

تأثير تمارين خاصة في تطوير تحمل السرعة والقوة على بعض المهارات الاساسية للاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش

المدرس المساعد
محمد غازي سلمان
جامعة الانبار - كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الدكتور
عبد الوهاب غازي حمودي
جامعة بغداد - كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

تحتاج حركة اللاعب في الملعب الى تطوير بعض القدرات البدنية وهذا يتطلب وضع تمارين خاصة تخدم الفعالية، تكمن مشكلة البحث في أن لاعب الاسكواش العراقي غالباً ما يخسر في البطولات العربية مع الاثقاء المصريين في الشوط الأخير من المباراة ويظهر ذلك بشكل واضح من خلال بطيء الحركة وكذلك الضربات الغير موفقة ويعتقد الباحثان أن السبب الرئيسي وراء ذلك هو ضعف في جانب تحمل السرعة والقوة الخاصة نتيجة إجهاد العضلات في الحركة المستمرة وعدم القدرة على إرجاع الكرات، لذا كان الاتجاه الى وضع مجموعة تمارين خاصة تركز على تطوير هذه الصفة وما ينعكس عليها من تطور سرعة تحرك اللاعبين ودقة أداءه لبعض المهارات الاساسية في الاسكواش، أهم أهداف البحث :

معرفة تأثير تمارين خاصة في تطوير تحمل السرعة والقوة على بعض المهارات الاساسية في الاسكواش . ومن أجل معرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث ولأجل ذلك فقد استخدم الباحثان هذه التمارين لحل مشكلة بحثه بالإضافة إلى اختيار عينة عمدية بعدد (٨) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش، أهم الاستنتاجات : - التمارين الخاصة أثبتت فاعليتها في تطوير تحمل السرعة والقوة وهو ما انعكس إيجاباً في دقة أداء المهارات الامامية والخلفية في الاسكواش.

Abstract

Effect of special exercises to develop endurance speed and power on some of the basic skills of the national team players squash

Player movement on the court, you need to develop some physical abilities and this requires the development of special exercises serve effectively, lies the problem of the research in the player of the Iraqi squash is often lost in the Arab Championships with the brothers the Egyptians in the last inning of the game that shows clearly through the slow movement, as well as strikes non successful and researcher believes that the main reason behind it is a double-side carry speed and power for the result of stress muscles in continuous movement and the inability to return the balls, so the trend has been to put Mjuah special exercises focus on the development of this trait and reflected upon the evolution of the speed of the players move performance and accuracy of some of the basic skills in squash, the most important objectives of the research:

See the effect of special exercises to develop speed and power carrying on some basic skills in squash. In order to know the differences between tribal tests and a posteriori the research variables and for that it has the researcher used this exercise to solve the problem discussed in addition to the choice of intentional sample number (٨) players from the national team players squash, the most important conclusions: - special exercises proven to be effective in the development of carrying speed and power and is what is positively reflected in the skills front and rear performance accuracy in squash.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

ان الإنجازات الرياضية في البطولات القارية العالمية والدورات الأولمبية حتماً يسعى إليه العاملون في المجال الرياضي جميعهم والذي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال تضافر وتعاون جهود الخبراء والمختصين كل حسب اختصاصه ومجاله العلمي وقدرته على تسخير هذا العلم مع العلوم الأخرى ، في تنسيق دقيق ومتكامل للوصول إلى ما نراه من تحطيم في الأرقام القياسية ومستويات فائقة من الإنجازات والأداء المهاري العالي في الألعاب الرياضية الفردية والجماعية والمنازلات ، وبغية الوقوف على مصاف الدول المتقدمة ورفع راية البلاد عالياً في المحافل واللقاءات الدولية في لعبة الاسكواش .

ومن خلال التطور العلمي عن آخر الأساليب التدريبية التي تتحقق من خلال التمارين المستخدمة لتطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة وتحليل ودراسة تأثير تلك التمارين في وظائف

أعضاء جسم الرياضي وبالتالي على تطوير مستوى الإنجاز بعد أن أصبح من البديهي والمعروف أنه لا يمكن الوصول إلى مستوى الإنجاز العالي بدون أحداث تكيفات وظيفية في أجهزة وأعضاء جسم الرياضي وخاصة لدى رياضيلعبة الاسكواش على وجه الخصوص ، حيث تعتمد "العملية التدريبية على أسس ومبادئ علمية تهدف إلى إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية ، للوصول إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في رياضة معينة" (١) .

