



معلومات البحث

الاستلام: 2019/4/29

القبول: 2019/5/21

تاريخ النشر: 2019/7/30

نسبة مساهمة القدرات الحركية في اداء الضربة الامامية والضربة القاتلة بالاسكواش

أ.م.د. علي عطية دخيل ، م.م. ممدوح طه عباس

العراق. جامعة بابل. لية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr.iraqsport@yahoo.com

الملخص:

تكمن اهمية البحث في تطوير القدرات الحركية بمستوى يدعم تطوير المهارات الاساسية وتحسينها من خلال استخدام وسائل تدريبية فعالة للوصول الى المستويات العليا لذا حاول الباحثان استثمار عملية اثر تعلم القدرات الحركية لتطوير دقة الضربة الامامية والضرب القاتلة بالاسكواش وان القدرات الحركية هي احد المهارات الاساسية التي لعبت دوراً كبيراً في تطوير مستويات ومهارات رياضية لدى اللاعبين ، وعن طريق نقل آثار تعلم قدرات الحركية تظهر الاثار الايجابية في تطوير القدرات المهارية وهذا ما اثبتته الابحاث والدراسات سواء اكانت في حقل الرياضي او العلاجي او الصحي فكانت هنالك دراسات في نقل اثر التعلم من فعالية الى اخرى. وان نسبة مساهمة القدرات البدنية في دقة اداء مهارة الضربة الامامية و الضربة القاتلة بالاسكواش للاعبين وكانت للقدرات الحركية نسب مساهمة معنوية في اداء مهارة الضرب الامامية والضربة القاتلة بالاسكواش للاعبين

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب اختبارات القدرات الحركية اول مشكلة البحث كما كانت نسبة المساهمة للقدرات الحركية لمهارة الضرب الامامية والضربة القاتلة هي

(0.19) . ام كان التوصل الى معادلة تنبؤيه لمهارة الضرب الامامية والضربة القاتلة بدلالة القدرات الحركية اهتمام بتطوير القدرات الحركية كالمكون اساسي للعبة الاسكواش لان لها نسبة مساهمة جيدة نسبياً في اداء مهارة الضرب الامامية والضربة القاتلة .

الكلمات المفتاحية : القدرات الحركية ، الضربة الامامية ، الاسكواش

Contribution Percentage of motor abilities for performing forehand shot and deadly shot in Squash

Assistant Prof.Dr.Ali Atteyaa Dekheel

Assistant Lect. Mamdooh Taha Abbass

Abstract

The research significance lies in the development of motor skills at a level that supports the development and improvement of basic skills through the use of effective training methods to reach the higher levels. So, researchers tried to invest the process of learning the ability of motor to develop the accuracy of the forehand shot and deadly shot in Squash . Motor abilities is one of the basic skills that played a large role in the development of levels and skills of players, and through the transfer of the effects of learning the motor abilities , the positive effects can be seen in the development of skill capabilities ,and this is proved by research and studies, whether in the field of sports , therapeutic or health . There are studies in the transfer of the impact of learning from one effectiveness to another, the percentage of the contribution of physical abilities in the accuracy of the performance of the skill forehand shot and deadly shot in squash among players ,and the motor abilities had significant percentage contribution to the performance of the skill of forehand shot and deadly shot in Squash among players.

The researchers used the descriptive approach in the form of the motor abilities tests. The first problem was the percentage of the contribution of the motor abilities to the skill of the forehand and the deadly shot (0.19). It is possible to get at a predictive equation for the skill of forehand and deadly shots in terms of motor abilities. Paying

attention to the development of motor abilities as the main component of the squash game because it has a relatively good contribution percentage in the performance of the skill of forehand and deadly shot.

Keywords: motor abilities, forehand shot, squash

1- المقدمة:

يهدف التدريب الرياضي الى التهيئة المنظمة والمدروسة للرياضيين وصولاً الى المستويات العليا . من أجل تحقيق تلك الاهداف لابد من وضع المفردات والمناهج التدريبية وتقنين احوالها وفق صيغ علمية وبما يتناسب وقدرات الرياضيين .

