



معلومات البحث

الاستلام : 2020/12/17

قبول النشر: 2020/12/27

النشر: 2021/01/01

"أثر تمارين الرشاقة باستخدام الايقاع الموسيقي في السرعة الخاصة للاعبين الاسكواش"

م.م رشاد عباس فاضل¹، ا.د مازن هادي كزار²¹ المديرية العامة لتربية بابل - وزارة التربية - 51001 - بابل - العراق² قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية المستقبل الجامعة - 51001 - بابل - العراقRashad_n2003@yahoo.comMazin_kzar@mustaqbal-college.edu.iq

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين الرشاقة باستعمال بعض اوزان الايقاعات الموسيقية العالمية لتطوير السرعة الخاصة للاعبين الاسكواش والكشف على تأثيرها ، وقد استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، اذ تضمن مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة بابل بالاسكواش لفئة الشباب (17 - 19 سنة) والبالغ عددهم (12) لاعب إذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة ، وقد طبقت التمارين الموضوعية على طول فترة المنهج التدريبي ، واهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان انه التدريب في بيئات متنوعة يساعد على تطوير المستوى الرياضي من كل الجوانب ومن ثم قام الباحثون بتوصياتهم واهمها ضرورة ادخال بيئات جديدة بعمليات التدريب الرياضي .

الكلمات المفتاحية : الرشاقة ، الإيقاع الموسيقي ، الاسكواش .

Effect of agility exercises using musical rhythm at the special speed of squash players

Rashad Abbas Fadhil¹, Mazin Hadi Kazar²¹ General Directorate of Babylon Education, Ministry of Education, 51001 Hillah, Babil, Iraq² Physical Education and Sport Sciences Department, Al-Mustaqbal University College, 51001 Hillah, Babil, Iraq

This study aimed to prepare agility exercises using some weights of global musical rhythms to develop the special speed of squash players and to reveal its effect, and the researchers used the experimental method to suit its suitability to the nature of the research, as the research community included players from Babil squash clubs for the youth group (17- 19 years), whose number is (12) A player, as they were divided randomly into two groups (experimental and control) by (6) players for each group, and exercises developed throughout the period of the training curriculum were applied, and the most important conclusions reached by the researchers is that training in a variety of environments helps to develop the mathematical level in all aspects Then the researchers made their recommendations, the most important of which is the need to introduce new environments in sports training processes.

Keywords: Agility, musical rhythm, squash .

1- التعريف بالبحث

ان التطور الحاصل في كافة مجالات الحياة جعل من الالعاب الرياضية عموماً والتربية الرياضية خصوصاً لها مكانة خاصة وبارزة ومهمة في حياة الامم وهذا التطور جعل التربية الرياضية ترتبط بالعلوم المختلفة كعلم النفس وعلوم الحركة والعلوم الصحية والإدارة الرياضية وعلم التدريب الرياضي والذي يعد من العلوم الحديثة والمهمة في هذا المجال اي يهدف الى الوصول بالفرد الى تحقيق الانجازات الرياضية العالمية . وفي الوقت الذي اصبح مشعباً في جميع العلوم ومهننا العلوم الرياضية وما اوسع مدياتها يذهب الرياضيون لاكتشاف الجديد لتحقيق الانجاز بطرائق واساليب مبتكرة والاستفادة مما هو موجود اصلاً ، إذ لا بد لنا هنا بالبحث العلمي المستمر لإيجاد ومواكبة التطور السريع بجميع العلوم حتى نستطيع اضافة لمسات من شأنها تقديم شيئاً ما للرياضي .

وكلما كان هناك حب للعمل كلما وجدنا الابداع والتفوق وهنا نتأمل هذه العبارة التي تدعونا للابتعاد عن الروتين والاساليب التقليدية في التدريب الرياضي وخصوصاً التي لم تثمر سابقاً والعمل على تطوير الذات سواء للمدرب او اللاعب وهنا وجدنا انه من الممكن ان نحقق اهدافنا بأفكار جديدة تتماشى مع قواعد واسس التدريب الرياضي . قد عمل الباحثان على تمارينات الرشاقة باستخدام الإيقاع الموسيقي لتطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش كون الرشاقة بمفهومها العام هي القدرة على تغيير الاتجاه بأسرع وقت ممكن (26:1) وهنا من الممكن الاستفادة من السرعة متغيرة الاتجاه في تطوير السرعة ذات الاتجاه الواحد باستخدام طرائق التدريب المناسبة لذلك وبشدة قصوى .

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

اما مشكلة البحث فالاسكواش من الالعاب التي تحتاج الى قدرات وصفات بدنية وحركية متطورة جدا بسبب كثرة الواجبات الحركية وتعدد اشكالها في هذه الرياضة كذلك من الضروري تنمية المتطلبات الخاصة وتطويرها للاعب الاسكواش والتركيز عليها كالسرعة الخاصة كونها من اهم الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب الاسكواش وذلك ليتماشى مع السرعة الهائلة للكرة .

وما للرشاقة من مميزات دفعت بالباحثين للاستفادة من السرعة متغيرة الاتجاه في تطوير سرعة ذات اتجاه واحد وهذا ما تصبوا اليه هذه الدراسة الا وهي تطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش لاسيما استخدام الإيقاع الموسيقي مع هذه التمارينات .

وقد هدف البحث الى اعداد بعض من تمارينات الرشاقة باستخدام الإيقاع الموسيقي لتطوير السرعة الخاصة للاعب لاسكواش والكشف على تأثيرها .

واقترض الباحثان ان هنالك تأثير ايجابي لتمرينات الرشاقة مع الإيقاع الموسيقي في تطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش.

وفيما يخص مجالات البحث فكانت على النحو التالي :

المجال البشري : لاعبو اندية محافظة بابل للاسكواش لفئة الشباب باعمار (17-19) سنة ، للموسم 2020-2021 .

المجال الزمني : 2020/09/01 – 2020/11/20 .

المجال المكاني : ملعب بابل للاسكواش - الحلة - العراق .



2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استعمل الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته طبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية محافظة بابل للاسكواش لفئة الشباب بأعمار (17-19) سنة ، للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (12) لاعباً ، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية (القرعة) إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة .

1-2-2 التجانس

قام الباحثان بعمل التجانس بين أفراد عينة البحث كما في الجدول (1) .

جدول (1) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لغرض تجانس العينة في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) .

المتغيرات	وحدة القياس	س-ع	ع	المتنوال
العمر الزمني	سنة	18.8	2.5	18.00
الطول	متر	1.72	0.35	1.70
الوزن	كغم	62.53	1.47	60.00

3-2 ادوات جمع البيانات والوسائل والأجهزة المستعملة

- المصادر العلمية
- الاستبانة
- المقابلة
- الملاحظة والتجريب
- الاختبار والقياس
- ملعب اسكواش قانوني عدد (1)
- اشربة ملونة و شريط قياس معدني عدد (1)
- شريط لاصق ذا لون احمر عرض 2.5 سم
- جهاز حاسوب نوع (Dell) (5040) عدد (1)
- كاميرا رقمية (Nikon) يابانية الصنع
- ميزان طبي صيني المنشأ . مضارب اسكواش (12)
- كرات اسكواش (12)
- ساعة توقيت رقمية
- سلم تدريب عدد (6)
- شواخص ملونة (احمر ، ازرق ، اصفر واخضر) عدد 12
- جهاز مكبر صوت
- جهاز بيانو (اورك) نوع (Korg Pa1000) إيطالي الصنع





4-2 اجراءات البحث الميدانية

1-4-2 تحديد متغير السرعة واختباره

تم تحديد متغير السرعة واختبارها من قبل الباحثين نظراً لخبرتهم العلمية والعملية والاستشارات العلمية للعديد من الخبراء والمختصين^(*)
اسم الاختيار: ركض (20م) من البدء العالي⁽²⁾

غرض الاختبار: قياس السرعة .

الأدوات اللازمة: ساعة توقيت ، صافرة ، تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (20م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية .

مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع البدء العالي وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالتعجيل المستمر للوصول أو اجتياز خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة .

شروط الأداء: يؤدي الاختبار أكثر من لاعب معاً لضمان توفر عامل المنافسة .

التسجيل: يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية الى خط النهاية بالثانية .

2-4-2 تحديد الإيقاعات الموسيقية

من خلال الخبرة الفنية بالمجال الموسيقي قام الباحثان بوضع (12) ايقاعاً موسيقياً ذات اوزان متلائمة مع اوزان الإيقاع الحركي لكل تمرين **(ملحق 1)** ، وبالرغم من ذلك قام الباحثان بعرضها على مختصين بالمجال الفني^(**) وبعد ذلك جاءت موافقتهم جميعاً وبنسبة (100%) على الإيقاعات.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء تجربتهما الاستطلاعية على اربعة من لاعبي الاسكواش الشباب يوم الثلاثاء 2020/09/15 .

4-4-2 الاسس العلمية لمتغيرات البحث

استعمل الباحثان صدق المحتوى والذي يعد "من أكثر أنواع الصدق صلاحية للاستعمال لاسيما ما يتعلق منها بحالات قياس المهارات الفردية"^(23:3) ، وكذلك استخراج معامل الثبات عن طريق الاختبار واعادته اذ بلغت درجة الثبات لمتغير السرعة (0.86) وبلغت الموضوعية (0.87) .

5-4-2 الاختبارات القبليّة

قام الباحثون بأجراء الاختبار القبلي على متغير السرعة قيد الدراسة يوم الخميس المصادف 2020/09/17 .

6-4-2 التكافؤ في متغيرات البحث

عمل الباحثون على استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين للبدء من خط شروع واحد .

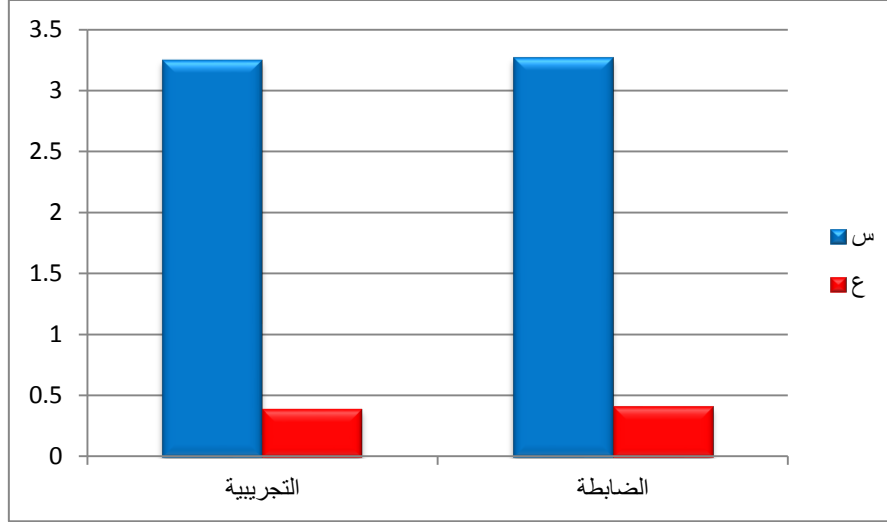
جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي - العاب مضرب	أ.د ماهر عبد الحمزة حردان	(*)
جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي - العاب مضرب	أ.د حذيفة إبراهيم خليل	
جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي - العاب مضرب	أ.م.د علي عطية دخيل	
جامعة القاسم الخضراء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي - العاب مضرب	أ.م.د جبار علي كاظم	
كلية المستقبل جامعة - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	تعلم حركي - العاب مضرب	أ.م.د مهند نزار كزار	
وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة - قسم التربية الفنية	تربية مسرحية	م.د اوراس عبد الزهرة العلواني	(**)
جامعة بابل - كلية الفنون الجميلة	تربية مسرحية	م. عقيل العزاوي	



جدول (2) يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي

المتغير	المجموعة	س	ع	قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
السرعة الخاصة	التجريبية	3.25	0.39	1.96	غير معنوي
	الضابطة	3.27	0.41		

*قيمة (t) الجدولية (2.179) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) .



