

**تأثير تمرينات خاصة في سرعة الرجوع الى منطقة  
السيطرة (T) ودقة الضربة الواطئة المستقيمة الهجومية  
بالإسكواش بأعمار (١٧ - ١٩) سنة  
أ.م.د. علي جهاد رمضان محمد صائب فاضل  
١٤٣٦ هـ**

**مستخلص البحث باللغة العربية.**

أحتوى البحث على مقدمة وأهمية البحث وأحتوى على المشكلة والتي تتلخص بأن هناك تردد واضحاً في أداء الضربات الواطئة المستقيمة الامامية والخلفية وقلة استخدامها في المباريات ويطأ في سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) لدى عينة البحث.

كان الهدف من إجراء البحث هو وضع تمرينات خاصة ومن ثم معرفة تأثيرها في سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) والضربة الواطئة المستقيمة الهجومية لدى لاعبي منتخب الشباب بالإسكواش بأعمار ١٧-١٩ سنة اما فرض البحث فهو هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) والضربة الواطئة المستقيمة الهجومية للاعبي منتخب الشباب بالاسكواش بأعمار (١٧-١٩) سنة ولصالح الاختبار البعدي.

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي منتخب شباب الأسكواش بأعمار (١٧-١٩) الذين بلغ عددهم (٨) لاعبين، وتم استبعاد (٢) لاعبين لعدم التزامهم بالتدريب ونفذت عليهم التجارب الاستطلاعية وبذلك اصبح عدد أفراد عينة البحث (٦) لاعبين اثناء مراحل تطبيق التمرينات الخاصة والذين يمثلون نسبة (٧٥%) من مجتمع الأصل، وتم تحديد اختبارات البحث بواسطة المصادر العربية والاجنبية وبعد اكمال التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية تم تطبيق التمارين الخاصة على عينة البحث بحسب الوحدات التدريبية الموضوعه من أجل بيان تأثيرها في تطوير المستوى لعينة البحث وبعدها تم إجراء الاختبارات البعدية ومن ثم معالجة النتائج عن طريق برنامج الـ (SPSS)، ثم تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والتي أظهرت النتائج عن وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث .

## Abstract.

### **The Effects of private exercises in the back speed to the control area (T) and the low-lying straight offensive strike in squash within ages (١٧-١٩) years**

The Research contained the introduction, research importance and the problem which summarized that there is a clear frequency in the performance of low-lying strikes straight front and rear and the lack of use in games and the slow in speed to the control area (T) in the research sample.

The aim of the research is to identify the effect of exercise for the speed back to the control area (T) and low-lying straight offensive strike among the youth team squash players within ages ١٧-١٩ years, The research imposition is there are significant differences were statistically significant differences between pre and post tests in speed Back to the control area (T) and low-lying straight offensive strike to the youth team squash players aged (١٧-١٩ years) and in the post test.

The researcher select a sample by the intentional method, which included youth team squash players aged (١٧-١٩), who numbered (٨) players, were excluded (٢) players to do exploratory experiences on them, so the samples number become (٦) players during the stages of the application Exercise who represent the proportion (٧٥%) of the original community, it has been identified research tests by Arab and foreign sources, and after completing the exploratory and testing tribal experience, the private exercises has been applied on the samples according to established training modules for the statement impact in the developing the level of the sample and then was conducted posteriori tests and then processing the results through the program (spss), then view and analyze and discuss the results of tests of physical and skill tests and that the results showed that there are significant differences in favor of a posteriori tests for the research sample.

## ١ - المبحث الأول: التعريف بالمبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً من أهم الواجبات الرئيسة للتقدم في العملية التدريبية للاعبين من اجل الوصول لمستوى البطولات العالمية، إذ ان الاعداد المهاري والبدني أصبح في قمة الإعدادات الاخرى إذ يجب تنميتها بدرجة متوازنة لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها ، (إذ ان لعبة الاسكواش من الالعب التي تتطلب من اللاعب أن يكون مستوى قدراته البدنية مرتفع جدا ليتمكن من أداء المهارات والواجبات الخطئية الخاصة بطبيعة اللعبة) (١:٧٦).

وتمثل السرعة أحد العناصر المهمة والرئيسة في رياضة الإسكواش، إذ يتوجب على اللاعب ان يمتلك السرعة المطلوبة التي تمكنه من الوصول السريع للكرة ومن ثم الرجوع الى منطقة السيطرة (T) لتغطية ضربات المنافس، وذلك يأتي من خلال التركيز على حركات الرجلين لغرض القدرة على مواصلة اللعب (٢:١٨).

وتعد المهارات الاساسية احدى المرتكزات الرئيسة في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية ولاسيما في لعبة الإسكواش إذ تسمى هذه بـ لعبة الفن والحركة نظراً لما يجب أن يتميز به اللاعبين من سرعة تحرك داخل الملعب وكذلك الى مهارة في لعب الكرات البعيدة عن تواجد الخصم وبدقة لكسب النقاط والفوز في المباريات، وان من أهم هذه المهارات هي الضربة الواطئة المستقيمة التي تُعد من المهارات الهجومية في لعبة الاسكواش والتي من خلالها يتمكن اللاعب انهاء تبادل الضربات بعد أداء ضربة موقفة والفوز بالنقطة وذلك يتم بعد اتقان اللاعب لهذه المهارة بشكل جيد.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في العمل على وضع تمارينات خاصة مبنية على اسس علمية مدروسة لتطوير سرعة الرجوع الى (T) والضربة الواطئة المستقيمة الهجومية في الإسكواش ومن هذا المنطلق تناول الباحث هذه الدراسة ايماناً منه بان هذه التمارينات الخاصة ستسهم في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين الإسكواش.

