

تأثير تدريبات القوة الخاصة في تطوير الإسلوب الدفاعي وسرعة الأداء

للاعبي الإسكواش

م.د علي جهاد رمضان

ملخص البحث

أهداف البحث:

- التعرف على مستوى القوة الخاصة للاعبى الاسكواش.
- إعداد تدريبات مقترحة للقوة الخاصة للاعبى الاسكواش.
- التعرف على تأثير تدريب القوة الخاصة على الاسلوب الدفاعي وسرعة الأداء عند لاعبي الاسكواش.

فروض البحث:

• هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاسلوب الدفاعي للاعبى الاسكواش.

• هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة الأداء للاعبى الاسكواش.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة .

عينة البحث: لاعبي الإسكواش فئة (17-19) سنة ، عدد (12) لاعب.

الإستنتاجات:

- استنتج الباحث بأن تدريبات القوة الخاصة لها تأثير إيجابي في تطوير الاسلوب الخططي الدفاعي للاعبى الإسكواش .

• إن تدريبات القوة الخاصة لها تأثير إيجابي في سرعة الأداء عند لاعبي الاسكواش.

التوصيات:

- الاستفادة من تطبيق تدريبات القوة الخاصة في المناهج التدريبية لما لها من تأثير كبير على تطور الاسلوب الدفاعي وسرعة الاداء للاعبي الاسكواش.
- مراعاة أن تكون تدريبات القوة الخاصة مشابهة للمهارات المستخدمة في الإسكواش.
- التأكيد على تدريب القوة الخاصة في مرحلة الاعداد البدني الخاص.

Abstract

"The Effect of training Special Force in development of the manner of defence and speed performance of the squash players "

Research : The Aims of the

- To identify the force level of players squash1 .
- Preparation of training for the special task force for squash players2 .
- 3To identify the effect of training strength on the style of defense and speed performance for squash players.

The hypothesis of the Research :

- 1There are significant differences between pre and post tests in the style of defense for squash players .

-2There are significant differences between pre and post tests in the speed performance for squash players.

The Procedures :The researcher used the experimental method designed one group in order to bring the nature of the problem .

The research sample: class squash players (17-19 years), number (12) player Conclusions :

- 1researcher concluded that strength training for a positive impact in the development of tactical defensive style of squash players .

- 2The strength training has a positive effect on the speed performance when you squash players .

Recommendations :

- 1to benefit from the application of training strength in the suggested training because of their significant effect on the evolution of defensive style and speed performance for squash players .

- 2taking into account that the special training strength is similar to the skills used in the squash.

-3Emphasis on training Special Force for at the stage of physical preparation .

الباب الأول:

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تلعب اللياقة البدنية الخاصة في الرياضات كافة دورا رئيسا في الارتفاع بمستوى الانجاز، حيث لا يخلو أي منهج تدريبي من فترات تخصص، لذلك فأنها تشكل متغير له تأثير كبير على الأداء الرياضي، ومما لاشك فيه أن لكل رياضة متطلبات خاصة من عناصر اللياقة البدنية تختلف في طبيعتها وترتيب مكوناتها من رياضة لأخرى، وإن القوة من أهم العناصر البدنية لما لها من تأثير كبير في الحياة بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة، فالأداء في كل الرياضات يعتمد على كيفية تحرك الجسم، والعضلات هي التي تتحكم في حركة الجسم بالانقباض والانبساط وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية.

وتعد رياضة الاسكواش في العراق من الرياضات التي حققت انجازات ملحوظة على المستوى العربي، مما استرعى انتباه المتخصصين بهذه الرياضة ان يبحثوا ويعملوا على تحسين كفاءة المحافظة على تنمية هذا المستوى لتحقيق انجازات اكبر، وإن امتلاك لاعبي الاسكواش الصفات المهارية العالية والفنية لايمكنهم من تحقيق النتائج المرجوة مالم يرتبط ذلك كله باللياقة البدنية العالية، والقوة الخاصة هي أحد عناصر اللياقة البدنية المميزة للاعبي الاسكواش والتي تلعب دورا بارزا ورئيسا في تقدم المستوى للاعبي الاسكواش.

يتضح مما سبق ان تدريبات القوة الخاصة تلعب دورا مهما لوصول اللاعب الى الانجاز العالي لاهمية هذه الصفة في حسم المباراة، من خلال أداء اندفاعات مفاجئة من وسط الملعب باتجاه ضربات المنافس، لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تدريبات القوة الخاصة لتحسين الكفاءة العضلية عند لاعبي الاسكواش لتطويع الاسلوب الدفاعي وسرعة الاداء عند لاعبي الاسكواش .

2-1 مشكلة البحث:

يحتل الجانب البدني في الاسكواش أهمية كبيرة، نتيجة للمتطلبات الخاصة لهذه الرياضة وقوانينها، إذ أن ما يميزها عن بقية ألعاب المضرب تنافس اللاعبين على مركز السيطرة في منتصف الملعب لاهميته في تغطية كافة الضربات التي يقوم بأدائها المنافس، ومركز السيطرة يمنح اللاعب فرصة في تنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية وبذلك يكون اللاعب أقرب الى الفوز بالنقطة.

ومن خلال المعيشة الميدانية للباحث لرياضة الاسكواش لمدة زمنية طويلة على مستوى اللعب وتدريب المنتخبات الوطنية والعمل الإداري ، وكذلك الاطلاع على الأدبيات الحديثة ودراسة المواد التي تم تغييرها في القانون حديثا والتي جعلت من الاسكواش رياضة سريعة جدا من حيث الاداء ، والمتابعة لمباريات الاسكواش للاعبين على المستوى المحلي والدولي ، وجد الباحث بأن لاعبي الاسكواش لديهم ضعف في أداء الاسلوب الدفاعي بالاضافة الى بطأ في سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة في منتصف الملعب، وذلك بدوره يؤدي الى فقدان السيطرة على زمام المباراة ومن ثم خسارة النقطة ، لذا إرتأى الباحث أن يلج هذه المشكلة ليعمل بجهد متواضع على وضع الحلول المناسبة لها وفق الاسس العلمية والامكانيات المتوفرة.

