



معلومات البحث

الاستلام: 2018/5/3

القبول: 2018/5/30

تاريخ النشر: 2018/7/30

أثر تمرينات مركبة لتطوير الرشاقة ودقة أداء الضربة الامامية

لناشئي الاسكواش

م.م. رشاد عباس فاضل ، م.م. شهد عباس سعيد ، م.م. وهب رزاق جبر

العراق. كلية المستقبل الجامعة

Rashad_n2003@yahoo.com

shhdbas42@gmail.com

الملخص:

تضمنت مشكلة البحث أن هناك ضعف في رشاقة ناشئي الاسكواش مما يؤثر بصورة واضحة في دقة أداء الضربة الامامية , اذ هدفت هذه الدراسة إلى اعداد تمرينات مركبة لتطوير الرشاقة ودقة أداء الضربة الامامية لناشئي الاسكواش وبعدها التعرف على تأثيرها , وتم على ضوء الاهداف افتراض أن هنالك تأثيراً ايجابياً للتمرينات المركبة , فقد استعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين لملاءمته طبيعة مشكلة البحث , اذ تضمن مجتمع البحث مجموعة من ناشئي اندية محافظة بابل المشتركين بالدوري العراقي للاسكواش لعام (2017) بعدد (14) لاعباً يمثلون (4) اندية (نادي المحاول , الحلة , بابل والنادي البلدي) اذ تم عمل تجانس للمجتمع وبعدها تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة بعد استبعاد (2) لاعبين لغرض الاستطلاع , ومن ثم القيام بالاختبار القبلي ومن بعد التوصل الى نتائجه قام الباحثون بعمل تكافئاً ولم يجد اي فرق معنوي ما بين افراد العينة وبهذا بدأ الباحثون بخط شروع واحد لتنفيذ التمرينات المركبة الموضوعة على طول مدة المنهج التدريبي , وبعد تطبيق التمرينات قام الباحثون بالاختبار البعدي والحصول على بيانات عولجت احصائياً لنحصل على معلومات بنيت عليها الاستنتاجات والتي من اهمها ان التدريب في مثل هكذا بيئات يساعد في تطوير المستوى الرياضي من كل الجوانب ومن ثم اوصى الباحثون بضرورة ادخال هكذا بيانات جديدة بعمليات التدريب الرياضي .

الكلمات المفتاحية : تمرينات توافقية , الرشاقة , الاسكواش

"The effect of complex exercises to develop the Agility and the accurate performance of the forehand shot for the squash players"

Rashad Abbas Fadel
Abbas Abbas Said
Waheb Razzaq Al – Jubouri

The problem of this study was that there is weakness in the agility of the squash player, which clearly affects the accurate performance of the forehand shot. The aim of this study was to prepare complex exercises to develop the agility and accurate performance of the forehand shot of the squash players and then to identify their effect. The research community included a group of young people from Babylon Province who participate in the Iraqi Squash League in 2017 with 14 players representing 4 clubs (Mahaweel Club, Hilla, Babylon and Al-Baladi Club) Where the players were symmetrized ,and then divided randomly to Experimental and control group, six players for each group after the exclusion of (2) players for the purpose of the survey, after that the researchers do the pre-test, after the results were achieved, the researchers make equivalent for player however they did not find any significant difference between the sample members and thus they began to apply complex exercises in one level during the training period. after the application of the exercises, the researchers carried out the post-test and obtained data that were treated statistically to obtain information on which the conclusions were based. The most important information is that training in such environments helps to develop the sports level from all sides, therefore the researchers recommended to adopt such new environments in sports training .

Keywords: Conscious exercises, Fitness, Squash

1- المقدمة:

شهد العالم تطوراً كبيراً في الميادين كافة ولاسيما الميدان الرياضي الذي تصب كل الميادين في رافده الذي لا يتوقف بالتقدم ويعد هذا مؤشراً بمدى الاهتمام الكبير من لدن المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من أجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز ، اذ فتح التقدم العلمي آفاقاً لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي ، وقد سخرت لخدمة التطور الرياضي ، لما لها من أصول وقواعد راسخة .

وبصورة أكيدة فالتدريب الرياضي هو عبارة عن العمل الحركي المؤثر والمتزن والمركز على المعارف الخاصة بالمهارة الفنية والخطئية والقدرة على رفع اللياقة البدنية والوظيفية والنفسية ومعرفة فن خوض المسابقات ، تلك النواحي كلها تتحقق بواسطة عمليات التدريب الطويلة الأمد مع وضع وتحديد مقاييس منظمة للوظائف والاهداف خلال مراحل التدريب والنقد في الحصول على المستوى المتميز ، وذلك عن طريق الاهتمام بالتدريبات المستخدمة من قبل الرياضي والعناية في اختيارها وتلاؤمها مع ما يصبو اليه .