ومن بين الالعاب الرياضية التي شهدت التطور العالي هي لعبة الاسكواش التي تعد واحدة من الالعاب الفردية التي يتطلب من لاعبيها ان يكونوا على مستوى عال من دقة في الاداء الفردي وحتى يتم تحقيق افضل الانجازات وخاصة عند امتلاك اللاعبين قدرات حركية جيدة ومن اجل تطوير القدرات الحركية لابد من دراسة اللاعبين ومن امكانات حركية ملائمة لتلائم ومتطلبات اداء المهارات الاساسية بالاسكواش .

تكمن اهمية البحث في تطوير القدرات الحركية بمستوى يدعم تطوير المهارات الاساسية وتحسينها من خلال استخدام وسائل تدريبية فعالة للوصول الى المستويات العليا لذا حاول الباحثان استثمار عملية اثر تعلم القدرات الحركية لتطوير دقة الضربة الامامية والضرب القاتلة . وان القدرات الحركية هي احد المهارات الاساسية التي لعبت دوراً كبيراً في تطوير مستويات ومهارات رياضية لدى اللاعبين , و عن طريق نقل آثار تعلم قدرات الحركية تظهر الآثار الايجابية في تطوير القدرات المهارية وهذا ما اثبتته الابحاث والدراسات سواء اكانت في حقل الرياضي او العلاجي او الصحي فكانت هنالك دراسات في نقل اثر التعلم من فعالية الى اخرى .

ان التقدم الحاصل في لعبة الاسكواش ناتج عن التطور في كافة مهارات اللعبة وان مهارة الضربة الامامية من المهارات الاساسية والمهمة في لعبة الاسكواش والتي تلعب دوراً كبيراً في حسم نتائج المباراة فاللاعب الذي يجيد اداء مهارة الضربة الامامية بدقة غالباً ما يخرج فائزاً في المباراة لان الاداء المهاري الجيد يؤدي للوصول الى افضل الانجازات وبما ان مهارة الضربة الامامية والضربة القاتلة تشكل دوراً كبيراً في حسم واحراز النقاط خلال المباراة والتي تؤهل اللاعب للفوز لذا كانت لعملية التعلم اهمية كبيرة في اكتساب مهارة الضربة الامامية لدى لاعبي

التحاد بابل للاسكواش والصعوبة في ادائها , كما ان الضربة الامامية والضرب القاتلة يحتاج الى دقة في التنفيذ لذا وجد الباحثان انه من الضروري تطوير القدرات الحركية لدى الطلاب لتطوير الاداء المهاري وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية في دقة اداء مهارة الضربة الامامية والضربة القاتلة بالاسكواش للاعبين للقدرات الحركية نسب مساهمة معنوية في اداء مهارة الضربة الامامية والضربة القاتلة بالاسكواش للاعبين . وكانت عينة البحث متمثلة بلاعبي المركز التدريبي- للاتحاد العراقي المركزي للاسكواش/للموسم- 2017 - 2018

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب اختبارات القدرات الحركية اول مشكلة البحث والوصول الى تحقيق من فروض البحث ومعرفة اهميتها ونسبة مساهمتها في دقة اداء الضربة الامامية والضربة القاتلة .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي المركز التدريبي للاتحاد العراقي المركزي للاسكواش للموسم 2017 - 2018 والبالغ عددهم (53 لاعبا) , اما عينة البحث فشملت على (16) لاعب منهم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر العربية والاجنبية
- الاختبارات البدنية والادوات
- ملاعب الاسكواش بواقع ثلاثة ملاعب
- كرات اسكواش العدد (40) علبة
- شريط لاصق
- ساعة إيقاف
- مربعات لدقة اداء الضربة الامامية بمساحة (80 سم × 80 سم) .
- مصطبة سويدية ارتفاعها (60 سم) .
- شواخص عددها (10)

2-4 الاختبارات المستخدمة

2-4-1 اختبار التوافق : (الدوائر المرقمة)

الغرض من الاختبار:- قياس توافق الرجلين والعينين .

الادوات

- ساعة إيقاف

- يرسم على الارض ثماني دوائر على ان يكون قطر كل منها (60 سم)

- ترقم الدوائر كما هو بالشكل .

طريقة الاداء:-

يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا الى دائرة رقم (2) ثم الى دائرة رقم (3) ثم الى دائرة رقم (4) وهكذا . . . حتى الدائرية رقم (8) ويكون ذلك بأقصى سرعة .