● أهداف البحث:

- التعرف على مستوى القوة الخاصة للاعبين الاسكواش.
- إعداد تدريبات مقترحة للقوة الخاصة للاعبين الاسكواش.
- التعرف على تأثير القوة الخاصة على الاسلوب الدفاعي وسرعة الأداء عند لاعبي الاسكواش.

● فروض البحث:

● هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاسلوب الدفاعي للاعبي الاسكواش.

● هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة الأداء للاعبي الاسكواش.

● مجالات البحث:

● المجال البشري: لاعبي الإسكواش الشباب بأعمار (17-19) سنة / العدد (12) لاعب.

● المجال الزمني: للمدة من 2010/3/1 الى 2010/6/1 .

● المجال المكاني: قاعات الاسكواش في كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الأعداد البدني الخاص:

يهدف الاعداد البدني الخاص الى تنمية الصفات البدنية الضرورية والخاصة بنوع الرياضة الممارسة والذي يتخصص فيها الرياضي والعمل على دوام تطويرها لاقصى مدى يمكن الوصول اليه من المستوى العالي.

ونلاحظ خلال مدة الاعداد البدني الخاص ان تنمية الصفات الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية الاساسية لنوع الرياضة ، حيث ان اللاعب لا يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية لرياضته في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لها.

إذ ان النجاح في اداء مهارات رياضة ما يحتاج الى تنمية الصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط والتي تسهم في ادائها بصورة مثالية وأن هناك اكثر من عنصر بدني يسهم في اداء كل مهارة وفقا لطبيعتها، وان الصفات البدنية الخاصة لا تظهر بصورة منفصلة عند اداء الحركات بل ترتبط معها بصورة واقعية.

ويذكر كريم مراد اسماعيل 1986 "ان هدف الاعداد الخاص في هذه المرحلة يتجه الى تنمية المكونات الهامة والملائمة مع طبيعة الرياضة ومتطلباتها حيث ان اللياقة الخاصة تعمل على ابراز صفات بديلة لها اهميتها عن صفات اخرى في ضوء ماتطلبه طبيعة الاداء، ويذكر باسم رزق نقلا عن محمد علي محمود مرسى "ان هناك متطلبات بدنية يحتاجها اليها اللاعب تختلف باختلاف طبيعة اللعب التي تجعل من الممكن ان ينفذ بها اللاعب الحركات المختلفة بكفاءة.

ويرى فخر الدين قاسم صالح (2005) بأن تنمية القوة والسرعة الخاصة بالاداء لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الاداء المهاري في رياضة الاسكواش.

ويرى الباحث بان الاعداد البدني الخاص لرياضة معينة يرتبط ارتباط وثيقا بالصفات البدنية المحددة للاداء مع المهارات الاساسية ، إذ ان اللاعب لا يستطيع الوصول الى الاداء الامثل مالم يمتلك تلك الصفات المهمة، لانها تمكنه من تنفيذ واجباته الخطئية الدفاعية والهجومية باستخدام مهاراته الفنية بكفاءة.

2-1-2 القوة الخاصة في الاسكواش:

القوة هي قدرة الجسم على اخراج القوة، والقوة قدرة هامة لجميع المسابقات، فالالياف العضلية في العضلات تستجيب عندما تخضع لتأثير ثقل أو مقاومة، وان اهم المصطلحات المستخدمة في تدريبات القوة هي (المقاومة، التكرارات، المجموعات) ويمكن استخدام وزن الجسم في تمارين المقاومة .

ان تدريب القوة الخاصة برياضة معينة يتم من خلال التنمية الخاصة بالاداء الحركي المشابه للمنافسة، ويتم عن طريق استخدام المقاومات المختلفة او الادوات

مثل قميص المقاومة المزود بالرمل او الاثقال القياسية وغيرها، ويراعى في ذلك ان يعادل الزمن زمن الاداء في المنافسة او يزيد عنه قليلا.

ورياضة الاسكواش من رياضات العاب المضرب الفردية التي تمارس بين لاعبين داخل ملعب مكون من اربع جدران مختلفة القياسات، ويتميز لاعبو الاسكواش باللياقة البدنية المرتفعة والخاصة جدا بطبيعة الاداء، وتختلف الاسكواش اختلافا كبيرا عن باقي الرياضات الاخرى كونها محددة بقوانين تعتمد على النقاط وكذلك النظر في الاعتراضات التي يتقدم بها اللاعب نتيجة الاحتكاك المباشر مع المنافس الذي يعرقل حركته .