(رشاد عباس فاضل ، 2015 ، ص 16)

وقد ظهر خلال السنوات الاخيرة وبصورة لا تقبل الشك تطور كبير في فعاليات العاب المضرب ولاسيما لعبة الاسكواش اذ هي من الالعاب التي اكتشفت حديثاً وهي لعبة تستلزم جهداً بدنياً عالياً ومهارة فائقة للعب الكرة ، مع تحركات متناسقة ، حيث يمكن للاعب أن يؤدي الواجب الحركي بأقل جهد ممكن وبدقة عالية ، ولهذه اللعبة مهارات عدّة تميزها عن باقي الألعاب منها الإرسال والضربة الأمامية والخلفية والضربات الطائفة وأنّ ما يخص هذه الدراسة الضربة الأمامية بالأسكواش بوصفها إحدى المهارات الأساسية للعبة لما لها من تأثير في حسم النقاط ، إذ إن هذا يقود الى أنه لو كان اللاعبان بنفس المستوى المهاري والخطئي فاللاعب ذو المستوى البدني العالي هو من سيتمكن من السيطرة على مجريات المباراة ، فلذلك يلعب الجانب البدني دوراً كبيراً في لعبة الاسكواش . (قاسم حسن كاظم ورشاد عباس فاضل ، 2013)

وتكمن أهمية البحث في وضع تمارين مركبة لتطوير الرشاقة والتي لها الاثر بتطوير دقة اداء الضربة الامامية وبالتالي رفع المستوى الفني لدى ناشئي الاسكواش .

تعدّ مهارة الضربة الامامية من المهارات الاساسية والمهمة بالأسكواش ، والتي لها الاثر في تغيير مجريات اللعب وتعتبر ضربة حاسمة إن أراد اللاعب انهاء التبادل باللعب ، إذ أنّ مشكلة البحث تكمن بأن هناك خللاً في دقة اداء الضربة الامامية ، إذ يأتي هذا الخلل من خلال ضعف رشاقة اللاعبين والتي لها الاثر في دقة أداء تلك المهارة والتي تجعله محرجاً من أن يقوم بأداء الهجوم وحسم النقطة .

من خلال الاستفسارات الكثيرة للباحثين والمقابلات الشخصية مع المختصين في لعبة الاسكواش ومن خلال الاطلاع على المصادر العلمية عمل الباحثون على وضع دراسة علمية لتطوير رشاقة الناشئ وبالتالي دقة اداء تلك المهارة من خلال التمارين المركبة ، وذلك للإسهام في حل هذه المشكلة . يهدف البحث الى اعداد تمارين مركبة لتطوير الرشاقة ودقة اداء الضربة الامامية لناشئي الاسكواش والكشف على تأثير التمارين المركبة لتطوير الرشاقة ودقة اداء الضربة الامامية لناشئي الاسكواش .

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث :

أستعمل الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة ظاهرة البحث في احد تصاميمه الأساسية المسمى (بتصميم المجموعتين المتكافئتين) ، وكما مبين في جدول (1) .

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

الاختبارات البعيدة	الإجراء التجريبي	الاختبارات القبلية	الإجراء البحثي المجموعات
قياس : الرشاقة و دقة أداء الضربة الأمامية	المنهج المتبع من قبل المدرب	قياس : الرشاقة و دقة أداء الضربة الأمامية	المجموعة الضابطة
قياس : الرشاقة و دقة أداء الضربة الأمامية	التمرينات التي استخدمها الباحثون	قياس : الرشاقة و دقة أداء الضربة الأمامية	المجموعة التجريبية

2-2 مجتمع البحث وعينه.

بعد تحديد مجتمع البحث والذي أشتمل على (14) لاعباً يمثلون اندية محافظة بابل الناشئين بالاسكواش للموسم (2017) نادي المحاويل ونادي الحلة ونادي بابل والنادي البلدي) ، استبعد منهم (2) لاعبين للاستطلاع عليهم من مجتمع البحث ، وبذلك بقي العدد 12 لاعبا مثلوا عينة البحث .

1-2-2 التجانس.

قبل البدء بتقسيم افراد المجتمع الى مجموعتين وقيل البدء بتنفيذ التمرينات المركبة ولتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة ، وحتى يستطيع الباحثون أن يرجع الفرق إلى العامل التجريبي قام الباحثون بالتجانس ما بين افراد العينة وكما في الجدول 2 .