### ٢-١ مشكلة البحث:

يحتل الجانب البدني والمهاري في لعبة الإسكواش اهمية كبيرة وذلك نتيجة لمتطلباتها الخاصة فضلاً عن قوانينها، اذ ان ما يميزها عن بقية العاب المضرب هو التماس المباشر بين اللاعبين وعدم وجود فاصل بينهما (شبكة) وعليه في دول العالم يجب على اللاعب ان يمتلك مهارة عالية لكافة المهارات وخصوصاً الضربة الواطئة كي ينهي الضربة لصالحه وكذلك ان يمتلك سرعة عالية تمكنه من الوصول المبكر الى الكرة والرجوع الى منطقة السيطرة (T) لتغطية ضربات المنافس.

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث ومتابعته للمباريات المحلية والدولية وجد الباحث بأن هناك تردد واضحاً في اداء الضربات الواطئة المستقيمة الامامية والخلفية وقلة استخدامها في المباريات وبطأ في سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) لدى عينة البحث.

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال العمل على وضع تمارين خاصة لتطوير سرعة الرجوع الى (T) والضربة الواطئة الهجومية المستقيمة الامامية والخلفية للاعبين الاسكواش.

### ٣-١ اهداف البحث:

١. وضع تمارينات خاصة لتطوير سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) والضربة الواطئة المستقيمة الهجومية لدى لاعبي منتخب الشباب بالاسكواش بأعمار (١٧-١٩) سنة.
٢. معرفة تأثير التمارينات الخاصة في سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) لدى لاعبي منتخب الشباب بالإسكواش بأعمار (١٧-١٩) سنة.
٣. معرفة تأثير التمارينات الخاصة في الضربة الواطئة الهجومية المستقيمة لدى لاعبي منتخب الشباب بالاسكواش بأعمار (١٧-١٩) سنة.

#### ٤-١ فروض البحث:

١. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) للاعبي منتخب الشباب بالاسكواش بأعمار (١٧-١٩) سنة ولصالح الاختبار البعدي.
٢. هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في أداء الضربة الواطئة الهجومية المستقيمة للاعبي منتخب الشباب بالاسكواش بأعمار (١٧-١٩) سنة ولصالح الاختبار البعدي.

#### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبي منتخب الشباب من هم بأعمار (١٧-١٩) سنة.
- ٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٥/٤/٢٠١٥ الى ٢٠١٥/٨/١.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: ملاعب الإسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد / الجادرية.

#### ٢-٢ المبحث الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

##### ١-٢ منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة نو الأختبارين القبلي والبعدي المبني على أسس علمية لمناسبته لموضوع البحث.

##### ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

"إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيعتمدها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها" (١٠٩:٤)

إن عينة البحث تمثل "الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" (٨٤:٥)، حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي منتخب شباب الأسكواش بأعمار (١٧-١٩) الذين بلغ عددهم (٨) لاعبين، وتم استبعاد (٢) لاعبين لعدم التزامهم بالتدريب ونفذت عليهم التجارب الاستطلاعية وبذلك اصبح عدد أفراد عينة البحث (٦) لاعبين اثناء مراحل تطبيق التمرينات الخاصة والذين يمثلون نسبة (٧٥%) من مجتمع الأصل.

##### ٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث:

ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات وحل "المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الاهداف من بيانات عينات واجهزة" (٧٣:٦).

## ٢-٣-١ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١. ملاعب سكواش عدد (٦).
٢. مضارب سكواش عدد (٨) نوع تكييفير.
٣. كرات سكواش عدد (٢٥) ذات علامتين صفراء نوع دنلوب.
٤. شريط لاصق ذا لون احمر عرض ٢.٥ سم وعرض ٥ سم لتخطيط مناطق الاختبارات وتحديدها.
٥. جهاز قذف كرات الاسكواش نوع سييوسي.
٦. جهاز الـ (أوكسوميتر) لقياس النبض .

## ٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

١. المراجع والبحوث العربية والاجنبية المترجمة.
٢. الملاحظة والتجريب.
٣. الاختبارات والقياسات.

## ٢-٤-٤ اجراءات البحث الميدانية:

### ٢-٤-٤-١ تحديد اختبارات البحث:

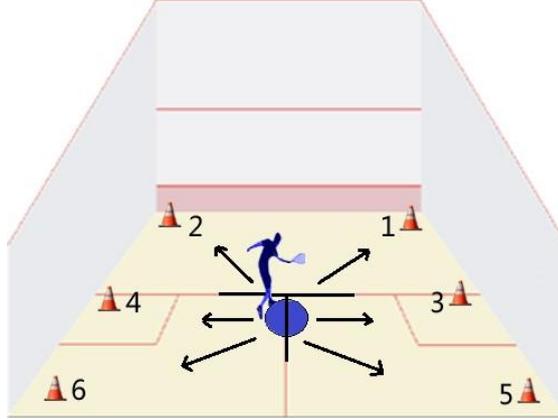
أن استعمال الأسلوب التجريبي في البحث غالبا ما يتطلب العمل فيه إلى مجموعة من الاختبارات لقياس المتغيرات المطلوب دراستها، وقد أطلع الباحث مع السيد المشرف على مجموعة من المصادر العربية والأجنبية التي أهتمت بالمهارات الأساسية للعبة الإسكواش وكذلك الصفات البدنية الخاصة بلعبة الأسكواش وعلى أساس ذلك أتجه الباحث في اختيار اختبارات البحث:

### ٢-٤-٢ الاختبارات البدنية:

- الاختبار الأول: الرجوع الى (T) من المناطق الستة للملعب خلال (٤٥) ثا. (٥١:٧)

- ✓ الغرض من الاختبار: قياس سرعة الرجوع الى (T) خلال (٤٥) ثا.
- ✓ اجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ملعب اسكواش باستخدام مضارب اسكواش، جميعها مطابقة لمواصفات الاتحاد العالمي للاسكواش، ترسم دائرة بقطر (١م) بين الخط القصير والخط الوهمي لخطي الارسال الخلفيين، توضع اقماع في المناطق الستة من الملعب كما في الشكل (١٠).
- ✓ مواصفات الاداء: قبل بدا الاختبار يقف المختبر في الدائرة المرسومة في منطقة (T)، عند اعطاء اشارة البدء يقوم الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت إذ يقوم اللاعب بأداء ضربات ارضية مستقيمة وهمية فوق الاقماع على ان يراعى التسلسل في الاداء ومن ثم الرجوع الى منطقة (T) بأسرع ما يمكن.

