

تأثير تدريبات مقترحة لتطوير الضربة الطائرة الامامية وأثرها على دقة الأداء

ياسر وجيه قدوري

م ٢٠١١

٥ ١٤٣٢

### ملخص البحث

أحتوى البحث على خمس أبواب :

الباب الأول : أحتوى هذا الباب على مقدمة البحث وأهميته و ثم التطرق على أهمية على المهارات الاساسية للعبة الاسكواش وخاصة مهارة الضربة الطائرة في لعبة الاسكواش في ضل تغيير قانون اللعبة التي اصبحت تحتم على اللاعبين لعب كرات طائرة والاقتصاد بالمجهود ، وهدفت الدراسة الى إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير الضربة الطائرة الامامية للاعبات المنتخب الوطني بلعبة الاسكواش . وكان فرض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية . وكانت الدراسة على عينة من لاعبي المنتخب الوطني شباب عددهم (٦) لاعبين ، وكانت مدة البحث من (٣١١ | ٢٠١١ - ٥٧ | ٢٠١١) في قاعات الاسكواش في كلية التربية الرياضية | جادرية .

الباب الثاني : واشتملت الدراسات النظرية في البحث التي تطرقت إلى شرح مفهوم التدريب الرياضي بشكل عام ومن ثم معرفة ماذا يقصد بالدقة في لعبة الاسكواش ومن ثم تطرق الى اهم المهارات الاساسية للعبة الاسكواش ومهارة الضربة الطائرة الامامية .

الباب الثالث : اشتمل منهج البحث ، عينة البحث ، الأدوات ، والمصادر المستخدمة والتجربة الاستطلاعية والاختبارات ومدة تطبيق المنهج التدريبي المقترح والاختبارات القبليّة والبعدية والإحصاء المستخدم في البحث .

الباب الرابع : اشتمل على عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها إذ ظهرت وجود فرق معنوية باستخدام اختبار(ت)والتي تم خلالها التوصل إلى تحقيق هدف البحث وفرضه .

الباب الخامس : اشتمل هذا الباب على اهم الاستنتاجات كان تاثير المنهج واضح لتطوير الدقة في الاداء المهاري للضربة الطائرة الامامية من خلال الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي واهم التوصيات كانت ضرورة الاهتمام في تطوير الدقة في الاداء المهاري لما له اهمية من حسم النقطة في اللعب

## **Abstract**

**((The impact of training proposed for the development of the plane strike the front and its impact on the accuracy of performance))**

**Yasser Wajih Kadowri**

**The research includes five sections:**

**Part I: consisted of this section on the front of research and its importance and then discussed the importance of the basic skills of the game of squash, particularly skill strike aircraft in the game of squash in lost change the rules of the game, which has become imperative for the players play volleyballs and economic effort, the study aimed to prepare a training curriculum proposal for the development of plane strike the front of the national team players a game of squash. He hypothesizes there statistically significant differences between the tests before and after the research sample and for the post tests. The study on a sample of the national team's youth (6) players, and the duration of search (1 \ 3 \ 2011-7 \ 5 \ 2011) in the halls of squash at the Faculty of Physical Education \ Jadrip.**

**Part II: theoretical studies included in the search, which touched on to explain the concept of sports training in general and then find out exactly what is intended in the game of squash and then touched on the most basic skills of squash and the skill of the plane strike the front.**

**Part III: included the research methodology, research samples, tools, and sources used and the experience of exploratory testing and application for the proposed training curriculum and tests before and after study and statistics used in research.**

**Part IV: included the presentation of results before and after testing, analysis and discussion have emerged as a significant difference using the test (T) and which reached to achieve the goal of research and impose.**

**Part V: included this section on the most important findings was the impact of the curriculum and clear for the development of accuracy in performance skills to blow the plane forward through the difference between the pretest and post test for the post test and the most important recommendations was the need to focus on developing accuracy in performance skills because of its importance to resolve the point in the play .**

## الباب الأول

### ١ - التعريف بالبحث

#### ١ ١ مقدمة البحث وأهميته

يعد هذا العصر عصر التطور العلمي والمعرفي والتكنولوجي في كافة المجالات العملية والنظرية خاصة المجال الرياضي ، الامر الذي دفع العديد من الدول الى اخضاع كافة الامكانيات للبحث العلمي لكي تتمكن من مواكبة التطور العلمي الحديث ، والذي جاء نتيجة تداخل مختلف العلوم الرياضية ومنها التدريب الرياضي ، الفسلجة ، البايوميكانيك ، التعلم الحركي ، وتسخير نتائج الدراسات التي أتخذت هذه العلوم كوسيلة للتطور والوصول الى الانجاز العالي .

