

ملخص البحث

احتوى البحث على خمسة ابواب :-

الباب الاول : احتوى هذا البحث على مقدمة واهمية البحث في تطوير بعض الصفات البدنية التي لها علاقة بوصول اللاعبين الى المستويات العالية وذلك من خلال تحسين اداء اللاعبين من خلال منهج تدريبي وتضمنت مشكلة لا بد من تنمية الاستجابة الحركية لاقصى درجة ممكنة بالاضافة لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بها على لاعبي الاسكواش وكان فرضا البحث:

١- ان للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض الصفات البدنية للاعبي الاسكواش .

٢- ان الجهاز المساعد يعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض الصفات البدنية للاعبي الاسكواش .

الباب الثاني : تناول الباحث الدراسات النظرية في البحث التي تضمنت شرح بعض مكونات اللياقة البدنية والتي منها السرعة وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والخاصة في لعبة الاسكواش .

الباب الثالث : استخدم الباحث المنهج التجريبي في البحث واشتمل منهج البحث على عينة مكونه من (١٠) لاعبين لفئة الشباب ، واستخدام الاختبارات الملائمة لايجاد الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة الدراسة ، كما قام الباحث بتصميم منهج تدريبي لمدة ١٢ اسبوع وبواقع ٣ وحدات تدريبية لغرض تحسين الصفات البدنية والمهارية مع استخدام وسيلة مساعدة .

الباب الرابع : اشتمل على عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة ومناقشتها وتحليلها ، إذ اظهرت وجود فروق معنوية باستخدام اختبار (ت) والتي من خلالها تم التوصل الى تحقيق اهداف وفروض البحث .

الباب الخامس : اشتمل اهم الاستنتاجات والتوصيات

- هناك تطوراً حاصلاً في بعض الصفات البدنية الخاصة لعينة الدراسة من جراء المنهج التدريبي وبواسطة الجهاز المساعد .
- ويوصي الباحث الى الاستفادة من الوسائل المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض الصفات البدنية الخاصة لعينة الدراسة وتعميمها على دراسات اخرى مشابهه .

Abstract

"The impact of a proposed training program using an assistant in the development of rapid response kinetics and some physical attributes of the squash players"

D. fakhir aldeen Kassem Saleh

Athletic Training \ Diyala University \ Faculty of Physical Education

Research is composed of five sections: –

Part I: contains the research on the front and the importance of research in the development of some physical attributes related to the arrival of players to high levels, through improving the performance of players through a training curriculum included the problem that needs to the development of Motor Response to the maximum extent possible as well as to develop some of the physical attributes of their on the squash players and was presumably Search:

1 – The training program proposed a positive impact in the development of rapid response kinetics and some physical attributes of the squash players.

2 – Assistant to the device works on the development of rapid response kinetics and some physical attributes of the squash players.

Part II: the researcher theoretical studies in the search which included the explanation of some components of fitness, which include speed and motor speed of response, agility and strength characterized by the speed of two men and a special in the game of squash.

Part III: The researcher used the experimental method in the search included the research methodology on a sample consisting of (10) players to the category of young people, and use the right tests to find differences between the tests before and after the study sample, as the researcher has designed a training curriculum for 12 weeks and by 3 training modules for the purpose of improving physical attributes and

skill with the use of an assist.

Part IV: the presentation of results included tests before and after study, discussion and analysis, as Adhrt the existence of significant differences using the test (T), which was reached by which to achieve the objectives and hypotheses.

Part V: included the most important conclusions and recommendations

- A development observed in some special physical characteristics of the study sample as a result of the training curriculum and by the device plugin.
- The researcher recommended to make use of aids in the development of rapid response kinetics and some physical characteristics of the study sample and circulated to other similar studies.

الباب الاول

١ - المقدمة واهمية البحث

١-١ مقدمة البحث

شهدت مجالات التربية الرياضية خلال ثلاثين عام الاخيرة تطوراً هائلاً في كافة المجالات العلمية وفي شتى مجالات الحياة ، ولا يمكننا اغفال التقدم الرياضي في شتى الانشطة الرياضية والتدريب الرياضي والتحسين في كل من اللياقة البدنية الخاصة باللاعبين وايضاً القدرات الفنية والتكتيكية وتحسين مستواهم للحصول على الانجازات العالية وتقدم المستوى الرياضي . وعملية التدريب الرياضي ترمي اساسا الى ايجاد التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وامكانات الرياضي الحركية والنفسية تحت ظروف ومواقف المنافسة ، فلم يعد الانجاز العالي وليد الصدفة ، ولكن نتيجة التطور والتقدم العلمي والتكنولوجي الذي اقتضى وجوب البحث عن افضل الوسائل والطرق المساعدة لتطبيق هذا التطور ، ولهذا اصبح ضرورياً تطوير وتعديل البرامج التدريبية لتحقيق الاعداد المتكامل للوصول للافضل دائماً . وتعتبر لعبة الاسكواش واحدة من الانشطة الرياضية التي تمتاز بمهارات اساسية متنوعة حيث يتعامل اللاعب مع مضرب وكرة وملعب محاط بربع جدران وخصم ينافسه على امتلاك زمام المباراة مستخدماً المهارات الاساسية التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لهذه الرياضة . لذا ان قيام لاعبي الاسكواش عند الاستحواذ على الكرة لاداء الواجبات الهجومية والدفاعية بالضربات القصيرة والبعيدة والمنخفضة

