرشاقة إحدى العناصر المهمة والرئيسية في رياضة الإسكواش ، إذ يتوجب على اللاعب ان يمتلك الرشاقة العالية التي تمكنه من تغطية الضربات المفاجئة للمنافس باتجاهات الملعب المختلفة والذي يمكنه من الوصول السريع للكرة ومن ثم الرجوع الى منطقة السيطرة (T) لتغطية ضربات المنافس ، وذلك يأتي من خلال التركيز على تمارين الرشاقة لغرض زيادة القدرة على مواصلة اللعب .

وتعد المهارات الاساسية احدى المرتكزات الرئيسة في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية ولاسيما في لعبة الإسكواش إذ تسمى هذه بـ لعبة الفن والحركة نظراً لما يجب أن يتميز به اللاعبون من سرعة تحرك داخل الملعب



وكذلك الى مهارة في لعب الكرات البعيدة عن تواجد الخصم وبدقة لكسب النقاط والفوز في المباريات ، وان من أهم هذه المهارات هي الضربة الطائرة المستقيمة التي تُعد من المهارات الهجومية في لعبة الاسكواش والتي من خلالها يتمكن اللاعب انهاء تبادل الضربات بعد أداء ضربة موفقة والفوز بالنقطة وذلك يتم بعد اتقان اللاعب لهذه المهارة بشكل جيد.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في العمل على وضع تمارينات خاصة مبنية على اسس علمية مدروسة لتطوير سرعة الرجوع الى (T) والضربة الواطئة المستقيمة الهجومية في الإسكواش ومن هذا المنطلق تناول الباحث هذه الدراسة ايماناً منه بان هذه التمارينات الخاصة ستسهم في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبي الإسكواش.

٢-١ مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية ومتابعتهم للمباريات المحلية والدولية وجدوا بأن هناك ضعفاً واضحاً في أداء الضربات الطائرة المستقيمة الامامية والخلفية وقلة استخدامها في المباريات، مع بطأ في سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) لدى عينة البحث مما يتعذر عليهم الوصول المبكر الى الكرة وصعوبة تغطية ضربات المنافس. لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال العمل على وضع تمارين خاصة لتطوير سرعة الرجوع الى (T) والضربة الطائرة المستقيمة الامامية والخلفية للاعبي الاسكواش .

٣-١ اهداف البحث :

١- إعداد تمارينات خاصة لتطوير الرشاقة والضربات الطائرة المستقيمة للاعبي منتخب الشباب بالاسكواش بأعمار (١٥-١٧) سنة .

٢- معرفة تأثير التمارينات الخاصة في الرشاقة والضربات الطائرة المستقيمة للاعبي منتخب الشباب بالاسكواش بأعمار (١٥-١٧) سنة .

٤-١ فروض البحث :

١- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في صفة الرشاقة للاعبي منتخب الشباب بالاسكواش بأعمار (١٥-١٧) سنة ولصالح الاختبار البعدي .

٢- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة أداء الضربات الطائرة المستقيمة للاعبي منتخب الشباب بالاسكواش بأعمار (١٥-١٧) سنة ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث :

المجال البشري: لاعبي منتخب الشباب من هم باعمار (١٥-١٧) سنة للموسم ٢٠١٥.

المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٧/١/٧ الى ٢٠١٧/٣/١.

المجال المكاني: ملاعب الإسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية ، جامعة بغداد / الجادرية.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهجية البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذو الأختبارين القبلي والبعدي المبني على أسس علمية لمناسبته لموضوع البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

"إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستعملها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها" (١٠٩:٣) إن عينة البحث تمثل " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله " (٨٤:٤) , حيث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي منتخب شباب الأسكواش بأعمار (١٥-١٧) الذين بلغ عددهم (٨) لاعبين وهي عينة تمثل مجتمع الاصل ١٠٠٪.

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث :

ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل "المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الاهداف من بيانات عينات واجهزة" (٧٣:١١).

