**ملخص البحث**

**تأثير استخدام تدريبات سرعة الأداء في تحسين بهذ الضربات الأساسية للاعبي الاسكواش**

**ا.م.د / خالد عبد العزيز**

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات سرعة الأداء والتعرف على تأثيره على بعض الضربات الأساسية للاعبي الاسكواش واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي لها ويتمثل مجتمع البحث في لاعبي الاسكواش بنادي المنيا الرياضي نت 17 سنة للموسم الرياضي ۲٠۱۸ / ۲۰۱۷ م والبالغ عددهم ( ٢٤ ) لاعباً ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها ( ۸ ) لاعين ولجمع بيانات البحث استخدم الباحث الأجهزة والأدوات والمتغيرات البدنية المتمثلة في ۳۰ متر عدو وقوة القبضة والانبطاح المائل من الوقوف والجري الزجزاجي ، واختبارات أداء الضريات الأساسية وكان من أهم نتائج البحث ايجابية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات سرعة الأداء في تنمية المتغيرات البدنية لدي لاعبي الاسكواش عينة البحث وقدرة البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات سرعة الأداء علي تحسين أداء الضربات الأساسية لدي لاعبي الاسكواش عينة البحث ، وكان من أهم التوصيات استخدام البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات سرعة الأداء في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي الاسكواش والاعتماد علي البرامج التدريبية غير التقليدية والمستخدمة الأساليب التدريبية الحديثة لتطوير مستوى اللاعبين في رياض الاسكواش .