والعالية باستخدام الجدران الاربع للملعب في ضل ظروف المباراة ، وهنا تظهر اهمية البحث في اتقان المهارات الاساسية وتطويرها والتي تكون من الجوانب التي تحدد نتيجة المباراة ومنها مستوى اللياقة الخاصة مثل السرعة ، سرعة الاستجابة الحركية والقوة المميزة بالسرعة ، والرشاقة . (١) ومن هذا المنطلق تناول الباحث هذه الصفات الخاصة ايماناً منه ان استخدام بعض الوسائل المساعدة في التدريب قد تسهم في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبي الاسكواش .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث في مجال اللياقة البدنية للاعبي الاسكواش لاحظ ان معظم الحركات المؤداة في الاسكواش تعتمد على سرعة رد الفعل والتي تتطلب من اللاعب ان يتميز باللياقة البدنية والمهارية والخطئية ، وخصوصاً لتغيير اتجاه الجسم في اقل زمن ممكن من صد الكرة ووضعتها في ملعب المنافس في المكان المطلوب ، ومن هنا وجد انه لا بد من تنمية الاستجابة الحركية لاقصى درجة ممكنة فضلاً عن تطوير بعض الصفات البدنية الاخرى ، ومن الملاحظ ان في ملعب الاسكواش كمسافة مغلقة يحتاج اللاعب الى السرعة في المسافات القصيرة وسرعة الانطلاق والتوقع الصحيح لرد الكرة ، لذا تناول الباحث تأثير استخدام جهاز مساعد لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض الصفات البدنية للاعبي الاسكواش .

٣-١ اهداف البحث

- ١- وضع برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض الصفات البدنية للاعبي الاسكواش .
- ٢- استخدام جهاز مساعد يعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض الصفات البدنية لدى لاعبي الاسكواش .

٤-١ فروض البحث

- ١- ان للبرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض الصفات البدنية للاعبي الاسكواش .
- ٢- ان الجهاز المساعد يعمل على تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض الصفات البدنية للاعبي الاسكواش .

(١) مجدي احمد حجازي : الاسكواش بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار الكتب الاسكندرية ، ١٩٩٣ ص ٨٥ .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي الشباب للاسكواش باعمار (١٧-١٩) سنة .

٢-٥-١ المجال المكاني : ملاعب الاسكواش في كلية التربية الرياضية ا جامعة بغداد ا جادرية.

٣-٥-١ المجال الزمني : للمدة من ١١.٠٢ ٢٠١٠ ولغاية ٢٠١٠.١٢.٢٢ .

الباب الثاني

٢-الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ اللياقة البدنية الخاصة

تعني اللياقة البدنية الخاصة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات اللعبة التي تخصص بها الفرد وقد عرفها بيتر. ج ل تومسون بأنها "مدى إمكانية الرياضي للتكيف والقدرة على مواجهة المتطلبات الخاصة بأداء المسابقة التي اختارها فضلاً عن متطلبات الحياة اليومية" (١) وتهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه الفرد (٢) ، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية لنوع النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد ويهدف فيه إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن هو الذي يحدد نوع المكونات البدنية الضرورية التي تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات (٣) ، ولا تختلف مكونات اللياقة البدنية الخاصة كثيراً عن مكونات اللياقة البدنية العامة ، وإنما الاختلاف في ترتيبها وعددها ونسبتها ، فضلاً عن تميز اللياقة البدنية الخاصة بالجانب الفني لأداء التمرينات .

وتعد لعبة الاسكواش من الألعاب التي تجري بشكل فردي وتلعب في ملاعب مغلقة، إذ يصل زمن المباراة إلى اكثر من ساعتين أحياناً، لذا فان هذه اللعبة تحتاج إلى متطلبات بدنية وفنية ووظيفية ونفسية عالية ومن

(١) بيتر ج ل تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية بالقاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى الهواة ، القاهرة ، ١٩٩٦ ص ٧٥ .

(٢) محمد حسن ، محمد نصرالدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ ص ٨٨-٨٩ .

(٣) عادل عبدالصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ ص ٩١ .

هذا المنطلق فان هنالك بعض المواصفات البدنية الخاصة التي يجب ان يمتاز بها لاعبي الاسكواش وهي على النحو التالي :

٢-١-١-١-١ السرعة

تعد صفة السرعة واحدة من الصفات الأساسية لتحقيق الفعل الحركي المطلوب في هذه اللعبة تحت معطيات عديدة منها، الهدف من الواجب الحركي المطلوب تحقيقه على وفق ظرف اللعبة والمؤهلات الفردية وهذا يعني ان يمتاز اللاعب بسرعة عالية في تبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط . وعلى هذا الأساس فان السرعة عنصر أساسي ومهم لتطوير مستوى أداء لاعب الاسكواش والوصول إلى الإنجاز العالي ، ويعرف السرعة (مفتي إبراهيم) هي المقدرة على أداء حركات معينة في اقل زمن ممكن " (١) ، ويمكن تقسيم صفة السرعة إلى الأنواع الرئيسية التالية (٢)

١. **السرعة الحركية:** هي " سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة (سرعة الأداء) " .

٢. **سرعة الانتقال:** هي " محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة " .

٣. **سرعة الاستجابة:** هي " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن " .

٢-١-١-٢ القوة المميزة بالسرعة

هي واحدة من الصفات البدنية وكنصر أساسي لتطوير الأداء الحركي والتي تؤثر بصورة مباشرة في سرعة الحركة والأداء والجلد والمهارة الرياضية المطلوبة، وانه بدون القوة لا يمكن ان تؤدي أية حركة جسمية وبفضلها يتحرك جسم الإنسان وعند تغيير حجم واتجاه القوة تتغير

السرعة وشكل الحركة ، وعرفها (ريسان خريبط) ايضاً إنها " قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة " (٣)

(١) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث. ط٢: القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١، ص٢٠٣.

(٢) عادل عبد البصير، مصدر سبق ذكره ١٩٩٩، ص١٠٨.

(٣) ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥، ص٥٤٩.

٢-١-١-٣ الرشاقة

ان الرشاقة تعني " قدرة الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم " (١) ، ورياضة الاسكواش تتطلب درجة هامة من الرشاقة حتى تتميز بطريقة ادائها العالي نظراً لصغر حجم الملعب وسرعة المباراة ولان معظم ضربات اللاعبين تعتمد على اجبار المنافس على تغيير اوضاع جسمه وبسرعة في محاولة لاختلال توازن جسمه ، ولهذا يجب ان يتمتع لاعب الاسكواش بقدرة هائلة من الرشاقة حتى يستطيع ان يمارس ذلك النوع من النشاط .

٢-١-١-٤ المرونة

ان المرونة تعني " هي مدى وسهولة الحركات في مفاصل الجسم المختلفة " (٢) ، وتعد المرونة من العناصر الهامة في الاسكواش وخاصة في عضلات الاطراف السفلى والعليا وعضلات الظهر نظراً لطبيعة رياضة الاسكواش للوصول بالوقت المناسب للكرة بعدد اقل من الخطوات .

٢-١-٢ دور الجهاز وكيفية استخدامة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية (٣)

١- من خلال لوحة التحكم المتحركة الموجودة مع المدرب والذي يقوم بتشغيل اي من جهازي قاذفي الكرات (١) او (٢) وبمجرد انطلاق الكرة تعمل ساعة الايقاف الرقمية تلقائياً .

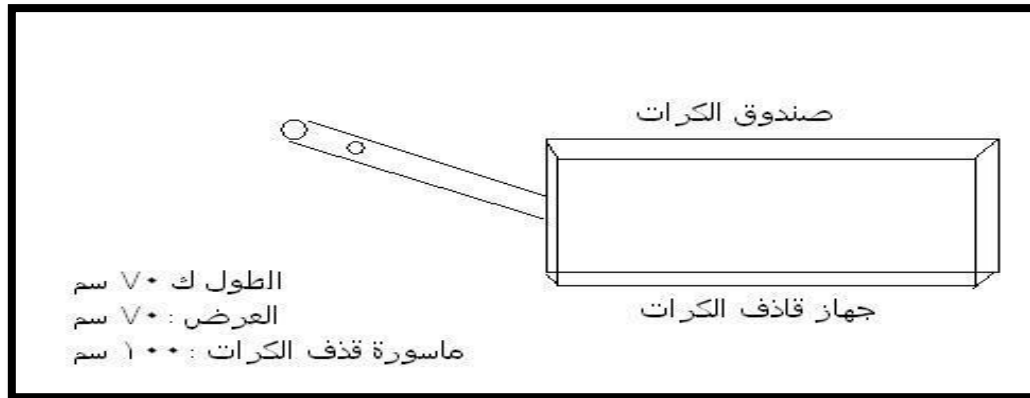
٢- يقوم اللاعب بالاستجابة بالجري باتجاه الكرة وضربها ثم العودة الى احدى لوحات الفصل الالكترونية حسب توجيهات المدرب ، ويقوم اللاعب بلمس تلك اللوحة بالقدم فيتم إيقاف الساعة الرقمية تلقائياً .

٣- القراءة الموجودة على الساعة الرقمية هي الدالة على سرعة استجابة اللاعب الحركية منذ بداية ظهور الكرة المقذوفة وضربها والعودة مرة اخرى لمنتصف الملعب .

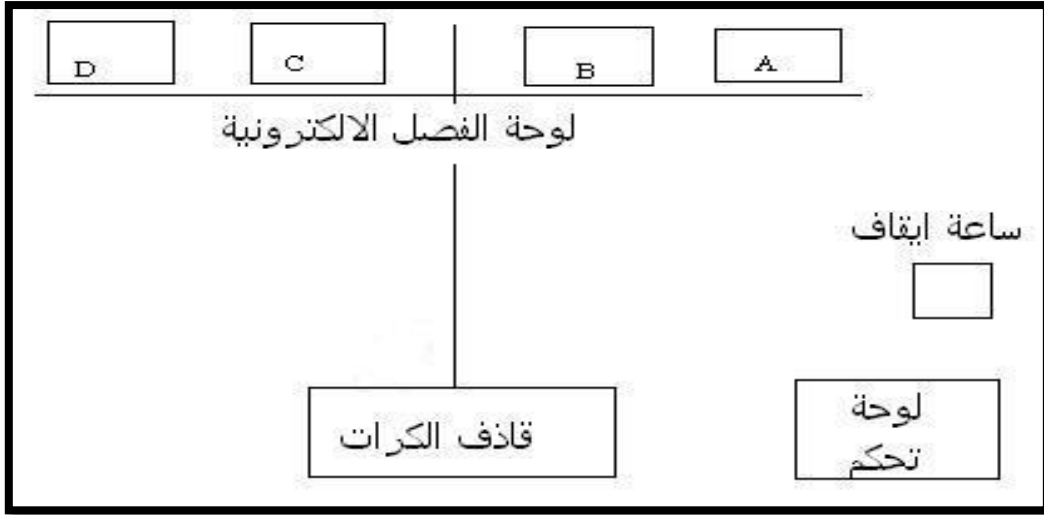
(١) مفتي إبراهيم حماد: نفس المصدر السابق ،٢٠٠١، ص ٢٠٤ .