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الوزن ، الطول وطول الذراع)

معامل الالتواء	المنوال	ع	س-	المعالم الإحصائية المتغيرات		
				سنة	ب	العمر الزمني
0.50	15	1.79	15.91	سنة		العمر التدريبي
0.75	4.6	1.86	6	سم		الطول
0.43	157	3.45	158.5	كغم		الوزن
0.26	61	2.8	61.75	سم		طول الذراع
0.53	50.5	3.07	52.15			

وبعد التجانس قام الباحثون بتقسيم مجتمع البحث إلى مجموعتين هي: الضابطة بواقع (6) لاعبين ، والتجريبية بواقع (6) لاعبين أيضا ونسبة (42.85 %) من مجتمع البحث لكلا المجموعتين ، وتم التقسيم بالطريقة العشوائية (القرعة) .

2-3 أدوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستعملة.

2-3-1 أدوات البحث العلمي:

- المصادر العلمية .
- الاستبانة.
- المقابلة.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبار والقياس.

2-3-2 الوسائل والأجهزة المستعملة بالبحث .

- ملعب أسكواش قانوني عدد (1) .
- اشربة ملونة ، و شريط قياس معدني عدد (1) ، وشريط لاصق ذا لون احمر عرض 2.5 سم .
- جهاز حاسوب نوع (Dell) (5040) ، عدد (1) .
- كاميرا موبايل (iphone7) ، عدد (1) .
- ميزان طبي صيني المنشأ ، عدد (1) .
- مضارب أسكواش نوع (Tecnifibre) فرنسي المنشأ ، عدد (14) .
- كرات أسكواش نوع (Tecnifibre) ، عدد (12) .
- ساعة توقيت رقمية ، صينية المنشأ ، عدد (1) .
- شواخص واقماع ملونة (احمر ، ازرق ، اصفر ، اخضر) عدد (12) .
- سلم تدريب ، عدد (1) .
- قاذف كرات ، عدد (1) .
- حلقات من الاشربة بقطر 1 م ، مصنعة يدوياً من قبل الباحثين .

2-4 اجراءات البحث الميدانية .

2-4-1 تحديد متغير الرشاقة ومهارة الضربة الامامية بالأسكواش واختباراتها .

من خلال الدراسة العلمية المتواصلة للباحثين وبلاستعانة بالخبرة التي يتمتع بها المشرف قاما بتحديد متغير الرشاقة بناءً على مشكلة البحث القائمة على مهارة الضربة الامامية بالأسكواش وبعدها قام الباحثون باستشارة عدد من الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي والتعلم الحركي والاعاب المضرب ، إذ جاءت موافقتهم بالإجماع وبنسبة (100%) .

وبعد ذلك قام الباحثون بتحديد اختبار الرشاقة كذلك تحديد الاختبار المهاري للضربة الامامية بالأسكواش وبالرغم من ذلك قام الباحثون بالتأكد من صلاحية الاختبارات المستعملة من خلال عرض تلك الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي والتعلم الحركي والاعاب المضرب ، إذ جاءت موافقتهم بالإجماع وبنسبة (100%) .

2-4-1-1 اختبار الرشاقة :

اسم الاختبار: جري الزكزاك بطريقة بارو (علي سلوم جواد الحكيم, 2004 , ص 123)

غرض الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة للاعبي الاسكواش .

الأدوات اللازمة : منطقة للجري مستطيلة الشكل طولها (4.75 متراً) وعرضها (3 متراً) , ساعة إيقاف , خمسة شواخص

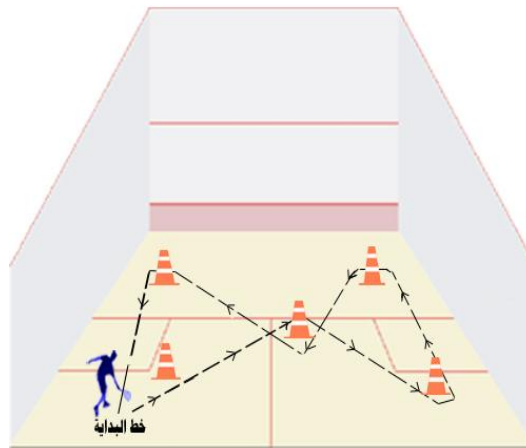
مسافة بين كل شاخص 2 متر .

مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات

متتالية كما في الشكل (1)

التسجيل : يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب في قطع المسافة المحددة ثلاث مرات متتالية من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى

يقطع خط النهاية بعد انتهاء الدورة الثالثة .



شكل (1)

يوضح اختبار الرشاقة الخاصة للاعبي

2-1-4-2 اختبار دقة أداء الضربة الأمامية بالأسكواش (علي حسن شكر ، 2012 ، ص61)

أ. اختبار الضربة الأمامية المستقيمة باتجاه الزاوية الخلفية لملاعب الأسكواش
الغرض من الاختبار: قياس دقة الأداء للضربة الأمامية .
إجراءات الاختبار: يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش باستعمال مضارب أسكواش وكرات أسكواش واستمارة تسجيل ، إذ يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليمنى من الملعب الى 5 مجالات متساوية ، البعد بين مجال وآخر (86.2 سم) ويوضح الشكل (6) العلامات التقويمية ومنطقة وقوف اللاعب وكيفية إجراء الاختبار .
مواصفات الأداء: يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب (T) ، إذ يقف اللاعب الوقفة الصحيحة استعداداً لضرب الكرة ، ويعطى اللاعب 5 محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار ، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة احد المساعدين الذي يقف خلف مربع الارسل الايمن إذ يقوم بضرب الكرة تحت خط الارسل على الحائط الأمامي ، ويعطى اللاعب (10) محاولات .
تسجيل النقاط:

تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة كالآتي:

(5 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 5)

(4 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 4)

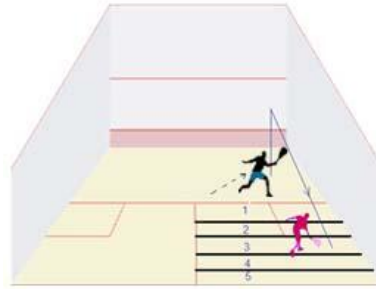
(3 نقاط إذا لمست الكرة المجال رقم 3)

(نقطتان إذا لمست الكرة المجال رقم 2)

(نقطة واحدة إذا لمست الكرة المجال رقم 1)

(صفر إذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة)

ملاحظة ((في حالة سقوط الكرة على احد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط المجال الكبير))



شكل (2)

يوضح اختبار دقة الأداء للضربة

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

بعد عملية اعداد وتهيئة الاجهزة والادوات اجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية على (2) لاعبين حيث شملت استطلاع للتمرينات المركبة والاختبارات وقد استمرت اجراءات التجربة الاستطلاعية لمدة يومي الاربعاء والخميس 3-4/1/2018 في ملعب بابل للأسكواش في محافظة بابل / قاعة الشهيد حمزة نوري لتحقيق الاغراض الاتية :-

- 1- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستعملة .
 - 2- تهيئة فريق العمل * .
 - 3- اكتشاف الصعوبات التي يحتمل أن تظهر في أثناء التطبيق .
 - 4- حساب معدلات اوقات التمارين القصوية واستخراج متوسطات ازمة اللاعبين .
 - 5- تقنين الاحمال المستعملة بالعملية التدريبية .
 - 6- استخراج معدل اوقات الراحة التامة بعد كل أداء قصوي من خلال حساب معدل رجوع نبض اللاعب الى (110 - 120 ض/د) .
 - 7- تحديد الوقت المستغرق للاختبار .
 - 8- حساب المعاملات العلمية للاختبارات .
- وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي :
- 1- ملائمة وصلاحية الاجهزة والادوات المستعملة في التجربة الرئيسية .
 - 2- ملائمة المكان وكفايته لإجراء التجربة الرئيسية .
 - 3- لاحظ الباحثون كفاية وكفاءة فريق العمل المساعد .
 - 4- تم تحديد الوقت اللازم لأداء الاختبارات .
 - 5- تم تحديد متوسطات الازمنة القصوية لأداء اللاعبين وكذلك تحديد متوسطات اوقات الراحة لكل التمارين .

2-4-3 المعاملات العلمية للاختبارات :

2-4-3-1 صدق الاختبار:

إن معامل صدق الاختبار احد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار، فصدق الاختبار "هو قدرته على قياس ما وضع من اجله" (ريسان خريبط مجيد ، 1999 ، ص17) فقد استعمل الباحثون (صدق المحتوى) والذي يعد " من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال لاسيما ما يتعلق منها بحالات قياس المهارات الفردية" (نزار الطالب ومحمود السامرائي ، 1999، ص23) ولاستخراج صدق الاختبارات والتأكيد على معامل الصدق في البحث قام الباحثون بعدد من المقابلات والاستشارات العلمية حول اختبارات الرشاقة والضربة الامامية قيد الدراسة مع الخبراء والمختصين وكذلك العمل على توزيع استبانة على الخبراء والمختصين بالتدريب الرياضي والتعلم الحركي والعب المضرب ، وقد اتفقوا جميعا وبنسبة (100%) على صدق الاختبارات من اجل الغرض الذي وضعت من اجله وبهذا اثبت الباحثون صدق اختباراتهم .