وللقوة الخاصة جانب مهم في اداء اللاعبين لتميز رياضة الاسكواش بالسرعة والقوة الخاصة بالعضلات العاملة في المهارات المختلفة نتيجة التحركات المفاجئة للاعب نتيجة استقباله الكرات من وضع في اكثر الاحيان لايمكنه من رؤية الكرة بوضوح بسبب وجود المنافس خلفه، او استخدام المنافس الخداع في اداء الضربات عن طريق التمويه باستخدام مهارة معينة ولعب مهارة اخرى مما يؤدي الى حرمان اللاعب الاخر من معرفة نوع الضربة الا في الاجزاء الاخيرة من القسم الرئيسي للحركة والذي بدوره يشكل ضغطا كبيرا على اللاعب اثناء المباراة ، ولكون مساحة ملعب الاسكواش صغيرة نسبيا بالرياضات الاخرى يتطلب من اللاعب امتلاكه سرعة رد فعل سريع ترافقه السرعة العالية في الاستجابة وتنفيذ الضربات المناسبة، وبذلك فان لعبة الاسكواش تعتمد على عناصر اساسية هامة تتمثل في الاداء الجيد للمهارات وسرعة الوصول الى الكرة مع التركيز على حركات القدمين والتحكم بهما وكذلك اتخاذ القرار الصحيح في اختيار المهارة المناسبة ولعبها في مكان بعيد عن متناول المنافس يسلط الضغط عليه ويمكن اللاعب من استعادة مركز اللعب، الذي يتيح له تغطية الضربات الصادرة من المنافس ويعطيه فرصة كبيرة في السيطرة على تبادل الضربات واجبار المنافس على لعب ضربات سهلة تمكنه من فرصة الهجوم وإحراز النقاط .

3-1-2 الاساليب الخططية في لعبة الاسكواش:

تعد الاساليب الخططية من أهم الجوانب التي تؤدي الى رفع مستوى الرياضي ووصوله للاداء الامثل، وذلك لاهميتها الكبيرة في توظيف القدرات المهارية والبدنية لتحقيق أعلى مستوى في المنافسة الرياضية، حيث تميز رياضة الاسكواش بأنها رياضة التفكير المتوازن لكونها تشمل التخطيط الفكري والجسدي معاً للمهارات الخططية في المنافسة.

ويرى (Cecil J.Zuber ,1977) ان تطبيق الاساليب الخططية في المباراة تمكن اللاعب من السيطرة على مجريات اللعب، على أن تتصف بالمرونة الكافية اي يمكن تغييرها او تعديلها بما يتناسب مع متطلبات المباراة.

ويشير (R.B.Hawkey 1972) الى ان الاساليب الخططية فن استخدام القدرات بما يتلائم مع الحالات المختلفة للمباراة بهدف الفوز في هذه المباراة.

ففي لعبة الاسكواش تكون حركة اللاعب مهمة جداً لتغطية ضربات المنافس، حيث أن الحركة الرشيقة تمكن اللاعب من اختيار الضربة الملائمة أما لتخفيف الضغط في وضع دفاعي او لزيادة الضغط على المنافس عند الهجوم، وذلك يتطلب من اللاعب أن يضع أمامه كل الاساليب الخططية في أثناء المباراة.

ان لاعب الاسكواش يجب أن يمتلك التفكير الصحيح والقدرات المهارية والبدنية حيث أن هذه الجوانب متداخلة مع بعضها البعض، ومن خلال اساليب اللعب المختلفة يحقق اللاعب الاداء الامثل في حالات اللعب المختلفة.

ويشير (Ian Mckenzie 1994) الى ان الاساليب الخططية هي القواعد الاساسية التي من خلالها يتم تنفيذ الضربات الموفقة التي تجبر المنافس على أداء الضربات الضعيفة التي تتجه الى وسط الملعب وبذلك يجب على اللاعب ان يتقن أساليب اللعب كافة لاستخدامها بما يلائم حالات اللعب المختلفة.

2-1-6 أهم الأساليب الخطئية في لعبة الاسكواش:

لخبراء رياضة الاسكواش آراء كثيرة حول تقسيم الاساليب الخطئية من حيث أهميتها، فيرى (R.B.Hawkey,1975) أن هناك نوعان من الاساليب في الاسكواش، الاساليب الاساسية وأسلوب خطط اللعب، فالاساليب الاساسية هي التي تلائم جميع حالات المنافسة وضد اي منافس أما خطط اللعب فأنها تتغير باستمرار حسب ظروف المباراة والمنافس، حيث يؤكد أن الاساليب الاساسية هي الحجر الاساس الذي يعتمد عليه اللاعبون في أثناء المباريات، وأن الرجوع الى الموقع الى مركز السيطرة في الملعب واستخدام الدفاع والهجوم وتغير السرعة من أهم هذه الاساليب.

فيما يشير (Cecil J.Zuber 1977) الى أن الرجوع الى مركز السيطرة هو أفضل الاساليب الخطئية بالاضافة الى الدفاع والهجوم والضغط على المنافس وكذلك اسلوب لعب المباراة فمن خلال هذه الاساليب المهمة يستطيع اللاعب من التحكم في المباراة واحراز الفوز.

ويرى (Alan colborn 1981) أن من أساسيات لعبة الاسكواش هو الرجوع الى مركز السيطرة ومن ثم الدفاع والهجوم ، حيث يستطيع اللاعب من أداء الضربات الموفقة في حالة تغطية خيارات المنافس من خلال سيطرته على مركز السيطرة في منتصف الملعب.

ويذكر (Ian Mckenzie 1994) أن أهم الاساليب الخطئية في الاسكواش هو الدفاع والهجوم والضغط واسلوب اللعب الموقعي ، بالاضافة الى الاسلوب المهم اسلوب الرجوع الى مركز السيطرة.

فيما يرى (راتب أحمد قبيلة وخالد الكردي 1996) بان تنظيم اللعب في الاسكواش يتم من خلال استخدام مركز السيطرة وتطبيق اسلوب الضغط والدفاع والهجوم.

2-1-7 اسلوب اللعب الدفاعي:

يعد الدفاع من أهم الاساليب الخطئية في رياضة الاسكواش كون أن رياضة الاسكواش انتقل مستمر من والى الاسلوب الدفاعي، حيث أشارت دراسة خالد نعيم على 2000 الى ان استخدام الضربات الدفاعية في رياضة الاسكواش والمتمثلة بالضربات الخلفية المستقيمة والامامية والعكسية هي أهم الضربات المستخدمة في اللعب كونها شكلت أعلى نسبة من مجموع الضربات الاخرى.