٣-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١. ملاعب سكواش عدد (٦) . مضارب سكواش عدد (٨) نوع تكييفير ١٢٥ غم .
٢. كرات سكواش عدد (٢٤) ذات علامتين صفراء نوع دنلوب . شريط لاصق ذا لون احمر عرض ٢,٥ سم وعرض ٥ سم لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها.
٣. شواخص بأحجام مختلفة ٢٤ . سلم تدريب بطول ٥ م. جهاز الاوكسوميتر.

٣-٣-٢ وسائل جمع المعلومات :

المراجع والبحوث العربية والاجنبية المترجمة . الملاحظة والتجريب . الاختبارات والقياسات .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد اختبارات البحث :

أن استعمال الأسلوب التجريبي في البحث غالبا ما يتطلب العمل فيه إلى مجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات المطلوب دراستها، وقد أطلع الباحثان على مجموعة من المصادر العربية والأجنبية(*) التي أهتمت بالمهارات الأساسية للعبة الإسكواش وخاصة الضربات الطائرة وكذلك الصفات البدنية الخاصة والتركيز على صفة الرشاقة وعلى أساس ذلك تم اختيار اختبارات البحث وكما يأتي :

٣-٤-٢ الاختبارات البدنية (٥٠-١٤:٦٦)

الاختبار الأول : الجري متعدد الاتجاهات.

الاختبار الثاني: الجري القطري.

الاختبار الثالث: الجري المتعامد.

الاختبار الثالث: الجري مختلف الابعاد.

٣-٤-٣ الاختبارات المهارية :

الاختبار الأول : اختبار سرعة أداء الضربة الطائرة المستقيمة الأمامية من الجزء الامامي للملعب .

الاختبار الأول : اختبار سرعة أداء الضربة الطائرة المستقيمة الأمامية من الجزء الامامي للملعب

٣-٤-٤ التجارب الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بالاستعانة بفريق عمل مساعد على لاعبين اثنين من أجل الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها أثناء التجربة الرئيسية، إذ تم إجراء تجربتين استطلاعية كانت الاولى مخصصة للاختبارات المهارية كانت في يوم ٢٠١٧/١/٩ الساعة الثالثة عصراً تم تحضير الاجهزة والادوات الخاصة بالاختبارات وفق مواصفات أداء الاختبار لعينة البحث وتم التعرف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء الاختبارات، أما الأختبارات البدنية تمت في يوم ٢٠١٧/١/١٠ وتم التعرف على إجراءات الاختبار وطريقة تنفيذ الاختبار، وتم ذلك على ملاعب الكلية الساعة الرابعة عصراً

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- ملائمة النظام المتبع في إجراء وتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية .
- إمكانية فريق العمل المساعد في أداء مهمتهم أثناء إجراء وتطبيق الاختبارات.
- ملائمة الاختبارات للمختبرين من ناحية طريقة الاداء.

٣-٤-٥ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية في يومي السبت والاحد الموافق ١٤-١٥/١/٢٠١٧ على أفراد عينة البحث لاعبي الشباب بأعمار (١٥-١٧) سنة البالغ عددهم (٨) لاعبين قبل البدء بتنفيذ التمرينات المقترحة وبمساعدة فريق عمل مساعد .

٣-٤-٦ التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات المهارية والاختبارات البدنية الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول الى حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد منهج تدريبي تضمنته التمرينات الخاصة البدنية والمهارية. وقد راعى الباحث التدرج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية , حيث بدأ تطبيق مفردات التمرينات يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٧/١/١٨ وأنتهت اخر وحدة تدريبية يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٧/٢/٢٨ حيث تكون المنهج التدريبي من (٣٦) وحدة تدريبية موزعة على ٦ أسابيع بواقع ٦ وحدات تدريبية في الاسبوع , وأستخدم الباحث التدرج في الوحدات التدريبية الاسبوعية وكانت حركة الحمل خلال الوحدات التدريبية (١:٣), وحددت هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بزمان يصل الى (٤٥ دقيقة) في مرحلة الاعداد الخاص من العملية التدريبية وتم استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والطريقة التكرارية في الوحدات التدريبية وتم تحديد الشدة من خلال التكرارات القصوى للتمارين إذ أن : (١٠٤:١٠)