* م.م. حسنين عبيد دخيل/تدريب رياضي/العب مضرب /لاعب منتخب العراق بالاسكواش

م.م. محمد معاذ عارف/تعلم حركي/العب مضرب/كلية المستقبل الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

2-3-4-2 ثبات الاختبار :

الاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم تحت الشروط والظروف نفسها ، وقد استعمل الباحثون طريقة الاختبار وإعادته لاستخراج معامل الثبات وقد أجري الاختبار الاول على العينة الاستطلاعية يوم الخميس 2018/1/4 وبعد سبعة ايام وفي ظروف مشابهة للاختبار الاول أعيد الاختبار مرة ثانية على العينة الاستطلاعية نفسها يوم الخميس 2018/1/11 وبناءً على نتائج الاختبارين للعينة الاستطلاعية وباستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون تم ايجاد معامل ثبات الاختبارات الحركية والمهارية بالأسكواش وجد أن هناك ارتباطاً عالياً نسبياً ، كما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين معاملات ثبات الاختبارات الحركية والمهارية قيد الدراسة

ت	الاختبار	الثبات
1	جري الزكزاك بطريقة بارو	0.92
3	دقة أداء الضربة الأمامية بالأسكواش	0.91

2-3-4-3 موضوعية الاختبار :

من الشروط الواجب توافرها في الاختبار موضوعيته ، ويشير مصطلح الموضوعية إلى " عملية تقويم مدى استقلال النتائج عن الحكم الذاتي للمصحح" (صلاح الدين محمود علام ، 2000 ، ص539-542) وتم احتساب موضوعية اختبار الرشاقة عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات اثنين من المحكمين (*) ، قاما معاً بوضع درجات للعينة الاستطلاعية أثناء أداء الاختبار ، وبعد جمع درجات المحكمين استخرجت قيم (t) لبيان دلالة معامل الارتباط بين الاختبارين وقد ظهرت درجة موضوعية اختبار الرشاقة 0,97 وهذا يدل على ارتباط عالٍ ما بين تقييم المحكمين .

2-4-4-2 الاختبارات القبلية:

قبل البدء بإجراء الاختبارات القبلية للرشاقة والضربة الامامية لناشئي الأسكواش ، قام الباحثون بتنظيم العينة وتسجيل أسمائهم وفق المجاميع وبعدها قام مع فريق العمل المساعد بشرح اجراءات الاختبارات وعرضها ومن ثم أداء افراد العينة لها ، وتم إجراء الاختبارات القبلية لكلا المجموعتين في يوم الخميس المصادف 2018/1/18 .

2-4-4-1 التكافؤ في متغيرات البحث:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث قام الباحثون باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) بعد الانتهاء من الاختبار القبلي ، الجدول (4) .

الجدول (4)

* المحكمين :-

م.م. محمد معاذ عارف/العاب مضرب/كلية المستقبل الجامعة

م.م. خالد احمد علي/حكم اتحادي/الاتحاد العراقي المركزي

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-		
1	الرشاقة	31.77	1.34	31.56	1.02	0.51	غير معنوي
3	دقة أداء الضربة الأمامية بالأسكواش	15	3.07	13.8	1.47	1.5	غير معنوي
* قيمة (t) الجدولية (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).							

وبما ان قيمة (t) المحسوبة كانت اقل من الجدولية فهذا يعني انه لا توجد فروق معنوية لدى افراد عينتي البحث ولكل المتغيرات .