تسجيل الدرجات:-

- يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر () .

(كمال الدين عبد الرحمن وآخرون ، 2002)

2-4-2 اختبارات التوازن

اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة)

الغرض من الاختبار:- قياس التوازن الثابت اثناء الارتكاز بمشط القدم بالطريقة المتعامدة على سطح ضيق .

الادوات

لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها (40 سم) ، وطولها (60 سم) ، وسمكها (3 سم) .

طريقة الاداء

- يقوم المختبر بوضع مشط القدم على العصا بصورة متعامدة وعند اشارة يقوم برفع القدم الاخرى عن سطح الارض محاولاً الاحتفاظ بتوازنه على مشط القدم على العصا لأطول فترة ممكنة .

- يقوم كل مختبر بتكرار الاختبار (6) مرات " 3 مرات لكل يوم "

- تكون العصا ثابتة على الارض .

- اذا لمس كعب او مشط المختبر تنتهي المحاولة .

- الذي يفقد توازنه في خلال الثلاث ثوان الاولى من المحاولة يسمح له بتكرار نفس المحاولة مرة اخرى .

- يمكن الاداء بدون حذاء او باستخدام الحذاء مع مراعاة الاداء لجميع المختبرين بطريقة واحدة .

حساب الدرجات : زمن الاختبار هو المجموع الكلي لأزمنة التكرارات الستة .

2-4-3- اختبار الرشاقة : (اختبار جري الزمكك بطريقة البارو $3 \times 4,5$ م)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة الكلية للجسم اثناء حركته الانتقالية

الادوات :

- ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة وخشنة طولها 4.75 م وعرضها 3 م

- ساعة إيقاف .

- عدد خمسة من القوائم التي تستخدم في الوثب العالي او رايات ركنية تستخدم في كرة القدم او شاخص مع الملاحظة الا يقل طول القائم او الراية او الشاخص عن (30 سم) .

- تخطط منطقة الاختبار .

- يحدد خطي البدء والانتهاه بشكل واضح .

طريقة الاداء

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف البداية .

- عند اعطائه اشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .

- يبدأ المختبر الجري في وضع الوقوف عند خط البداية (أ) .

- يكون اتجاه الجري وفقاً للشكل المحدد بالرسم الذي يكون على شكل رقم (8) .

- يجب عدم شد او دفع او نزع القوائم او الشواخص او نقلها من اماكنها او الاصطدام بها ، وانما المطلوب هو الدوران حولها .

- عندما يكمل المختبر الجري ثلاث دورات عليه ان يستمر في الجري حتى يقطع خط النهاية

(ب) .

حساب الدرجات : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الجري من خط البداية الى خط النهاية ويبدأ من لحظة اعطاء اشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللفة الثالثة

2-4-4 المرونة الحركية : اختبار القفز من المصطبة بارتفاع (60 سم)

الغرض من الاختبار: قياس المرونة الحركية

الادوات

- مصطبة خشب بارتفاع (60 سم) وطول (1 م) وعرض (30 سم) , بساط , كاميرا فيديو .

مواصفات الاداء

من الوقوف فوق المصطبة يقوم المختبر بالقفز الى البساط الموضوع على الارض والهبوط على كلا القدمين بوقت واحد والثبات بهذا الوضع .

شروط الاداء :

1- يعطي للمختبر ثلاث محاولات واختساب افضلها .

2- لا تحسب المحاولة عند استقبال الارض بإحدى القدمين او ملامسة الارض بأجزاء اخرى من الجسم .

التقويم : يتم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء والمرافقة والدرجة النهائية من (10) درجات .

2-4-5 دقة اداء الضربة الامامية : (سامر يوسف متعب , 1999م , ص 81)

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الضربة الامامية

الادوات

1- ملعب الاسكواش قانوني .

2- تقسيمات لدقة اداء الضربة الامامية لمنطقة الخلفية .

3- كرات اسكواش عدد (40) كرة

مواصفات الاداء

يقوم اللاعب بالأداء من وضع الاستعداد في مكان لعب الضربة الامامية على ان تلعب كرات على كل مستطيل من المستطيلات لدقة الضربة الامامية مرة من اليمين ومرة من اليسار وبالتعاقب ولكل مستطيل درجة محدد حسب الصعوبة لمكان سقوط الكرة .