ويستخدم الاسلوب الدفاعي لتجنب الاخطاء وحرمان المنافس من فرصة الهجوم وكذلك لتسليط الضغط عن طريق دفع الخصم الى زوايا الملعب الخلفية بهدف ابعاده عن موقع السيطرة، وايضاً حصول اللاعب الى رجوع جيد الى موقع السيطرة لغرض عمل أفضل تغطية لضربات المنافس وانتهاز الفرصة بلعب ضربات جيدة. أن الدفاع يعطينا الوقت لاستعادة الموقع قبل أن يتمكن المنافس من تنفيذ ضرباته الاخرى.

في الاسلوب الدفاعي يستخدم الرياضي الضربات التي تذهب مباشرة الى الزوايا الخلفية عن طريق الضربات الارضية المستقيمة والضربات القطرية الطويلة والضربات العالية العالية والمعكوسة وذلك لان هذه الضربات الدفاعية تسحب الخصم الى الخلف مما تمكن اللاعب الرجوع الى منطقة السيطرة .

تتميز لعبة الاسكواش بأنها رياضة تحتاج الى المطاولة في أداء الضربات وعدم التسرع . فمن خلال الضربات الدفاعية الطويلة والصحيحة يقوم المنافس بفتح الثغرات التي من خلالها يقوم اللاعب باحراز النقاط، فالصبر هي صفة ضرورية يجب أن يتحلى بها اللاعب خلال اللعب لان عليه أن ينتظر الفرصة المناسبة لأجل تسجيل النقاط او ينتظر حتى يرتكب المنافس الاخطاء أو يفشل في أرجاع الكرة.

ويرى الباحث أن الضربات الدفاعية تؤثر بشكل مباشر في نتيجة المباريات مثل الضربات المستقيمة والعكسية والجانبية، التي تكون أكثر لعباً أثناء المباريات وأكثر تأثيراً على نتيجة المباراة بالنسبة الى الفوز والخسارة. وذلك حيث يفضل

اللاعب تحريك المنافس للجانب المعاكس من الملعب او اعادتها لنفس مكان الضارب بنفس المهارة لاجباره على لعب كرة أخرى.

وتلعب الكرات الطويلة (المستقيمة والعكسية) الدفاعية في بداية المباراة لاستطلاع المنافس واكتشاف مواطن قوته وضرباته المؤثرة وأي جانب يفضل اللعب عليها وايها يتجنب، ومن هنا يستطيع اللاعب معرفة الجانب الاضعف للمنافس واستغلاله في بناء هجماته.

ويتوجب على اللاعب من الرجوع الى الاسلوب الدفاعي إذا أصبح اللعب مليئاً بالضربات الغير محكمة او بالضربات القصيرة الارضية أو أن يكون اللعب سريعاً، لان الدفاع سيوفر الوقت الذي يحتاجه اللاعب لاجل السيطرة على الموقع T مرة أخرى. وكذلك ايضاً في حالة فشل الاسلوب الهجومي او الموقعي او الضغط فمن الافضل العودة الى الاسلوب الدفاعي.

أهم الضربات التي تستخدم في اسلوب الدفاع:

1 - الضربات المستقيمة الارضية:

هي من أهم الضربات الدفاعية التي تستخدم كثيراً في أثناء المباراة، حيث أن الضربات الارضية المستقيمة الطويلة تنفذ لتجتاز المنافس وتسحبه من الموقع T الى الزوايا الخلفية وتجبره على أن يأخذ الكرة من الجدار الخلفي، وإذا كان المنافس يروم ارجاع الضربة بضربة طائرة عندها يجب أن تنفذ الضربة بحيث تسلك مسار زاوي باتجاه الجدار الجانبي لتكون مجالاً ضيقاً، أما إذا لم يكن كذلك فإن الضربة الارضية المستقيمة يجب أن تنفذ لتكون ضيقة في الارتداد من الجدار الخلفي عند النقطة التي يود المنافس ان ينفذ الضربة منها. أن الضربات الطويلة تنفذ من منطقة المركز أو عندما يوجد مجال مفتوح يجبر المنافس على أن يصل الى الكرة قبل الجدار الخلفي.

2 - الضربات القطرية الارضية:

وهي من الضربات الدفاعية المهمة التي يستخدمها اللاعب لغرض المناورة في اللعب ،حيث أن الضربات القطرية الطويلة يجب أن تتجاوز اللاعب بعمق ويجب تنفيذها نحو الجانب لتخفف عند الجدار الخلفي بحيث لايمكن ارجاعها او تجبر المنافس على تنفيذ محدود أي تنفيذه لضربات جانبية او مستقيمة ارضية.

والضربة القطرية الطويلة يمكن تنفيذها من الجزء الامامي والخلفي للملعب عندما يكون هنالك مجال مفتوح وهي تصوب نحو نقطة التقاء الحائط الجانبي بالارض (Nick) خلف منطقة الارسال أو تقع على الارض أمام الجدار الجانبي مباشرة.

3 - الضربات العالية:

تعد الضربات العالية القطرية من الضربات الدفاعية التي يجب أن ينخفض مسارها عند الجدار الجانبي خلف منطقة الارسال، وترتد على الارض وتنتهي في الخلف لتجبر المنافس على تنفيذ ضربة جانبية أو ضربة ارجاع عالية من الجدار الخلفي.

ان استخدام هذه الضربات في الوقت المناسب يؤدي الى ارهاق المنافس بالجري المستمر في الملعب، مما يفقده توازنه، وتؤدي الضربة بمد الذراع كاملاً بالمضرب ويكون خلف اليد موجه للارض والمضرب اسفل الكرة، ويكون اداء الضربة العالية عندما يكون اللاعب قريباً من الحائط الامامي.