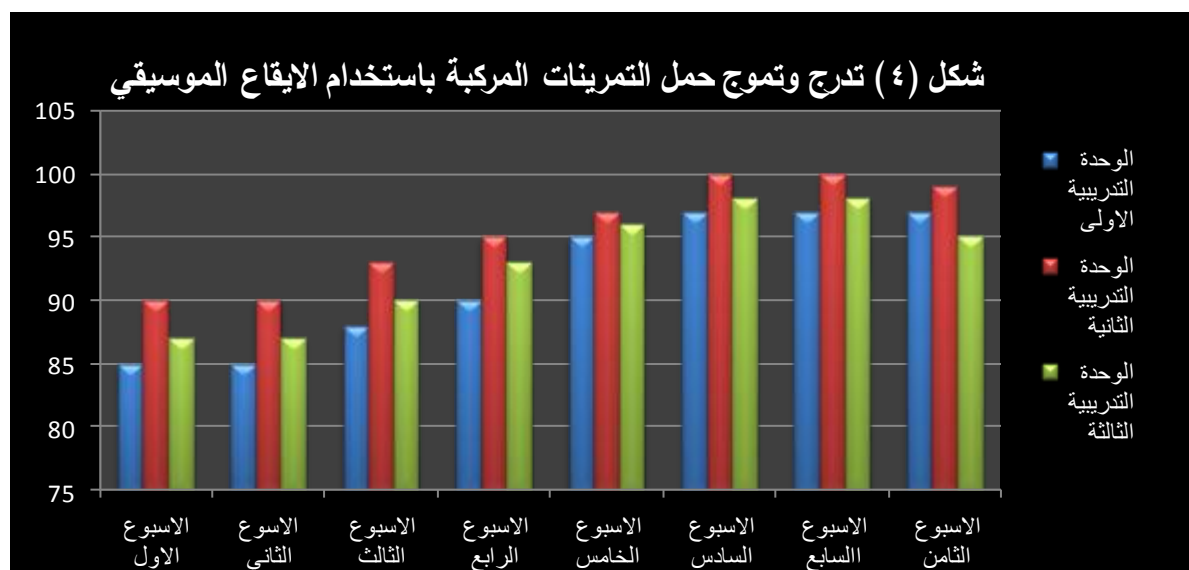
2-4-5 تنفيذ التمرينات المركبة:

وبعد إجراء الاختبارات القبليّة لمجاميع البحث ، تم تنفيذ التمرينات المركبة خلال (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية لكل اسبوع بمجموع (24) وحدة تدريبية بالأيام (الاحد ، الثلاثاء ، الخميس) ، إذ تم وضع (5) تمارين للوحدة التدريبية اشتملت على (2) تمرينين بدنيين و(3) تمارين مهارية إذ كان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة أُخذَ (40) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية ضمن الجزء الرئيسي والذي تم به تنفيذ التمرينات ، وقد تم تنفيذها بفترة الاعداد الخاص بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري ، حيث بدأت يوم الاحد (2018/1/21) انتهاءً بيوم الخميس (2018/3/15) وقد بدأ مستوى الشدة من (85 %) وصولاً الى (100 %) وتم العمل بها بنسبة (1:2) والشكل (4) يوضح تدرج وتموج حمل التدريب الذي اتبعه الباحثون ، وقد حددت الشدد على اساس النبض القصوي كل لاعب من خلال المعادلة

(النبض القصوي = 220 - عمر اللاعب) وكذلك تحديد نبض اللاعب عند الشدة المحددة من خلال المعادلة

(النبض المطلوب خلال شدة معينة = $\frac{\text{النبض القصوي} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100}$) ، إذ هدفت هذه التمرينات الى تطوير الرشاقة ومهارة

الضربة الأمامية ، وتم تنفيذها بشكل مباشر من قبل الباحثين .



2-4-6 الاختبارات البعدية:

قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية للرشاقة و لمهارة الضربة الأمامية بالأسكواش لكلا المجموعتين في يوم الاثنين المصادف 2018/3/19 .

2-5 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS الإصدار الخامس والعشرون

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

من أجل تحقيق الاهداف التي هدفت اليها هذه الدراسة قام الباحثون بمعالجة البيانات التي حصل عليها احصائيا وتوصل الى ما يأتي :

أولاً إنَّ الهدف الأول في هذه الدراسة (اعداد تمرينات مركبة لتطوير الرشاقة ودقة أداء الضربة الامامية لناشئي الأسكواش) وقد تم تحقيقه في ضوء الإجراءات الميدانية في الباب الثالث كما هو موضح مفصلاً .