التقويم :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من اداء الضربة الامامية والتي تدخل فيها الكرة بشكل صحيح في مناطق الدقة المحددة لمنطقة الضربة الامامية .

المعاملات العلمية :

الثبات : 0.82

الموضوعية : 0.96

2-4-6 اختبار لدقة الضربة القاتلة

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الضرب القاتلة .

الادوات :

1- ملعب قانوني للاسكواش .

2- تقسيمات داخل الملعب لتحديد دقة الضرب الساحق .

3- كرات اسكواش بواقع (10) علبة .

مواصفات الاداء :

يقوم اللاعب بالأداء من وضع الاستعداد يأخذ خطوتين او ثلاث خطوات ثم الارتكاز امام خط منطقة المنتصف لاستقبال الكرة واداء ضرب قاتلة على المناطق المحددة لدقة الضرب القاتلة

التقويم :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب .

المعاملات العلمية :

الثبات : 0.80

الموضوعية : 0.98

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بتجربة استطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق 2017 /11/1 وذلك للأغراض الآتية :

- 1- معرفة ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- 2- توفر الاجهزة والادوات .
- 2-6 تجربة البحث الرئيسية : قام الباحثان بتطبيق اختبارات البحث في يوم الثلاثاء الموافق 2017/11/29 على افراد العينة الخاصة بالبحث في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد في تمام الساعة الثانية مساء .
- 2-7 الوسائل الاحصائية : استخدام الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) في تحليل البيانات .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 وصف وتحليل نتائج عينة البحث :

بعد جمع البيانات للبحث ولغرض الوصول الى التحقق من فروض البحث قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لغرض وصف نتائج العينة وكما في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقدرات الحركية

وحدة القياس	ع	س	الاختبارات	الصفة
ثانية	1.09	7.45	جري الزجراج بطريقة بارو 3×4.5	1 - رشاقة
ثانية	3.25	12.65	اختبار الدوائر المرقمة قياس توافق العينين والرجلين	2 - توافق
درجة	1.16	6.81	اختبار القفز من مصطبة بارتفاع (60سم)	3 - مرونة حركية
ثانية	21.13	24.53	وقوف على عارضة بمشط القدم	4 - توازن
عدد المحاولات	1.54	2.56	دقة الضربة الامامية	5 - دقة الضربة الامامية
عدد المحاولات	1.57	1.68	دقة الضرب القاتلة	6 - الضرب القاتلة

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) يتبين ان الوسط الحسابي لنتائج اختبار رشاقة بالجري الزكراك بطريقة بارو 3 × 4.5 م (7.45) وبانحراف معياري (1.09) , اما الوسط الحسابي لنتائج اختبار توافق اختبار الدوائر المرقمة (قياس توافق العينين والرجلين (12.65) وبانحراف معياري (3.25) , اما الوسط الحسابي لمرونة حركية اختبار القفز من المصطبة بارتفاع (60 سم) (6.81) وبانحراف معياري (1.16) اما الوسط الحسابي اختبار التوازن الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة المتعامدة (42.53) وبانحراف معياري (21.13) اما الوسط الحسابي لدقة الارسال على مناطق دقة الضربة الامامية (2.56) بانحراف معياري (1.54) واما الوسط الحسابي لدقة الضرب القاتلة (1.68) وبانحراف معياري (1.57) .

2-3 عرض نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة الضربة الامامية والضربة القاتلة وتحليلها ومناقشتها

1-2-3 عرض نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة الضربة الامامية وتحليلها :

لأجل الوصول الى تحقيق الاهداف والتحقيق من الفروض قام الباحثان بتحليل البيانات احصائيا باستخدام الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (Enter) لمعرفة نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة الضربة الامامية كمتغير تابع والقدرات الحركية كمتغير مستقل والجدول (2) يبين نتائج

الجدول (2) يبين نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة الضربة الامامية

الاختبار	نسبة المساهمة	مستوى الدلالة
1 - رشاقة	0.19	0.02
2 - توافق		
3 - مرونة حركية		
4 - توازن		

من خلال تحليل الجدول (2) تبين ان نسبة مساهمة القدرات الحركية في الضربة الامامية هي (0.19) من خلال ملاحظة الجدول امكن للباحث التوصل الى ايجاد معادلة خاصة بالتنبؤ