4 - الضربات الجانبية:

تعد الضربة الجانبية من خلف مربع الارسال ضربة دفاعية، حيث ترتد في الزاوية البعيدة، من الحائط الامامي، ويتم اداءها في حالة وجود المنافس في الجزء الخلفي للملعب، أو عندما يكون الارسال بطيئاً في الزوايا الخلفية، وتؤدي الضربة الجانبية بوجه المضرب الامامي او الخلفي بطريقة الاداء نفسها في اداء الضربة

الامامية او الخلفية والاختلاف يكون في أن الرسغ يثنى قليلاً للخارج في أثناء الضربة الامامية وللداخل في أثناء الضربة الخلفية.

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائته طبيعة المشكلة.

3-2 عينة البحث:

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغ عددها (12) لاعب إسكواش من الشباب وبأعمار (17-19) سنة وبنظام المجموعة التجريبية الواحدة.

3-3 أدوات البحث وأجهزته:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية - الاختبارات والقياس.
- ملاعب الإسكواش عدد (6).
- مضارب الاسكواش وزن 140 غم نوع دنلوب.
- كرات الاسكواش عدد(60) دنلوب. - شريط قياس متري معدني.
- كرات طبية عدد (12). - اعمدة وثب عالي مع حبل مطاطي.
- صافرة . - ساعة توقيت الكترونية عدد(3)
- جهاز حاسوب كامل المواصفات لاب توب - شواخص ارتفاع 50سم.
- فريق العمل المساعد.*

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

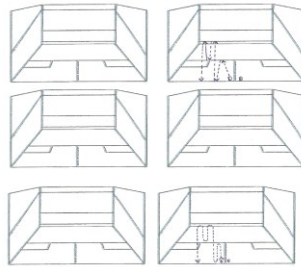
إستخدم الباحث الاختبارات الآتية لقياس سرعة الاداء والاسلوب الدفاعي عند لاعبي الاسكواش:

الاختبار الاول: اختبار الجري مختلف الابعاد داخل ملعب الاسكواش (ثا):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاداء للاعبي الاسكواش.

الادوات: ملعب اسكواش، صافرة، ساعة توقيت، استمارة تسجيل.

مواصفات الاداء: يكون أداء المختبر بعد إطلاق الصافرة كما موضح في الشكل رقم (1)، ويبدأ من وضع الوقوف على خط المنتصف ملامسا للحائط الخلفي، حيث ينطلق اللاعب بأقصى سرعة للمس نقطة تقاطع الخط القصير ثم العودة للحائط الخلفي ثم الانطلاق للحائط الامامي ومس اللوحة الرنانة ثم العودة الى المنتصف والرجوع مرة اخرى للحائط الامامي ثم الانطلاق باسرع مايمكن الى الحائط الخلفي، ويتم حساب الوقت من قبل الميقاتي بالثواني عند اطلاق صافرة البدء الى نهاية الاختبار.



الغرض من الاختبار: قياس سرعة الاداء للاعبي الاسكواش.
الادوات: ملعب اسكواش، صافرة، ساعة توقيت، استمارة تسجيل.

شكل رقم (1)

الاختبار الثاني: اختبار العدو في المكان (15) ثانية:

غرض الاختبار: قياس السرعة. الادوات: ساعة ايقاف، قائما وثب عالي، خيط مطاطي.

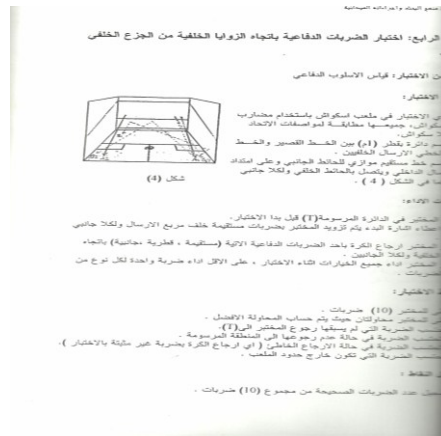
مواصفات الاداء: يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي ويكون ارتفاع الخيط عن الارض يعادل ارتفاع ركبة المختبر عند اتخاذ وضع الوقوف نصفاً (احدى الفخذين موازي للأرض)، عند سماع الإشارة يبدأ المختبر بالجري بالمكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبته في جميع مراحل الجري في المكان، ويقوم المسجل بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في (15) ثانية على ان يكون العد على القدم اليمنى فقط.

الاختبار الثالث: اختبار الضربات الدفاعية باتجاه الزوايا الخلفية من الجزع الامامي للملعب.

الغرض من الاختبار: قياس الاسلوب الدفاعي.

اجراءات الاختبار:

- يجري الاختبار في ملعب اسكواش باستخدام مضارب وكرات اسكواش ، جميعها مطابقة لمواصفات الاتحاد العالمي للاسكواش.
- ترسم دائرة بقطر (1م) بين الخط القصير والخط الوهمي لخطي الارسال الخلفيين .
- يرسم خط مستقيم موازي للحائط الجانبي وعلى امتداد خط الارسال الداخلي ويتصل بالحائط الخلفي ولكلا جانبي الملعب كما في الشكل (3) .



مواصفات الاداء:

- يقف المختبر في الدائرة المرسومة (T) قبل بدا الاختبار.

- عند الاشارة يتم تزويد المختبر بضربات جانبية في الجزء الامامي للملعب من الخلف ولكلا الجانبين.

- على المختبر ارجاع الكرة باحد الضربات الدفاعية الاتية (مستقيمة ، قطرية ، عالية عكسية) باتجاه الزوايا الخلفية ولكلا الجانبين .

- على المختبر اداء جميع الخيارات اثناء الاختبار ، على الاقل اداء ضربة واحدة لكل نوع من انواع الضربات .