(٢) راتب احمد قيع ، احمد الكردي : الاسكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت ، دار الراتب الجامعية ، ١٩٩٦ ص ٧٤ .

(3) Schmidt and wisberg; Motor Learning and performance, 2nd 2000., P 196



((نموذج لجهاز قذف الكرات))



((ملعب سكواش + جهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبين الاسكواش))

الباب الثالث

١- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهجية البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته موضوع البحث حيث انه " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدثة ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها" (١)

(١) ابو طالب محمد سعيد . علم مناهج البحث. ج١، الموصل: مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠، ص١١٦.

٢-٣ عينة البحث

اشتملت عينة البحث على مجموعة واحدة من لاعبي الاسكواش قوامها (١٠) لاعبين لفئة (الشباب) من الدرجة الاولى للموسم ٢٠١٠ ، والجدول رقم (١) يوضح تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات التالية :

جدول (١)

يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث وتجانسها

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول (سم)	١٧٥.٨	٣.٢٥٩	١٧٥.٥	٠.٧٣٦
العمر (السنة)	١٧.٦٢٥	٠.٨٨٥	١٧	٢.١١٨
الوزن (كغم)	٦٥.٨٩	٥.٢١٥	٦٥.٧	٠.٥١١

ويلاحظ من الجدول اعلاه ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (± 3) وهذا يدل على التجانس وحسن توزيع العينة توزيعاً طبيعياً .

٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- ملعب سكواش .
- مضارب وكرات سكواش .
- كرات طبييه .
- ساعة ايقاف .
- شواخص .
- ميزان .
- جهاز قذف الكرات .
- جهاز لقياس سرعة الاستجابة الحركية .
- شريط قياس .
- المصادر العلمية .

٤-٣ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وجد الباحث الاختبارات المقننة والتي تهتم بقياس الصفات البدنية قيد البحث والجدول رقم (٢) يوضح مجموعة من الاختبارات :

جدول (٢)

الاختبار المستخدمة

ت	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار
١	اختبار جري الزكراك .	قياس الرشاقة .

٢	اختبار الحجل على للرجل الواحدة (اليمين)	قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى .
٣	اختبار الحجل على للرجل الواحدة (اليسار)	قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى .
٤	اختبار السرعة .	قياس سرعة الاستجابة الحركية .

٥-٣ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية لغرض السيطرة على اداء الاختبارات وطريقة تنفيذها وملائمتها لعينة البحث وتحديد حاجة البحث للادوات اللازمة للبحث والمستعملة في الاختبارات على عينة مكونة من (٢) لاعبين وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث في يوم (الاربعاء) الموافق ٢٠١٠١٩١٢٧ وكان الهدف من التجربة هو التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية ولاسيما تلك التي تتعلق بالجوانب الادارية والتنظيمية التي تؤثر بشكل مباشر في نتائج الاختبارات وقيمها العلمية .

٦-٣ مواصفات الاختبارات

١-٦-٣ اسم الاختبار : اختبار جري الزكزاك . (١)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الادوات : شريط قياس ، ساعة ايقاف ، شواخص (٤) ، ميدان جري طولة ٩ م وعرضه ٢ م .

اجراءات الاختبار : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية ويبدأ المختبر الجري بين الشواخص عند اعطاء الاشارة ويقوم المؤقت بتشغيل الساعة لغاية عبور خط البداية ويعطى للمختبر محاولة واحدة ويقطعها باقصى سرعة ممكنة .

(١) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ٢٤٤ .

التسجيل : يحسب الزمن (ثا) الذي يقطعه اللاعب منذ انطلاقه من خط البداية ورجوعه .

٢-٦-٣ اسم الاختبار : اختبار الحجل على للرجل الواحدة (اليمين واليسار) (١)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجل الواحدة .

الادوات : منطقة فضاء و شريط قياس .

وصف الاداء : يقف اللاعب على خط البداية وعلى رجل واحدة وعند اعطاء الاشارة يقوم المختبر بالحجل (١٠) حجلات على رجل واحدة لابتعد مسافة ممكنة .

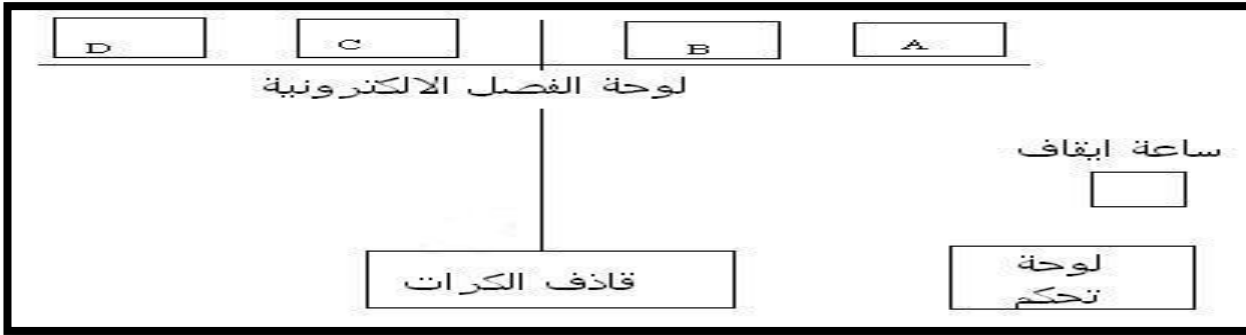
التسجيل : قياس المسافة التي يقطعها بشريط القياس (متر) .

٣-٦-٣ استخدام جهاز لقياس سرعة الاستجابة الحركية (٢)

١- من خلال لوحة التحكم المتحركة الموجودة مع المدرب والذي يقوم بتشغيل اي من جهازي قاذفي الكرات (١) او (٢) وبمجرد انطلاق الكرة تعمل ساعة الايقاف الرقمية تلقائياً .

٢- يقوم اللاعب بالاستجابة بالجري باتجاه الكرة وضربها ثم العودة الى احدى لوحات الفصل الالكترونية حسب توجيهات المدرب ، ويقوم اللاعب بلمس تلك اللوحة بالقدم فيتم ايقاف الساعة الرقمية تلقائياً .

٣- القراءة الموجودة على الساعة الرقمية هي الدالة على سرعة استجابة اللاعب الحركية منذ بداية ظهور الكرة المقذوفة وضربها والعودة مرة اخرى لمنتصف الملعب .



((ملعب سكواش + جهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبين الاسكواش))

(1) Gene M.Adams ; Exercise physiology Laboratory Manual , U.S.A , W,M,C. Brown Pubishere , 1999 , p 32-35 .

(2) Schmidt and wisberg, 2nd 2000., P 196

٧-٣ الاختبارات القبليّة لعينة البحث

اجريت الاختبارات القبلية يوم الخميس المصادف ١٣٠ ١٩ ٢٠١٠ على عينة البحث البالغ عددهم (١٠) لاعبين في الساعة الرابعة عصراً ، وبمساعدة فريق العمل (*) ، وبعد اعداد استمارة تسجيل النتائج والتي تضمنت الاختبارات الميدانية الاربعة الانفة الذكر ، وبعد ان انتهى الباحث من استكمال كافة اجراءات البحث وراعى فيها كافة الاجراءات التي اتخذت من التجربة الاستطلاعية اثناء تنفيذ الاختبارات قبل البدء بالمنهج التدريبي .

٣-٨ التجربة الرئيسية

خضعت المجموعة التجريبية إلى مفردات المنهج التدريبي المقترح الذي تم أعداده من الباحث بعد أن تم عرضه على مجموعة من الخبراء (***) ، الذي يهدف إلى تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي الاسكواش لفئة الشباب بأعمار (١٧-١٩) سنة والذي تم تنفيذه من قبل فريق العمل المساعد، وقد حددت مدة (١٢) أسبوعاً لتنفيذ المنهج المعد في مرحلة الاعداد الخاص وكان زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة اشتمل القسم التحظيري على تمارين الاحماء وتمطية للعضلات العاملة (١٥-٢٠) دقيقة ، والجزء الرئيسي اشتمل على تمارين بدنية ومهارية وباستخدام جهاز مساعد وكان زمن القسم الرئيسي (٦٥-٧٠) دقيقة ، كما في الملحق رقم (١) و (٢) والذي يهدف الى رفع المستوى البدني الخاص والمهاري ، واشتمل القسم الختامي على تمارين تهدئة من خلال الهرولة الخفيفة والاسترخاء والاطالة للعضلات وبلغ زمنه (٥) دقائق . وقد بدأ تنفيذ المنهج يوم (السبت) الموافق ٢٠١٠/١٠/٢ واستمر لغاية يوم (الأربعاء) الموافق ٢٠١٠/١٢/٢٢ ، وكان معدل التدريب في الأسبوع الواحد ثلاثة وحدات تدريبية وهي أيام (السبت-الاثنين-الأربعاء)، وقد بدأ التدريب للوحدة التدريبية في الساعة (الرابعة) عصراً ، وقد حرص الباحث على التنوع

(*) علي حسن شكر ا مدرب المنتخب الشباب.

محمد غازي ا مدرب الناشئين.

ياسر وجيه قدوري ا طالب ماجستير .

(***) الخبراء المختصين

١- أ.م.د شاكر الشихلي - تدريب ساحة وميدان /كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

٢- أ.د حامد صالح - لياقة بدنية /كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

٣- د . علي جهاد رمضان - تدريب - سكواس /كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

في محتويات منهجه التدريبي الذي يتماشى مع خصائصه المهارية والبدنية والنفسية مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين والى جانب ذلك المرونة في التنفيذ مما يجعل اثر المنهج مميزاً عند التنفيذ .

٣-٩ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من المنهج التدريبي يوم السبت المصادف ٢٠١١٢١٢٥ الساعة الرابعة عصراً ، وبمساعدة فريق عمل مساعد ، وقد راعى الباحث في اجراء الاختبارات تحت نفس ظروف الاختبارات القبليّة .

٣-١٠ الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة الدرجات .

الباب الرابع

٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبليّة والبعدية لمتغير سرعة الاستجابة الحركية

جدول (٣)

يبين الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في متغير سرعة الاستجابة الحركية

القياس	وحدة القياس	س-	ع +	س ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
القبلي	م ١ ثا	٠.٩٤	٠.٠٤	٠.٠٦	٠.٠٣	٦.٦٦	٢.٢٦	معنوي
البعدية	م ١ ثا	٠.٨٨	٠.٠٣	٠.٠٦	٠.٠٣	٦.٦٦	٢.٢٦	معنوي

درجة الحرية = ن-١ = ١٠-١ = ٩ ، تحت مستوى دلالة ٠.٠٥

يبين جدول (٣) نتائج الاختبار ظهر الوسط الحسابي للقياس القبلي (٠.٩٤) وبانحراف معياري (٠.٠٤) في حين ظهر الوسط الحسابي البعدي بمقدار (٠.٨٨) وبانحراف معياري (٠.٠٣) وكانت قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية (٠.٠٦) وقيمة الفروق للانحرافات المعيارية (٠.٠٣) ولمعرفة الفروق بين القياسين استخدم الباحث اختبار (ت) للعينتين غير المستقلتين . إذ أظهرت نتائج قيمة (ت) المحسوبة (٦.٦٦) في حين وجدت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) واحتمل الخطأ (٠.٠٥) ، وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

٢-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للرشاقة

جدول (٤)

يبين الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للرشاقة

القياس	وحدة القياس	-س	-	س ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
القبلي	مآثا	٧.٩٣	٠.٥٠					
البعدي	مآثا	٧.٥٨	٠.٥٣	٠.٣٥	٠.١٤	٨.٧٥	٢.٢٦	معنوي
درجة الحرية = ن-١=١٠-١=٩ ، تحت مستوى دلالة ٠.٠٥								

يبين جدول (٤) نتائج الاختبار ظهر الوسط الحسابي للقياس القبلي (٧.٩٣) وبانحراف معياري (٠.٥٠) في حين ظهر الوسط الحسابي البعدي بمقدار (٧.٥٨) وبانحراف معياري (٠.٥٣) . وكانت قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية (٠.٣٥) وقيمة الفروق للانحرافات المعيارية (٠.١٤) ولمعرفة الفروق بين القياسين استخدم الباحث اختبار (ت) للعينتين غير المستقلتين . إذ أظهرت نتائج قيمة (ت) المحسوبة (٨.٧٥) في حين وجدت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) واحتمل الخطأ (٠.٠٥) ، وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

٣-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للحجل بالرجل اليمنى

جدول (٥)

يبين الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للحجل بالرجل اليمنى

القياس	وحدة القياس	-س	-	س ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
القبلي	متر	٢٠.٤٩	١.٤٨					

البعدي	متر	٢٢.١٣	٢.٠٥	١.٦٤	٠.٦٣	٨.٦٣	٢.٢٦	معنوي
درجة الحرية = ن-١=١٠-١=٩ ، تحت مستوى دلالة ٠.٠٥								

يبين جدول (٥) نتائج الاختبار ظهر الوسط الحسابي للقياس القبلي (٢٠.٤٩) وبتحرف معياري (١.٤٨) في حين ظهر الوسط الحسابي البعدي بمقدار (٢٢.١٣) وبتحرف معياري (٢.٠٥) . وكانت قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية (١.٦٤) وقيمة الفروق للانحرافات المعيارية (٠.٦٣) ولمعرفة الفروق بين القياسين استخدم الباحث اختبار (ت) للعينتين غير المستقلتين . إذ أظهرت نتائج قيمة (ت) المحسوبة (٨.٦٣) في حين وجدت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) واحتمل الخطأ (٠.٠٥) ، وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٤ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للحجل بالرجل اليسرى

جدول (٦)

يبين الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للحجل بالرجل اليسرى

القياس	وحدة القياس	س-	-	س ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
القبلي	متر	١٩.٣٣	١.٧٦					
البعدي	متر	٢٠.٧٩	١.٧١	١.٤٥	٠.٥٦	٨.٥٢	٢.٢٦	معنوي
درجة الحرية = ن-١=١٠-١=٩ ، تحت مستوى دلالة ٠.٠٥								

يبين جدول (٦) نتائج الاختبار ظهر الوسط الحسابي للقياس القبلي (١٩.٣٣) وبتحرف معياري (١.٧٦) في حين ظهر الوسط الحسابي البعدي بمقدار (٢٠.٧٩) وبتحرف معياري (١.٧١) . وكانت قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية (١.٤٥) وقيمة الفروق للانحرافات المعيارية (٠.٥٦) ولمعرفة الفروق بين القياسين استخدم الباحث اختبار (ت) للعينتين غير المستقلتين . إذ أظهرت نتائج قيمة (ت) المحسوبة (٨.٥٢) في حين وجدت قيمة (ت) الجدولية (٢.٢٦) عند درجة حرية (٩) واحتمل الخطأ (٠.٠٥) ، وهذا يدل على ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٥ مناقشة نتائج اختبارات البحث

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحث من خلال عرض النتائج لاختبار سرعة الاستجابة الحركية جدول (٣) ولييان معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، حيث ان استخدام تدريبات وبواسطة الجهاز المساعد الذي اعطى دلالة واضحة على مستوى التدريب والتي حققت تطوير في مستوى اداء سرعة الاستجابة الحركية من خلال استخدامه اثناء التدريبات ، " إذ ان الجسم الرياضي يكون عرضة للعديد من التأثيرات الخارجية والتي تتطلب تحقيق زيادة ديناميكية العمل العضلي من خلال مشاركة اكثر من مفصل وبالتالي اكثر من مجموعة عضلية لكي يعطي التمرين درجة عالية من الدقة والتوافق " (١) .