بمستوى دقة الضربة الامامية :

معادلة دقة الضربة الامامية :

$$-3.49 + (0.034 \times \text{الرشاقة}) + (0.16 \times \text{مرونة الحركية})$$

2-2-3 عرض نسبة مساهمة القدرات الحركية في دقة الضرب القاتلة من خلال الجدول (2)

ومن خلال تحليل جدول (2) تبين ان النسبة مساهمة القدرات الحركية خاصة في الضرب القاتلة تبين ان نسبة مساهمة هي (0.19) وذلك يعود الى المكونات القدرات الحركية الخاصة والتي تدخل بشكل اساسي في اداء الضربة القاتلة ويأتي ذلك من خلال الدور الفاعل للرشاقة حيث يتطلب اداء الضرب الساحق الى ثني كبير في الجذع ومن حالة الحركة والذي يتطلب قدرة عالية من الرشاقة لكي يستطيع اللاعب التحول من حالة التعجيل السريع الى حالة الارتكاز ومن ثم الميل الكبير في الجذع وهي حالة صعبة تتطلب مستوى عالي من الرشاقة , واما دور التوافق فهو له اهمية كبيرة يتمثل من خلال توافق الذراع والكرة من خلال عملية الضرب والانهاء الصحيح وكذلك عمل الذراعين والرجلين بشكل متوازي ومتتابع , اما المرونة الحركية فلها دور كبير من خلال امتصاص القوة في حركة الارتكاز للرجل المتقدمة مما يؤهل اللاعب الى امكانية اداء السلسلة الحركية بشكل صحيح , والتوازن اهمية كبيرة في الضربة القاتلة من خلال امكانية السيطرة الحركية وابقاء مركز ثقل الجسم من قاعدة الارتكاز في اثناء هذا الاداء الحركي المركب لمهارة الضربة القاتلة .

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- نسبة المساهمة للقدرات الحركية لمهارة الضربة الامامية هي (0.19) .
- 2- امكان التوصل الى معادلة تنبؤيه لمهارة الضربة الامامية بدلالة القدرات الحركية .
- 3- نسبة المساهمة للقدرات الحركية للضربة القاتلة هي (0.19) .
- 4- امكان التوصل الى معادلة تنبؤيه لضرب القاتلة .
- 5- ان نوع العينة له اهمية كبيرة في نسبة مساهمة القدرات الحركية في اداء مهارة الضربة الامامية والضربة القاتلة

4-2 التوصيات :

- 1- اهتمام بتطوير القدرات الحركية كالمكون اساسي للعبة الاسكواش لان لها نسبة مساهمة جيدة نسبياً في اداء مهارة الضربة الامامية والضربة القاتلة .
- 2- الاهتمام بال(رشاقة , توافق , مرونة حركية , توازن) لتطوير اداء مهارة الضربة الامامية .
- 3- الاهتمام بال(رشاقة , توافق , مرونة حركية , توازن) لتطوير اداء مهارة الضرب القاتلة
- 4- اجراء دراسات مشابهة على قدرات اخرى ومهارات اخرى .
- 5- اجراء دراسات مشابهة على عينات اخرى وتفضل ان تكون من اللاعبين .

المصادر

- بسطويسي احمد : اسس نظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999
- ريسان خريبط مجيد : تدريب الرياضي , جامعة الموصل , مديرية الكتب للطباعة والنشر , 1988.
- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم : اللياقة البدنية والصحية , ط 1 , دار وائل للطباعة والنشر , 2001.
- سامر يوسف متعب : تصميم بطارية اختبار لقياس المهارات الاساسية بكرة اليد , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل , 1999.
- سعد محمد قطب ولؤي غانم الصميدعي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق , ط 1 , جامعة الموصل , مطبعة التعليم العالي , 1985.
- عقيل الكاتب : الكرة الطائرة والتدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية , ج 1 , بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1988.
- كمال الدين عبدالرحمن وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات) ط 1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2002 .

- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة ومكوناتها (الاسس النظرية - الاداء البدني - طرق القياس) ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج 1 ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- ناهدة عبد زيد الدليمي : اساسيات في تعلم الحركي ، ط 1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2008.