شروط الاختبار:

- تعطى للمختبر (10) ضربات .

- تعطى للمختبر محاولتان حيث يتم حساب المحاولة الافضل .

- لا تحتسب الضربة التي لم يسبقها رجوع المختبر الى (T).

- لا تحتسب الضربة في حالة عدم رجوعها الى المنطقة المرسومة .

- لا تحتسب الضربة في حالة الارجاع الخاطى (اي ارجاع الكرة بضربة غير مثبتة بالاختبار).

- لا تحتسب الضربة التي تكون خارج حدود الملعب .

تسجيل النقاط: يتم تسجيل عدد الضربات الصحيحة من مجموع (10) ضربات .

الاختبار الرابع: اختبار الضربات الدفاعية باتجاه الزوايا الخلفية من الجزء الخلفي للملعب .

الغرض من الاختبار: قياس الاسلوب الدفاعي

اجراءات الاختبار:

•يجري الاختبار في ملعب اسكواش باستخدام مضارب

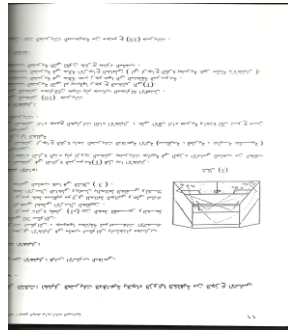
وكرات اسكواش، جميعها مطابقة لمواصفات الاتحاد

العالمي للاسكواش.

• ترسم دائرة بقطر (1م) بين الخط القصير والخط الوهمي لخطي

الارسال الخلفيين .

يرسم خط مستقيم موازي للحائط الجانبي وعلى امتداد خط الارسال الداخلي ويتصل بالحائط الخلفي ولكلا جانبي الملعب كما في الشكل (4) .



شكل (4)

مواصفات الاداء:

- يقف المختبر في الدائرة المرسومة (T) قبل بدا الاختبار.

- عند اعطاء اشارة البدء يتم تزويد المختبر بضربات مستقيمة خلف مربع الارسال ولكلا جانبي الملعب .

- على المختبر ارجاع الكرة باحد الضربات الدفاعية الاتية (مستقيمة ، قطرية ، جانبية) باتجاه الزوايا الخلفية ولكلا الجانبين .

- على المختبر اداء جميع الخيارات اثناء الاختبار ، على الاقل اداء ضربة واحدة لكل نوع من انواع الضربات .

شروط الاختبار:

- تعطى للمختبر (10) ضربات .

- تعطى للمختبر محاولتان حيث يتم حساب المحاولة الافضل .
- لا تحتسب الضربة التي لم يسبقها رجوع المختبر الى (T).
- لا تحتسب الضربة في حالة عدم رجوعها الى المنطقة المرسومة .
- لا تحتسب الضربة في حالة الارجاع الخاطى (اي ارجاع الكرة بضربة غير مثبتة بالاختبار).
- لا تحتسب الضربة التي تكون خارج حدود الملعب .
- تسجيل النقاط : يتم تسجيل عدد الضربات الصحيحة من مجموع (10) ضربات .

3-5 الاجراءات الميدانية:

3-5-1 تدريبات القوة الخاصة المقترحة:

اعد الباحث تدريبات خاصة بتطوير القوة الخاصة للاعبى الاسكواش استنادا لخبرة الباحث الميدانية من خلال اللعب والتدريب على مستوى المنتخبات الوطنية، وبالاعتماد على المصادر العلمية والادبيات وشبكة المعلومات الخاصة برياضة الاسكواش، وكذلك بالاستعانة بخبراء واساتذة علم التدريب الرياضى، ونظرا لتصنيف مصر بالمركز الاول عالميا برياضة الاسكواش قام الباحث بالاستعانة ايضا بأراء مدربي المنتخبات القومية المصرية، وتضمنت التدريبات المقترحة ماياتي:

تم التخطيط لتنفيذ (36) وحدة تدريبية لتدريبات القوة الخاصة بلاعبى الاسكواش باعمار (17-19) سنة، زمن كل وحدة (20) دقيقة تضمنت تدريبات القوة بالكرات الطبية وتمارين السرعة الخاصة بملعب، وحرص الباحث على وضع التمارين بما يتناسب مع المهارات المستخدمة في الاسلوب الدفاعي ومايتلائم مع اداء اللاعبين اثناء المباريات، حيث كانت مشابهة لمهارات الاسكواش ، وتم التنسيق مع مدرب الاسكواش المكلف بتدريب عينة البحث بادخال تمارين القوة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، وقد بلغ الزمن الكلي للتدريبات المقترحة (720) دقيقة تم

تنفيذها يشدد مختلف مع مراعاة ان المرحلة التدريبية (مرحلة الاعداد الخاص) حيث تراوحت الشدد بين 70%-100% من مستوى اللاعبين .

2-5-3 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 2010/3/1 الساعة الثانية بعد الظهر على ملاعب الاسكواش في كلية التربية الرياضية على عينة من لاعبي الاسكواش وعددهم (6) والذين لم يشتركوا في

التجربة الرئيسية، وتم تطبيق الاختبارات عليهم، وكان الغرض من التجربة هو:

• التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في التجربة الرئيسية.

• مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

• التأكد من استعداد المختبرين للاختبارات.

• إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاءة والعدد.

3-5-3 القياسات والاختبارات القبليّة والبعدية:

تم اجراء الاختبار القبلي على عينة البحث التجريبية في الساعة الثانية يوم الاربعاء الموافق 2010/3/3 ، اما الاختبار البعدي فقد تم اجرائه يوم الثلاثاء الموافق 2010/6/1 .

3-6 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SSPS) في معالجة نتائج البحث باستخدام:

• معادلة (T) للمجموعات المرتبطة .