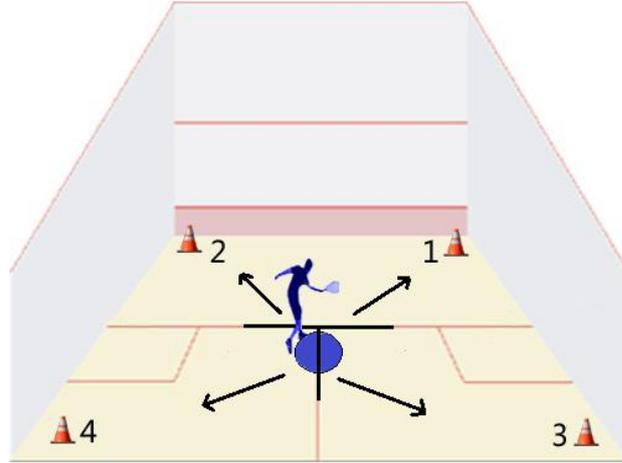
- ✓ شروط الاختبار: مدة الاختبار ٤٥ ثا، تعطى للمختبر محاولتين إذ يتم حساب المحاولة الافضل، لا تحتسب الضربة التي لم يسبقها رجوع المختبر الى (T).
- ✓ تسجيل النقاط: يتم حساب عدد الضربات الصحيحة خلال ٤٥ ثا.



شكل رقم (١٠)

قياس سرعة الرجوع الى (T) خلال (٤٥) ثا

- الاختبار الثاني: الرجوع الى (T) من الزوايا الاربعة للملعب خلال (٣٠) ثا. (٥٢:٨)
- ✓ الغرض من الاختبار: قياس سرعة الرجوع الى (T) خلال (٣٠) ثا.
- ✓ اجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ملعب اسكواش باستخدام مضارب اسكواش، جميعها مطابقة لمواصفات الاتحاد العالمي للاسكواش ، ترسم دائرة بقطر (١م) بين الخط القصير والخط الوهمي لخطي الارسال الخلفيين ، توضع اقمام في الزوايا الاربعة من الملعب كما في شكل (١١).
- ✓ مواصفات الاداء: قبل بدا الاختبار يقف المختبر في الدائرة المرسومة في منطقة (T) ، عند اعطاء اشارة البدء يقوم الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت إذ يقوم اللاعب باداء ضربات واطئة مستقيمة وهمية فوق الاقمام في الزوايا الامامية وضربات جانبية في الزوايا الخلفية على ان يراعى التسلسل في الاداء ومن ثم الرجوع الى منطقة (T) بأسرع ما يمكن.
- ✓ شروط الاختبار:
  - مدة الاختبار ٣٠ ثا.
  - تعطى للمختبر محاولتان إذ يتم حساب المحاولة الافضل.
  - لا تحتسب الضربة التي لم يسبقها رجوع المختبر الى منطقة (T).
  - تسجيل النقاط: يتم حساب عدد الضربات الصحيحة خلال ٣٠ ثا.



شكل رقم (١١)

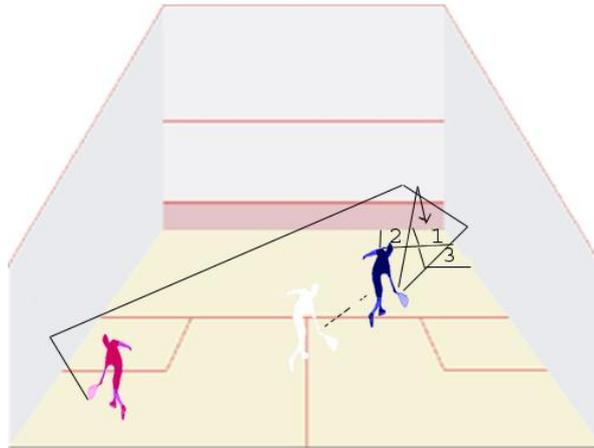
قياس سرعة الرجوع الى (T) خلال (٣٠) ثا

## ٢-٤-٣ الاختبارات المهارية:

- الاختبار الأول: اختبار الضربة الواطئة المستقيمة الأمامية من الجزء الامامي للملعب (٩:٨٨)
  - ✓ غرض الاختبار: قياس دقة أداء الضربة الواطئة المستقيمة الأمامية من الجزء الامامي للملعب.
  - ✓ الادوات المستخدمة: مضرب إسكواش ، كرة إسكواش، ثلاث مربعات ترسم بواسطة الشريط اللاصق كل مربع طول ضلعه امتر شكل (٩).
  - ✓ مواصفات الاداء:
    - يقف المختبر في منتصف الملعب عند منطقة ألتقاء خطي الارسال الايمن والايسر ال (T).
    - يتم عمل ثلاث مربعات بالشريط اللاصق في ركن الملعب الامامي الايمن طول ضلع المربع (١) متر.
    - يقوم شخص مساعد بلعب كرة جانبية امامية ، ويقوم المختبر بالتحرك ورد الكرة ومحاولة إسقاطها داخل أحد المربعات المحددة.
  - ✓ الشروط:
    - يعطى للمختبر خمس محاولات.
    - تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب.
    - لا تحتسب الكرة التي تلمس اللوحة الرنانة.
    - اذا لمست الكرة خطوط المربعات تعد ضمن المربعات.
    - لا تحتسب الضربة التي تلمس الحائط الجانبي.

✓ التسجيل:

- يسجل للمختبر (٣) نقاط في حالة سقوط الكرة في المربع (١).
- يسجل للمختبر (٢) نقطة في حالة سقوط الكرة في مربع رقم (٢).
- يسجل للمختبر (١) نقطة في حالة سقوط الكرة في مربع رقم (٣).
- صفر اذا كانت خارج الحدود المرسومة.
- يسجل للاعب متوسط مجموع خمس محاولات.