7-4-2 تنفيذ تمرينات الرشاقة

وبعد إجراء الاختبارات القبليّة لمجاميع البحث ، تم تنفيذ تمرينات الرشاقة مع بعض الإيقاعات الموسيقية التي تلاءم الاوزان الحركية للتمرينات ولمدة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية لكل اسبوع بمجموع (24) وحدة تدريبية ، حيث تم وضع (5) تمارين للوحدة التدريبية حيث كان زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة وأخذ (40) دقيقة من وقت الوحدة التدريبية وهو القسم الرئيسي والذي تم به تنفيذ التمرينات ، وقد تم تنفيذها بفترة الاعداد الخاص بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري إذ هدفت هذه التمرينات الى تطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش (ملحق 2) .

8-4-2 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية الاربع والعشرون قام الباحثان بالاختبارات البعدية لمتغير السرعة قيد الدراسة لكلا المجموعتين يوم الاحد المصادف 2020/11/15 .

5-2 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الاصدار الخامس والعشرون .



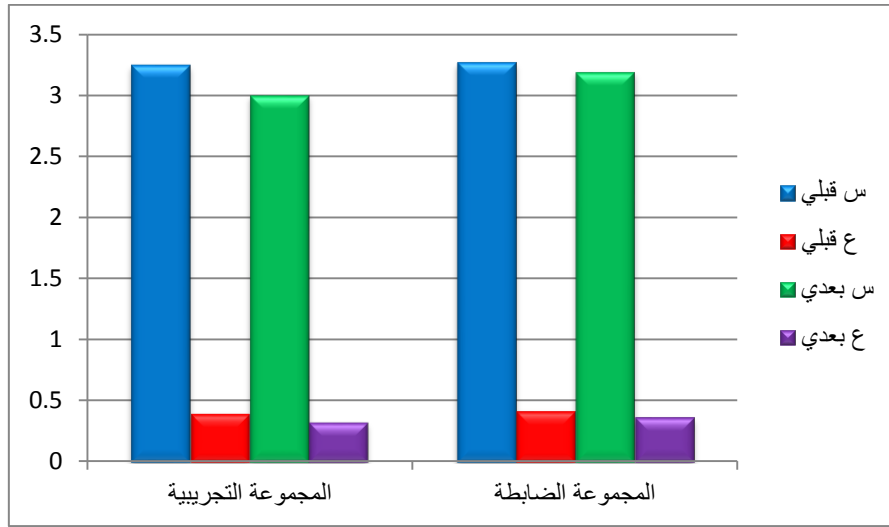
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج اختبار السرعة الخاصة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول (3) يبين متوسطا درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار القبلي والبعدي لمتغير السرعة الخاصة

الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المجموعة
		ع	س	ع	س	
معنوي	7.18	0.32	3.00	0.39	3.25	التجريبية
معنوي	5.12	0.36	3.19	0.41	3.27	الضابطة

*قيمة (t) الجدولية (2.179) تحت درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05)



2-3 مناقشة نتائج مجموعتي البحث

من خلال ما تم عرضه في الجدول اعلاه يتبين التطور الكبير لصالح المجموعة التجريبية والاكبر من ذلك التطور الذي حدث للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك التطور الى التمرينات التي طبقت على المجموعة التجريبية والتي استخدم فيها تمرينات الرشاقة والايقاع الموسيقي للتغيير من الروتين التدريبي وخلق بيئة تدريبية جديدة وبالفعل تم ذلك والدليل على ذلك النتائج التي توصل اليها الباحثين ، اذ كان له الاثر في تطوير في الاسكواش لما لها من الأهمية في ذلك (4:518) وكما ان اغلب المدربين لا يلجؤون الى خلق اجواء تدريبية مشوقة ومثيرة للاعب بسبب عدم توفر الوقت والإمكانات اللازمة لتوفير تلك البيئات الجيدة فلذلك نجد اغلب النتائج المتحصل عليها هي نفسها في كل مرة ولا يوجد تطور ملحوظ في تلك النتائج .

4- الاستنتاجات والتوصيات



1-4 الاستنتاجات

- 1 كان لتمارين الرشاقة دور فعال في تطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش.
- 2 استخدام الإيقاع الموسيقي باوزان عالمياً كان له الأثر الكبير بضبط الوزن الحركي للتمارين وبالتالي التطور الحاصل .
- 3 استخدام السرعة متغيرة الاتجاه وفر الجهد والوقت للمدرب واللاعب في تطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش بشكل جيد وهو مناسب لتدريب هذه الفئة من الأعمار.
- 4 وهكذا تمارين اثار ايجابية في تفاعل اللاعبين في أثناء التمرين وحضورهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من التكرارات .

2-4 التوصيات

- 1 ضرورة استخدام تمارين الرشاقة لتطوير السرعة الخاصة للاعب الاسكواش .
- 2 ضرورة استخدام الإيقاع الموسيقي لتطوير الكثير من الصفات والقدرات الخاصة بلاعب الاسكواش .
- 3 يجب أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته البدنية والحركية وال نفسية .
- 4 إجراء دراسات وبحوث أخرى على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين في لعبة الاسكواش وعلى الالعب الاخرى .

المصادر

- 1 رشاد عباس فاضل : اثر تمارين مركبة باستخدام الايقاع الموسيقي في تطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة لناشئي الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2015.
- 2 لمياء الديوان ، مجموعة اختبارات ، الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) ، تم الاقتباس 2020/09/10 .
- 3 نزار الطالب ومحمود السامرائي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999 .
- 4 رشاد عباس فاضل ومازن هادي كزار: أثر تمارين نوعية باستخدام الوسائط المتعددة في التوازن الحركي والضربة الأرضية للاعب الاسكواش، (عصر) المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ، المجلد 7، العدد3 ، 2020.

ملحق (1) الايقاعات الموسيقية الملائمة والمتطابقة مع الاوزان الحركية للتمارين

ت	الايقاع الموسيقي	موافق	غير موافق
1	Club House		
2	Disco samba		
3	Euro Trance		
4	Fashion Funk		
5	Funk Disco		
6	Groove it up		
7	Halay HC		
8	House Garage		
9	Orhan cepki		
10	Samba leger		
11	Sister & Girl		
12	Techno		



ملحق (2) نموذج وحدة تدريبية

الاسبوع الاول

سرعته	الإيقاع المستخدم	معدل الشدة : 85%	حجم التمرين الكلي	عدد اللاعبين : 6		اليوم والتاريخ : الاحد 2020/09/25			الوحدة التدريبية : 1	وصفه	التمرين
				الراحة بين	مج	ك	شدة %	زمنه (ثا)			
7 دقيقة	120		Groove it up	75	30	2	3	25.5	85	وضع 4 اقماع باتجاه كل زاوية من زوايا الملعب واللاعب يتحرك من منتصف الملعب خلف هذا الاقماع بكل زاوية والرجوع الى منتصف الملعب وهكذا	
7 دقيقة	135		Club House	75	30	2	3	25.5	85	وضع مجموعة من اقماع في منتصف الملعب واللاعب يتحرك بين هذه الاقماع ذهاباً وإياباً .	
7 دقيقة	125		Halay HC	75	30	2	3	25.5	85	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال القدمين معاً داخل الفتحات اثناء تحركه .	
7 دقيقة	135		Euro Trance	75	30	2	3	25.5	85	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ويقوم اللاعب بالقفز داخل الفتحات بكلتا القدمين .	
7 دقيقة	120		Disco samba	75	30	2	3	25.5	85	وضع سلم التدريب على ارض الملعب ليقوم اللاعب بالوقوف بصورة جانبية للسلم ويقوم بالتحرك وذلك بإدخال إحدى القدمين فقط داخل الفتحات اثناء تحركه .	