الشدة = $\frac{\text{عدد التكرارات القصوى (أحسن أنجاز)} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$

١٠٠

أما فيما يتعلق بالراحة بين التكرارات فقد حددت عن طريق تجربة أستطلاعية لقياس نبض زمن الأداء القصوي من خلال جهاز (الأوكسوميتر) وعلى أساسه حددت فترات الراحة كذلك الراحة بين المجاميع لقياس معدل ضربات القلب والتي تراوحت (١-٣) دقائق , وأستخدم طريقة معدل ضربات القلب كطريقة لتقييم معدل الراحة وإستعادة الشفاء بين التمارين والوحدات التدريبية يمكن أن يكون من أكثر الطرائق مساعدة في تقييم الجهد ورد فعل أجهزة وأعضاء جسم الرياضي الوظيفية لهذا الجهد (١٠٩:١٠).

التمرينات الخاصة لعينة البحث :

- تم تطبيق هذه التدريبات من قبل مدربي الفريق وتحت إشراف المباشر من قبل الباحثان .
- أستخدم الباحثان طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكرارية, إذ يفضل استخدام هذه الطرق عند العمل وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني بدون تراكم حامض اللبنيك.
- أستخدم الباحث تمارين ركض مكوكي داخل الملعب ذهاباً وإياباً والتحرك للزوايا الأربعة والستة بوجود الشواخص وبأزمان مختلفة , كذلك استخدام تمارين بأستخدام كرات من الزميل لمناطق مختلفة من الملعب وعلى اللاعب ضرب الكرات باتجاه الزوايا الامامية والخلفية لتطوير الرشاقة.
- تم استخدام تمارين التحرك الى الشواخص داخل الملعب بأزمان مختلفة من خلال التدرج في الازمان إذ



أعطيت تمارين التحرك داخل الملعب لـ ١٥ ثانية في بداية التدريبات وفي الأسابيع الأخيرة للمنهج التدريبي الى ٤٥ ثانية للوصول للاعبين الى التحرك الصحيح وبرشاقة عالية .

- أستخدم الباحثان تمارين الایعاز بالارقام للتحرك بالمناطق المحددة لزيادة سرعة رد الفعل والرشاقة .

- تم أستخدم تمارين بالحبال المطاطية التي تربط على خصر اللاعب ليقوم بالتحرك داخل الملعب الى زوايا الملعب بأیعاز من المدرب .

- تم استخدام السلم في التنويع لتمارين الرشاقة بالحبل بكلتا القدمين داخل السلم وخارجه ، مع تعدد التمارين المستخدمة بازمان مختلفة .

- بينما كانت التمارين المهارية المستخدمة تنفذ من قبل اللاعب نفسه في بداية المنهج كذلك تمارين بلاعبين اثنين و تمارين بثلاث لاعبين لادخال التنافس وجعل التدريب مشابه لظروف المباراة ، كذلك أستخدم جهاز قاذف الكرات في أیصال الكرات للاعب في مناطق مختلفه من الملعب وتحديد المنطقة المراد أیصال الكرة أليها .

- تم التدرج في أداء التمارين المهارية من التمرين الفردي لجعل تركيز اللاعبين على مراحل الاداء ومن ثم أداء تمارين مع الزميل لتعويد اللاعبين على اللعب بظروف مشابهه للاداء وبثلاث لاعبين لزيادة صعوبه التمارين من خلال أستخدم تمارين مركبة وتتميز بالخداع وعدم توقع اللاعب مكان لعب الكرة من الزميل.

٣-٤-٧ الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية في يومي السبت والاحد الموافق ٤-٥/٣/٢٠١٧ وذلك على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في الجادرية الساعة (الثالثة) عصراً .