• الوسط الحسابي.

• الانحراف المعياري.

الباب الرابع:

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث

| ت | إسم الاختبار | الوسط الحسابي | | الانحراف المعياري | |
|---|---|---------------|--------|-------------------|--------|
| | | القبلي | البعدي | القبلي | البعدي |
| 1 | الجري في الملعب مختلف الأبعاد/ ثا | 10.55 | 9.06 | 0.63 | 0.56 |
| 2 | العدو في المكان في 15 ثانية | 28.41 | 33.08 | 2.50 | 2.23 |
| 3 | الضربات الدفاعية من الامام باتجاه الزاوية | 4.41 | 7.50 | 1.16 | 1.00 |
| 4 | الضربات الدفاعية من الخلف باتجاه الزاوية | 4.58 | 8.16 | 1.16 | 0.83 |

ن = (12)

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث

| ت | الاختبار | ف- | ف هـ | قيمة (T) المحسوبة | قيمة (T) الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|---|---|------|------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | الجري مختلف الابعاد في الملعب | 1.49 | 0.08 | 17.45 | 2.20 | معنوي |
| 2 | العدو في المكان 15 ثا | 4.66 | 0.30 | 15.06 | | |
| 3 | الضربات الدفاعية من الامام باتجاه الزاوية | 3.08 | 0.14 | 20.74 | | |
| 4 | الضربات الدفاعية من الخلف باتجاه الزاوية | 3.58 | 0.14 | 3.25 | | |

تحت درجة حرية (11) وبياحتمال خطأ (0.05)

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج أختبارات سرعة الأداء:

1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري مختلف الابعاد في الملعب:

يبين الجدول رقم (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الجري في الملعب مختلف الابعاد والذي يقيس سرعة الأداء للاعبين بالزمن ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (9.06) ثا وهو أقل من الوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي بلغ (10.55) ثا ، ولغرض معرفة معنوية الفروق للوسط الحسابي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ، تم عرض النتائج في الجدول رقم (2) ، إذ بلغت قيمة T المحتسبة (17.45) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية 11 بإحتمال خطأ 0.05 وهذا يشير الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، ويرى الباحث إن سبب هذا الفرق يعود الى تمارين السرعة الخاصة بالأداء التي إستخدمتها عينة البحث ،في العملية التدريبية ومنها تمارين القفز فوق الشواخص بشل قطري في الملعب، إذ أن لكل نشاط رياضي متطلبات خاصة من عناصر اللياقة البدنية وتختلف في طبيعتها من رياضة لآخرى.

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار العدو في المكان في 15 ثانية:

يبين الجدول رقم (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار العدو في المكان في 15 ثانية والذي يقيس سرعة الأداء للاعبين بالزمن ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (33.08) مرة وهو أكبر من الوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي بلغ (28.41) مرة ، ولغرض معرفة معنوية الفروق للوسط الحسابي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ، تم عرض النتائج في الجدول رقم (2) ، إذ بلغت قيمة T المحتسبة (15.06) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية 11 بإحتمال خطأ 0.05 وهذا يشير الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، ويرى الباحث إن سبب هذا الفرق يعود الى تأثير تمارين السرعة

المستخدمة التي استخدمها الباحث والتي كانت مشابهة لأداء اللاعب أثناء المباريات، إذ أن أداء مهارات الاسكواش تحتاج الى تنمية صفات بدنية ضرورية تسهم في ادائها ، وأن الصفات البدنية الخاصة لاتظهر بصورة منفصلة عند أداء الحركات بل ترتبط معها بصورة واقعية.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج أختبارات الإسلوب الدفاعي:

1-2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الضربات الدفاعية من الامام باتجاه الزاوية:

يبين الجدول رقم (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الضربات الدفاعية من الامام باتجاه الزوايا الخلفي والذي يقيس قدرة أداء اللاعبين للمهارات الدفاعية والعودة الى مركز السيطرة في منتصف الملعب ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (7.50) مرة، وهو أكبر من الوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي بلغ (4.41) مرة، ولغرض معرفة معنوية الفروق للوسط الحسابي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ، تم عرض النتائج في الجدول رقم (2) ، إذ بلغت قيمة T المحتسبة (20.74) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية 11 باحتمال خطأ 0.05 وهذا يشير الى وجود فروق معنوية كبيرة ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، ويرى الباحث إن سبب هذا الفرق يعود الى تدريبات القوة الخاصة البدنية والتي حرص الباحث على أن تكون مشابهة الى المهارات المستخدمة في الاسلوب الدفاعي ، إذ أن الفرد لايستطيع من اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع

النشاط الرياضي الذي يختص به في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط الرياضي، وكذلك يعزو ذلك الى التزام عينة البحث بتطبيق التدريبات مما أدى الى الوصول الى هذه النتائج الجيدة.

2-2-4 عرض وتحليل ومناقشة اختبار الضربات الدفاعية من الخلف باتجاه الزاوية:

يبين الجدول رقم (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الضربات الدفاعية من الخلف باتجاه الزوايا الخلفية والذي يقيس قدرة أداء اللاعبين للمهارات الدفاعية والعودة الى مركز السيطرة في منتصف الملعب ، حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.16) مرة، وهو أكبر من الوسط الحسابي للاختبار القبلي الذي بلغ (4.58) مرة، ولغرض معرفة معنوية الفروق للوسط الحسابي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ، تم عرض النتائج في الجدول رقم (2) ، إذ بلغت قيمة T المحتسبة (24.10) وهي أعلى من قيمة T الجدولية البالغة (2.20) تحت درجة حرية 11 بإحتمال خطأ 0.05 وهذا يشير الى وجود فروق معنوية كبيرة ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذا التطور الكبير على عينة البحث نتيجة تدريبات القوة الخاصة التي استخدمها الباحث والمشابهة للمهارات الدفاعية المستخدمة في الاسكواش، حيث أن النجاح في أداء مهارات الاسكواش يحتاج الى تنمية الصفات البدنية الخاصة والتي تسهم في ادائها بصورة مثالية.