لذا فإن البرامج التدريبية الحديثة تعتمد بشكل كبير على زيادة تركيز الحركات التخصصية في المجال الفني على مبدأ التخصصية والذي يأخذ جزءاً كبيراً من مجمل المنهاج التدريبية بالاسكواش ، وان لعبة الاسكواش واحدة من الالعاب الفردية التنافسية التي تمتاز بالاثارة والتشويق التي تمتاز به عن بقية ألعاب المضرب نتيجة تعامل اللاعب مع مضرب وكرة ولاعب منافس داخل الملعب ، حيث ان " الإسكواش رياضة عنيفة تحتاج الى سرعة ومهارة وتوافق عضلي عصبي ، وتحقق هذه اللعبة لممارسيها لياقة بدنية ممتازة ، فهي تكسب اللاعب رشاقة ومرونة وخفة حركة وقوة تحمل " (١) . وتحتل المهارات أهمية كبيرة في مختلف أنواع الرياضة وتختلف نسبة الاهمية من لعبة الى أخرى ، ولاسيما لعبة الاسكواش التي تتكون من عدة مهارات أساسية والتي يجب إتقانها ومنها مهارة الضربة الطائرة الامامية في الاسكواش والتي عن طريقها يمكن احراز النقاط والضغط على الخصم والحصول على مركز اللعب (T) .

لذا ارتأى الباحث دراسة تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير الضربة الطائرة الامامية وأثره على دقة الأداء في لعبة الاسكواش .

(١) محمد عادل خطاب : العب المضرب والكرة ، ط١ ، القاهرة ، دار الحمامي للطباعة ، ١٩٦٧ ص ١٣٧ .

## ٢ ١ مشكلة البحث

تعد لعبة الاسكواش من الالعاب الرياضية الحديثة التي ظهرت في أواخر القرن الثامن عشر وانتشرت هذه اللعبة في بداية القرن التاسع عشر الى ان تأسس الاتحاد الدولي للعبة سنة ١٩٧٣ . ومن خبرة الباحث الميدانية عن طريق اللعب والتدريب لاحظ وجود ضعف في مهارة الضربة الطائرة الامامية لدى عينة من لاعبي المنتخب الوطني والتي تعد من المهارات الأساسية المهمة للعبة التي يجب الأهتمام بها والتركيز على إتقانها للوصول للمستوى العالي ، ولاسيما التطور الحديث والتغير الجديد لقانون الاسكواش الذي أعطى سرعة كبيرة للعب من خلال اداء الضربات السريعة والطائرة ، لذلك وجب على اللاعبين الاقتصاد بالمجهود ولعب كرات طائرة من منتصف الملعب بدلاً من ترك الكرة تعبر للجزء الخلفي للملعب ومن ثم لعبها .

وهي مشكلة حقيقية تتطلب الدراسة والبحث لمعرفة أسباب الضعف في أداء الضربة الطائرة الامامية من خلال تطبيق منهج تدريبي مقترح على عينة من لاعبي المنتخب الوطني ومعرفة مدى تاثير المنهج على تطوير هذه المهارة بجوانبها المتعددة .

## ٣ ١ أهداف البحث

- ١ - إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير الضربة الطائرة الامامية للاعبي المنتخب الوطني بلعبة الاسكواش .
- ٢ - معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير الضربة الطائرة الامامية واثره على دقة الاداء في لعبة الاسكواش .

## ٤ ١ فروض البحث

- ١ - للمنهج التدريبي المقترح تاثير ايجابي لتطوير الضربة الطائرة الامامية .
- ٢ - هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

## ٥١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة البحث لاعبي المنتخب الوطني (الشباب) بلعبة الاسكواش .

٢-٥-١ المجال الزماني : المدة من ٢٠١١\٣\١ و لغاية ٢٠١١\٥\٧ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملاعب الاسكواش في كلية التربية الرياضية (جادية) .

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ مفهوم التدريب الرياضي:

تعد كلمة التدريب ( Training ) كلمة دولية تستخدم في اللغات جميعها ، وهي كلمة إنكليزية مشتقة من أصل لاتيني تعني ما يشبه أعداد ملاك للجري والسباق ، ثم تطورت وأصبحت ( درب ، هذب ، ثقف )<sup>(١)</sup> .

أن مصطلح التدريب لا يرتبط بالضرورة بالنشاط الرياضي بل بالأمكان أن يتضمن مجالات أخرى مثل المجالات الرقية أو التجارية وغيرها ، فمصطلح التدريب بصورة عامة يعني "مجموعة من الإجراءات المخطط لها والمبينة على أسس علمية ويتم تنفيذها تبعاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص) " <sup>(٢)</sup> ، ويعرف علم التدريب " هو علم يبحث في القواعد التي تحكم تطوير مستوى الرياضيين للتوصل الى اسس وقواعد لاستخدامها في التدريب بهدف تحقيق افضل النتائج في حدود قدرات الممارسين <sup>(٣)</sup> أذن فالتدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط علمي لأعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم البدنية والمهارية والعقلية والنفسية

(١) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط٣ ، القاهرة، دار الكتب الجامعية، ١٩٧٨ ، ص٢

(٢) أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ ، ص٢ .

(٣) مفتي ابراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ٢٠١٠ ص ٩ .

، حيث تطورت عملية التدريب الرياضي كثيراً في الآونة الأخيرة وأصبحت هناك عدة طرق وأساليب للتدريب والوصول إلى المستوى العالي من خلال الدراسات والبحوث العلمية في هذا المجال .

وان لعبة الاسكواش واحدة من الألعاب التي تحتوي على العديد من المهارات الأساسية التي يجب إتقانها جيداً لتحقيق الفوز فيها ، كما وان الضربة الطائرة واحدة من هذه المهارات المهمة في اللعبة التي يجب التركيز عليها عند التدريب .

## ٢-١-٢ الدقة في لعبة الاسكواش

تعد الدقة واحدة من أهم المهارات الحركية المكونة للفعاليات الرياضية المختلفة، وأن الكثير من الفعاليات الرياضية تعتمد بشكل كبير على الدقة في تنفيذ المهارات الأساسية منها لعبة الاسكواش التي تعتبر الدقة فيها عامل حاسم في حصول اللاعب على النقطة من خلال وضع الكرة بدقة في المكان البعيد عن وجود الخصم ، يشير (قاسم حسن حسين) " هي قدرة الفرد في السيطرة على الحركات الإرادية لتحقيق هدف معين"<sup>(١)</sup> ويذكر (علي سلوم) "هي القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وان توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين (العصبي والعضلي) ويجب ان تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف أو إحراز نقطة"<sup>(٢)</sup>.

وتقسم الدقة إلى عدة أنواع هي<sup>(٣)</sup>:

١ - الدقة المكانية: نوع من الدقة يتطلب حركات هادفة نسبة إلى الموقع المكاني لنقطة نهاية الحركة.

(١) قاسم حسن حسين : الفسيولوجية - مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الموصل، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص٢٧.

(٢) علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي جامعة القادسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٤، ص١٥١.

(٣) Schmidt and Wrisberg; Motor Learning and Performance: 2nd ed. 2000, P162.

٢- الدقة الزمانية: نوع من الدقة يتطلب سرعة حركية نسبة الى الدقة في زمن الحركة ويشار إليها غالباً بالدقة الزمنية.

٣- دقة التوقيت: نوع من الدقة يتطلب سرعة حركية نسبة الى الدقة في توقيت الحركة ويشار إليها غالباً بدقة التوقيت.

لذلك فإن لاعب الاسكواش يحتاج الى إتقان المهارت الأساسية بدرجة كبيرة لكي يتمكن من توجيه الكرة في المكان والزمان المناسبين للحصول على نقطة من الخصم .

## ٢-١-٣ المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش

المهارة مصطلح غالباً ما يستعمل في حياتنا اليومية وله دلالات ومعانٍ متعددة، وما يهمنا الان هي المهارة في المجال الرياضي ولتوضيح مفهومنا نذكر بعض تعاريفها:

إذ يعرفها (وجيه محجوب ١٩٨٩) "انها ثبات الحركة واليتها واستعمالها في اوضاع مختلفة وبشكل ناجح" (١) ، ويشير (قاسم حسن واخرون ١٩٩٠) الى ان المهارة تدل على التوقيت الجيد العالي للانجاز العصبي الذي بدوره يؤثر في المجاميع العضلية المشاركة في العمل بعد ترابطها مع الحواس الخارجية والداخلية إذ تصبح مستقبلات حسية ذاتية حتى يستعمل الاحساس الحركي الذي هو بالاساس استجابة لافرازات ذاتية او ادراك لتحقيق التغير في جزء من الجسم او كله" (٢).

والذي يهمنا هو المهارة في لعبة الاسكواش ، حيث يذكر (علي جهاد رمضان ٢٠٠٠) "ان المهارة في ممارسة لعبة السكواش تكمن في جانبين الجانب الاول هو الوصول لاي كرة في الملعب (جانب بدني) والجانب الثاني هو ضرب الكرة بشكل صحيح (جانب مهاري) إذ يتطلب من اللاعب التحرك السريع السلس لاستثمار كل الفرص للعب الكرة دون احداث اي عرقلة للمنافسة وتجعله يتصرف بسرعة لمواجهة ضربات المنافس في المكان المناسب طبقاً للمواقف المتغيرة خلال

(١) ووجيه محجوب جاسم: علم الحركة (التعلم الحركي)، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩ ص٦٦.  
(٢) قاسم حسن حسين و(اخرين): التدريب بالعب الساحة والميدان، بغداد مطابع دار الحكمة، ١٩٩٠ ص٩١.



اللعبة" (١)، ويشير ( راتب احمد واحمد الكردي ) الى " ان لعبة السكواش معركة سلاحها الضربات والانتصار فيها يعتمد على التماسك والدقة اي عندما تصل الى درجة معينة من التخطيط الصحيح للعبة وتنفيذ الخطط بدقة يصل اللاعب الى التماسك وعن طريقها يصل الى الدقة" (٢).

وتعتبر المهارة للعبة الاسكواش ضرورية لانه اللاعب يتعامل مع مضرب وكرة ولاعب منافس لذلك وجب اتقان المهارات ولعب الكرة بالوضع الصحيح دون اصابة الخصم .

ونتيجة البحث في المصادر الخاصة بالاسكواش وجد الباحث بأن المهارات الاساسية في الاسكواش كالآتي : (١) (٢)

١ -الضربة الارضية الامامية .

٢ -الضربة الارضية الخلفية .

٣ -الضربة الطائرة الامامية .

٤ -الضربة الطائرة الخلفية .

٥ -الارسال بانواعه .

اما (جمال الشافعي) قسم المهارات الاساسية الى (٣) :

-القبض على المضرب .

-وقفة الاستعداد .

-تحركات القدمين .

-الضربات الارضية :

- الضربة الامامية المستقيمة والمستعرضة .

- الضربة الخلفية المستقيمة والمستعرضة .

(١) علي جهاد رمضان. اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة السكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠، ص١٥.

(٢) راتب احمد قيع واحمد الكردي : السكواش رياضة الفن والحركة، بيروت ، دار الراتب الجامعية، ١٩٩٦، ص٧٣.

(١) علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ٨ - ١١ .

(٢) فخري الدين قاسم : منهج تدريبي مقترح لتطوير تحمل السرعة وتأثيرها في الضربتين الامامية والخلفية بلعبة السكواش ، رسالة ماجستير<sup>٢</sup> جامعة بغداد ، ٢٠٠١ ، ص ٢٣ - ٢٦ .

(٣) جمال الشافعي : الاسكواش سلسلة العاب المضرب المصورة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ ، ص ٥٩ - ١٧٥ .

-التحرك والضرب في الملعب الامامي والخلفي .

-التصويبة الطائرة .

ضرية الارسال واعادة الارسال .

وجميع المهارات مهمة ولكن ركز الباحث على اختيار مهارة الضربة الطائرة الامامية واثره على دقة الاداء في لعبة الاسكواش ، وذلك لوجود ضعف في اداء هذه الضربة لدى لاعبي المنتخب الوطني ، لذلك أرتأى الباحث تطبيق منهج تدريبي لتطوير هذه المهارة بجوانبها المتعددة .

٢-١-٥ الضربة الطائرة الامامية

وهي تعد احد العناصر الهامة في الاسكواش ، واللاعب الممتاز في الطائرة يسيطر على (T) ويستحوذ على الكرات ، حيث ان الضربة الطائرة هي التصويبة التي تضربها في الهواء قبل ان ترتد الكرة على الارض .

غالبا ما يستخدم اللاعبون الضربة الطائرة حول منتصف الملعب لقطع تصويبات المنافس قبل ان تصل الى الملعب الخلفي ، كما يمكن استخدامها في الملعب الخلفي لاعادة الارسال ، وبسبب ارتفاع نسبة استخدامها في الملعب الخلفي فانه يجب التدريب على الضربات الطارة العميقة ويمكن اداء ضربات ساقطة ، قاتلة من الضربة الطائرة (٣) .

والضربة الطائرة من المهارات الهجومية عندما تؤدي من الملعب الامامي يجب ان تؤديها بقدر من السرعة والاتساع والعمق ، لان هذا سوف يضع منافسك تحت الضغط ويحفظ لك المبادرة التي حصلت عليها من سرعة الاستحواذ على الكرة ، كما انك احيانا تلجأ الى اداء الضربة الطائرة دفاعية عالية وبهدف المناورة ووضع منافسك في احد الاركان الخلفية .

أهمية الضربة الطائرة الامامية :

-تساعدك على تجنب ضرورة اداء ضربات صعبة من الملعب الخلفي .

-الاقتصاد في الطاقة اللازمة للقطع والجري في الملعب الخلفي .

-تقلل الوقت امام المنافس للتغطية او الرد على التصويبة .

-كثرة استخدامها تؤثر على زيادة سرعة المباراة .

ومن الضربات الطائرة الضربة الطائرة الامامية التي تعد اهم انواع الضربات الطائرة والتي تستخدم بشكل كبير اثناء اللعب ، عند اداء الضربة الطائرة احفظ وجه المضرب عاليا وراقب كرة المنافس جيدا وحدد اتجاهها ، حرك المضرب خلفا والرسغ مثنيا والمرفق منحنيا قليلا ، المرجحة للخلف قصيرة والخطو بعرض القدم الامامية ولف الكتف الامامي تجاه الحائط الجانبي ، اضرب الكرة في مستوى الكتف الامامية وادفع الكرة ووجه المضرب مفتوح لتكون الضربة بارتفاع مناسب على الحائط الامامي لكي تتجه الى الملعب الخلفي ، ومن ثم التاكيد على متابعة المضرب للكرة وتوضح الاقسام التالية طريقة الاداء :<sup>(١)</sup>

١- التحضير :

-حرك المضرب للخلف مبكراً .

-لف الكتف .

-مرجحة خلفية قصيرة .

-احفظ الرسغ مثنياً .

-الخطو بالعرض بالقدم الامامية .

٢- التنفيذ :

-احفظ الرسغ ثابتا ومثنياً .

-اضرب الكرة في مستوى الكتف الامامية .

-ادفع خلال الكرة .

٣- المتابعة :

(١) جمال الشافعي : نفس المصدر السابق ، ٢٠٠١ ، ص ١٠٢ - ١٠٣ .

-احفظ أقدامك ثابتة .

-احفظ الحوض ثابت .

٢-٢ الدراسات المشابهة .

قام الباحث بالبحث في جميع الأطاريح والرسائل العلمية في مكتبات كلية التربية الرياضية ، ولم يجد دراسة مشابهة للبحث .

### الباب الثالث

#### ١-٣ منهج البحث

ان مشكلة البحث هي التي تحدد اختيار المنهج الملائم من اجل الوصول الى الحلول المناسبة وضمن أصول البحث العلمي التي يتبعها الباحث انسجاما مع طبيعة المشكلة وعلى هذا الأساس استخدم الباحث المنهج التجريبي، " لأنه يعد من أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها " (١) .

واستخدم الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة (التجريبية) لملائمته لموضوع البحث .

#### ٢-٣ عينة البحث

سيضم عينة البحث لاعبي المنتخب الوطني للعبة الاسكواش والبالغ عددهم (٨) لاعب ، وجرى اختيارهم بطريقة عمدية لمناسبته لموضوع البحث كونهم يمثلون افضل اللاعبين في العراق وجرى اختيار بعض اللاعبين للتجربة الاستطلاعية والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية ، وبذلك يكون مجموع عينة البحث (٦) لاعبين الذين يمثلون عينة البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً .

#### ٣-٣ الأدوات و الوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث

- شريط قياس .

(١) فان دالين ، ترجمة (محمد نبيل وآخرون): منهج البحث في التربية الرياضية و علم النفس ، ، مكتب الانجلو المصرية للطباعة والنشر ، ١٩٨٥، ص٤٠٧ .

- مضارب اسكواش .

- ملعب اسكواش قانوني .

- كرات اسكواش .

- ساعة توقيت .

- استمارة لجمع المعلومات .

- الاختبارات والقياس .

٣-٤ الاجراءات الميدانية للبحث

٣-٤-١ اختيار الاختبارات

بعد الاطلاع على المصادر والبحوث العلمية في لعبة الاسكواش ، تم اختيار اختبار

لقياس الدقة في مهارة الضربة الطائرة الامامية في الاسكواش وكما يأتي :

٣-٤-١-١ اسم الاختبار : الضربة الطائرة الامامية نحو الهدف المقسم. (١)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الطائرة الامامية.

إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار على ملعب نظامي للاسكواش باستخدام

مضارب ، وكرات إسكواش ، واستمارة تسجيل ، حيث ترسم خمسة أهداف مربعة

على الجهة اليمنى من الحائط الأمامي ، حيث تكون مساحة المربع الأول (٣٠) سم

× (٣٠) سم ، والبعد بين مربع وآخر (٢٠) سم شكل رقم (١) .

مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة خلف

خط الإرسال مواجهاً للحائط الجانبي الأيمن مع أخذ الوضع الصحيح للضربة

الأمامية ، وبعد شرح الاختبار يعطى اللاعب (٥) خمس محاولات تجريبية بعد

أجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار ، وتخصص لكل لاعب (١٠) عشر

محاولات ، حيث يبدأ بضرب الكرة بشكل مستمر باتجاه الهدف المقسم ويشترط

على اللاعب بضرب الكرة وهي في الهواء وإلا تعد لاغية.

تسجيل النقاط: تحتسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

(٥) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٥).

(٤) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٤).

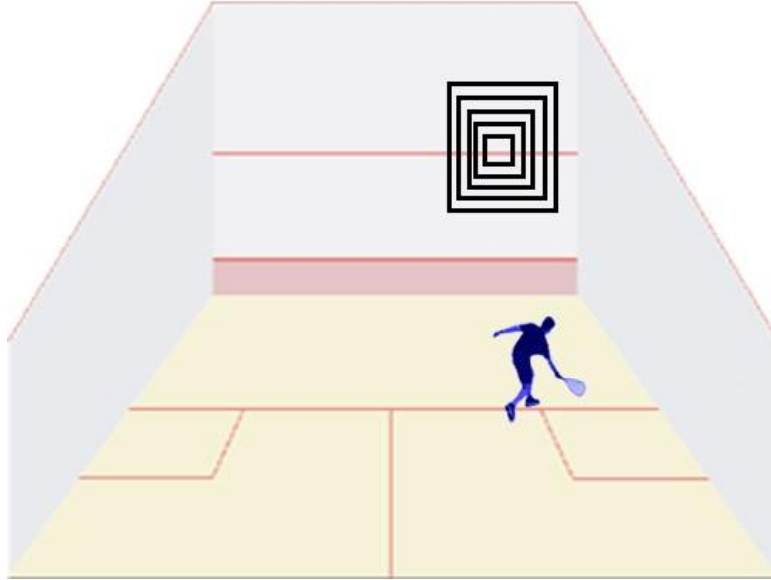
(٣) نقاط إذا لمست الكرة المربع (٣).

(٢) نقطتان إذا لمست الكرة المربع (٢).

(١) نقطة واحدة إذا لمست الكرة المربع (١).

(×) صفر إذا كانت خارج الحدود المرسومة.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة ، فتحسب نقاط المربع الأكبر.



شكل رقم (١) يبين مواصفات الاختبار

### ٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١١/٣/١ على عينة من مجتمع البحث (لاعبين) من لاعبي المنتخب الوطني من خارج عينة البحث حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية لغرض :

- التأكد من ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.

- الوقوف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات.

- تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد (\*) وتدريبه على كيفية إجراء الاختبارات وتقويمها .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

### ٣-٤-٣ خطوات اجراء التجربة الرئيسية

#### ٣-٤-٣-١ الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبار القبلي على افراد عينة البحث في يوم الخميس المصادف ٢٠١١\٣\٣ في الساعة الرابعة عصراً وعلى ملاعب كلية التربية الرياضية \ جادرية قبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي وذلك لتحديد مستوى الاداء المهاري للاعبين وعن طريق الاختبار المهاري لقياس دقة الاداء في لعبة الاسكواش وبمساعدة فريق عمل مساعد .

#### ٣-٤-٣-٢ التجربة الرئيسية

تم البدء بالمنهج التدريبي يوم الاربعاء المصادف ٢٠١١ \ ٣ \ ٢ وذلك عن طريق تطبيق منهج تدريبي لتطوير مهارة الضربة الطائرة الامامية واثره على دقة الاداء في لعبة الاسكواش ، وتم تطبيق مفردات المنهج من قبل مدربي (\*) الفريق وبإشراف الباحث ، حيث استمر المنهج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية ، حددت في مرحلة الاعداد الخاص من الموسم التدريبي ، واستخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة لمناسبته لموضوع البحث ، وتم التدرج والتموج بالاحمال التدريبية بحركة حمل (١:٢) داخل الاسبوع وحركة حمل (٣:١) خلال الاشهر وبما يضمن حدوث تكيف وظيفي للاعبين ، ويشير (محمد عبد الغني عثمان) لابد من العمل على رفع التدريب تدريجياً خلال الخطة التدريبية ويجب

---

(\*) حيدر قبصر | حكم درجة أولى  
محمد غازي | مدري منتخب وطني  
(\*) علي حسن شكر : مدرب المنتخب الوطني للنساء  
معين حمزة : مدرب المنتخب الوطني للنساء

ملاحظة التغير في الحجم والشدة والراحة والذي يؤمن حدوث التكيف وبالتالي الارتقاء بالمستوى (١) ، وكانت هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وبزمن قدره (٦٠-٩٠) دقيقة ، أستخدم الباحث تدريبات لتطوير الجانب المهاري للعبة خاصة للضربات الطائرة وركز على الدقة في مكان سقوط ، وانتهى تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ ٢٠١١ \ ٥ \ ٢ .

### ٣-٤-٢-٣ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي يوم الاربعاء المصادف ٢٠١١ \ ٥ \ ٤ تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث التجريبية ، وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء المنهج المستخدم عن طريق الاختبار المهاري ومدى فاعلية المنهج في تطوير مهارة الضربة الطائرة الامامية واثرة على دقة الاداء في لعبة الاسكوش وعلى ملاعب كلية التربية الرياضية في الجادرية .

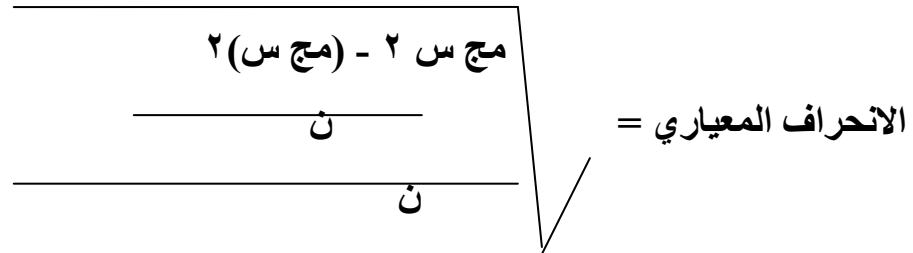
### ٣-٥ الوسائل الاحصائية

#### ١- الوسط الحسابي . (٢)

مجموع القيم

$$\frac{\text{الوسط الحسابي} = \text{مجموع القيم}}{\text{عددها}}$$

#### ٢- الانحراف المعياري . (٣)

$$\frac{\text{مج س ٢} - \text{مج (س ٢)}}{\text{ن}} = \text{الانحراف المعياري}$$


(١) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٨٧ ، ص ٢٣٨ .  
(٢) وديع ياسين محمد ، حسن محمد عبد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩ ص ١٠٣ .  
(٣) وديع ياسين محمد ، حسن محمد عبد : نفس المصدر السابق ، ١٩٩٩ ص ١٥٥ .



٣ - قانون (ت) للعينات المتناظرة . (١)

$$T = \frac{\frac{س}{ف}}{\frac{ع}{ف}} = \frac{س}{ع} \sqrt{ن}$$

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤ - ١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الضربة الطائرة الامامية :

يبين الجدول التالي الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث .

الاختبار	س-	ع	س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	القيمة
الاختبار القبلي	٣٢,١٦	٢,٧١					
الاختبار البعدى	٣٥,١٦	٢,٩٢	٣	٠,٥٧	١٣,٠٤	٢,٥٧	معنوي
* تحت درجة حرية ٦-١=٥ باحتمال خطأ ٠,٠٥ .							