ثانياً إنَّ الهدف الثاني هو (الكشف على تأثير التمرينات المركبة لتطوير الرشاقة ودقة أداء الضربة الامامية لناشئي الأسكواش) وقد تم تحقيق الهدف بتطبيق المنهج المعد على ضوء التمرينات المركبة على اللاعبين وتم التعرف على هذا الهدف من خلال ما سيتم عرضه وتحليله ومناقشته من نتائج .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو لقياس الرشاقة :

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو لقياس الرشاقة:

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار الرشاقة في القياس القبلي والبعدي ولمجموعتي

البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدالة
		س ⁻	ع	س ⁻	ع		
التجريبية	الرشاقة	31.77	1.34	28.37	0.6	8.66	معنوي
الضابطة	الرشاقة	31.56	1.02	30.82	0.91	4.23	معنوي
*قيمة (t) الجدولية (2.26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05)							

من خلال ما تم عرضه في الجدول (5) لنتائج القياس القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ ان المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (31.77) و انحراف معياري (1.34) في حين بلغ المتوسط الحسابي (28.37) وانحراف معياري (0.6) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اعتمد الباحثون اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.66) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

اما المجموعة الضابطة فقد حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (31.56) و انحراف معياري (1.02) في حين بلغ المتوسط الحسابي (30.82) والانحراف معياري (0.91) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اعتمد الباحثون اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.23) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

عليه ومما تقدم اعلاه يجد الباحثون أن كلتا المجموعتين قد تطورتا في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ومن اجل الوقوف على افضلية التطور الذي حدث (لصالح من ؟) لابد للباحثين من اجراء مقارنة في تطور كلتا المجموعتين وهل للتمرينات المركبة باستعمال الايقاع الموسيقي التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية اثر يختلف عن المجموعة الضابطة وكما في الجدول (6).

الجدول (6)

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي لمتغير الرشاقة

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
الرشاقة	28.37	0.6	30.82	0.91	10.2	معنوي
*قيمة (t) الجدولية (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).						

من خلال ما تم عرضه في الجدول (6) لنتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ أن المجموعة التجريبية حققت باختبار الرشاقة وسط الحسابي (28.37) وانحراف معياري (0.6) بينما حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا (30.82) وانحرافا معياريا (91) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (10.2) ، إذ كانت قيمتها اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على أن هنالك فرقا معنويا لصالح المجموعة التجريبية.

3-1-2 مناقشة نتائج اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو لقياس الرشاقة :

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي كما في الجدول رقم (6) لاختبار جري الزكزاك بطريقة بارو ، والذي دل على وجود فرق معنوي بمتغير الرشاقة بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ يعزو الباحثون ذلك الفرق نتيجة تطبيق التمرينات المركبة على المجموعة التجريبية ، وكذلك خلق بيئة جيدة للتدريب وزيادة عدد تكرارات التمرينات التي ركزت على تطوير الرشاقة لناشئي الأسكواش (15 - 17) سنة وهي عينة مناسبة بوصف هذه المرحلة العمرية تحتاج الى تطوير القدرات الحركية تزامناً مع تطوير الأداء المهاري لخلق توازناً بين الجانب البدني والمهاري لناشئي وبالتالي ينعكس على أداء اللاعب داخل الملعب ، إذ أن هناك ارتباط مباشر بين مستوى الحالة مهارية في أي نشاط رياضي ومدى تطور المتطلبات البدنية لهذا النشاط .

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة أداء الضربة الامامية بالأسكواش :

1-2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة أداء الضربة الامامية بالأسكواش :

الجدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار دقة أداء الضربة الامامية بالأسكواش في القياس القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
		س ⁻	ع	س ⁻	ع		
التجريبية	دقة أداء الضربة الأمامية	15	3.07	42.9	2.13	21.56	معنوي
الضابطة	دقة أداء الضربة الأمامية	13.8	1.47	25.1	4.95	5.66	معنوي
*قيمة (t) الجدولية (2.26) تحت درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05)							

من خلال ما تم عرضه في الجدول (7) لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ إنه قد حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (15) و انحراف معياري قدره (3.07) في حين بلغ المتوسط الحسابي (42.9) والانحراف المعياري (2.13) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اعتمد الباحثون اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (21.56) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.27) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

اما المجموعة الضابطة فقد حققت في القياس القبلي متوسطاً حسابياً قدره (13.8) و انحراف معياري قدره (1.47) في حين بلغ المتوسط الحسابي (25.1) والانحراف المعياري (4.95) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اعتمد الباحثون اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (5.66) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

الجدول (8)

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي لدقة أداء الضربة الامامية بالأسكواش

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	14.12	4.95	25.1	2.13	42.9	دقة أداء الضربة الامامية بالأسكواش
*قيمة (t) الجدولية (2.10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).						

