

تأثير تمارينات تحمل السرعة المشابهة للاداء في تطوير دقة اداء مهارة الضربة الامامية والخلفية المستقيمة لدى لاعبى الاسكواش

أ.د. حسناء ستار جبار هالة اسماعيل كاظم

2017م

1438 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدف البحث التعرف على تأثير تمارينات تحمل السرعة المشابهة للاداء في تطوير مهارة الضربة الامامية والخلفية المستقيمة لدى لاعبي الاسكواش اعتمدت الباحثين استخدام المنهج التجريبي، وقد بلغ مجموع افراد العينة البحث (10) ويتم تقسيمها الى مجموعتين الضابطه والتجريبية وزعوا على مجموعتين بمعدل (5) لاعبين لكل مجموعة، وقد استخدمت الباحثين عدة اختبارات لقياس دقة الضربة الامامية والخلفية واستنتجت الدراسة ان التمارينات قد طورت من دقة اداء الضربة الامامية والخلفية المستقيمة لدى لاعبي الاسكواش.

Abstract.

The Effect Of Performance – Like Speed Endurance Exercises On The Development Of Forehand and Backhand Performance Accuracy In Squash Players

The aim of the research is to identify the effect of speed endurance exercises on the development of backhand and forehand performance accuracy in squash players. The researchers used the experimental method. The subjects were (10) equally divided into two equal groups; experimental group and controlling group. Many tests were applied to measure the accuracy of forehand and backhand. The data was collected and treated using proper statistical operations. The researchers concluded that the proposed exercises developed the accuracy of forehand and backhand performance accuracy.

Keywords: speed endurance, forehand, backhand, performance accuracy, squash.

1- المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يعتبر تحمل السرعة من العناصر البدنية المركبة من التحمل والسرعة وهو بذلك يمثل علاقه بينهما وينظر اليه كشكل هام من اشكال السرعة والذي تعتمد عليه كثير من الانشطة الرياضية ويثمل تحمل السرعة القصوى في كل الحركات المتكرره وبالشده القصوى والتي لا يتجاوز ادائها بضع ثوان كما في مهارات الاسكواش التي تتميز ادائها برود افعال وحركات سريعه مما يتطلب من اللاعب قدرات بدنيه وحركيه وتمكنه من اداء هذه المهارات برود سريعه.

ففي لعبة الاسكواش يتميز ادائها برود افعال وحركات سريعه مما يتطلب من اللاعب قدرات بدنيه تمكنه من اداء هذه المهارات برود سريعه ومتكرره وقد تصل المناورة بهذه المهارات الى ثواني او اكثر من دقيقه في حسم نقطه من المباراه ما يعكس لاهمية صفة تحمل السرعة للاعب الاسكواش كأحدى الخصائص البدنيه والتي تعد شكل من اشكال السرعة، لما لها من تأثير في امكانية اللاعب في الاستمرار في العطاء من دون ظهور التعب المبكر والهبوط في اداء المهارات نتيجة للتدريب المستمر والمقنن، كما يجب ان يهدف التدريب بالتركيز على اهم القدرات البدنيه الخاصه باللعبه لارتقاء باللاعب الى افضل المستويات ومن هنا جاءت اهمية البحث في دراسة تأثير تمارين تحمل السرعة المشابه للاداء في تطوير بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي الاسكواش.

2-1 مشكلة البحث:

تعد لعبة الاسكواش من الفعاليات السريعه التي تتطلب من اللاعب السرعة في الاداء مع تغيير الاتجاه للوصول الى الكرة بأقرب مسافه والتي تمكنه من السيطرة على الملعب فضلا عن اداء الضربات بدقة عاليه ، فاللاعب الذي يفرض سيطرته على الملعب هو من يحدد حركات المنافس.

وهذا يتطلب من اللاعب رفع مستوى اللياقه البدنيه عاليه مما يمكن اللاعب الاستمرار بالاداء الجيد وبدقه للمهارات الاساسية طول مدة المباراه وهذا ما ال اليه في حسم النقطه والتي قد تستمر الى دقيقتين.