٣-٤-٨ الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) في أستخراج قيم ومتغيرات البحث . حيث أستخدم الباحث (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الألتواء ، أختبار (T) للعينات المتناظرة) .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية :

جدول (١)

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

المتغيرات	قبلي		بعدي		ف -	ف هـ	ت المحتسبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
	س -	ع	س -	ع					
الجري المتعدد الاتجاهات / ثا	١٤,٠٨	٠,٢٢	١٣,٠٧	٠,٣٦	٠,٣٠	٠,١١	٢,٥٦	٠,٠٣٧	معنوي
الجري القطري / ثا	١٣,٨١	٠,١١	١٠,٨١	٠,١١	٠,٣١	٠,٠١	٢٠,٣٦	٠,٠٠٠	معنوي
الجري المتعامد / ثا	١٠,١٩	٠,١٣	٩,٨٠	٠,٣٥	٠,٣٩	٠,١٢	٣,١٩	٠,٠١٥	معنوي
الجري مختلف الابعاد	١٢,٥٠	٠,٧٩	١٢,٢١	٠,٧٥	٠,٢٨	٠,٠٤	٦,٢١	٠,٠٠٠	معنوي

٤-١-١ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية لعينة البحث.

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحثان تمت مناقشة النتائج كما يأتي:

إن يوضح الجدول (١) وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لاختبارات: (الجري المتعدد الاتجاهات، الجري القطري، الجري المتعامد، الجري متعدد الاتجاهات).

أن التطور الحاصل في الاختبارات البدنية يعزى الباحثان الى التدريبات المقترحة التي تم تنفيذها على عينة البحث والتي اسهمت في تطوير سرعة اللاعبين ، وذلك من خلال تطبيق تدريبات خاصة وأهمها التمارين الشبحية باستخدام الكرة وبدونها والركض المكوكي الذي يعتمد على الحركة السريعة داخل الملعب وبأزمان مختلفة ، إذ تم وضع شواخص تدريبية في زوايا الملعب ليقوم اللاعب بعمل سلسلة للتنقل بين الزوايا التي تم تحديدها داخل الملعب وكذلك أضافة صعوبات أثناء ضرب الكرة ، إذ يقوم اللاعب باداء ضربات وهمية عند وصوله الى النقطة المحددة ومن ثم الرجوع بسرعة الى منطقة السيطرة (T) ، إذ أن أساس لعبة الاسكواش هو استعادة اللاعب الموقع T قبل أن يستطيع اللاعب المنافس من ضرب الكرة حتى يستطيع من لعب الكرة في المكان الصحيح وأخذ الفرصة في المباراة بصنع الكرات الجيدة (٣٣:١٥) وأن التحرك الصحيح في الملعب يسمح بتقليل الجهد

المبدول من قبل اللاعب والاستفادة منه في التركيز على الاداء في لعب الكرات إذ "أن أتحاذ الخطوات بسرعة فأن الحركة الثانية والأعداد لضرب الكرة سيكون لديها متسع أكبر من الوقت وهذا ما سيؤدي الى تحسين مستوى الاداء المهاري والبدني.

وأن التنوع في استخدام التمارين وزيادة الشدد التدريبية وتغيير في زمن التمرين أسهم في تطوير سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) لدى عينة البحث , بالإضافة الى أداء الضربات المهارية المختلفة بغية تطوير الأداء المهاري والبدني معاً كون أن تطوير قدرة اللاعب على السيطرة على هذه المنطقة يعد من الأمور الأساسية والمهمة في لعبة الاسكواش.

