	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b> <b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b> <b>P-ISSN: 1992-0091</b>
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/</b>	
	<b>Vol.18 Issue 4 Year/2019</b>		

## تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية واثرها في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش

محمد غازي سلمان/ جامعة الانبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

من خلال الخبرة الميدانية للباحث في تدريب المنتخبات الوطنية في لعبة الاسكواش , لاحظ بأن هناك قلة في استخدام الضربات العالية كذلك بأن هناك ضعف في بعض القدرات الحركية هذا جعل من الواجب الاهتمام بنواحي الضعف في جانب القدرات الحركية كذلك دقة أداء بعض المهارات الاساسية. أهداف البحث: إعداد تمارين خاصة على بعض القدرات الحركية واثرها في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش. معرفة تأثير التمارين الخاصة في بعض القدرات الحركية للاعبين الاسكواش . معرفة تأثير التمارين الخاصة في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش. فروض البحث: هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على بعض القدرات الحركية للاعبين الاسكواش. هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته موضوع البحث .عينة البحث: شملت لاعبي المنتخب الوطني بالاسكواش للرجال (الشباب) ، عددهم (8) لاعبين .أهم الإستنتاجات: أن استخدام التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية لعينة البحث . أن التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش. أن التمارين الخاصة أدت الى تحقيق أهدافها في تطوير الاداء كون التمارين كانت تتضمن تمارين مهاريه خاصة داخل الملعب . أهم التوصيات: التأكيد على استخدام تمارين مهارية خاصة لتطوير الدقة بالاداء وبما ينسجم من متطلبات اللعبة .التأكيد على استخدام المدربين تمارين مهارية خاصة لتطوير الرشاقة والتوافق . يوصي الباحث بضرورة تركيز المدربين على تدريب الضربات الامامية والخلفية والجانبية وعدم اهمال أي نوع من الضربات.استخدام تمارين اخرى تركز على تطوير سرعة التحرك لزوايا الملعب.

**الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة- القدرات الحركية- لاعبي الاسكواش.**

## **The effect of special exercises to develop some motor abilities and its impact on the speed of movement of squash players**

**MOHAMAD GAZI SALMAN**

**Anbar University / Faculty of Physical Education**

### **Abstract**

Through the field experience of the researcher in training, in some basic capacities. Objectives of the research: the preparation of exercises special



exercises on some of the motor abilities and the accuracy of the experience of some basic skills in squash. Know the effect of special exercises in some of the motor abilities of squash players. Test the effect of special exercises in the performance of some basic skills of squash players. Moral factors between the tribal and remote tests on some of the mobility abilities of squash players. There are significant differences between the tribal and remote tests on the stage performance of some basic skills of squash players. Research Methodology: Test Methodology Research Methodology: Research in Research Results: Research in Search Results. Anas sublimates playing areas at any time. To be professionally trained at the same time. The most important work: Emphasis on the use of special skill exercises to develop accuracy and performance performance. The researcher put the focus of trainers on the training of front and back and side blows and more important than any kind of strikes. The use of other exercises.

**Keywords: special exercises - motor abilities - squash players.**

### التعريف بالبحث

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

لقد حظيت الرياضة شأنها شأن باقي مظاهر الحياة المتطورة باهتمام كبير ومتواصل من الباحثين إذ حاول المعنيون بهذا الميدان تسخير جميع العلوم الرياضية ( التدريب , الفلسفة , التشريح , البايوميكانيك وغيرها ) في رفع مستوى اللياقة البدنية والأداء الفني الذي هو المغزى والهدف الرئيسي للوصول إلى المستويات العليا .

وأن التقدم الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة بحوث ودراسات ووفق أسس وضوابط علمية نتجت إلى تحقيق الأبطال الرياضيين الانجازات العالية وتحقيق الارقام القياسية وفي أغلب الفعاليات الرياضية , والتي لم تأت فجأة وإنما نتيجة التدريب المتواصل الصحيح والعمل على إيجاد نقاط القوة والضعف للاعبين ووضع المناهج التدريبية المناسبة لهم .