وترى الباحثين ان صفة تحمل السرعة المشابه للاداء احد الصفات البدنيه الهامه والتي يجب ان يمتلكها لاعب الاسكواش للاستمرار بالاداء للمهارات الاساسية المتمثله بالضربه الامامية والخلفية المستقيمه لحسم النقاط التي تستمر الى اكثر من دقيقتين ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة على السؤال التالي

(هل ان تمارين تحمل السرعة المشابه للاداء تساعد في تطوير دقة بعض المهارات الاساسية المتمثله بالضربه الامامية والخلفية المستقيمه في الاسكواش).

3-1 اهداف البحث:

- اعداد تمارينات تحمل السرعة المشابهة للاداء لدى لاعبي الاسكواش
- معرفة تأثير تمارينات تحمل السرعة المشابهة للاداء في تطوير دقة مهارة الضربة الامامية والخلفية المستقيمة لدى لاعبي الاسكواش.

4-1 فروض البحث:

- هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبار دقة مهارة الضربة الامامية والضربة الخلفية (المستقيمة).
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لدقة مهارة الضربة الامامية والخلفية (المستقيمة).

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبين المصنفين الثمان بلعبة الاسكواش
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2016/5/25) ولغاية (2016/8/6).
- 3-5-1 المجال المكاني: ملاعب الاسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- المبحث الثاني: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي حيث يعد المنهج التجريبي من افضل المناهج المناسبة لحل مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بلاعبي المنتخب الوطني المصنفين بلعبة الاسكواش المسجلين رسمياً لدى الأتحاد العراقي المركزي للموسم الرياضي 2016/2015 والبالغ عددهم (10) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وتم استبعاد لاعبين (2) بسبب الاصابة، فقد بلغ مجموع أفراد العينة البحث (8) لاعبين ويمثلون بنسبة (80%) من مجتمع الأصل، وتم تقسيمها بالطريقة العشوائية (الفردية والزوجية) الى مجموعتين الضابطة والتجريبية بمعدل (4) لاعبين لكل مجموعة، وقد عمدت الباحثتين بأجراء التكافؤ لها في نتائج الاختبارات القبلية بين المجموعة التجريبية والضابطة للتحقق من خط الشروع بحسب متطلبات التصميم التجريبي للدراسة كما مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في نتائج الأختبارات القبلية

المتغيرات	مج تجريبية		مج ضابطة		(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
	س±	س	س±	س			
دقة الضربة الامامية المستقيمة.	1,40	6,237	1,99	.8735	3,13	0.671	غيردال
دقة الضربة الخلفية المستقيمة.	1,59	35.02	1.89	30,25	6,34	0.756	غيردال

درجة الحرية (ن1+ن2-2) = 6 مستوى الدلالة (0.05)

3-2 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.

4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

1. ساعة توقيت الكترونية رقمية نوع (Sport Timer)، صينية الصنع (0.01 ثا).
2. كاميرا نوع (KASUO) (25) صورة بالثانية.
3. كرات سكواش عدد (10) ذات علامة صفراء نوع (Danlop).
4. مضارب سكواش عدد (10) نوع (Danlop)..
5. ملاعب سكواش قانونية.
6. شريط لاصق ملون لتحديد الاماكن وشريط متري للقياس.
7. قاذف كرات خاص بكرات الاسكواش.
8. صافرة يدوية عدد (2).
9. جهاز حاسوب نوع (Dell).

5-2 اجراءات البحث الميدانية:

1-5-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

- اختبار دقة الضربة الامامية المستقيمة. (2: 54)
- اختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة. (2: 55)

2-5-2 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الإستطلاعية على عينة من (2) لاعبي سكواش من ضمن عينة البحث، (الاربعاء) الموافق (2016/5/25)، وكذلك كانت أهداف هذه التجربة هو التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثين أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، ولاسيما تلك التي تتعلق بالجوانب الإدارية أو التنظيمية التي تؤثر بشكل مباشر في نتائج الاختبارات، تجاوز الأخطاء التي قد تحصل أثناء التنفيذ. ومدى وضوح التعليمات للاعبين وتفاعلهم مع تلك الاختبارات، صلاحية الأدوات المستعملة وقياساتها للتجربة، توافر شروط السلامة والامان، التعرف على الوقت المستغرق للتنفيذ.