وأيضا يعزو الباحثان هذا التطور الى أن استخدام تمارين التحرك السريع لزوايا الملعب وبأزمان مختلفة وكذلك استخدام مقاومة الزميل بالحبال المطاطية أثناء تحرك اللاعب الى الزوايا الستة للملعب وأيضاً استخدام تمارين الأيعاز العشوائي والاشارة أسهمت في تطوير سرعة التحرك والرجوع الى مركز السيطرة (T) , كذلك خلال استخدام التمارين الشبكية واداء سلاسل مختلفة من الضربات المتنوعة بدون الكرة والرجوع الى (T) بأسرع مايمكن من خلال الضربات في الزوايا الامامية والرجوع الى T وكذلك الضربات الوهمية في الزوايا الخلفية والرجوع الى T ايضاً بالإضافة الى اداء الضربات الامامية والخلفية من المنتصف وفي هذه التمارين يتم التدريب على حركات الاسكواش باستخدام المضرب وبدون كرة والغرض الرئيس من هذه التمارين هو تطوير الحركة والرجوع الى T , إذ تمتاز هذه الحركات بالقوة بعد تنفيذ الضربة واستعادة الموقع T بسرعة لتنفيذ الضربة الأخرى في هذا النوع من التدريبات (٧٥:١).

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية :

جدول (٢)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي

للاختبارات المهارية لعينة البحث

المتغيرات	قبلي		بعدي		ف -	ف هـ	ت المحتسبة	المعنوية الحقيقية	الدالة
	ع	س-	ع	س-					
اختبار سرعة اداء الضربة الطائرة المستقيمة الامامية خلال ٣٠ ثا	١,١٩	٢٦,٠٠	١,١٩	٢٦,٠٠	- ٤,٥٠	٠,١٨	-٣٢,٨١	٠,٠٠	معنوي
اختبار سرعة اداء الضربة الطائرة المستقيمة الخلفية خلال ٣٠ ثا	٠,٧٥	٢١,١٢	٠,٨٣	٢١,١٢	- ٣,١٢	٠,١٢	-٢٥,٠٠	٠,٠٠	معنوي

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات المهارية لعينة البحث.

في ضوء النتائج الاحصائية التي تم التوصل اليها الباحثان، تم مناقشة النتائج كما يأتي:

إن يوضح الجدول رقم (٢) وجود فرق ذي دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للاختبارات المهارية، ويعزو الباحثان ذلك نتيجة استخدام التمارين الخاصة والتي ركزت على تكرار اللاعب لأداء الضربات الطائرة الامامية والخلفية من الجزء الامامي للملعب، وايضا من الجزء الخلفي للملعب من خلال استخدام جهاز قاذف الكرات في اوصول الكرة للجزء الامامي للملعب ليؤدي اللاعب ضربات طائرة ويتم ذلك بتحريك اللاعب من منتصف الملعب ولعب كرات طائرة أمامية وخلفية لزيادة السرعة في لعب الكرات، إذ أن السرعة في الاسكواش مهمة جداً لأداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من اداء الضربات في المكان المناسب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة وأحراز الفوز .

وأن التمارين المستخدمة والتي تم تنفيذها من قبل عينة البحث أثبتت فاعليتها في تطوير دقة أداء الضربات الطائرة المستقيمة الامامية والخلفية ولصورة متوازنة من خلال تنوع محتوى هذه التمارين ومساراتها ومن مختلف المناطق، إذ تضمنت هذه التمارين على اوصول الكرات من قبل الزميل وبواسطة قاذف الكرات ومن مسارات مختلفة وبضربات متنوعة وعشوائية لزيادة الصعوبة على اللاعب وادخاله في جو المنافسة الشبيهة بالمباريات، كذلك أن استخدام التمارين مع الزميل جعل اسلوب التدريب قريب على ظروف المباراة وبالتالي تعويد اللاعبين على اللعب وفق ظروف المباريات وعدم الارتباك والتردد من لعب الكرات الطائرة التي تعد أحد أهم المهارات الهجومية التي يستخدمها اللاعب الجيد في كسب النقاط ، كذلك أن التمارين المستخدمة والتي ركزت على أداء اللاعب لمهارة الضربة الطائرة الامامية والضربة الطائرة الخلفية من خلال وضع تحريك اللاعبين من منتصف الملعب وليس من وضع الثبات فقط مما يؤدي الى حصول اللاعب على فرص مناسبة من لعب الكرة في المكان المناسب والبعيد عن تواجد المنافس لانهاكه ومن ثم كسب النقاط .