من بين الألعاب الرياضية لعبة الاسكواش شأنها شأن أكثر الألعاب لها صفات وقدرات بدنية عامة ، و صفات وقدرات بدنية خاصة ، تميزها عن باقي الألعاب الأخر ، إذ تشير إلى ذلك (آيلين وديع فرج ١٩٨٦) " أن لكل رياضة متطلباتها البدنية العامة والخاصة التي تساعد على تحسين أداء مهاراتها " (٢) وخلق التكيفات الوظيفية النموذجية للعبة ومن بين هذه القدرات (قدرة تحمل القوة وتحمل السرعة) إذ تعد من المتطلبات الخاصة باللعبة والتي تلعب الدور الحاسم بحسم نتائج مباريات لعبة الإسكواش التي لها متطلبات خاصة بلعب أشواطها (التي تحسب أفضل ثلاثة أشواط أو أفضل خمسة أشواط) .فالتحمل الخاص يطلق على الأداء الذي يتصف القوة والسرعة كون قدرتي تحمل القوة وتحمل السرعة تلعب الدور البارز في قدرة اللاعب على أداء التكرارات العديدة التي ينفذها اللاعب خلال المباراة .

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال معرفة تأثير تمارين خاصة في تطوير تحمل السرعة والقوة على بعض المهارات الاساسية للاعب المنتخب الوطني بالاسكواش.

٢-١ مشكلة البحث :

تتبلور مشكلة البحث من خلال التشخيص الدقيق والملاحظة الدقيقة والتحليل لكثير من المباريات الخاصة بلعبة الاسكواش للمنتخب الوطني بالإضافة إلى خبرة الباحثان الميدانية في عملية الملاحظة والتشخيص كونه من العاملين في حقل الاختصاص كمدرب حاليا ولاعب سابقا وتم تسجيل ملاحظاته وتشخيصه حول هذه المباريات وجد أن مستوى قدرة تحمل القوة وتحمل السرعة لدى لاعبي المنتخب في اغلب المباريات التي يشتركون فيها بهبوط مستوى الأداء البدني والمهاري في الشوط الأخير من مباريات لعبة الاسكواش، مما يعكس على نتائج هؤلاء اللاعبين في خسارتهم اغلب المباريات التي يشتركون فيها مع لاعبي المنتخب الوطني المصري حيث

(١) طارق دسوقي : برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الاسكواش وأثره على مستوى الأداء، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١، ص٢.

(٢) آلين وديع فرج . التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ، ط ١ : (الإسكندرية ، منشأة الناشر المعارف ، ١٩٨٦) ص ١١١ .

يتغلب المصريون على لاعبينا في حركاتهم القوية والسريعة في هذا الشوط مما يلاحظ بأن لاعبينا لا يستطيعون مجاراتهم في هذه القدرات مما ينعكس أيضا إلى هبوط دقة أدائهم المهاري أن كان دفاعا أو هجوما ويتم خسارة النقاط وخسارة الشوط وتحسم اغلب المباريات للفريق الخصم .

ومن هنا تجلت مشكلة البحث للباحث وارتى أن يولج هذه المشكلة ليتسنى له وضع الحلول المناسبة لها من خلال أعداد تمارين خاصة في تطوير تحمل القوة وتحمل السرعة ومعرفة تأثيرها في بعض المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش .

١-٣ أهداف البحث :

- أعداد تمارين خاصة لغرض العمل في تطوير قدرة تحمل القوة وتحمل السرعة للاعب المنتخب الوطني بالاسكواش .
- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة في دقة اداء بعض المهارات الأساسية للاعب المنتخب الوطني للاسكواش .

١-٤ فروض البحث :

- وجود فروق إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في تحمل القوة وتحمل السرعة لدى لاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش .
- وجود فروق إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في دقة اداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش المسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي.

١-٥-٢ المجال الزمني : للمدة من ٢٠١٦/١٢/٦ ولغاية ٢٠١٧/٢/٨ .

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعات الداخلية لملاعب الاسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد - الجادرية .

الباب الثاني

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي في واحد من تحدياته الأساسية المسمى (بتحديد المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والاختبار أبعدي) نظرا لملائمة هذا التحديد لطبيعة مشكلة البحث إذ "تعد البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير

المستقل والمتغير التابع في التجربة^(١)، كما يؤكد "وجيه محبوب" من أن المنهج التجريبي هو "تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها"^(٢).