3-5-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لكل من المجموعتين التجريبيّة والضابطة في دقة مهارة الضربتين الامامية والخلفية المستقيمة في يوم (السبت) الموافق (2016/5/28) في تمام الساعة (4) عصراً، في تمام الساعة (4) عصراً على عينة البحث البالغ عددهم (8) لاعبين الذين يمثلون المجموعة التجريبيّة والمجموعة الضابطة وبمعدل (4) لاعبين لكل مجموعة، وقد تمت مراعاة كافة الشروط والإجراءات الخاصة بالاختبارات من حيث إعطاء مدة إحماء كافية قبل بدء الاختبارات مع شرح مفردات وطريقة تنفيذ كل اختبار.

4-5-2 التجربة الرئيسية:

تم إخضاع المجموعة التجريبيّة بتنفيذ التمرينات المُعدة لتطوير صفه تحمل السرعة للاداء المشابه، والتي تم أعدادها من قبل الباحثين، والتي كان الهدف منها تطوير دقة اداء مهارة الضربة الامامية والخلفية المستقيمة لدى لاعبي الإسكواش لفئة المتقدمين بأعمار (19 فما فوق) سنة والذي تم تنفيذها من قبل مدرب المنتخب، لفترة (10) أسابيع، وكان البدء فيه يوم (الاحد) الموافق (2016/6/5) واستمرت لغاية يوم (الخميس) الموافق (2016/8/4)، وكان معدل التدريب في الأسبوع الواحد ثلاثة وحدات تدريبيّة وهي أيام (الاحد، الثلاثاء، الخميس)، وقد كان وقت التدريب للوحدات التدريبيّة في الساعة (عصراً 4) من كل يوم من الأيام المذكورة.

وقد حرصت الباحثين على التنوع في محتويات التمرينات الذي يتمشى مع نوع المهارة المراد تطوير دقتها مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين والى جانب ذلك المرونة في التنفيذ، فضلاً عن مراعاة مبدأ التبادل في عمل المجموعات العضلية في ترتيب التمرينات في الوحدة التدريبيّة الواحدة.

وان أهم ما يميز التمرينات هو استعمال الطرائق التدريبيّة المناسبة مع نوع كلاً منها بما يخدم اللعبة التخصصية لتحقيق أهداف مفردات المنهج، والتي كانت طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والطريقة التكرارية، وقد احتوى المنهج التدريبي على (30) وحدة تدريبيّة تم تنفيذها على المجموعة التجريبيّة وكان مدة الوحدة (90) دقيقة وتم تنفيذ التمرينات في الجزء الثاني من القسم الرئيسي وبمدة (22-35) دقيقة من مدة الوحدة التدريبيّة،

وتضمن هذا التمرينات على تمرينات تحمل سرعة لتطوير دقة اداء مهارة الضربة الامامية والخلفية المستقيمة وفي مرحلة الاعداد الخاص.

كما تم مراعاة مبدأ الفروق الفردية في اعطاء شدة التمرينات حيث تم استخراج الشدة عن طريق النبض من خلال الاعتماد على المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية للشدة} = \text{معدل النبض الناتج عن كل تمرين} \times 100 / \text{النبض القصوي. (4: 74)}$$

وكذلك تم حساب الراحة المعطاة بين التمارين وبعد مراجعة المصادر العلمية لرجوع النبض الى 120 ض/د كما اكد (محمد محمود عبد الظاهر 2014) ان حمل التدريب الذي يعطى في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري يتم تنفيذه بعد راحة يصل فيها النبض الى 120 ض/د لاطاء الحمل الجديد مرة اخرى. (5: 200)

2-5-5 الاختبارات البعدية:

تم إجراؤها بشكل مشابه لظروف الاختبارات القبلية المكانية والزمانية وما يرتبط بها من أدوات وفريق العمل، يوم الاحد والموافق (2016/8/7) في تمام الساعة (4عصراً).

2-5-6 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الأتجماعية (SPSS) حساب كل من قيم الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، ومعامل الالتواء، واختبار (T-test) للعينات المترابطة، واختبار (T-test) للعينات غير المترابطة.

3- المبحث الثالث: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة الضربة الأمامية والخلفية المستقيمة:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار دقة الضربة الأمامية

النتيجة	قيمة (Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
					±ع	-س	±ع	-س	
التجريبية	0.00	5,67	0,55	3,25	1.11	45.67	1.40	37.62	معنوي
الضابطة	0.00	4,49	0,61	3,87	1.40	40.32	1.99	35.87	معنوي

معنوي تحت درجة دلالة (0.05)

يبين الجدول (2) نتائج اختبار دقة الضربة الامامية، إذ أظهرت النتائج وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت قيمة الدلالة (0,00) وهي اصغر من (0,05) يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة الضربة الامامية، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد دلت نتائجه عن وجود فروقات بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي إذ كانت قيمة الدلالة (0,00) وهي اصغر من (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة مهارة الضربة الامامية.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة

النتيجة	قيمة (Sig)	قيمة (ت) المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة
					±ع	-س	±ع	-س	
معنوي	0.00	6.34	0.61	3.87	2.76	40.01	1.59	35.02	التجريبية
معنوي	0.00	4.78	0.73	3.50	2.77	34.62	1.89	30.25	الضابطة

معنوي تحت مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (3) نتائج اختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة، إذ أظهرت النتائج وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إذ كانت قيمة الدلالة (0,00) وهي اصغر من (0,05) يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة الضربة الامامية، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد دلت نتائجه عن وجود فروقات بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي إذ كانت قيمة الدلالة (0,00) وهي اصغر من (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار دقة مهارة الضربة الخلفية.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار دقة الضربة الامامية والخلفية المستقيمة

النتيجة	قيمة (Sig)	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المجموعة
			±ع	-س	±ع	-س	
معنوي	0.00	8.75	1.40	40.32	1.11	45.67	الضربة الامامية
معنوي	0.00	6.11	2.77	34.62	2.76	40.01	الضربة الخلفية

معنوي تحت درجة (0.05)

أظهرت نتائج الجدول (4) عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الضربة الامامية إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (8.75) وقيمة الدلالة (0.000) وهي اصغر من (0.05) مما يدل

على ان الفروق بين نتائج الاختبار المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة البعدية كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت نتائج الجدول عن وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الضربة الخلفية إذ بلغت قيمة (t) المحتسبة (6.11) وقيمة الدلالة (0.000) وهي اصغر من (0.05) مما يدل على ان الفروق بين نتائج الاختبار المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة البعدية كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة نتائج اختبار الدقة للضربتين الأمامية والخلفية المستقيمة:

بينت النتائج الإحصائية التي توصل اليها الباحثان أليها من خلال عرض نتائج الجدول (2و3) ان نتائج اختبار الدقة للضربة الأمامية والضربة الخلفية معنوية الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعتين حيث ان المجموعتين قد خضعوا للتدريب لمدة (8) اسابيع ادى خلالها اللاعبون العديد من التمرينات المهارية ونتيجة للاستمرار بالتدريب المقنن وفق شدد محددة وراحات بينية ساهمت في رفع مستوى اللاعب البدنية والحركية والتي انعكست على دقة اداء المهارات المهمة في اللعب والتي تمثلت بالضربتين الامامية والخلفية المستقيمة في الاسكواش حيث اشار (محمد حسن علاوي 1990) ان قدرة اللاعب على تطوير الجوانب البدنية الخاصة تسهم بشكل فعال في تحسين دقة الاداء المهاري. (6: 72)

وكذلك تعزو الباحثين التقدم الحاصل للمجموعة التجريبية وكما مبين في نتائج الجدول رقم (4) إلى تأثير المنهج الذي نفذ من قبل المجموعة التجريبية الذي اسهم في تطوير مهارة الضربة الأمامية والضربة الخلفية كون تمرينات تحمل السرعة اعتمدت على التنوع بالتمارين المشابهة للاداء خلال التدريب لاداء الضربات الأمامية والخلفية وذلك بتصعيب متطلبات التمرين بزيادة صعوبة التوافق الحركي عن طريق تنفيذ الضربات من مناطق مختلفة في الملعب من خلال التدريب الفردي والزوجي وكذلك اعتمدت التمرينات على أسلوب وتنظيم فترات التدريب واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلاءم مع تطور دقة الأداء للضربتين الأمامية والخلفية لدى أفراد العينة التجريبية "إذ ان الدقة في أداء الضربة هي من أهم ما يميز لعبة الاسكواش ومدى النجاح يقاس في القدرة على إيصال الكرة في المكان المناسب" (6: 51).

واكد (مفتي ابراهيم 2010) ان هناك ارتباط مباشر بين مستوى الحالة المهارية في اي نشاط رياضي ومدى تطور المتطلبات البدنية لهذا النشاط (7: 76)

والتقدم الحاصل للمجموعة التجريبية من خلال تطبيق التمرينات التي عدتها الباحثان والتي كانت مشابهة للاداء الحقيقي في اللعب من حيث نقاط الدقة المهمة اثناء المنافسة والتي تشكل صعوبة على اللاعب المنافس والتي نفذته عينة البحث والذي احتوى على مجموعة تمارين متنوعة خاصة بتطوير دقة أداء الضربتين "إذ ان العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات الحركية إثناء عملية التدريب الرياضي لضمان زيادة الرصيد الحركي" (4).

"إذ إن جسم الرياضي يكون عرضة للعديد من التأثيرات الخارجية التي تتطلب تحقيق زيادة ديناميكية العمل العضلي من خلال مشاركة أكثر من مفصل وبالتالي أكثر من مجموعة عضلية لكي يعطي التمرين درجة عالية من الدقة والتوافق" (4: 56)

ان تمارينات تحمل السرعة اثناء التدريب الفردي والزوجي للضربتين الامامية والخلفية وخاصة في المنطقة الخلفية من الملعب من التمارينات المهمة والفعالة جداً في تطوير المهارة "ان مستوى تطور الأداء المهاري في النشاط الرياضي يعتمد على المهارات الفردية او الحركية التي تضمنها النشاط التخصصي سواء في الألعاب الجماعية والفردية" (8: 47) وكذلك التطور الحاصل في المجموعة مقارنة بالمجموعة الضابطة هو تعرض لاعبي المجموعه التجريبية الى تمارينات اتسمت بالتنوع في سرعة اداء المهارة وتعدد مناطق الدقة فضلاً عن كون لعبة الاسكواش تحتاج إلى سرعة في الأداء الواجبات الفردية وما تتطلب من سرعة مجاراة الخصم والتغلب عليه في مناطق مختلفة من الملعب دون الإبطاء في لعبة الكرة (ضرب الكرة) وكذلك الانسحاب السريع إلى منتصف الملعب بعد أدائه للضربة مباشرة ليفسح المجال أمام الخصم للعب الكرة التالية.

وترى الباحثان ان الغاية الأساسية لنوعية التمارينات المعطاة للمجموعة التجريبية كانت في مساعدة اللاعب على الحفاظ سرعة ودقة الاداء التي يمتلكها لاطول فترة زمنية ممكنة وبشكل متكرر ومتغير في ظروف اللعب المختلفة وعليه فان استخدام تمارينات تحمل السرعة اسهم في تطور مهارتين الامامية والخلفية المستقيمة لدى تلك المجموعة وحصول التكيفات اللازمة لجسم اللاعب لاداء مثل تلك المهارات فان تطور اللاعبين في تلك الصفة المركبة يساعد في رفع كفاية تحمل اللاعبين في أدائهم للحركات السريعة والقوية سواء في الدفاع او الهجوم وفي حالة افضل لمواجهة متطلبات اللعب المختلفة المتنوعة غير الثابتة بلعبة الاسكواش.

4- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاجات:

1. ان التدريب المستمر وفق الشدد المناسبة والراحات البيئية الكافية ساعد اللاعب على تطوير دقة اداء المهارات المهمة في اللعب ومنها الضربتين الامامية والخلفية المستقيمة في الاسكواش كما حدث لدى مجموعتي البحث سواء كانت التجريبية ام الضابطة.
2. ان استخدام تمارين تحمل السرعة المشابهة للاداء زادت من دقة المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش والمتمثلة بالضربة الامامية المستقيمة لدى المجموعة التجريبية.
3. ان استخدام تمارين تحمل السرعة المشابهة للاداء زادت من دقة المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش والمتمثلة بالضربة الخلفية المستقيمة لدى المجموعة التجريبية.

2-4 التوصيات:

1. ضرورة استعمال التمرينات المناسبة لنوع النشاط الممارس والتي تكون مشابهة للاداء الحقيقي اثناء المنافسه.
2. ضرورة تطوير صفة تحمل السرعة لان الوصول السريع الى مكان سقوط الكرة يزيد من امكانية اللاعب في توجيه الكرة الى المناطق ذات الصعوبة على المنافس وبدقة عاليه تمكنه من الحصول على النقطة وبالتالي الفوز بالمباراة.
3. ضرورة اجراء بحوث مشابهة باستخدام تمرينات تحمل القوة والسرعة معا بما يخدم المهارات المهمة في لعبة الاسكواش ومما يزيد من قابلية اللاعبين على الاستمرار طول مدة المباراة.

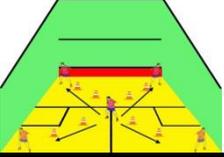
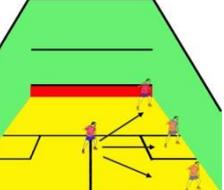
المصادر .

1. طالب فيصل عبد الحسين الصفار؛ تأثير ثلاث أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز 110 متر حواجز. أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
 2. علي جهاد رمضان؛ اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش. رسالة ماجستير: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
 3. قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف، علم التدريب الرياضي. ط1 (بغداد: مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر (1980)
 4. مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم: مبادئ التدريب الرياضي: ط2، دار وائل للنشر، عمان، 2010
 5. محمد محمود عبد الظاهر: الاسس الفسيولوجية لتخطيط احمال التدريب، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة، 2014،
 6. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي. ط1، القاهرة، دار المعارف، 1990، .
 7. مفتي ابراهيم: المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية)، ط1، القاهرة، دار الكتاب الحديث،
8. Schmidt and wrisberg; Motor Learning and performance, 2nd 2000.

ملحق (1)

نموذج لوحدة تدريبية

- تمرينات تحمل السرعة المشابه للاداء
- هدف الوحدة / تطوير دقة اداء الضربتين الامامية والخلفية المستقيمة في الاسكواش.

المحتوى التدريبي	التمرينات	شدة التمرين	وقت التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	شكل التمرين
الاعداد البدني	التحرك الجانبي بين الشواخص داخل الملعب مع اداء ضربات امامية	80%	45ثا	4	30 ثا	2	1 د	
	اداء ضربات امامية الى الزاويا الامامية والوسطى والخلفية للجهة اليمنى والرجوع الى منطقة ال T	85%	30ثا	3	45 ثا	2	1,30 دقيقة	
	اداء حركات شبكية الى الزاويا الامامية والوسطى والخلفية للجهة اليسرى والرجوع الى منطقة ال T	90%	45ثا	3	45 ثا	1	1,30 دقيقة	