وأن التدرج في التمارين أدى الى حصول تطور في سرعة أداء اللاعبين للضربات الطائرة الامامية والضربات والخلفية وبما يتلائم مع المرحلة العمرية والتدريبية للاعبين وهذا ما أظهرته النتائج.

ان استخدام الضربات الطائرة في التمرينات كان بمناطق تركزت على درجات عالية من الصعوبة ، إذ كلما اقتربت الكرة من الحائط الجانبي تطلب من اللاعب اداء عالي لغرض اعادتها كون زاوية اللعب تكون ضيقة ومحددة ، وذلك يؤدي الى رفع مستوى الاداء عند لعب الكرة من المناطق السهلة والتي تكون بعيدة عن الجدران الجانبية.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات : -

توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

- ١- اظهرت النتائج ان التمارين الخاصة بتأثير ايجابي في تطوير صفة الرشاقة عند عينة البحث .
- ٢- إن التمارين الخاصة أدت الى تطوير الضربة الطائرة المستقيمة الأمامية والخلفية وبصورة واضحة من خلال النتائج.
- ٣- إن التمرينات الخاصة أدت الى تحقيق أهدافها في تطوير الاداء المهاري والبدني كون التمرينات كانت تتضمن تمارين مهاريه وبدنية خاصة داخل الملعب.
- ٤- إن التطور الحاصل من خلال النتائج جاء منسجماً ومناسباً لعينة البحث وأدى الى حصول تطور ملموس بالاداء .

٥-٢ التوصيات : -

اهم التوصيات التي يوصي بها الباحثان ما يأتي :

- ١- ضرورة استخدام الضربات الطائرة اثناء المباريات، لانها احد عناصر القوة التي من خلالها يتم الضغط على المنافس وحسم المباراة .
- ٢- التأكيد على استخدام المدربين تدريبات بدنية خاصة لتطوير الرشاقة لاهميتها عند لاعبي الاسكواش.
- ٣- يوصي الباحث بضرورة تركيز المدربين على تدريب الضربات الطائرة المستقيمة الأمامية والخلفية لأحراز النقاط .
- ٤- التأكيد على المدربين استخدام طرق التدريب الحديثة أنسجماً مع التطور الحاصل في لعبة الاسكواش.

المصادر

- ١- أمين أنور الخولي : ألعاب المضرب - الاسكواش ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧ .
- ٢- خالد محمد فادي : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبي الاسكواش، القاهرة ، جامعة حلوان ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٨ .
- ٣- ذوقان عبيدات و (آخرون) " البحث العلمي (مفهومه-ادواته-اساليبه) : (عمان ، دار الفكر للنشر والطبع، ١٩٨٨) .
- ٤- ظافر هاشم الكاظمي " التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية : (بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢) .
- ٥- عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٤.
- ٦- علي جهاد رمضان : تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخططية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبي الاسكواش بأعمار (١٩-١٧) سنة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥.

- ٧- علي جهاد رمضان: الاسكواش: تعليم، تدريب، تحكيم ، ط١، (بغداد، مطبعة الفرات، ٢٠١٤).
- ٨- فان دالين، ترجمة محمد نبيل وآخرون "مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة، ١٩٨٥).
- ٩- مجدي أحمد حجازي : الاسكواش بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، الاسكندرية ، ١٩٩٣ .
- ١٠- محمد رضا أبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط٢، بغداد ، المكتبة الوطنية ، للنشر ، ٢٠٠٨ .
- ١١- محمد صبحي حسانين " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج١، ط٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ،
- ١٢- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة ، ط٢ القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١
- ١٣- وائل السيد ابراهيم قنديل: وضع مجموعة اختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة المميزة للاعبي الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩٧.