الشكل (٩)

يبين اختبار الضربة الواطئة المستقيمة

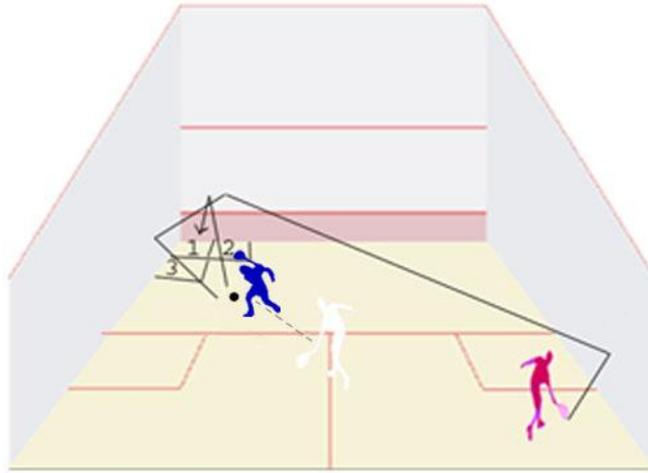
- الاختبار الثاني: اختبار الضربة الواطئة المستقيمة الخلفية من الجزء الامامي للملعب (١٠:٨٩)
  - ✓ غرض الاختبار: قياس دقة أداء الضربة الواطئة المستقيمة الخلفية من الجزء الامامي للملعب.
  - ✓ الادوات المستخدمة: مضرب إسكواش كرة إسكواش، ثلاث مربعات ترسم بواسطة الشريط اللاصق كل مربع طول ضلعه ١ متر، شكل رقم (١٠).
  - ✓ مواصفات الاداء:
    - يقف المختبر في منتصف الملعب عند منطقة التقاء خطي الإرسال الأيمن والأيسر الـ (T).
    - يتم عمل ثلاث مربعات بالشريط اللاصق في ركن الملعب الأمامي الأيسر طول ضلع المربع (١) متر.
    - يقوم شخص مساعد بلعب كرة جانبية امامية، ويقوم المختبر بالتحرك ورد الكرة ومحاولة إسقاطها داخل أحد المربعات المحددة.

✓ الشروط:

- يعطى للمختبر خمس محاولات.
- تؤدي جميع الضربات بظهر المضرب.
- لا تحتسب الكرة التي تلمس اللوحة الرنانة.
- اذا لمست الكرة خطوط المربعات تعد ضمن المربعات.
- لا تحتسب الضربة التي تلمس الحائط الجانبي.

✓ التسجيل:

- يسجل للمختبر (٣) نقاط في حالة سقوط الكرة في المربع (١).
- يسجل للمختبر (٢) نقطة في حالة سقوط الكرة في مربع رقم (٢).
- يسجل للمختبر (١) نقطة في حالة سقوط الكرة في مربع رقم (٣).
- صفر اذا كانت خارج الحدود المرسومة
- يسجل للاعب متوسط مجموع خمس محاولات.



الشكل (١٠)

يبين اختبار الضربة الواطئة المستقيمة الخلفية من الجزء الأمامي

## ٢-٤-٤ التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بالاستعانة بفريق عمل مساعد\* على لاعبين اثنين من أجل الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها أثناء التجربة الرئيسية إذ تم إجراء تجربتين استطلاعية كانت الأولى مخصصة للاختبارات المهارية كانت في يوم السبت الموافق ٢٥/٤/٢٠١٥ الساعة الثالثة عصراً تم تحضير الاجهزة والادوات الخاصة بالاختبارات وفق مواصفات أداء الاختبار لعينة البحث وتم التعرف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء الاختبارات، أما الاختبارات البدنية تمت في يوم الاحد الموافق ٢٦/٤/٢٠١٥ وتم التعرف على إجراءات الاختبار وطريقة تنفيذ الاختبار واستخدام الساعة الالكترونية في حساب الزمن رجوع اللاعبين الى منطقة السيطرة (T) بدقة وتم ذلك على ملاعب كلية التربية الرياضية / الجادرية الساعة الرابعة عصراً

وقد أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- ملائمة النظام المتبع في إجراء وتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية.
- كفاية المساعدين في أداء مهمتهم أثناء إجراء وتطبيق الاختبارات.
- ملائمة الاختبارات للمختبرين من ناحية طريقة الاداء.

## ٢-٤-٥ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يومي السبت والاحد الموافق ٢-٣/٥/٢٠١٥ على أفراد عينة البحث لاعبي منتخب العراق بأعمار (١٧-١٩) سنة البالغ عددهم (٦) لاعبين قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي ، وبمساعدة فريق عمل مساعد.

## ٢-٤-٦ التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات المهارية والاختبارات البدنية الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول الى حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد منهج تدريبي تضمنته التمرينات الخاصة البدنية والمهارية.

وقد راعى الباحث التدرج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية، حيث بدأ المنهج التدريبي يوم السبت المصادف ٩/٥/٢٠١٥ وأنتهى المنهج التدريبي يوم الاربعاء المصادف ٢٤/٦/٢٠١٥ حيث تكون المنهج التدريبي من (٣٦) وحدة تدريبية موزعة على ٦ أسابيع بواقع ٦

\* - فريق العمل المساعد: (م.م ياسر وجيه قدوري / م.م علي حسن شكر / محمد ثامر كريم / محمد جمال / محمد اباد)

وحدات تدريبية في الاسبوع، وأستخدم الباحث التدرج في الوحدات التدريبية الاسبوعية وكانت حركة الحمل خلال الوحدات التدريبية (١:٣)، وحددت هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بزمان يصل الى (٤٥ دقيقة) في مرحلة الاعداد الخاص من العملية التدريبية وتم استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والطريقة التكرارية في الوحدات التدريبية وتم تحديد الشدة من خلال التكرارات القصوية للتمارين إذ أن: (١٠٤:١١)

عدد التكرارات القصوية (أحسن أنجاز) × الشدة المطلوبة

الشدة =

١٠٠

أما فيما يتعلق بالراحة بين التكرارات فقد حددت عن طريق تجربة أستطلاعية لقياس نبض زمن الأداء القصوي من خلال جهاز (الأوكسوميتر) وعلى أساسه حددت فترات الراحة كذلك الراحة بين المجاميع لقياس معدل ضربات القلب والتي تراوحت (١-٣) دقائق، وأستخدم طريقة معدل ضربات القلب كطريقة لتقييم معدل الراحة واستعادة الشفاء بين التمارين والوحدات التدريبية يمكن أن يكون من أكثر الطرائق مساعدة في تقييم الجهد ورد فعل أجهزة وأعضاء جسم الرياضي الوظيفية لهذا الجهد (١٠٩:١٢).