٢-٢ عينة البحث :

"الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها سوف تحدد العينة التي سيختارها"^(٣). وعلى الباحث أن يختار عينة بحثه بحيث تكون ممثلة للمجتمع الأصلي وتحتوي على جميع مميزاته وخواصه.

أن حجم عينة البحث يتوقف على عدد من الاعتبارات مثل إمكانات الباحث وأيضاً درجة التباين أو تجانس وحدات مجتمع البحث. وقد قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد شملت (٨) من لاعبي المنتخب الوطني العراقي والمسجلين لدى كشوفات الاتحاد العراقي المركزي للعبة الاسكواش والذين يمثلون نسبة (١٠٠%) من مجتمع الأصل للمنتخب الوطني .

٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- *المصادر العربية والأجنبية والبحوث المرتبطة بالبحث وشبكة المعلومات.
- *شريط قياس معدني طول .
- *ملعب اسكواش قانوني عدد (٦) .
- *كرات اسكواش نوع (Dunlop) عدد (١٦) .
- *مضارب اسكواش نوع حديث نوع (Dunlop) عدد (١٦) .
- * لاصق لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها .ساعة توقيت إلكترونية نوع (Casio) عدد(٤) .
- *صفارات عدد (٤) .شواخص وأعلام بارتفاعات مختلفة، عدد (١٦) شاخص .

(١) إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية

والنفسية والرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠م، ص١٠٧.

(٢) ووجيه محبوب. أصول البحث العلمي ومناهجه. ط١، الأردن : دار المناهج، ٢٠٠١ص٢٨٩.

(٣) ريسان خريبط مجيد. مناهج البحث في التربية البدنية، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص٤١.

٢-٤ الإجراءات البحث الميدانية:

غالبا ما يحتاج البحث إلى اختيار أو تحديد قدرات أو متغيرات أو اختبارات متعددة لقياس بعض المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها، وعليه أن يقوم بتحديد مجموعة اختبارات لتقييم مفردات المتغير المستقل الذي اعتمده في البحث .

٢-٥ تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث :

من اجل تحديد مجموعة القدرات الخاصة لأجل وضعها قيد البحث والدراسة ومن ثم إجراء خطوة تحديد مجموعة الاختبارات ،وقد تم تحديد الاختبارات المقننة المناسبة من خلال المصادر والمراجع العلمية الحديثة في حقل الاختبارات والقياس وفي حقل الاختصاص الدقيق وهي لعبة الاسكواش والتي يمكن أن تقيس فعلا تلك القدرات ومنها ما يأتي :-

الاختبار الاول : الركض المكوكي الطولي خلال (٤٥) ثا^(١).

غرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة للرجلين .

إجراءات الاختبار: يقف المختبر بجانب الحائط الخلفي ومواجهاً للحائط الأمامي وتكون إحدى ذراعيه تلامس الحائط الخلفي ويكون ذلك وضع الانطلاق لبداية الاختبار وعند انطلاق يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وحساب الوقت مع أداء المختبر بالركض السريع محاولاً الوصول إلى الحائط الأمامي مع لمس النهاية السفلي للحائط الأمامي بذراع اللعب، والرجوع بسرعة إلى الحائط الخلفي مع لمس النهاية السفلي للحائط الخلفي بذراع اللعب وهكذا يستمر المختبر بالركض المكوكي الطولي ذهاباً وإياباً خلال (٤٥) ثانية، مع التأكيد على لمس نهايتي الحائط الخلفي والأمامي والهدف منه اخذ الوضع المشابه لحركة لاعب الاسكواش وألا تعد لاغيه.

التسجيل: تحتسب عدد مرات الذهاب والإياب صحيحة عند لمس النهاية السفلي للحائط التي يصل إليها المختبر عند أداء الركض المكوكي الطولي خلال (٤٥) ثانية.

الاختبار الثاني : الإستناد الأمامي المائل ثني ومد الذراعين لمدة (٤٥) ثانية^(٢)

الغرض من الإختبار: (قياس تحمل السرعة للذراعين).

الأدوات: منطقة مستوية (فضاء) ، ساعة إيقاف ، صافرة لإعطاء إشارة البدء.

^(١) 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 ، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص٤١-٤٢.

^(٢) محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية: ط٥، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣، ص٣٦٨.

طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع الإستناد الأمامي المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم ليس فيه تقوس للأسفل أو للأعلى ، وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين لملامسة الصدر بالأرض ثم الرجوع بعدها كاملاً ويستمر المختبر في تكرار هذا الأداء الى أقصى عدد من المرات لمدة (٤٥) ثا.

الشروط:

- أخذ المختبر الوضع الصحيح (الإستناد الأمامي).
- يجب أن يلمس المختبر بصدرة الأرض في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.
- السرعة في الأداء.
- الاستمرار وعدم التوقف في أثناء الأداء عند إعطاء إشارة البدء لغاية إعطاء إشارة النهاية.
- لكل مختبر محاولة واحدة فقط.

التسجيل: تحسب عدة واحدة عن كل مرة يقوم فيها المختبر بثني الذراعين ومدهما بالطريقة الصحيحة، وتحسب وتسجل عدد مرات أداء ثني الذراعين ومدهما لمدة (٤٥) ثا.

الاختبار الثالث : اختبار الوثب العمودي من الوقوف حتى استنفاد الجهد: - (١)

الغرض من الاختبار :- قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.
الأدوات اللازمة :- ساحة- صافرة .

مواصفات الاختبار : يتخذ المختبر وضع الوقوف والذراعان متشابكة خلف الرأس عند البدء يقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً والنهوض بالقفز عالياً بحيث تمتد الركبتين تماماً وتترك القدمان الأرض في كل مرة ، ويستمر المختبر بالقفز حتى استنفاد الجهد.

تعليمات الاختبار:- يمنح كل مختبر محاولتين تحتسب الأفضل

التسجيل :- يسجل للمختبر عدد مرات القفز حتى استنفاد الجهد.

الاختبار الرابع : اختبار مطاولة القوة لعضلات الذراعين والظهر والكتفين: (٢)

❖ اسم الاختبار: الشد للأعلى من التعلق الى حد التعب

❖ الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للذراعين

❖ الأدوات: العقلة المستخدمة في جهاز الملتجم.

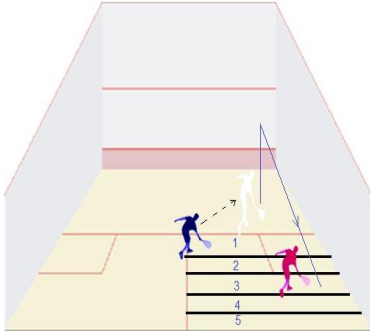
(١) قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٠، ص ٣٥٠.

(٢) كاظم جابر أمير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي. ط١: (السالمية، ب ط، ١٩٩٧)، ص ٣٤١.

❖ إجراءات الاختبار: يجب التعلق مع ارتخاء الجسم والذراعين ممتدتين بالكامل مع وضع اليدين على العارضة الحديدية متجهتين للأمام، يقوم الرياضي بالشد للأعلى حتى يتعدى الذقن العارضة العليا للعقلة، ثم يرجع إلى وضع التعلق مع مد الذراعين ويكرر المحاولة حتى يعجز عن تكرار المحاولة بالطريقة الصحيحة.

التسجيل: تحسب المحاولات الصحيحة فقط، ويتم مقارنة النتيجة مع الجدول الذي يحصل عليه الباحثان لكي يتم تحديد مستوى أو قوة الرياضي العضلية.

الاختبار الخامس: الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة.^(١)



الغرض من الاختبار: لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الامامية المستقيمة .

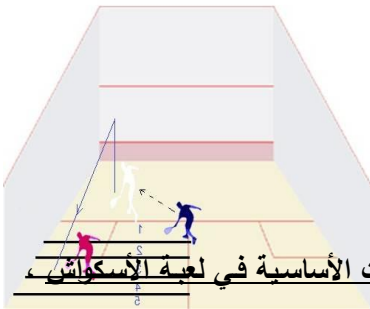
إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش

باستخدام مضارب إسكواش وكرات إسكواش وأستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليمنى للملعب الى ٥ مجالات متساوية، والبعد بين مجال واخر (٨٦.٢ سم) .

مواصفات الاداء: يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب (T)، حيث يقف اللاعب الوقفة الصحيحة أستعداداً لضرب الكرة، ويعطى اللاعب (٥) محاولات تجريبية بعد إجراء الأحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة أحد المساعدين والواقف خلف مربع الأرسال الأيمن على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الأرسال، ويبدأ اللاعب المختبر بالتحرك الى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الأمامية، ما بين خط الأرسال وخط اللوحة الرنانة (شكل ٣)، وتعطى للاعب (١٠) محاولات.

تسجيل النقاط: تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة:

٥ نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم ٥ . ٤ نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم ٤.٣ نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم ٣. نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم ٢. نقطة واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم ١. صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة. أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (٥٠) نقطة .



(١) علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش ،

رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ص ٥٥ .

الاختبار السادس: الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة.^(١)

الغرض من الاختبار : لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة .
إجراءات الاختبار: نفس اجراءات الاختبار السابق لكن يؤدي الاختبار من الجهة اليسرى للملعب.
٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

الهدف من هذه التجربة هو التعرف على الصعوبات والمشكلات التي قد تواجهه الباحثان أثناء تنفيذ تجربته الرئيسة ,وخصوصا تلك التي تتعلق بالجوانب الإدارية والتنظيمية, وكذلك التعرف على الزمن الذي يستغرقه كل اختبار والتسلسل المنطقي لأداء الاختبارات .وإمكانية فريق العمل المساعد (*) من ناحية الكفاءة والعدد ومدى استجابة اللاعبين وتفاعلهم مع تلك الاختبارات ومدى ملائمتها لهم من حيث العمر والمستوى التدريبي.

تمت التجربة يوم الثلاثاء الموافق ٦/١٢/٢٠١٦.

٢-٧ الاختبارات القبليّة :

تم تطبيق الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث التجريبيّة بعد الانتهاء تحديد أهم الاختبارات المعتمدة في البحث في يوم الاربعاء الموافق ٧/١٢ / ٢٠١٦ وفي تمام الساعة الثالثة والنصف عصرًا على ملاعب الاسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد .
٢-٨ التجربة الرئيسة:

قامالباحثان بأعداد مجموعة التمارين خاصة بتحمل القوة وتحمل السرعة بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية المتخصصة في مجال علم التدريب الرياضي وكما يأتي :- تم تحديد فترة (٨) أسبوع لتدريب القدرتين وعلى مدار شهرين أي بعدد (٢٤ وحدة تدريبية يومية) .تم تحديد ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وحسب الاتفاق مع مدرب المنتخب الوطني وموافقة الاتحاد المركزي على هذه المدة .تم تحديد أيام التدريب في يوم (السبت والاثنين والأربعاء من كل أسبوع) تم تحديد زمن التدريبات في كل وحدة تدريبية يومية بمعدل ٣٥ إلى ٤٥ دقيقة من الجزء الرئيسي الخاص بالوحدة التدريبية التي يبلغ وقتها الفعلي (١٢٠دقيقة) مراعاة قواعد التمرجات الخاصة بالأحمال التدريبية اليومية والأسبوعية والشهرية للدورة التدريبية المتوسطة الخاصة بالتجربة الرئيسة للباحث . استمر تطبيق التمارين مدة شهرين للمدة من ١٠/١٢/٢٠١٦ ولغاية ٧/٢/٢٠١٧ حيث تم تحديد أهم الطرق والأساليب التدريبية الحديثة

(١) علي جهاد رمضان :مصدر سبق ذكره, ٢٠٠٠ ص ٥٦ .

(*) م.م علي حسن شكر / طالب دكتوراة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

م.م محمد صائب / طالب دكتوراة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

م.م حسين جابر عبود / طالب دكتوراة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

لاستخدامها في تنفيذ مفردات هذه التدريبات واعتمادها لكي تساهم بتطوير هاتين القدرتين وهذه الطرق هي :

- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة

-طريقة التدريب التكراري.

٢-٩ الاختبارات البعدية :

تم ضبط جميع الظروف الخاصة بالاختبارات القبلية ومراعاة جميع الإجراءات التي قام بها الباحثان في تنفيذ الاختبارات القبلية وتحديد نفس الفترة ونفس الكادر المساعد للقيام بإجراءات الاختبارات البعدية للابتعاد عن ظروف الصدفة المؤثرة على نتائج الاختبارات البعدية بعد أن يتم الانتهاء من التجربة الرئيسة الخاصة بالتدريبات الخاصة بأفراد عينة البحث في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٢/٨ للقيام بتنفيذ هذه الاختبارات .

٢-١٠ الوسائل الإحصائية :

تم اعتماد الحقيبة الإحصائية ((spss)) في استخراج النتائج الإحصائية .

الباب الثالث

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

أتم الباحثان معالجة النتائج إحصائياً للتوصل إلى الهدف من إجراء البحث والتحقق من الفروض الموضوعية، وفيما يأتي عرض النتائج من خلال الجداول بحسب تسلسل الإختبارات في إجراءات البحث وتحليلها، ومن ثم مناقشة النتائج الإحصائية في الجداول ودعمها بالمصادر .

٣-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات الدقة للضربة الامامية والخلفية في الاسكواش واختبارات الدقة للضربة الامامية والخلفية في التنس

الجدول (٦)

يبين الجدول الأوساط لحسابية والأحرفات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الأختبارين القبلي ولبعدي لاختبارات البحث

المتغيرات	قبلي		بعدي		ف-هـ	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
	ع+	س-	ع+	س-				
قياس تحمل السرعة للرجلين	١٦.٦٢	٠.٩١	١٨.٧٥	٠.٧٠	٢.١٢	٥.٣٣	٠.٠٠١	مغفوي
قياس تحمل السرعة للذراعين	٣٩.٠٠	٠.٧٥	٤٠.٣٧	٠.٩١	١.٣٧	٧.٥١	٠.٠٠٠	مغفوي
قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين	٣٤.١٢	٠.٨٣	٣٥.٧٥	٠.٧٠	١.٦٢	٣.٥٢	٠.٠١٠	مغفوي
قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين	٢٤.٨٧	٠.٨٣	٢٦.٧٥	٠.٣١	١.٨٧	٥.٣٥	٠.٠٠١	مغفوي
دقة أداء الضربة الأرضية الامامية المستقيمة	٤٠.٠٠	٠.٧٥	٤١.٨٧	٠.٨٣	١.٨٩	٦.٣٥	٠.٠٠٠	مغفوي
دقة أداء الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة	٣٩.١٢	٠.٨٣	٤٠.٧٥	١.٠٣	١.٦٢	٥.٠١	٠.٠٠٢	مغفوي

• عند درجة حركية (٨-٧) ومستوى الدلالة > (٠.٠٥)

يبين الجدول (١) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث، حيث يتبين بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة، ويعزو الباحثان ذلك الى أن التمارين المستخدمة والتي ركزت على تطوير جوانب قدرات التحمل السرعة وتحمل القوة كانت ذات فاعلية حيث أنها تتضمن تمارين تحرك داخل الملعب بأزمان مختلفة وشملت تمارين بلاعب واحد ومن ثم إدخال التنافس بلاعبين اثنين وذلك لجعل التمارين مشابهة لظروف المباراة ويؤكد ذلك (ابو العلا احمد ١٩٩٧) "ان ارتفاع المستوى البدني الرياضي يعتمد على تمارين المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية نشاط الرياضي التخصصي".^(١)

اذ يعزي الباحثان السبب في ذلك الى استعمال المفردات البدنية الخاصة ذات تأثير واضح وفعال في تحسين صفة تحمل السرعة لدى عينة البحث من خلال تكيفهم للمنهج الذي اعتمد على تنظيم فترات التدريب واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلائم مع تطور تحمل السرعة والقوة واستعمال الطرق التدريبية التي تتناسب مع تطوير هذه الصفة البدنية مما ادى الى ان تكون قابلية العمل البدني لدى مجموعة البحث عالية وبالتالي ادى الى تحسين الانجاز، ويؤكد ذلك (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ١٩٧٩) "في ان اهم العناصر التي يتوقف عليها تطوير مستوى تحمل السرعة هو سعة الحمل وشدة المسافة المقطوعة وطرق واساليب التدريب".^(٢)

كذلك يعزي الباحثان في تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية في لعبة السكواش والتي تعد من اكثر المهارات تكراراً خلال اللعب اذ يذكر (مفتي ابراهيم ١٩٩٨) "ان المهارة الرياضية هي الجوهرة في اي رياضة وانجازها (تطورها) يعتمد على الاعداد البدني وبنى عليها الاعداد الخططي والنفسي والذهني"^(٣)، كذلك يعزو ذلك الى استعمال المفردات البدنية الخاصة ذات التأثير الفعال والذي اسهم في تطوير وتقوية العضلات الخاصة للاعب السكواش ولاسيما عضلات الذراعين العاملة عند اداء ضرب الكرة والتي تعمل على "زيادة في مرونة العضلات نتيجة للعمل الحركي المتكرر الواقع على العضلات والاربطة والمفاصل"^(٤)، كذلك يذكر (طلحة

(١) ابو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ٢٠٠.

(٢) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، (المصدر السابق)، ١٩٧٩، ص ٢٣١.

(٣) مفتي ابراهيم. التدريب الرياضي الحديث، ط ١، (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨)، ص ١٨٠.

(٤) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف. علم التدريب الرياضي، ط ١، (الموصل: مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٠)، ص ٥٧.

حسام الدين عن بلوم فيلد (١٩٩٧) "ان هنالك ارتباطاً عالياً بين تحمل السرعة والقوة العضلية ودقة وسرعة الاداء المهاري".^(١)

كذلك احتوى المنهج على تمارين متعددة ومتنوعة خاصة بتطوير تحمل السرعة للضربة الامامية من منتصف الملعب والمنطقة الخلفية وذلك بالتدريب على اشكال تحمل السرعة وربطها بالحركة الذي ساعد على تحسين هذه الصفة عند اداء الضربات والذي بدوره ادى الى تطوير مستوى الانجاز، حيث "ان التدريب المنظم والمبرمج على السرعة واستعمال انواع الشدة المقننة في التدريب وباستعمال انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطوير لدى مجموعة البحث التجريبية"^(٢) وهذا ما اظهرته النتائج في الاختبارات البعدية.

وان تأثير المنهج التدريبي المقترح الذي اعتمد في فقراته على الاسلوب العلمي في التنظيم والاستمرار في التدريب الذي ادى الى تطور مهارة الضربة الخلفية "وهي اصعب من الضربة الامامية ولكن اذا تم التدريب عليها سوف يجد اللاعب انها حركة طبيعية"^(٣) اذ تم استخدام تمارين تعمل على تنمية وتطوير المجاميع العضلية العاملة في اداء الضربة الخلفية للذراع عن طريق استعمال الحبال الطاطية و تمارين المقاومة وكذلك تمارين بدنية خاصة مشابهة لحركات السكواش، اذ يذكر (امر الله البساطي ١٩٩٨) "اذ يرتبط مستوى الحالة مهارية في اي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات البدنية الخاصة بهذا النشاط"^(٤) وكذلك تمارين التدريب الفردي والزوجي للضربة الخلفية وخاصة في المنطقة الخلفية وهي من التمارين الفعالة جداً في تطوير المهارة "ان مستوى تطور الاداء المهاري في النشاط الرياضي يعتمد على المهارات الفردية او المركبة التي تضمنها النشاط التخصصي سواء في الالعاب الجماعية او الفردية"^(٥) وان التطور الحاصل من جراء التدريبات المنتظمة خلال المنهج المتبع وباستعمال التمارين المتنوعة مما ادى الى تقوية العضلات للذراعين اذ عمل المنهج التدريبي الى تطوير الكفاية الوظيفية لاجهزة الجسم الداخلية المختلفة فكان لعضلات الجسم المختلفة نصيب كبير في هذا التطور اذ اصبحت اكثر كفاية وكاثر قابلية لانجاز العمل مما اثر في تحسين وتطوير صفة تحمل السرعة والقوة من خلال مدة التدريب التي يتضمنها التمرينات المستخدمة، حيث "ان التدريب المنتظم

(١) طلحة حسام الدين و(آخرون). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط١، (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧)، ص١٦.

(٢) حمدان رحيم رجا. تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٤، ص١٠٠.

(٣) جمال الشافعي. السكواش (تاريخ - تعليم - تدريب المهارات - قواعد اللعب)، ط١، (القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة، ٢٠٠١)، ص٧٧.

(٤) امر الله البساطي. قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (الاسكندرية: مطبعة المعارف، ١٩٨٠)، ص١٩.

(٥) امر الله البساطي. (المصدر السابق)، ١٩٩٨، ص٢٠.