يبين الجدول نتائج اختبار الضربة الطائرة الامامية نحو الهدف المقسم (دقة الضربة)، إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبارات القبلية (٣٢,١٦) وبانحراف معياري (٢,٧١)، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (٣٥,١٦) وبانحراف معياري (٢,٩٢) ولأجل معرفة معنوية الفروقات بين الأوساط الحسابية للاختبارين

(٣) وديع ياسين محمد ، حسن محمد عبد : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ص ٢٨٥ .

القبلي والبعدي تم استعمال قانون (t) للعينات المتناظرة إذ أظهرت نتائجه عن وجود فروقات بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة (١٣،٠٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٥٧) وتحت درجة الحرية (٥) وباحتمال الخطأ (٠،٠٥) .

وفي ضوء النتائج الاحصائية التي توصل إليها الباحث من خلال الاختبار قياس الدقة للضربة الطائرة الامامية ، تبين معنوية الفروق وذلك عند مقارنة نتائج اختباراتهم

القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث، إذ يعود السبب لمعنوية الفروق لهم الى تعرضهم للمنهج التدريبي اثناء فترة التجربة الذي كان له الاثر على رفع المستوى وتطوير اداء الضربة الطائرة الامامية ، ويؤكد ذلك (ابو العلا احمد) "ان ارتفاع المستوى البدني للرياضي يعتمد على تمارينات المنافسة والتمارين الخاصة المرتبطة بنوعية نشاط الرياضي التخصصي". (١)

حيث يعزو الباحث السبب في ذلك الى استعمال العناصر البدنية الخاصة ذات تأثير واضح وفعال في تحسين صفة القوة للذراع لدى عينة البحث من خلال تكيف مجموعة البحث على اسلوب المنهج والذي اعتمد على تنظيم فترات التدريب واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلائم مع تطور القوة واستعمال الطرق التدريبية التي تتناسب مع تطوير هذه المهارة مما ادى الى ان تكون قابلية الاداء المهاري لدى مجموعة البحث عالية وبالتالي ادى الى تحسين الانجاز، والحصول على تلك النتائج .

---

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

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

بعد إجراء المعالجات الإحصائية لما أفادت به النتائج وعرضها ومناقشتها ، تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

١. ان المنهج التدريبي المعد تايثر واضح بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية .
٢. كان تايثر المنهج التدريبي اكثر وضوحا بالنسبة للاداء المهاري خاصة مهارة الضربة الطائرة الامامية .
٣. كان التايثر واضح لتطوير الدقة في الاداء المهاري للضربة الطائرة الامامية من خلال الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

#### ٢-٥ التوصيات

من خلال ما تقدم يوصي الباحث بما يلي :

١. ضرورة الاهتمام في تطوير جميع مهارات لعبة الاسكواش وذلك لاهمية كل مهارة في اثناء اللعب .
٢. ضرورة الاهتمام بالمناهج التدريبية في تطوير الاداء المهاري خاصة نقاط الضعف وتعزيزها ونقاط القوة زيادتها .
٣. ضرورة الاهتمام في تطوير الدقة في الاداء المهاري لما له اهمية من حسم النقطة في اللعب
٤. الاهتمام بتدريب اللاعبين على الضربات الطائرة الامامية وكذلك الضربات الطائرة الخلفية .

## المصادر

- ١- أمر الله احمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقها :  
الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- ٢- ابو العلا احمد: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر  
العربي ، ١٩٩٧ .
- ٣- راتب احمد قيع واحمد الكردي : السكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت، دار  
الراتب الجامعية، ١٩٩٦ .
- ٤- فان دالين: منهج البحث في التربية الرياضية وعلم النفس ترجمة (محمد نبيل  
وآخرون ) مكتب الانجلو المصرية للطباعة والنشر ، ١٩٨٥ .
- ٥- عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مصر  
، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٦ .
- ٦- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط٣: القاهرة، دار  
الكتب الجامعية ، ١٩٧٨ .
- ٧- علي جهاد رمضان. اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات  
الاساسية في لعبة السكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد  
، ٢٠٠٠ .
- ٨- قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، ط١ : عمان ، دار الفكر للطباعة  
والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
- ٩- قاسم حسن حسين و(اخرين): التدريب بالعب الساحة والميدان، بغداد: مطابع  
دار الحكمة، ١٩٩٠ .
- ١٠ مفتي ابراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب  
الحديث ، ٢٠١٠ .
- ١١- محمود ابو زيد ابراهيم : المضمون الاجتماعي للمناهج ، القاهرة ، الدار  
العربية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .

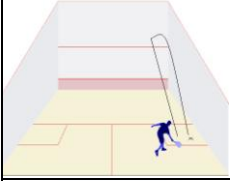

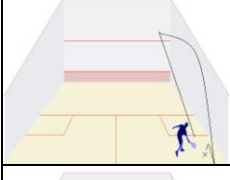
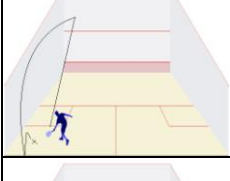
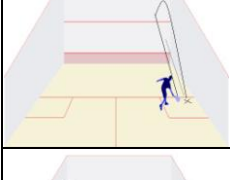
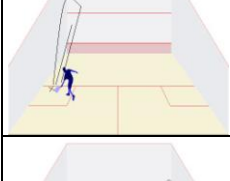
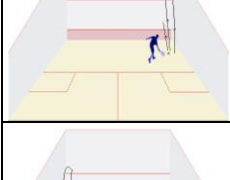
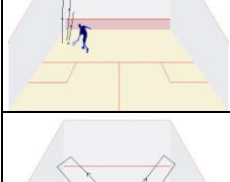

١٢- محمد عادل خطاب : العاب المضرب والكرة ، ط ١ ، القاهرة ، دار الحمامي للطباعة ، ١٩٦٧ ،

١٣- وجيه محجوب جاسم: علم الحركة (التعلم الحركي)، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩ .

١٤- وديع ياسين محمد ، حسن محمد عبد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر . ١٩٩٩ .

**15- Schmidt and Wrisberg; Motor Learning and Performance: 2nd ed. 2000.**

## ملحق رقم (١) التمارين المستخدمة في البحث

ت	نوع التمرين	شكل التمرين
١	يقف اللاعب خلف مربع الإرسال لينفذ ضربات أرضية أمامية من وإلى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال).	
٢	يقف اللاعب خلف مربع الإرسال لينفذ ضربات أرضية خلفية من وإلى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال).	
٣	يقف اللاعب قرب الحائط الخلفي في الزاوية الخلفية ليقوم بتنفيذ الضربات الأرضية الأمامية الطويلة المرتدة من الحائط الخلفي فوق خط القطع (الإرسال).	
٤	يقف اللاعب قرب الحائط الخلفي في الزاوية الخلفية ليقوم بتنفيذ الضربات الأرضية الخلفية الطويلة المرتدة من الحائط الخلفي فوق خط القطع (الإرسال).	
٥	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات أمامية أرضية وضربات طائرة بالتناوب .	
٦	ينفذ اللاعب من مربع الإرسال الأيمن ضربات خلفية أرضية وضربات طائرة بالتناوب .	
٧	يقف اللاعب على بعد ٢ متر عن الحائط الامامي ويقوم بلعب كرات ارضية امامية وضربات طائرة بالتناوب .	
٨	يقف اللاعب على بعد ٢ متر عن الحائط الامامي ويقوم بلعب كرات ارضية خلفية وضربات طائرة بالتناوب .	
٩	يقف اللاعب في منتصف الملعب حيث يؤدي تمرين الزاوية المزدوج فوق خط الإرسال بلعب الكرة باتجاه الحائط الأمامي بضربة خلفية لترتد ثم ينفذ ضربة أمامية باتجاه الحائط الأمامي لترتد من الحائط الجانبي وهكذا .	

	<p>١٠</p> <p>تضرب الكرة إلى الجهة السفلية للزاوية الأمامية اليمنى تحت خط الإرسال للحائط الأمامي وبعدها تضرب الكرة إلى الجهة العليا للزاوية اليسرى فوق خط الإرسال وهكذا يستمر اللاعب بالتناوب بالضربات</p>
	<p>١</p> <p>تضرب الكرة إلى الجهة السفلية للزاوية الأمامية اليسرى تحت خط الإرسال للحائط الأمامي وبعدها تضرب الكرة إلى الجهة العليا للزاوية اليمنى فوق خط الإرسال وهكذا يستمر اللاعب بالتناوب بالضربات .</p>
	<p>٢</p> <p>A ينفذ ضربة أمامية أرضية طويلة لترتد من الحائط الخلفي. B ينفذ ضربة أمامية أرضية طويلة لترتد من الحائط الخلفي.</p>
	<p>٣</p> <p>A ينفذ ضربة خلفية أرضية طويلة لترتد من الحائط الخلفي. B ينفذ ضربة خلفية أرضية طويلة لترتد من الحائط الخلفي.</p>
	<p>٤</p> <p>A ينفذ ضربة أمامية أرضية تحت خط القطع. B ينفذ ضربة خلفية أرضية فوق خط القطع لترتد من الحائط الخلفية وهكذا.</p>
	<p>٥</p> <p>A ينفذ ضربة خلفية أرضية تحت خط القطع. B ينفذ ضربة خلفية أرضية فوق خط القطع لترتد من الحائط الخلفية وهكذا.</p>
	<p>٦</p> <p>A يزود الكرات إلى اللاعب B الذي يقوم بضربات أرضية خلفية مستقيمة تحت خط القطع</p>
	<p>٧</p> <p>A يزود الكرات إلى اللاعب B الذي يقوم بضربات أرضية أمامية مستقيمة تحت خط القطع.</p>
	<p>٨</p> <p>ينفذ اللاعب A ضربات أمامية بواسطة الحائط الجانبي بينما يقوم اللاعب B بتنفيذ ضربات خلفية أرضية مستقيمة بعدها يقوم A بتنفيذ ضربات خلفية بواسطة الحائط الجانبي ويلعب B ضربة أرضية أمامية مستقيمة .</p>