## ٢-٤-٦-١ التمرينات الخاصة لعينة البحث:

- تم تطبيق هذه التدريبات من قبل مدربي الفريق وتحت الأشراف المباشر من قبل الباحث.
- أستخدم الباحث طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكرارية، إذ يفضل استخدام هذه الطرق عند العمل وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني بدون تراكم حامض اللبنيك (٤٤:١٤).
- أستخدم الباحث تمارين ركض مكوكي داخل الملعب ذهاباً وإياباً والتحرك للزوايا الأربعة والسته بوجود الشواخص وبأزمان مختلفة، كذلك استخدام تمارين باستخدام كرات من الزميل لمناطق مختلفة من الملعب وعلى اللاعب ضرب الكرات باتجاه الزوايا الامامية والخلفية لتطوير سرعة الرجوع لمركز السيطرة (T).
- أستخدم تمارين التحرك الى الشواخص داخل الملعب بأزمان مختلفة من خلال التدرج في الازمان إذ أعطيت تمارين التحرك داخل الملعب لـ ١٥ ثانية في بداية التدريبات وفي الاسبوع الاخيرة للمنهج التدريبي الى ٤٥ ثانية للوصول للاعبين الى التحرك الصحيح وبسرعة الى مركز السيطرة (T).
- أستخدم الباحث تمارين الاليعاز بالأرقام للتحرك بالمناطق المحددة لزيادة سرعة رد الفعل والحركة.
- تم استخدام تمارين بالحبال المطاطية التي تربط على خصر اللاعب ليقوم بالتحرك داخل الملعب الى زوايا الملعب بإيعاز من المدرب.
- بينما كانت التمارين المهارية المستخدمة تنفذ من قبل اللاعب نفسه في بداية المنهج كذلك تمارين بلاعبين اثنين وتمرين بثلاث لاعبين لإدخال التنافس وجعل التدريب مشابه لظروف المباراة ، كذلك استخدام جهاز قاذف الكرات في أوصول الكرات للاعب في مناطق مختلفة من الملعب وتحديد المنطقة المراد أوصول الكرة أليها.

- تم التدرج في أداء التمارين المهارية من التمرين الفردي لجعل تركيز اللاعبين على مراحل الاداء ومن ثم أداء تمارين مع الزميل لتعويد اللاعبين على اللعب بظروف مشابهه للأداء وبثلاث لاعبين لزيادة صعوبة التمارين من خلال استخدام تمارين مركبة وتتميز بالخداع وعدم توقع اللاعب مكان لعب الكرة من الزميل.
- التأكيد على الأداء الصحيح ومتابعة اللاعبين في التمارين لتجنب الإصابات التي قد تحدث للاعبين.

#### ٢-٤-٧ الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية في يومي السبت والاحد الموافق ٢٧-٢٨/٦/٢٠١٥ وذلك على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في الجادرية الساعة (الثالثة) عصراً.

#### ٢-٤-٨ الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS) في استخراج قيم ومتغيرات البحث. حيث أستخدم الباحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار (T) للعينات المتناظرة).

### ٣- المبحث الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

#### ٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية:

٣-١-١ عرض وتحليل اختبار الرجوع الى (T) من الزوايا الاربعة للملعب خلال (٣٠) ثا واختبار الرجوع الى (T) من المناطق الستة للملعب خلال (٤٥) ثا

#### جدول (٥)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى للاختبارات البدنية لعينة البحث.

المتغيرات	قبلي		بعدي		ف-هـ	ت المحتسبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
	ع	س-	ع	س-				
اختبار الرجوع الى (T) من الزوايا الاربعة للملعب خلال (٣٠) ثا	١٣.٠٠	١.٦٠	١٤.٣٧	١.٥٠	١.٣٧	٥.٢٢	٠.٠٠١	معنوي
اختبار الرجوع الى (T) من المناطق الستة للملعب خلال (٤٥) ثا	١٩.٨٧	١.٥٥	٢٠.٨٧	١.٣٥	١.٠٠	٣.٧٤	٠.٠٠٧	معنوي

### ٣-١-٢ مناقشة نتائج اختبار الرجوع الى (T) من الزوايا الاربعة للملعب خلال (٣٠) ثا واختبار الرجوع الى (T) من المناطق الستة للملعب خلال (٤٥) ثا:

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحث تمت مناقشة النتائج كما يأتي إذ يوضح الجدول (٥) وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لاختبار الرجوع الى (T) من الزوايا الاربعة للملعب خلال (٣٠) ثا، وأن التطور الحاصل في الاختبارات البعدية يعزیه الباحث الى التدريبات المقترحة التي تم تنفيذها على عينة البحث والتي اسهمت في تطوير سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T)، وذلك من خلال تطبيق تدريبات خاصة وأهمها التمارين الشبحية باستخدام الكرة وبدونها والركض المكوكي الذي يعتمد على الحركة السريعة داخل الملعب وبأزمان مختلفة، إذ تم وضع شواخص تدريبية في زوايا الملعب ليقوم اللاعب بعمل سلسلة للتنقل بين الزوايا التي تم تحديدها داخل الملعب وكذلك إضافة صعوبات أثناء ضرب الكرة ، إذ يقوم اللاعب باداء ضربات وهمية عند وصوله الى النقطة المحددة ومن ثم الرجوع بسرعة الى منطقة السيطرة (T)، إذ أن أساس لعبة الاسكواش هو استعادة اللاعب الموقع T قبل أن يستطيع اللاعب المنافس من ضرب الكرة حتى يستطيع من لعب الكرة في المكان الصحيح وأخذ الفرصة في المباراة بصنع الكرات الجيدة (٣٣:١٥) وأن التحرك الصحيح في الملعب يسمح بتقليل الجهد المبذول من قبل اللاعب والاستفادة منه في التركيز على الاداء في لعب الكرات إذ "أن أتخاذ الخطوات بسرعة فأن الحركة الثانية والأعداد لضرب الكرة سيكون لديها متسع أكبر من الوقت وهذا ما سيؤدي الى تحسين مستوى ضربه للكرة" (١٦:١٣٥).

وأن التنوع في استخدام التمارين وزيادة الشدد التدريبية وتغيير في زمن التمرين أسهم في تطوير سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) لدى عينة البحث ، بالإضافة الى أداء الضربات المهارية المختلفة بغية تطوير الأداء المهاري والبدني معاً كون أن تطوير قدرة اللاعب على السيطرة على هذه المنطقة يعد من الأمور الأساسية والمهمة في لعبة الاسكواش.

أما بالنسبة للاختبار الرجوع الى مركز السيطرة (T) من المناطق الستة للملعب خلال (٤٥) ثا إذ أظهرت النتائج وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، إذ أن التطور الحاصل في الاختبارات البعدية يعزیه الباحث الى أن استخدام تمارين التحرك السريع لزوايا الملعب وبأزمان مختلفة وكذلك استخدام مقاومة الزميل بالحبال المطاطية أثناء تحرك اللاعب الى الزوايا الستة للملعب وأيضاً استخدام تمارين الإيعاز العشوائي والاشارة أسهمت في تطوير سرعة التحرك والرجوع الى مركز السيطرة (T) ، كذلك خلال استخدام التمارين الشبحية واداء سلاسل مختلفة من الضربات المتنوعة بدون الكرة والرجوع الى (T) باسرع مايمكن من خلال الضربات في الزوايا الامامية والرجوع الى T وكذلك الضربات الوهمية في الزوايا الخلفية والرجوع الى T ايضاً بالإضافة الى اداء الضربات الامامية والخلفية من المنتصف وفي هذه التمارين يتم التدريب على حركات الاسكواش باستخدام المضرب وبدون كرة والغرض الرئيس من هذه التمارين هو تطوير الحركة والرجوع الى T، إذ تمتاز هذه

الحركات بالقوة بعد تنفيذ الضربة واستعادة الموقع T بسرعة لتنفيذ الضربة الأخرى وهذا يتفق مع ( IAN Mckenzie ١٩٩٤) في هذا النوع من التدريبات (٧٥:١٧).

### ٢-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية:

١-٢-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار دقة أداء الضربة الواطئة المستقيمة الأمامية والخلفية من الجزء الامامي للملعب:

#### جدول (٣)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لعينة البحث

المتغيرات	قبلي		بعدي		ف هـ	ت المحتسبة	المعنوية الحقيقية	الدالة
	ع	س-	ع	س-				
اختبار الضربة الواطئة المستقيمة الأمامية من الجزء الامامي للملعب	١٠.١٦	١١.٥	٢.٠٧	١.٣٣	٠.٨١	٤	٠.٠١	معنوي
اختبار الضربة الواطئة المستقيمة الخلفية من الجزء الامامي للملعب	٩.٣٣	١٠.٣٣	١.٧٥	١	٠.٦٣	٣.٨٧	٠.٠١٢	معنوي

### ٢-٢-٣ مناقشة نتائج اختبار دقة أداء الضربة الواطئة المستقيمة الأمامية والخلفية من الجزء الامامي للملعب:

في ضوء النتائج الاحصائية التي تم التوصل اليها الباحث، تم مناقشة النتائج كما يأتي إذ يوضح الجدول رقم (٣) وجود فرق ذي دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لاختبار دقة أداء الضربة الواطئة المستقيمة الأمامية من الجزء الامامي للملعب، يعزو الباحث ذلك نتيجة استخدام التمارين الخاصة والتي ركزت على تكرار اللاعب لأداء الضربات الامامية والخلفية من الجزء الامامي للملعب من خلال استخدام جهاز قاذف الكرات في اقبال الكرة للجزء الامامي للملعب ليؤدي اللاعب ضربات واطئة ويتم ذلك بتحريك اللاعب من منتصف الملعب ولعب كرات واطئة أمامية وخلفية لزيادة الدقة في لعب الكرات وبالتالي كسب النقاط إذ أن الدقة في الاسكواش مهمة جداً لأداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من اداء الضربات في المكان المناسب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة وأحراز الفوز (٦٦:١٨).

وأن التمارين المستخدمة والتي تم تنفيذها من قبل عينة البحث أثبتت فاعليتها في تطوير دقة أداء الضربات الواطئة المستقيمة الامامية والخلفية ولصورة متوازنة من خلال تنوع محتوى هذه التمارين ومساراتها ومن مختلف المناطق وعلى اللاعب التركيز على وضع الكرة بصورة واطئة في زوايا الملعب الأمامية، إذ تضمنت هذه التمارين على اقبال

الكرات من قبل الزميل وبواسطة قاذف الكرات ومن مسارات مختلفة مرة كرة جانبية ومرة أخرى كرات مستقيمة امامية وخلفية وكذلك كرات قطرية كل ذلك لزيادة دقة توجيه الكرة وفق أي مكان يقف فيه اللاعب من الملعب مع التركيز على الوضع الصحيح لتنفيذ المهارة للوصول الى اتقان الاداء المهاري ولعب الكرات بدقة، إذ أن المهارات الاساسية خاصة الهجومية منها تحتاج الى دقة بالغة في ضربها على الزوايا الامامية للملعب من خلال توجيه الكرة لمناطق بعيدة عن تواجد الخصم (٢:١٩)، كذلك أن استخدام التمارين مع الزميل جعل اسلوب التدريب قريب على ظروف المباراة وبالتالي تعويد اللاعبين على اللعب وفق ظروف المباريات وعدم الارتباك والتردد من لعب الكرات الواطئة التي تعد أحد أهم المهارات الهجومية التي يستخدمها اللاعب الجيد في كسب النقاط، كذلك أن التمارين المستخدمة والتي ركزت على أداء اللاعب لمهارة الضربة الواطئة الامامية والضربة الواطئة الخلفية من خلال وضع تحرك اللاعبين من منتصف الملعب وليس من وضع الثبات فقط مما يؤدي الى حصول اللاعب على فرص مناسبة من لعب الكرة في المكان المناسب والبعيد عن تواجد الخصم عندما تسمح له الفرصة اثناء تحرك اللاعبين وتبادل لعب الكرات.

وأن التدرج والتموج الذي أستخدم في التمارين أدى الى حصول تطور ملحوظ ومتوازن في دقة أداء اللاعبين للضربات الواطئة الامامية والضربات الواطئة الخلفية وبما يتلاءم مع المرحلة العمرية والتدريبية للاعبين وهذا ما أظهرته النتائج، وكذلك اداء تمارين وفق مناطق يحددها المدرب والتلاعب في المسافة الواجب على اللاعب توجيه الكره اليها من خلال زيادة الصعوبة في تصغير المساحة أو المربع الواجب على اللاعب توجيه الكره اليها من أن المناهج التدريبية الفعالة هي المناهج التي تؤدي الى حصول تكيف أجهزة وأعضاء جسم الرياضي لضغوط الجهود التدريبية الواقعة على أجسامهم بصورة تدريجية" (٦٦:٢٠). كل ذلك ادى الى حصول تطور واضح في دقة أداء اللاعب للضربات الواطئة الامامية والخلفية في الاسكواش.

#### ٤ - المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٤-١ الاستنتاجات:

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

١. إن استخدام التمارين الخاصة بتأثير إيجابي في تطوير سرعة الرجوع لمنطقة السيطرة (T) لدى عينة البحث.
٢. إن التمارين الخاصة أدت الى تطوير الضربة الواطئة المستقيمة الهجومية الامامية والخلفية وبصورة واضحة من خلال النتائج.
٣. إن التمرينات الخاصة ركزت على تطوير المهارات الهجومية وبالتالي أدت الى زيادة لعب الكرات الواطئة المستقيمة الهجومية وأحراز النقاط.
٤. إن التمرينات الخاصة أدت الى تحقيق أهدافها في تطوير الاداء المهاري والبدني كون التمرينات كانت تتضمن تمارين مهارية وبدنية خاصة داخل الملعب.

٥. إن التطور الحاصل من خلال النتائج جاء منسجماً ومناسباً لعينة البحث وأدى الى حصول تطور ملموس بالأداء.

#### ٢-٤ التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:

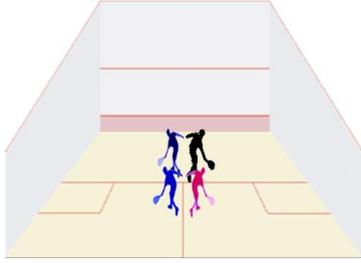
١. أن استخدام الضربة الواطئة المستقيمة الهجومية الامامية والخلفية من أهم عوامل القوة بالمباراة عندما تلعب بالوقت والمكان المناسبين.
٢. التأكيد على استخدام المدربين تدريبات بدنية خاصة باللعبة لتطوير سرعة الرجوع الى مركز السيطرة (T) كذلك تطوير القوة والدقة بالأداء وبما ينسجم من متطلبات اللعبة.
٣. يوصي الباحث بضرورة تركيز المدربين على تدريب الضربات الهجومية خاصة الضربة الواطئة المستقيمة الامامية والخلفية لأحراز النقاط.
٤. التأكيد على المدربين استخدام طرق التدريب الحديثة انسجاماً مع التطور الحاصل في لعبة الاسكواش.
٥. يوصي الباحث بالاهتمام بتحركات القدمين وسرعة الرجوع لمركز السيطرة (T) إذ تلعب دور في الاحتفاظ بالكفاءة البدنية من خلال أقل تحركات بأقل مجهود وأحسن تنفيذ.

#### المصادر العربية و الاجنبية.

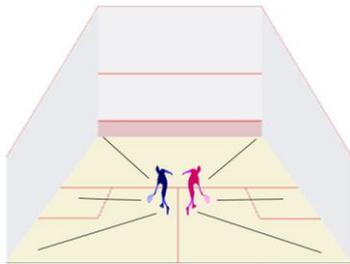
١. عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٤، ص٧٦.
٢. Jahangir Khan: With Keeuin Porth Learn Squash In Weekend , darling kindershey , London, New York, Stutrgorh, ١٩٩٥,p١٨.
٣. فان دالين، ترجمة محمد نبيل وآخرون ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية للطباعة، ١٩٨٥) ص ٤٠٧.
٤. نوقان عبيدات و (آخرون) ؛ البحث العلمي (مفهومه-ادواته-اساليبه): (عمان، دار الفكر للنشر والطبع، ١٩٨٨) ص١٠٩.
٥. ظافر هاشم الكاظمي؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية: (بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢) ص ٨٤.
٦. محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج١، ط٣: (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص ٧٣.
٧. علي جهاد رمضان: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخططية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين الأسكواش بأعمار (١٩-١٧) سنة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٥، ص ٥١.

٨. علي جهاد رمضان: المصدر السابق، ٢٠٠٥، ص ٥٢
٩. خالد محمد فادي: تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الاسكواش ، القاهرة ، جامعة حلوان ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٨ ، ص ٨٨.
١٠. خالد محمد فادي ؛ مصدر سبق ذكره: (٢٠٠٨) ص ٨٩.
١١. محمد رضا أبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط٢، بغداد ، المكتبة الوطنية ، للنشر ، ٢٠٠٨ ، ص ١٠٤.
١٢. محمد رضا أبراهيم: نفس المصدر السابق ، ٢٠٠٨ ، ص ١٠٩.
١٣. Stonem. and Obrxant , TL: **Weight Training a Scientific Approach**: Burgess International Group U.S.A , ١٩٨٧ , P ٢١٣.
١٤. FOX , E. etal. **THE Physiology Basis of Physical Education and Athletics**.Iowa ; Brown and Benchmsk Publishers ١٩٩٩ , p٤٤.
١٥. Hesham EL Attar: **Squash in the veins** , Tactics, Italy , ٢٠٠٢ , ٣٣.
١٦. مجدي أحمد حجازي: الاسكواش بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، الاسكندرية ، ١٩٩٣ ، ص ١٣٥.
١٧. Ian Mckenzie. OP. Cet , ١٩٩٤ p ٧٥.
١٨. Ian Mekenzie: op , cit , ١٩٩٧ , p ٦٦.
١٩. أمين أنور الخولي: ألعاب المضرب – الاسكواش ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٧ ، ص ٢.
٢٠. مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة، ط٢ القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ ، ص ٦٦.

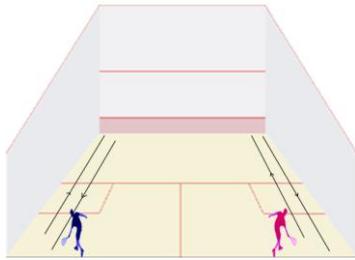
ملحق رقم (١)  
(التمارين الخاصة)



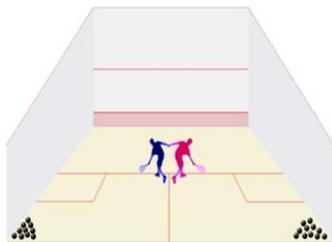
١. يقف ٤ لاعبين في منتصف الملعب من كل جهة ل لاعب ويتحركون الى الزوايا الاربع بايعاز من المدرب خلال ١٥ ثا.



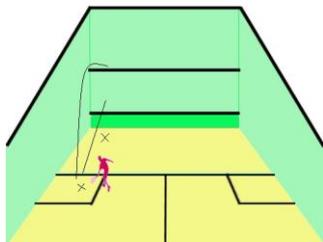
٢. يقف لاعبين اثنين في منتصف الملعب بايعاز من المدرب يتحركون عشوائياً بالمضارب الى أحد الزوايا الستة في ٣٠ ثا.



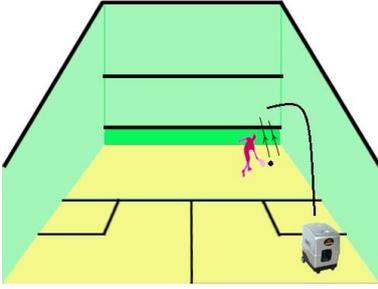
٣. الركض المكوكي داخل الملعب من الحائط الخلفي الى الحائط الامامي لمدة ٣٠ ثا.



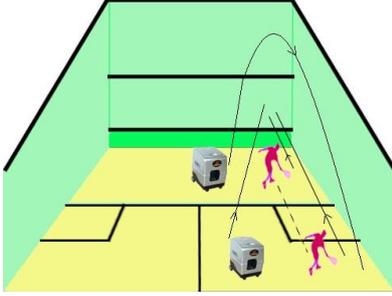
٤. وضع مجموعة كرات (١٠) في كل جهة من زوايا الملعب الخلفية ويقوم اللاعب بالتحرك للمنتصف ونقل الكرات الى منتصف الملعب داخل علبة.



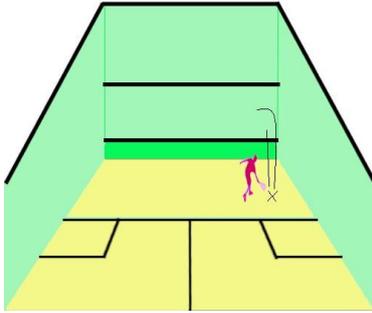
٥. يقف اللاعب خلف مربع الإرسال لينفذ ضربات أرضية خلفية من والى مربع الإرسال فوق خط القطع (الإرسال) ثم ضربات واطئة مستقيمة خلفية وهكذا.



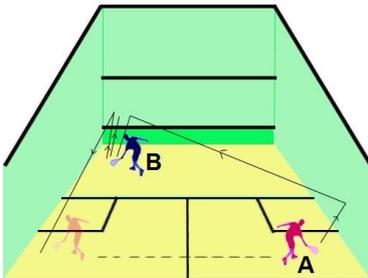
٦. باستخدام جهاز قاذف الكرات الذي يوضع في الزاوية اليمنى الخلفية ويزود اللاعب بكرات تسقط في الجزء الامامي للملعب ليؤدي اللاعب ضربات واطئة أمامية.



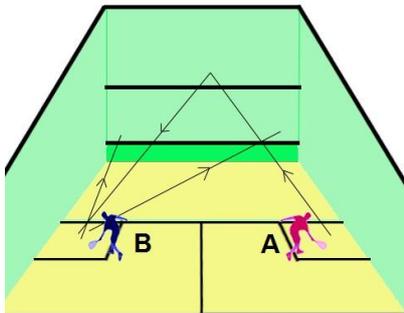
٧. باستخدام جهازين قاذف كرات يزودون اللاعب بكرات ويتحرك اللاعب ويلعب مرة ضربة واطئة من الجزء الامامي ومرة ضربة واطئة من الجزء الخلفي وهكذا.



٨. يقف اللاعب على بعد ٢ متر عن الحائط الامامي ويقوم بلعب كرات ارضية امامية وضربات طائرة بالتناوب.



٩. ينفذ اللاعب A ضربات أمامية بواسطة الحائط الجانبي ويقوم اللاعب B بأداء ضربة واطئة خلفية ومن ثم ضربات أرضية مستقيمة خلفية وهكذا.



١٠. يقف اللاعب A على مربع الارسال الايمن ويزود كرات للاعب B الواقف على مربع الارسال الايسر الذي يؤدي ضربات واطئة خلفية وضربه واطئة عكسية وهكذا.