من خلال ما تم عرضه في الجدول (10) لنتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ إنه قد حققت المجموعة التجريبية باختبار دقة أداء الضربة الامامية وسط حسابي (42.9) وانحراف معياري (2.13) بينما حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا (25.1) وانحرافا معياريا (4.95) , وبلغت قيمة (t) المحسوبة (14.12) , إذ كانت قيمتها اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على ان هنالك فرقا معنويا لصالح المجموعة التجريبية .

3-2-2 مناقشة نتائج اختبار دقة أداء الضربة الامامية بالاسكواش:

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون وكما مفصل في الجدول (10) للاختبار البعدي لمهارة الضربة الامامية بالأسكواش لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يتبين ان هنالك فرقا معنويا ولصالح المجموعة التجريبية , وهذا الفرق يعزوه الباحثون الى التطور الحاصل لمجموعة البحث التجريبية في متغير الرشاقة ومن ثم الى تنفيذ هذه المجموعة للتمرينات المركبة التي اعدّها الباحثون وأن دقة الاداء في الأسكواش مهمة جداً لأداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من أداء الضربات في المكان المناسب أثناء اللعب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة واحراز الفوز .

فمن الطبيعي جدا ان نلاحظ تطور المجموعة التجريبية في اختبار دقة أداء مهارة الضربة الامامية بالأسكواش وكذلك للمجموعة الضابطة بسبب المناهج التدريبية على كلتا المجموعتين , ولكن الفرق المعنوي الذي حصل للمجموعة التجريبية كان واضحاً عبر تطبيقهم للعديد من التمرينات المركبة التي اعدت بشكل علمي مدروس .

ويرى الباحثون مما تقدم أن لاعب الأسكواش يجب أن يمتلك قدرات بدنية وحركية تمكنه من التحرك بسرعة وخفة ورشاقة وقوة لأداء المهارات الاساسية للعبة خاصة عند المهارات الهجومية التي تحتاج الى دقة أداء عالية لتنفيذها لاسيما الضربة الامامية وأن التمرينات المركبة أدت الى زيادة الثقة لدى اللاعب من لعب كرات أكثر وكسب النقاط بعد ان كان يؤديها بصورة قليلة خوفاً من خسارة النقطة .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- استعمال التمرينات المركبة ساهم في تعزيز وتطوير البرنامج الحركي وكذلك وفر الوقت للمدرب واللاعب في تطوير الرشاقة ومهارة الضربة الامامية لناشئي الأسكواش بشكل جيد وهو مناسب لتدريب هذه الفئة من اللاعبين .
- 2- لاستعمال التمرينات المركبة اثر ايجابي في التزام اللاعبين وحضورهم الوحدة التدريبية و التفاعل فيما بينهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من الواجبات التدريبية .
- 3- إنَّ للتمرينات المركبة تأثيراً كبيراً في تطور الرشاقة ومهارة الضربة الامامية لناشئي الأسكواش.

4-2 التوصيات:

- 1- يفضل استعمال التمرينات المركبة لتطوير الرشاقة ومهارة الضربة الامامية لناشئي الأسكواش .
- 2- يفضل استعمال التمرينات المركبة خلال العملية التدريبية لضمان تنوع البيئات لدى اللاعب وفي اي فترة ضمن فترات الخطة التدريبية كانت وفي اي جزء من اجزاء الوحدة التدريبية .
- 3- يفضل أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته البدنية والحركية والنفسية خاصة وأن هناك تنوع في التمرينات .
- 4- يفضل اجراء اختبارات بدنية ومهارية وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما للاختبارات من دور مهم وأساس في عملية التدريب لغرض تصنيفهم وفقاً لنسب النتائج المتحصلة .
- 5- اجراء دراسات وبحوث أخر على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين للعبة الأسكواش .

المصادر

- رشاد عباس فاضل : (أثر تمرينات مركبة باستخدام الإيقاع الموسيقي في بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة لناشئي الأسكواش) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2015 .
- ريسان خريط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، جامعة البصرة ، 1999 .
- صلاح الدين محمود علام ، القياس والتقويم التربوي والنفسى - أساسيات تطبيقات ، توجهاته المعاصرة ، ط10 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- علي حسن شكر : تأثير تدريبات مقترحة لتطوير سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) واداء الضربات الطائرة الهجومية بالأسكواش لدى لاعبي منتخب الشباب ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، 2012 .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، جامعة القادسية ، 2004.
- قاسم حسن كاظم ورشاد عباس فاضل : تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي ودقة الضربة الطائرة بالاسكواش ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعة بابل ، المجلد 6 ، العدد 2 ، 2013 .
- نزار الطالب ومحمود السامرائي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .