تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات المهارية للاعبين الإسكواش**١. د / خالد عبد العزيز أحمد**

استاذ دكتور بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

أ. م. د / فاطمة فاروق راتب

استاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

أ. م. د / ايمن ناصر مصطفى

استاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

م. م. اميرة يحيى أحمد كامل

مدرس مساعد بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

مقدمة و مشكلة البحث :

أن التدريب الرياضي علم من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف الى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف التي تساعده على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي (٢٥) : (٩).

يذكر امر الله البساطي (١٩٩٦م) أن التدريب الرياضي يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق اعلى مستويات الإنجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي (٦) :

وفي هذا الصدد يذكر " عويس الجبالي (٢٠٠٠ م) أن العملية التدريبية ما هي إلا استخدام لنظريات وعلوم ترتبط بها مثل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وغيرها وارتباط التدريب بهذه العلوم وتطبيق مختلف نظرياتها العلمية يعطي الصلاحية للتدريب ليصبح علما يستمد خصائصه ومفهومه من النظريات العلمية (٦) :

يشير " سيد عبد المقصود " (١٩٩٥) " أن التخطيط لعملية التدريب ليست عملية تحدث لمرة واحدة يتم القيام بها عند بداية الدورة التدريبية وتستمر لفترة معينة ، إنما هو عبارة عن عملية مستمرة تتضمن إجراءات يتم القيام بها أثناء مسار العملية التدريبية ويتم استكمالها وتحسينها بصفة مستمرة بمساعدة الخبرات التي يتم اكتسابها من الناحية العملية للتدريب. (٥) : (١٣١)

ويشير " يحيى الحاوي " (٢٠٠٢) على أن البرامج التدريبية هي الخطوات التنفيذية لمجموعة الخبرات التدريبية التي تناول التنمية البدنية والمهارية والخطوية والتي تتضمن التوزيع الزمني لهذه الخبرات. (٢٥ : ١٩٧) ، ومع التقدم والتطور السريع في رياضة الإسكواش أصبح الإقتراب من المستويات العالية أو تحقيقها أمراً صعباً إلا إذا توافر في اللاعب العديد من الجوانب منها البدنية والمهارية والخطوية.

ويعتبر الأداء المهاري هو كافة الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بألية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (١٥٢ : ٢٤)

فالهدف الأساسي من التدريب على المهارات هو أن يجيد اللاعب أداء كل مهارة بألية وإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها باستمرار بالدقة الكاملة في أي وقت خاصة أثناء المباريات والمسابقات ، حيث يتطلب وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارة أن يكون المدرب مستوعبا تماما لدقائق الطريقة الفنية الصحيحة لأداء المهارة بحيث يستطيع أن يدرّب اللاعب عليها بالطريقة الصحيحة ، ولا يعتمد على خبرته الشخصية أو الاكتفاء بعمل نموذج بدون شرح دقيق للطريقة الصحيحة لأداء المهارة (١٠ : ١٧٣)

وتعد رياضة الاسكواش من الرياضات التي تمتاز بالجمل الحركية والحركات السريعة والقوية في الأداء، لذا تلعب القوة والمرونة دوراً هاماً في الانجاز وتحقيق الفوز في مباراة الاسكواش، إذ أن الرجوع إلى مركز الملعب لأخذ موقع منتصف الملعب ال (T) والذي يتم من خلاله السيطرة على مجريات اللعب، يحتاج إلى قوة كبيرة وسرعة عالية، وبذلك فان وصول اللاعب إلى المكان المناسب يحتاج إلى توجيه صحيح للكرة متصفا بالدقة، وهذا يُمكن اللاعب من إحراز النقاط والارتقاء بمستوى المباراة عند استخدام مهارات الاسكواش الحركية فضلاً عن قدرته العالية على التحرك بسرعة في أرجاء الملعب. (١٦ : ٣١٥)

وتعتبر رياضة الاسكواش من الرياضات التي تأثرت تأثراً كبيراً وإيجابياً بشكل واضح من تطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي ، وتحديث طرق وأساليب التدريب واعداد اللاعبين من أجل الارتقاء بمستواهم والوصول لاعلى المستويات ، حيث أن الوصول باللاعب الى هذا المستوى يتطلب تخطيط علمي يهتم بتنمية وتطوير جميع العناصر المساهمة في رفع مستوى الأداء عن طريق الارتقاء ورفع مستوى النواحي البدنية والمهارية والخطية. (١٨ : ٦٠)

كما أشار أديان فيليبس Adian Philips ١٩٩٧ أن رياضة الاسكواش واحدة من اسرع وأقوى الرياضات ، نظراً لأنها تنمي السرعة والتحمل والرشاقة والتوافق لدى ممارسيها ، أيضاً لما يميز هذه الرياضة من قوة وبذل مجهود بدني وعقلي في زمن قصير. (٢٦ : ٩)

وبتفق ذلك مع ما ذكره "موفق أسعد ٢٠٠٩" ، حيث أشار الى أن رياضة الاسكواش من الألعاب الفردية التنافسية التي تمتاز بالاثارة والتشويق والسرعة في الأداء ، وأن المهارة في رياضة الاسكواش تكمن في جانبين أساسيين ، الجانب الأول هو الوصول الى الكرة في أي مكان كان بالملعب، وهو ما تمثله الصفات البدنية، والجانب الثاني هو ضرب الكرة بشكل صحيح والذي يتمثل في إتقان المهارة. (٢١ : ٣)

وترى الباحثة ان المهارات الحركية في لعبة الاسكواش هي حركات تؤدي لتحقيق هدف محدد في ضوء القانون الخاص بلعبة الاسكواش حيث تعتبر الأساس لتحقيق الهدف من نشاط اللعبة والتي تعتبر بمثابة التفوق للاعب اثناء المباريات .

وعملية الإعداد المهاري تعتبر من العمليات التي تهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد خلال المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها و تثقيتها حتى يتمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية ، والإتقان في المهارات الحركية يعد الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما

انصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. (١٩ : ٢٧٥)

ومن خلال اضطلاع الباحثة علي العديد من الدراسات مثل دراسة طارق دسوقي (٢٠٠٠) (١٤)، خالد نعيم (٢٠٠٠) (١٢)، مصطفى أحمد (٢٠٠١) (٢٠)، أحمد حسن " (٢٠٠٦) (١)، أحمد عادل (٢٠٠٩) (٣)، أحمد محمد (٢٠١١) (٤)، وائل ابراهيم (٢٠١١) (٢٣) مهتاب محمد (٢٠١١) (٢٢) " إليوت ، ب ، مارشال - ر ، نوفال ج Elliot - B Marshall R - et . (١٩٩٦) (٢٨) مارشال ر وآخرون . (٣١) جوليا ويلز و آخرون Jullia Wells and etc " (٢٠٠٣) (٣٠) ظهرت فكرة البحث الحالي.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح للاعبين الإسكواش ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات المهارية (الضربة المستقيمة الأمامية - الضربة المستقيمة الخلفية - الضربة القطرية الأمامية الضربة القطرية الخلفية - الضربة الجانبية الأمامية - الضربة الجانبية الخلفية) للاعبين الإسكواش من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية.

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تضع الباحثة الفروض الآتية :

- ١ - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٢ - نسبة التحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

المصطلحات الواردة في البحث :

التدريب الرياضي Sports Training :

عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى من الأداء الرياضي. (١٠ : ١١)

البرنامج Program :

هو مجموعة من التمرينات التي تحتويها الوحدات التدريبية لتحقيق التكامل بين المتغيرات البدنية والمهارية وفقاً للأسس العلمية. (١١ : ٦٦)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بتطبيق القياس القبلي والبعدي لها.

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في طلبة تخصص ألعاب المضرب والمسجلين بمنتخب جامعه المنيا والبالغ عددهم ٢١ لاعب ، وتم اختيار عينة قوامها ١٠ لاعبين بالطريقة العمدية بنسبة مئوية قدرها ٤٧% من المجتمع الاصلى

اسباب اختيار العينة قبي البحث

١. موافقة ادارة الكلية علي التطبيق
٢. قيام الباحثة بالمعاونة بالتدريس لهذ التخصص
٣. توافر الادوات والاجهزة

اعتدالية العينة:

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء السن والوزن والطول والمتغيرات البدنية والمهارية والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للسن والطول والوزن لدي العينة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	السنة	٢١.٩	٢٢.٠٠	٠.٨٨	٠.٣٤-
الطول	السنتمتر	١٧٤.٧	١٧٤.٠	٦.٠٢	٠.٣٥
الوزن	الكيلوجرام	٧٣.٠	٧٤.٠	٩.٥٣	٠.٣١-
الرشاقة	ث	٧.٤	٧.٣	٠.٤٩	٠.٦١
التحمل الدوري التنفسي	ق	٦.٦٥	٦.٥٥	٠.٦٣	٠.٤٨
القدرة العضلية للذراع	م	١٠.٠٠	١٠.٠٦	١.٣	٠.١٤-
القدرة العضلية للرجلين	سم	١.٩	١.٩٣	٠.٦١	٠.١٥-
رد الفعل لليد	سم	١٣.٥	١٣.٤	٠.٩٨	٠.٣١
رد الفعل للرجل	سم	١٣.٦٩	١٣.٦٧	١.٢٧	٠.٠٥
الضربة المستقيمة الأمامية	عدد	١.٣٣	١.٠	١.٥٢	٠.٦٥
الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	١.٤١	١.٠٠	٠.٩٨	١.٢٦
الضربة القطرية الأمامية	عدد	١.٤٢	١.٠٠	٠.٨٧	١.٤٥
الضربة القطرية الخلفية	عدد	١.٣٢	١.٠٠	٠.٥٤	١.٧٨
الضربة الجانبية الأمامية	عدد	١.٨٥	٢.٠٠	٠.٤٨	٠.٩٤-
الضربة الجانبية الخلفية	عدد	١.٤١	١.٠٠	٠.٥٥	٢.٢٤

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء للسن والطول والوزن -المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية ما بين (صفر، ± 3) (-٠.٩٤، ٢.٢٤) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

وسائل جمع البيانات:

أ . الأدوات والأجهزة :

- ساعة إيقاف لحساب زمن الجري .
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- مضارب للإسكواش .
- كرات اسكواش . - أطواق .
- شريط قياس مدرج .
- صندوق خشبي لتطبيق اختبار رد الفعل للرجل
- طاولة لتطبيق اختبار رد الفعل للذراع .
- حبل لتمرينات نط الحبل
- كرات طبية . - حبل لتمرينات نط
- بار حديدي لاستخدامه في التدريبات البدنية . - دامبلز أوزان لاستخدامها في التدريبات البدني
- شريط لاصق بعرض ٥ سم لتطبيق الاختبارات المهارية .

ب . استمارات جمع البيانات :

- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ملحق (١) .
- قامت الباحثة بالاستطلاع علي بعض المراجع والدراسات المتخصصة في مجال تدريب الإسكواش بهدف حصر وتحديد الاختبارات البدنية والمهارية ثم عرضها علي مجموعة من السادة الخبراء لتحديد تلك الاختبارات وتوصلت الباحثة للاختبارات التالية.

(١) الاختبارات البدنية في البحث مرفق (٢) :

- اختبار الجري الزجزاجي لقياس الرشاقة
- اختبار ١٥٠٠ م جري لقياس التحمل
- اختبار دفع الكرة الطبية (٣) باليد لأبعد مسافة لقياس القدرة العضلية للذراع
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين
- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد
- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للرجل
- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق الربيع الأعلى و الربيع الأدنى ، وذلك على عينة من المميزين في رياضة الإسكواش قوامها (٨) ثمانية لاعبين ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما ، والجدول (٢) يوضح النتيجة

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية قيد البحث

بطريقة مان ويتني الأباراميتريية

مستوي الدلالة	قيمة z	الربيع الأدنى (ن = ٤)		الربيع الأعلى (ن = ٤)		وحدة القياس	الاختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
دال	٢.٣٤-	٢٦	٧.٥	١٠	٣.٥	ث	اختبار الجري النجزلي
دال	٢.٤٢	٢٥	٧.٣	١١	٣.٧	ق	اختبار ١٥٠٠ م جري
دال	٢.٦٤-	١٠	٣.٥	٢٦	٧.٥	م	اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) لأبعد مسافة
دال	٢.٣٤-	١٠	٣.٥	٢٦	٧.٥	م	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال	٢.٤٤-	٢٦	٧.٥	١٠	٣.٥	سم	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد
دال	٢.٣١-	٢٦	٧.٥	١٠	٣.٥	سم	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للرجل

مستوى الدلالة ≥ 0.05

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث (ن) =

(٨)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
٠.٩٤	١.٠٥	٦.٩٠	٠.٩٥	٧.٩	ث	إختبار الجري الزجلجي
٠.٩٥	٠.٥٥	٦.٠٤	٠.٦٢	٦.٤١	ق	إختبار ١٥٠٠ م جري
٠.٩٨	١.٥٣	١٢.١١	١.٥٢	١١.٥٤	م	إختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) لأبعد مسافة
٠.٩٨	٠.٢٣	١.٧٩	٠.٢١	١.٧٤	م	إختبار الوثب العريض من الثبات
٠.٩٠	٠.٥٤	١١.٣١	٠.٦١	١١.١٤	سم	إختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد
٠.٩٣	١.٠٩	١٠.٠٤	١.٣	١١.٤٧	سم	إختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للرجل

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٢٢

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٩٠ : ٠.٩٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الإختبارات .

(٢) الإختبارات المهارية مرفق (-) :

- إختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية
- إختبار دقة الضربة المستقيمة الخلفية
- إختبار دقة الضربة القطرية الأمامية
- إختبار دقة الضربة القطرية الخلفية
- إختبار دقة الضربة الجانبية الأمامية
- إختبار دقة الضربة الجانبية الخلفية

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية باستخدام الربيع

الأعلى والربيع الأدنى ، وذلك على عينة من المميزين في رياضة الإسكواش قوامها (٨) ثمانية

لاعبين ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما ، والجدول (٤) يوضح النتيجة

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات المهارية قيد البحث
بطريقة مان ويتني اللاباراميتريية

مستوي الدلالة	قيمة z	الربيع الاعلى (ن = ٤)		الربيع الادنى (ن = ٤)		وحدة القياس	الإختبارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
دال	٢.١٣٩-	١١	٢.٨	٢٦	٦.٥	عدد	إختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية
دال	٢.٢٩١-	١٠.٥	٢.٦	٢٥.٥	٦.٤	عدد	إختبار دقة الضربة المستقيمة الخلفية
دال	٢.٠٥٥-	١١.٥	٢.٩	٢٤.٥	٦.١٣	عدد	إختبار دقة الضربة القطرية الأمامية
دال	٢.٤٩٤-	١٠	٢.٥	٢٦	٦.٥	عدد	إختبار دقة الضربة القطرية الخلفية
دال	٢.٥٣٠-	١٠	٢.٥	٢٦	٦.٥	عدد	إختبار دقة الضربة الجانبية الأمامية
دال	٢.١٣٩-	١١	٢.٨	٢٥	٣.٣	عدد	إختبار دقة الضربة الجانبية الخلفية

مستوى الدلالة ≥ 0.05

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (٥) يوضح ذلك

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية قيد البحث (ن =

(٨

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
٠.٧٥	٠.٤٦	٢.٨	٠.٥٢	٢.٦٢	عدد	اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية
٠.٩٥	٠.٥٢	٢.٥	٠.٥٤	٢.٤٩	عدد	اختبار دقة الضربة المستقيمة الخلفية
٠.٧٦	٠.٥٢	٢.٦	٠.٥٤	٢.٥	عدد	اختبار دقة الضربة القطرية الأمامية
٠.٨٨	٠.٥٢	٢.٤٨	٠.٥٤	٢.٥	عدد	اختبار دقة الضربة القطرية الخلفية
٠.٧٨	٠.٥٢	٢.٥٦	٠.٥٤	٢.٥	عدد	اختبار دقة الضربة الجانبية الأمامية
٠.٧٦	٠.٥٢	٢.٦	٠.٥٤	٢.٥	عدد	اختبار دقة الضربة الجانبية الخلفية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٢٢

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

إعداد البرنامج التدريبي المقترح :

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي المقترح ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع والدراسات العلمية المتخصصة في تدريب رياضة الإسكواش .

- الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح اكتساب اللاعبين المتغيرات المهارية (الضربة المستقيمة الأمامية - الضربة المستقيمة الخلفية - الضربة القطرية الأمامية الضربة القطرية الخلفية - الضربة الجانبية الأمامية - الضربة الجانبية الخلفية) للاعبين الإسكواش من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية.

٢- أغراض البرنامج :

يسعى البرنامج إلى تحقيق الأغراض التالية :

أ- اكتساب اللاعبين المهارات الخاصة برياضة الإسكواش قيد البحث .

ب- أن يستطيع اللاعبين فهم وتحديد المراحل الفنية للأداء الحركي للمهارات قيد البحث.

ج- أن يتمكن اللاعبون من تطبيق الأداء الصحيح للمهارات قيد البحث.

د- اكتساب اللاعبين للثقة بأنفسهم نتيجة لمشاركتهم بإيجابية في عملية التدريب

٣- أسس البرنامج :

- راعت الباحثة عند وضع البرنامج الأسس التالية :
- أ- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه.
- ب- أن يتحدى محتوى البرنامج إمكانيات وقدرات اللاعبين بما يراعى الفروق الفردية ويثير دافعيتهم.
- ج- أن يتم توفير الفرصة لكل اللاعبين للممارسة والعمل في وقت واحد والتقدم لتحقيق الهدف بأسلوب متتابع.
- د- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة لتنفيذ البرنامج.
- هـ- مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلي الصعب بما يناسب مستوى كل لاعب.
- و- أن تكون سمة البرنامج هي التنوع والشمول والبساطة لإشباع رغبات اللاعبين.

٤- خطوات وضع البرنامج التدريبي:

- . تم تحديد البرنامج التدريبي لمدة ١٢ أسبوع .
- . عدد مرات التدريب الأسبوعي ٥ تدريبات .
- . تم تقنين الحمل التدريبي من حيث الشدة :
- الحمل الأقصى من ٨٠% إلى ١٠٠% .
- الحمل العالي من ٦٥% إلى ٧٩% .
- الحمل المتوسط من ٥٠% إلى ٦٤% .
- . تقنين حجم الحمل :
- الحمل الأقصى ١٢٠ ق .
- الحمل العالي ١٠٠ ق .
- الحمل المتوسط ٨٠ ق .
- تم تقسيم البرنامج التدريبي الى :
- فترة الإعداد العام لمدة ٤ أسابيع .
- فترة الإعداد الخاص لمدة ٥ أسابيع .
- فترة الإعداد ما قبل المنافسات ٣ أسابيع .
- . تم تقسيم نسبة الإعداد المهاري خلال فترة الإعداد العام و البالغ زمنها ٧٢٠ دقيقة الى :
- ☒ الضربة المستقيمة الأمامية ٢٠ % الزمن الخاص بها ١٥١.٢ دقيقة
- ☒ الضربة المستقيمة الخلفية ٢٠ % الزمن الخاص بها ١٥١.٢ دقيقة
- ☒ الضربة القطرية الأمامية ١٨ % الزمن الخاص بها ١٢٢.٤ دقيقة

- ☒ الضربة القطرية الخلفية ١٧ % الزمن الخاص بها ١٢٢.٤ دقيقة
- ☒ الضربة الجانبية الأمامية ١٣ % الزمن الخاص بها ٨٦.٤ دقيقة
- ☒ الضربة الجانبية الخلفية ١٢ % الزمن الخاص بها ٨٦.٤ دقيقة
- تم تقسيم نسبة الإعداد المهاري خلال فترة الإعداد الخاص و البالغ زمنها ١٢٥٠ دقيقة الى :

- ✓ الضربة المستقيمة الأمامية ٢٥ % الزمن الخاص بها ٣١٢.٥ دقيقة
- ✓ الضربة المستقيمة الخلفية ٢٥ % الزمن الخاص بها ٣١٢.٥ دقيقة
- ✓ الضربة القطرية الأمامية ١٤ % الزمن الخاص بها ١٨٧.٥ دقيقة
- ✓ الضربة القطرية الخلفية ١٦ % الزمن الخاص بها ١٨٧.٥ دقيقة
- ✓ الضربة الجانبية الأمامية ١٠ % الزمن الخاص بها ١٢٥ دقيقة
- ✓ الضربة الجانبية الخلفية ١٠ % الزمن الخاص بها ١٢٥ دقيقة
- تم تقسيم نسبة الإعداد المهاري خلال فترة الإعداد ما قبل المباريات و البالغ زمنها ٦٠٠ دقيقة الى :

- الضربة المستقيمة الأمامية ٢٢ % الزمن الخاص بها ١٣٨ دقيقة
- الضربة المستقيمة الخلفية ٢٢ % الزمن الخاص بها ١٣٨ دقيقة
- الضربة القطرية الأمامية ١٥ % الزمن الخاص بها ٨٤ دقيقة
- الضربة القطرية الخلفية ١٥ % الزمن الخاص بها ٨٤ دقيقة
- الضربة الجانبية الأمامية ١٢ % الزمن الخاص بها ٧٨ دقيقة
- الضربة الجانبية الخلفية ١٤ % الزمن الخاص بها ٧٨ دقيقة

القياس القبلي :

تم تطبيق القياس القبلي في الفترة من السبت ٢٠٢٣/١/٢٧ إلى يوم الاثنين ٢٠٢٣/١/٢٩ للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠٢٣/٢/١ إلى ٢٠٢٣/٤/٣٠ بواقع ٦٢ وحدة تدريبية

القياس البعدي :

تم تطبيق القياس البعدي اعتباراً من يوم الأحد في الفترة من ٢٠٢٣/٥/٥ إلى ٢٠٢٣/٥/٧ في الاختبارات المهارية قيد البحث.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي و قيمة Z في المتغيرات المهارية

قيود البحث (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة Z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
دال	٣.٤٥٦-	١٥٣.٥	١٥.٤	٥٦.٥	٥.٧	عدد	اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية
دال	٤.٣٦٥-	١٥٥.٠	١٥.٥	٥٥.٠	٥.٥	عدد	اختبار دقة الضربة المستقيمة الخلفية
دال	٤.١٢٤-	١٥١.٠	١٥.١	٥٩.٠	٥.٩	عدد	اختبار دقة الضربة القطرية الأمامية
دال	٣.٥٤١-	١٤٩.٠	١٤.٩	٦١.٠	٦.١	عدد	اختبار دقة الضربة القطرية الخلفية
دال	٣.٥٤٢-	١٤١.٠	١٤.١	٦٩.٠	٦.٩	عدد	اختبار دقة الضربة الجانبية الأمامية
دال	٣.٥٤٢-	١٥٥.٠	١٥.٥	٥٥.٠	٥.٥	عدد	اختبار دقة الضربة الجانبية الخلفية

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

جدول (٧)

نسبة التغير بين القياسين القبلي و البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن
= ١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	نسبة التغير
اختبار دقة الضربة المستقيمة الأمامية	ث	% ٤٩.٠
اختبار دقة الضربة المستقيمة الخلفية	ق	% ٥٧.٠٠
اختبار دقة الضربة القطرية الأمامية	م	% ٥٦.٠
اختبار دقة الضربة القطرية الخلفية	م	% ٥٠.٢١
اختبار دقة الضربة الجانبية الأمامية	سم	% ٢٧.٠٣
اختبار دقة الضربة الجانبية الخلفية	سم	% ٥٥.٤

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت نسبة التغير المئوية في المتغيرات المهارية قيد البحث (دقة الضربة المستقيمة الأمامية - دقة الضربة المستقيمة الخلفية - دقة الضربة القطرية الأمامية - دقة الضربة القطرية الخلفية - دقة الضربة الجانبية الأمامية - دقة الضربة الجانبية الخلفية) قيد البحث ما بين (٢٧.٠٣% : ٥٧%) مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث .

ثانياً : تفسير النتائج :

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية المتمثلة في (الضربة المستقيمة الأمامية - الضربة المستقيمة الخلفية - الضربة القطرية الأمامية - الضربة القطرية الخلفية - الضربة الجانبية الأمامية - الضربة الجانبية الخلفية) .

وترجع الباحثة ذلك الي البرنامج التدريبي قيد البحث وما يحتويه من تدريبات نوعية تتناسب مع طريقة الأداء للمهارات قيد البحث وفي هذا الصدد يذكر " علي جلال الدين " (٢٠٠٥) ، " اروين Irwen " أن هناك عدة مبادئ هامة يجب مراعاتها عند تدريب الدقة وهي أنها تتطلب حجماً كبيراً من التكرار ، وأنها تتطلب استخدام تدريبات نوعية تقترب إلى أقصى حد من الظروف أثناء اللعب وتعد الضربة المستقيمة الأمامية من الضربات الأساسية وأكثرها استخداماً في رياضة الإسكواش ، لما تتميز به من سهولة في الأداء بمقارنتها بالضربات الأخرى وتكمن أهميتها في ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة من الحائط الأمامي أو وهي طائرة أو مرتدة من الأرض أو جانبية. (١٥ : ٣٨) (٢٩ : ١٦)

ويذكر حنفي مختار (١٩٨٨) ان الهدف الأساسي من التدريب على المهارات هو أن يجيد اللاعب أداء كل مهارة بآلية واتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها باستمرار بالدقة الكاملة في أي وقت خاصة اثناء المباريات والمسابقات، حيث يتطلب وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارة أن يكون المدرب مستوعبا تماما لدقائق الطريقة الفنية الصحيحة لأداء المهارة بحيث يستطيع أن يدرّب اللاعب عليها بالطريقة الصحيحة، ولا يعتمد على خبرته الشخصية أو الاكتفاء بعمل نموذج بدون شرح دقيق للطريقة الصحيحة لأداء المهارة (٩ : ١٧٣).

وترى الباحثة ان التدريب المستمر والمنتظم لافراد عينة البحث واستخدام المعلم للنموذج والشرح الوافي للمهارات قيد البحث ادي الي ارتفاع مستوي عينة البحث في المهارات قيد البحث ويتفق ذلك مع ما ذكره " جمال علاء الدين " (١٩٨٢) (٧) ، " صديق طولان " (١٩٨٢) (١٣) إلى أن التدريب المنتظم والممارسة المستمرة وتكرار الأداء وسيلة فعالة للإرتقاء بمستوى الرياضي

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من " أحمد محمد " (٢٠١١) (٤) ، دراسة " أحمد سمير " (٢٠١٣) (٢) في أن البرنامج التدريبي أثر ايجابيا على مهارات الإسكواش قيد البحث

كما يشير نفس الجدول إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على زيادة معدل دقة الضربة الجانبية الأمامية لأفراد عينة البحث وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح وما نتج عن تأثيره على المتغيرات البدنية المختلفة للاعب الإسكواش ساعد ذلك في تنمية المهارات الأساسية والتي تعد دقة الضربة الجانبية الأمامية أحد المهارات الأساسية للاعب الإسكواش واستطاع اللاعب استخدام مهاراته الفنية بكفاءة خلال النقطة أو المباراة .

ويضيف " سويفت توني swift tony " ان الضربة الجانبية الأمامية تعد من الضربات الدفاعية والهجومية والتي يستخدمها اللاعب بضرب الكرة في الحائط الجانبي لترتد منه وتسقط في الزاوية القريبة أو البعيدة من الحائط الأمامي في الوقت الذي يكون فيه المنافس في الجزء الخلفي للملعب ، ليجتاز اللاعب إلى جهد للوصول للكرة التي تسقط قريبة من الحائط الأمامي . وتؤدي الضربة الجانبية عندما يكون وضع الجسم باتجاه الزاوية الخلفية للملعب وفيها يقوم اللاعب بضرب الكرة والمضرب مفتوحا بعد مرجحته للخلف في الحائط الجانبي مما يتيح الفرصة للمنافس بأن يصبح مهاجما وتؤدي الضربة الجانبية في الوقت الذي يكون فيه الإرسال ضعيفا ، أو المنافس في الجزء الخلفي للملعب ومن الأخطاء التي يرتكبها اللاعب أثناء تأديته أن الكرة لا تصل إلى الزاوية الأمامية المقابلة من الحائط الأمامي أو أنها تلمس اللوح الأمامي (اللوحة الرنانة) وتؤدي الضربة الجانبية أيضا بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي بنفس أداء الضربة الأمامية أو الخلفية ، والاختلاف في أن رسغ اليد يثنى قليلا للخارج أثناء الضربة الجانبية بوجه المضرب الأمامي ، وللداخل أثناء الأداء بوجه المضرب الخلفي. (٣٢ : ٥٩ - ٦٧)

وتتفق نتائج هذه البحث مع ما توصلت اليه دراسة " أحمد عادل " (٢٠٠٩) (٣) والتي اشارت نتائج دراساتهم ان البرامج التدريبية قيد بحثه كان لها تأثير ايجابي على مهارات الإسكواش قيد ابحاثهم.

مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على زيادة معدل دقة الضربة الجانبية الخلفية لأفراد عينة البحث وبنسبة تحسن عالية تنمية المهارات الأساسية والتي

تعد دقة الضربة الجانبية الخلفية أحد المهارات الأساسية للاعب الإسكواش فكلما تحسنت المتغيرات البدنية استطاع اللاعب استخدام مهاراته الفنية بكفاءة خلال النقطة أو المباراة .

وفي هذا الصدد يشير " كامب مان champ man " ان الضربة من أهم المهارات الأساسية ، وتؤدي هذه الضربة بوجه المضرب الخلفي ولذلك غالبا ما يجد الناشئ صعوبة في تعلمها باعتبارها نمطا حركيا غير شائعا في الحياة اليومية إلا أن عمليات التدريب والتعود يساعد الناشئ في التغلب على هذه الصعوبات وتكمن أهمية هذه الضربة في إمكانية ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة للحائط الأمامي سواء كانت الكرة طائرة أو مرتدة من الأرض. (٢٧ : ١٩) وتتفق نتائج هذه البحث مع ما توصلت اليه دراسة كل من " حمدي عليوة " (٢٠١٠) (٨) ، " مهاب رضا " (٢٠١١) (٢٢) في أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على مهارات الإسكواش قيد ابحتهم .

ويتضح من نتائج جدول (٧) ان نسبة التغير المئوية في المتغيرات المهارية قيد البحث (دقة الضربة المستقيمة الأمامية - دقة الضربة المستقيمة الخلفية - دقة الضربة القطرية الأمامية - دقة الضربة القطرية الخلفية - دقة الضربة الجانبية الأمامية - دقة الضربة الجانبية الخلفية) قيد البحث ما بين (٢٧.٠٣% : ٥٧%) مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث .

الإستنتاجات :

في حدود منهج البحث المستخدم والعينة التي طبق عليها البحث ، والنتائج التي أسفرت عنها هذا البحث نستنتج ما يلي :

- ١ . البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث مما إنعكس على زيادة فاعلية الأداء المهاري للاعبين .
- ٩ . نسبة التحسن المئوية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

التوصيات :

في ضوء هدف البحث و نتائجه توصي الباحثة بما يلي :

- ١ . تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية المتغيرات المهارية على عينات أخرى .
- ٢ البدء المبكر لتعليم رياضة الإسكواش في مراحل سنوية مبكرة مراعي الأحمال التدريبية الخاصة بكل مرحلة سنوية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أحمد حسن حسين : برنامج تدريبي لتنمية الدقة و أثره على مستوى أداء الضربات الأمامية و الخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦ م .
٢. أحمد سمير على : تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٣ م
٣. أحمد عادل مصطفى : فاعلية استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الإسكواش للمبتدئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٩ م .
٤. أحمد محمد عبد الستار : تأثير التدريبات البليومترية على فاعلية الأداء المهاري لناشئ الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١١ م .
٥. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، دار بورسعيد للطباعة ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٦. أمر بالله أحمد البساطي : التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
٧. جمال علاء الدين : " دراسة أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الديناميكية العمرية لنمو الإحساس بالزمن و الإحساس العضلي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بحي وسط الإسكندرية " مجلة المعهد العالي للصحة العامة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢ م .
٨. حمدي محمد عليوة : قياس النشاط الكهربائي لعضلات الرجلين للاعب الإسكواش أثناء التحرك خلفا كمؤشر لوضع برنامج تدريبي نوعي لتنمية عنصر رد الفعل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٠ م .
٩. حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨ م
١٠. حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ م
١١. خالد عبد العزيز أحمد : تأثير برنامج تدريبي نوعي لعنصري القوة و المرونة على سرعة المقذوف في مهارة الضربة الأمامية للاعبين الإسكواش ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا ، ٢٠٠٣ م .
١٢. خالد نعيم على : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية و المهارية و الخطئية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبين الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

- ١٣ صديق محمد طولان : أثر ممارسة رياضة الجمباز على نمو الإحساس العضلي الحركي والإحساس البصري لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بحي وسط الإسكندرية " ، مجلة المعهد العالي للصحة العامة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢ م
- ١٤ طارق دسوقي كامل : برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعب الإسكواش و أثره على مستوى الأداء ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٥ علي جلال الين : الدقة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ١٦ علي جهاد رمضان (٢٠١٧): تأثير تدريبات القوة الخاصة في تطوير الإسلوب الهجومي وسرعة الأداء للاعب الإسكواش، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، ع ١١٤، (٣١٣-٣١٨)، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة
- ١٧ عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية و التطبيق ، دار G.M للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م
- ١٨ غفران جمال بدير، تأثير بعض التدريبات لتقوية اليد الضاربة على دقة الارسال في الاسكواش، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠١٦
- ١٩ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٠ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م
- ٢٠ مصطفى أحمد مصطفى : تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص على مستوى الأداء البدني و المهاري للاعب الإسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٢١ موفق اسعد الهيتي، التعرف على العلاقة بين بعض المهارات الاساسية مع التوافق العضلي العصبي بلعبة الاسكواش ، العراق ، 2009
- ٢٢ مهاب محمد رضا : تأثير تدريبات المقاومة باليستية على فاعلية الأداء الفني للاعب الإسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١١ م .
- ٢٣ وائل ابراهيم عثمان : تأثير استخدام البرنامج الفردي على تعلم بعض المهارات الاساسية في رياضة الإسكواش للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١١ م
- ٢٤ وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٥ يحيى السيد الحاوي : المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

26. Aidan Harrison Philip yarrow 1997 : Squash steps to success
Austurellia
27. Champ man Claire : **Teaching squash** , B . bell and Ltd , London
1976
28. Elliott – B , Marshall – R , Noffal – G : **The functions of upper body
rotations in improving the raquet head velocity in
squash forehand stroke** , 1996 .
29. Irwin , Leseiie W . David Armuster : **Basic skill in sport London** ,
1976
30. Jullia wells and etc : **performances himages for classified squash
players** , [www.amazon](http://www.amazon.com) .com , 2003
31. Marshall R , et , al : **The roles of several upper limp segments
rotation and its effects on the strength of squash
forehand stroke** , Br sport it 14 (2) 159 – 65 ,
1996
32. Swifttony : **squash racket** , E . P , puplishing Ltd , 1983 .