ينتج عنه زيادة في مدة اداء الفرد نتيجة لاداء التمارين البدنية لعدة ايام او اسابيع او اشهر وذلك عن طريق تطبع اجهزة الجسم من الامثل لتلك التمارين وبمعنى آخر ان تأثير التمارين البدنية تحفز الخلايا العصبية للتطبع وان تكون اكثر اقتصادية في اداء شدة العمل^(١).
من خلال ما تقدم يرى الباحثان ان التركيز على نقاط الضعف التي تم تشخيصها سابقا أدى الى سهولة تنظيم التمارين المناسبة لذلك حيث ان هاتين الصفتين تحمل السرعة وتحمل القوة تعُدان من أهم القدرات التي يحتاجها اللاعب للاستمرار بتبادل الكرات وبالتالي عدم الخسارة في الاشواط الاخيرة من المباراة .

الباب الرابع

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١. التمارين المستخدمة أثبتت فاعليتها في تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة للاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش .
٢. أن تطور الجوانب البدنية أدى الى تطور الجانب المهاري من خلال الوصول المبكر بالكرة وكذلك استعادة السيطرة على منطقة السيطرة (T) أسرع من اللاعب المنافس.
٣. ان التمارين المستخدمة أدت الى تطوير عضلات الرجلين وبالتالي كانت حركة اللاعبين اسرع في الوصول للكرة .
٤. ان التمارين المستخدمة أدت الى تطوير عضلات الذراعين وبالتالي زادت دقة اداء الضربات الامامية والخلفية من خلال السيطرة على المضرب في ضل تكرار ضرب الكرة .
٥. من خلال نتائج الاختبارات ظهر ان التمارين المستخدمة افضلية التأثير في تنمية صفة تحمل السرعة وتحمل القوة بصورة متوازنة أدى الى تطور دقة الاداء المهاري لدى عينة البحث.

٤-٢ التوصيات:

١. استخدام التمارين بصورة مبكرة على عينات مماثلة من غير فئة عمرية في لعبة السكواش.
٢. استخدام الاختبارات المستمرة لقياس تحمل السرعة والقوة والتدريب على نقاط الضعف والقوة في لعبة السكواش.
٣. تصميم وتقنين اختبارات اخرى لقياس الصفات البدنية الخاصة في لعبة السكواش.

(١) مقداد السيد جعفر حسن. التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى انجاز سباحة ٨٠٠م حرة للرجال، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص٨٤.

٤. تدريب اللاعبين على الاستمرار بتبادل لعب الكرات في الاشواط الاخيرة لحين الحصول على فرصة لكسب المباراة .
٥. ضرورة تركيز المدربين على تطوير الجوانب البدنية التي تخدم الجانب المهاري لما لها أهمية كبيرة في الفوز في المباريات .

المصادر

- ✓ ابو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ٢٠٠.
- ✓ إخلاص عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠.
- ✓ ألبن وديع فرج . التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم ، ط ١ : (الإسكندرية ، منشأة الناشر المعارف ، ١٩٨٦) .
- ✓ امر الله البساطي. قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، (الاسكندرية: مطبعة المعارف، ١٩٨٠). ص ١٩.
- ✓ جمال الشافعي. السكواش (تاريخ - تعليم - تدريب المهارات - قواعد اللعب)، ط ١، (القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة، ٢٠٠١).
- ✓ حمدان رحيم رجا. تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٤.
- ✓ ريسان خريبط مجيد. مناهج البحث في التربية البدنية، الموصل:مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- ✓ طارق دسوقي : برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي الاسكواش وأثره على مستوى الأداء،رسالة ماجستير , جامعة حلوان ، ٢٠٠١.
- ✓ طلحة حسام الدين و(آخرون). الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط ١، (القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧).
- ✓ علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الأسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٠.
- ✓ فخرى 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 ، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٥ .
- ✓ قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف. علم التدريب الرياضي، ط ١، (الموصل: مؤسسة دار الكتب للطباعة والشنر، ١٩٨٠).
- ✓ قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٠.
- ✓ كاظم جابر أمير؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي. ط ١: (السالمية، ب ط، ١٩٩٧).

- ✓ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: ط٥، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- ✓ مفتي ابراهيم. التدريب الرياضي الحديث، ط١، (القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
- ✓ مقداد السيد جعفر حسن. التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية وفي مستوى انجاز سباحة ٨٠٠م حرة للرجال، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.
- ✓ وجيه محجوب. أصول البحث العلمي ومناهجه. ط١، الأردن: دار المناهج، ٢٠٠١.
- Joseph ١. Rogers; u.s.A traek and field coaching manuvad u.s. A ٢٠٠٠.