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

5- 1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث من خلال التجربة الميدانية الرئيسية على أفراد عينة البحث التجريبية ونتيجة استخدامه الوسائل الاحصائية الملائمة تمكن الباحث من التوصل الى ماياتي:

● وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في نتائج اختبارات الاسلوب الدفاعي وتمارين سرعة الاداء للاعبي الاسكواش.

● إن لتدريبات القوة الخاصة تأثير ايجابي في تطوير مهارات الاسلوب الدفاعي للاعبي الاسكواش.

● إن لتدريبات القوة الخاصة تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاداء للاعبي الاسكواش.

● إن اعلى نسبة للتطور سجلت في اختبار الضربات الدفاعية من الامام باتجاه الزاوية.

2-5 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي حصل عليها الباحث عن طريق اجراءات بحثية ميدانية يوصي بالتوصيات الآتية:

● ضرورة تطبيق مفردات تدريبات القوة الخاصة في المناهج التدريبية على لاعبي الاسكواش من الشباب بعد ان تأكد ان النتائج كانت ايجابية مهاريا وبدنيا.

● استخدام تدريبات القوة الخاصة التي استخدمها الباحث في تطوير الاسلوب الدفاعي وسرعة الاداء للاعبي الاسكواش للنتائج الجيدة التي ظهرت في البحث.

● تعميم مفردات تدريبات القوة الخاصة المقترحة على المدربين العاملين في حقل الاختصاص لتطوير الاساليب الخطئية وسرعة الاداء لدى لاعبي الاسكواش الشباب.

● التركيز على التمارين المشابهة للمنافسة لتأثيرها الكبير في تطوير مستوى الاداء للاعبي الاسكواش.

● إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة (ناشئين أو ناشئات) وفي رياضات أخرى.

● التأكيد على تنفيذ تدريبات القوة الخاصة في مرحلة الاعداد البدني الخاص عند تنفيذ المناهج التدريبية مع التأكيد على احتوائها على مفردات اللياقة الخاصة بالاسكواش والعمل على تطويرها.

المصادر

● باسم محمود رزق: فاعلية برنامج تدريبي على تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية لناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة المنيا، 1999.

● بيتر ج.ل تومسون: المدخل الى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة، 1996.

● خالد نعيم علي . دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية وامهارية والخطية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبين الاسكواش ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة ، 2000 .

● راتب احمد قبيعة و خالد الكردي. الاسكواش رياضة الفن والحركة، بيروت: دار الراتب الجامعية، 1996.

● عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب: التدريب بالاثقال، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1996.

● علي جهاد رمضان، اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.

● فخرالدين قاسم صالح، منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقيل لتطوير الصفات البدنية الخاصة واثرها في دقة الاداء لبعض المهارات الاساسية بلعبة الاسكواش ، 2005.

● كـرـيـم مـرـاد اسـمـاعـيـل: تـحـديـد مـسـتـوـى مـعـيـاري لـبـعـض المـقايـس الجـسـمـية
والصـفـات البـدنية الخـاصـة بالناشئين فـي كـرة الـيد، كـلـية التـربـية الرـيـاضـية للـبـنـين،
رـسـالـة مـاجـسـتـير، 1986.

● كـمـال عـبـد الحـمـيد، مـحـمـد صـبـحـي حـسـانـين: اللياقة البدنية الاسس النظرية-
الاعداد البدني، ط2، القـاهـرة، دـار الفـكـر العـربـية، 1983.

● كـمـال عـبـد الحـمـيد، مـحـمـد صـبـحـي حـسـانـين: اللياقة البدنية، الاسس النظرية-
الإعداد البدني- طرق القياس، ط2، القـاهـرة، دـار الفـكـر العـربـي، 1985.

● مـحـمـد حـسـن عـلاوي: علم التدريب الرياضي، القـاهـرة، دـار المـعـارف، 1995 .
● مـفـتـي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2،
القـاهـرة، دـار الفـكـر العـربـي، 2001.

● مـحـمـد صـبـحـي حـسـانـين: التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط3،
القـاهـرة، دـار الفـكـر العـربـي، 1995.

● وائل السيد قنديل: وضع مجموعة اختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة
للـاعـبـي الـاسـكـواش، رـسـالـة مـاجـسـتـير، كـلـية التـربـية الرـيـاضـية للـبـنـين، جـامـعة حـلـوان،
1997.

●¹⁵ Cecil J- Zuber .Squash rackets for coaches and
players ،Hong Kong DAI Nippon printing CO.(HK) Lta
1977.

R.b.Hawkey.Imoroving your squash ،London:faber puper
backs,1972¹⁶ .

¹⁷R.B.Hawkey.Squash caching and refereeing . London:
faber and faber, 1975 .

Ian Mckensie .Beyond the Basics Excelling at squash ،
London: Hodder and Stoughton.1994¹⁸

MCRays , Hetsher. Complete book of squash ,New York.USA:1979¹⁹ .

Swifrtowny .squash rackt F.P.puplishing²⁰ .1983.

²¹[htt/www. Shotsquash . com](http://www.Shotsquash.com) , Shot Squash 2000,by Hesham El ttar

²².Jahangir khan & Keuin proth :learn squash in a weeKend darling knidershey ,London, New York, Stutrgorh, 1995

• ²³ Alan Colborn.Squash :The Ambition Players Guide London : Faber paper.backs , .1981