أما النتائج الاحصائية لاختبار الرشاقة جدول (٤) التي توصل اليها الباحث من خلال عرض النتائج توصل الى ان التدريبات المستخدمة بالجهاز المساعد اعطت تغييراً ملموساً الى فاعلية الحمل التدريبي في زيادة التكيف لافراد عينة البحث التجريبية وهذا يعني استخدام الوسائل المساعدة لتتيح الفرصة لتطوير الصفات البدنية " وان مستوى تطور الاداء المهاري في النشاط الرياضي يعتمد على المهارات الفردية او الحركية التي يتضمنها النشاط التخصصي سواء في الالعاب الفردية او الجماعية " (٢) وكذلك التطور الحاصل في المستوى نتيجة تعرض اللاعبين الى مثير جديد من خلال تمرينات خاصة تؤدي الى زيادة المثيرات التدريبية تدريجياً عبر مكونات الحمل فكما تكيف الجسم الرياضي الى مثير جديد يصبح من الضروري زيادة الحمل التدريبي بصورة تدريجية والذي ادى الى تحسين في مستوى الاداء (٣) .

أما النتائج الاحصائية لاختبار الحبل على الرجل الواحدة (اليسرى واليمنى) جدول (٥) (٦) والتي توصل اليها الباحث من خلال عرض النتائج الى ان التدريبات التي ادت الى تطور القدرة او القوة المميزة بالسرعة للرجل الواحدة (يمين ويسار) والذي تم من خلال التمارين المختلفة والمهارات الحركية الاخرى لتطوير قابليتها من خلال المنهج التدريبي المعد لها والتي ادت الى تحقيق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي الى رفع مستوى الاداء ، لذا يرى الباحث ان المنهج التدريبي الذي احتوى على تمارين متنوعة والخاصة والمشابهة للاداء المهاري للعبة اثرت بشكل ملحوظ في تطوير التوافق الحركي من خلال الدمج بين السرعة والقوة في الاداء الحركي " إذ يجب التركيز على تدريب التوافق والترابط ووضع في منهج التدريب، واستخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وبتكرار متواصل يؤدي الى تعود على المسار الحركي والزمني المثالي " (٤)، ومن خلال النتائج السابقة يعزو الباحث ان المنهج التدريبي اعتمد على الاسس العلمية في تنظيم

والاستمرار بالتدريب وتعويد اللاعبين على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب " إذا
انالسرعة في لعبة الاسكواش لا تتضمن

(١) طالب فيصل : تاثير ثلاث اساليب تدريبيه في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز ١١٠ متر حواجز ،
اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ ، ص ٥١ .

(٢) امرالله احمدالبساطي:قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته،الاسكندرية،مطبعة المعارف ، ١٩٨٠ ص٢٦ .

(٣) امر الله احمد البساطي : المصدر نفسه ، ١٩٨٠ ص ١٩ .

(٤) قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة
والنشر ، ١٩٩١ ص ٩٧ .

الحركات السريعة للعضلات فقط فهي تتضمن سرعة جميع القدرات من كيفية قراءة اسلوب لعب
الخصم والتوقع ورد الفعل " (١)

الباب الخامس

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء اهداف البحث ، ومن خلال عرض وتحليل النتائج التي اسفرت عنها هذه الدراسة ،
وفي حدود منهجية البحث استنتج الباحث :

- هناك تطوراً حاصلأ في سرعة الاستجابة الحركية لعينة الدراسة من جراء المنهج
التدريبي الموضوع .
- هناك تطوراً حاصلأ في بعض الصفات البدنية الخاصة لعينة الدراسة من جراء المنهج
التدريبي الموضوع .
- ان المنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة كان ذا فعالية وتأثير في تطوير بعض
الصفات البدنية الخاصة واثره على لاعبي الاسكواش .
- المنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة كان ذا فعالية وتأثير في تطوير سرعة
الاستجابة الحركية لعينة الدراسة .

- هناك تطور في الجانب البدني من جراء التدريبات المقترحة والذي ادى الى تطور في مستوى اللاعبين وحسب الفروق الفردية للاعبين .

٢-٥ التوصيات

من خلال ما ورد في الاستنتاجات يوصي الباحث بالتالي :

- استخدام المنهج المقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لكونه ذا فعالية في تحقيق الاهداف والحصول على نتائج ايجابية .
- الاستفادة من الوسائل المساعدة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض الصفات البدنية الخاصة لعينة الدراسة .

(1) Ian McKenzie, Beyond the Basics Excelling at Squash, London: hedder and stouahton, 1994.

يوصي الباحث باستخدام الاجهزة المساعدة التي اثبتت فاعليتها في المناهج التدريبية وحصول تطور في المستوى .
يمكن اجراء دراسات اخرى وعلى فئات عمرية مختلفة وللجنسين ذكور وإناث وكذلك استخدام الجهاز على العاب مشابهه (التنس الارضي ، تنس الطاولة) .

المصادر

- ١- ابو طالب محمد سعيد . علم مناهج البحث. ج١، الموصل: مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.
- ٢- امر الله احمد البساطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، مطبعة المعارف ، ١٩٨٠ .
- ٣- بيتر ج ل تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية بالقاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى الهواة ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٤- راتب احمد قيع ، احمد الكردي : الاسكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت ، دار الراتب الجامعية ، ١٩٩٦ .

- ٥- ريسان خريط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي: بغداد، مكتب نون للتحضير الطباعي، ١٩٩٥ .
- ٦- طالب فيصل : تأثير ثلاث اساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز ١١٠ متر حواجز ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- ٧- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق: ط١: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .
- ٨- قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- ٩- محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين : اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ١٠ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ١١- قاسم حسن حسين : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- ١٢- مفتي إبراهيم حماد: تدريب الرياضي الحديث. ط٢: القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
- ١٣- مجدي احمد حجازي : الاسكواش بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، دار الكتب الاسكندرية ، ١٩٩٣ .
- 14-Ian Mckenzie , Beyond the Basics Excelling at Squash, London: hedder and stouahton, 1994
- 15- Schmidt and wrisberg; Motor Learning and performance, 2nd 2000
- 16- Gene M.Adams ; Exercise physiology Laboratory Manual , U.S.A , W,M,C. Brown Pubishere , 1999 .

الملحق رقم (١)

مجموعة تمارين المنهاج التدريبي المستخدم في البحث

- ١- رشاقة + سرعة (ركض بين ٤ شواخص (٢٠م) ذهاباً وإياباً مع حساب الزمن ومنافسه

- ٢- رشاقة + سرعة (ركض بين ٦ شواخص (٣٠م) ذهاباً وإياباً مع حساب الزمن ومنافسه
- ٣- رشاقة + سرعة (ركض بين ١٠ شواخص (٤٠م) ذهاباً وإياباً مع حساب الزمن ومنافسه
- ٤- رشاقة + سرعة (الركض السريع لمسافة (١٠-١٥م) مع التوقف المفاجئ حسب إشارة المدرب.
- ٥- رشاقة + سرعة (الركض عكس الإشارة لاتجاهات مختلفة لمسافة (١٠م).
- ٦- (الوقوف ضمماً) القفز عالياً وسحب الركبتين نحو الصدر خلال (١٠ثا).
- ٧- (الوقوف ضمماً) القفز الجانبي فوق مصطبة بكلتا القدمين خلال (١٠ثا).
- ٨- (الجلوس على أربع) القفز عالياً مع رفع الذراعين اماماً عالياً خلال (١٠ثا).
- ٩- (الوقوف ضمماً) القفز من فوق (٤) موانع بارتفاع (٤٠سم).
- ١٠- (الوقوف على رجل واحدة) أداء خمس حجلات لابتعد مسافة وبالعكس.
- ١١- (الوقوف، مسك الكرة الطبية بالقدمين) رمي الكرة الطبية بالقفز الزوجي إماماً عالياً ومسك الكرة بالذراعين في الهواء بـ (٢٠ثا).
- ١٢- التمرين السابق نفسه ولكن رمي الكرة الطبية بالقفز الزوجي خلفاً (٢٠ثا).
- ١٣- التمرين السابق نفسه ولكن رمي الكرة الطبية بالقفز الزوجي جانبياً (٢٠ثا).
- ١٤- (الوقوف ضمماً) القفز إماماً وخلفاً من فوق الكرة الطبية بـ (١٠ثا).
- ١٥- (الوقوف ضمماً) القفز يسار يمين من فوق الكرة الطبية وبالعكس (١٠ثا).
- ١٦- (الوقوف، على رجل اليسار) حمل الكرة بقدم اليمين ورميها للأعلى واستقبالها بالرجل نفسها، وبالعكس (١٠ثا).
- ١٧- (الوقوف على رجل اليسار) حمل الكرة بقدم اليمين ورميها للأعلى واستقبالها بالرجل الأخرى وبالعكس (٢٠ثا).
- ١٨- (الجلوس الطويل، مسك الكرة بين الرجلين) رمي الكرة للأعلى ومحاولة مسكها بالذراعين (٢٠ثا).
- ١٩- (الجلوس الطويل، مسك الكرة بين الرجلين) رمي الكرة للأعلى ومحاولة مسكها بالرجلين (٢٠ثا).

الملحق رقم (٢)

((نموذج وحدة تدريبية))

الوحدة التدريبية : عدد اللاعبين : الاسبوع : المكان :

الهدف :

الفترة

الراحة بين		المجموع	التكرار	الشدة	زمن الأداء	الزمن	محتوى نشاط الوحدة	أقسام الوحدة
المجموعة	التكرار							
--	--	--	--	--	--	(٥) دقائق	• المقدمة	القسم التحضيري (٢٥) دقيقة
--	--	--	--	--	--	(١٠) دقائق	• إحماء عام	
--	--	--	--	--	--	(١٠) دقائق	• إحماء خاص	
						(٦٠) دقيقة		القسم الرئيسي (٦٠) دقيقة
--	١ دقيقة	٤	٣	%٧٥	٢٠ ثا	• اداء تمرين ضربية طائرة امامية .	الإعداد المهاري	
	٢ دقيقة	٢	٦	%٨٠	٢٠ ثا	• اداء تمرين ضربية ارضية خلفية .		
--	١.٣٠ دقيقة	٤	٣	%٨٠	١٠ ثا	• الحجل على قدم واحدة يمين او يسار .	البدني والحركي الخاص	
	٢ دقيقة	٢	٦	%٨٥	١٠ ثا	• سرعة الاستجابة الحركية .		
--	٢.٣٠ دقيقة	٢	٦	%٨٥	١٠ ثا	• القوة المميزة بالسرعة.		
							تمرنات تهدئة	القسم الختامي (٥) دقائق

• تم حساب زمن الوحدة التدريبية للاعب واحد واداء التمارين بطبيعتها يؤديها جميع اللاعبين في أن واحد .