لذا فإن البرامج التدريبية الحديثة تعتمد بشكل كبير على زيادة تركيز الحركات التخصصية في المجال الفني على مبدأ التخصصية والذي يأخذ جزءاً كبيراً من مجمل المناهج التدريبية خاصة في لعبة الاسكواش , حيث تعد واحدة من الألعاب الفردية التنافسية التي تتميز عن بقية ألعاب المضرب بالإثارة والتشويق والسرعة في اللعب نتيجة تعامل اللاعب مع مضرب وكرة ولاعب منافس داخل الملعب , ولعل أهم ما يميز هذه اللعبة المتعة المميزة التي يشعر بها اللاعبون الممارسون لها وهذا ما يدعو الكبار والصغار ومن كلا الجنسين إلى ممارستها , حيث تمتاز هذه اللعبة على أجيال ممارستها على الحركة المستمرة من خلال تبادل لعب الكرة وتتميز بالتحدي المباشر وتتطلب اليقظة والحرص والتوقع الصحيح من قبل اللاعب على مجاراة الخصم في خلال تبادل لعب الكرة . وتحمل القدرات الحركية أهمية كبيرة في مختلف الألعاب وتختلف نسبة الأهمية من لعبة إلى أخرى , ولاسيما لعبة الاسكواش التي تتطلب الحركة السريعة وفي مختلف الاتجاهات داخل الملعب وان وجود اللاعب مع خصم داخل ملعب يحده جدران يجعل التنافس بينهم كبير والفائز في هذا التنافس هو اللاعب الذي يركز على نقاط ضعف الخصم من خلال التحرك وتوجيه الكرة إلى مناطق بعيدة عن تواجد الخصم وبالتالي كسب النقاط

لذا تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير تمارين خاصة بعض القدرات الحركية ودقة أداء المهارات الأساسية في الاسكواش التي تتكون من عدة مهارات أساسية والتي يجب إتقانها ومنها مهارة الضربة



الأمامية والخلفية المستقيمة العالية في الاسكواش . من خلال الخبرة الميدانية للباحث في تدريب المنتخبات الوطنية في لعبة الاسكواش , لاحظ بأن هناك قلة في استخدام الضربات العالية كذلك بأن هناك ضعف في بعض القدرات الحركية هذا جعل من الواجب الاهتمام بنواحي الضعف في جانب القدرات الحركية كذلك دقة أداء بعض المهارات الأساسية, وأن لعبة الاسكواش واحدة من الألعاب التي تلعب الدقة فيها جانب مهم في كسب المباراة من خلال التنوع في أداء المهارات الأساسية , كما وأن احد الاستراتيجيات التي يعتمدها اللاعبون في إحراز النقاط هو اللعب الموقعي أي لعب الكرة في مناطق بعيدة عن موقع تواجد اللاعب الخصم في الملعب مما تصعب من مهمة الخصم في رد الكرة بصورة صحيحة حيث أن " الدقة في أداء الضربة هي من أهم ما يميز لعبة الاسكواش ومدى النجاح يقاس في القدرة على إيصال الكرة في المكان المناسب" .

ومن هنا جاءت مشكلة البحث في التركيز على استخدام تمارين خاصة بعض القدرات الحركية واثرها في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش , حيث إن الدقة في إيصال الكرة للمنطقة المناسبة للملعب والبعيدة عن تواجد الخصم يجعل اللاعب له فرصة أكبر في كسب النقاط .

## 1-2 أهداف البحث

- أعداد تمارين تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية للعبة الإسكواش .
- أعداد تمارين تمارين خاصة لتطوير سرعة تحرك لاعبي الاسكواش .
- التعرف على تأثير التمارين خاصة بعض القدرات الحركية واثرها في سرعة تحرك لاعبي الاسكواش .

## 1-3 فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض القدرات الحركية للعبة الاسكواش ولصالح الاختبارات البعدية .
- هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير سرعة تحرك اللاعبين عند أداء الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش.

## 1-4 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري : لاعبي المنتخب الوطني للإسكواش فئة الشباب .
- 1-4-2 المجال الزمني : للمدة من ( 2018\6\26 ) الى ( 2018\9\30 ) .
- 1-4-3 المجال المكاني : ملاعب الإسكواش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ جامعة بغداد .

## 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 1-3 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي المبني على أسس علمية لمناسبته لموضوع البحث .

### 2-3 عينة البحث

العينة "هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه" , حيث تم اختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي المنتخب الوطني العراقي للشباب بلعبة الإسكواش وعددهم (8) لاعبين وهم يمثلون مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً وبنسبة 100% والذين أجريت عليهم التجربة الرئيسي للبحث .

### 3-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

- مضارب وكرات للإسكواش (عدد 12) . - ساعة توقيت عدد (2) ومن نوع (تيكو ياباني) .





- شريط قياس متري معدني .- شريط لاصق لتحديد تقسيم مناطق اللعب .- جهاز قاذف الكرات .
- جهاز حاسوب محمول نوع (ASUS) .- المصادر العربية والأجنبية .- الملاحظة والتجريب .
- المقابلات الشخصية .- الاختبارات والقياسات .

### 4-3 إجراءات البحث الميدانية

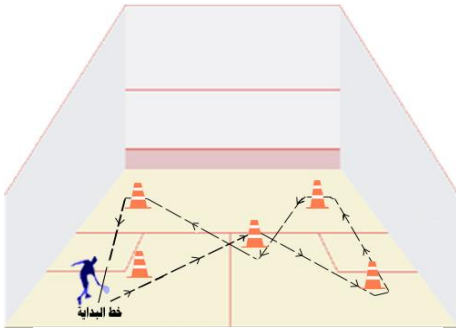
#### 1-4-3 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث

من خلال المقابلات الشخصية التي اجراها الباحث مع العديد من الخبراء المختصين في مجال الاسكواش والتدريب كذلك اجراء التجارب الاستطلاعية عليها لغرض الوصول الى الاختبارات الرئيسية لقياس الاختبارات لعينة البحث واعتمد على الاسس العلمية لاختيار الاختبارات بشكل علمي وموضوعي .

#### 3-4-1-1 اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو

غرض الاختبار : قياس الرشاقة الخاصة للاعب الاسكواش.

الادوات اللازمة : منطقة للجري مستطيلة الشكل طولها (4.75 متر ) وعرضها (3 متر) , ساعة ايقاف , خمسة شواخص مسافة بين كل شاخص 2 متر .



مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية شكل رقم (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 .

#### 3-4-1-2 اختبار الدوائر المرقمة

شكل (2) قياس توافق الرجلين

غرض الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين

الادوات اللازمة : ساعة ايقاف, يرسم على الارض ثمانية دوائر على ان يكون قطر كل منها (60) سم ترقم الدوائر شكل (2) .

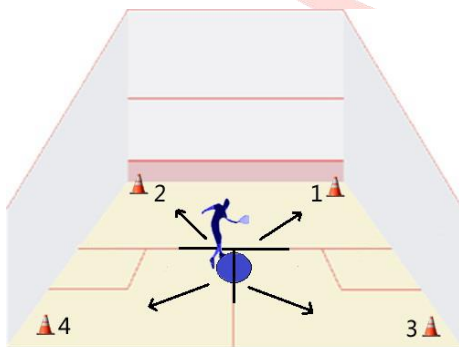
مواصفات الاداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة (2) ثم الى الدائرة (3) ثم الدائرة رقم (4) ثم (5) حتى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة.

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الـ ثمانية دوائر.

#### 3-4-1-3 اختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب .

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للاعب الاسكواش

إجراءات الاختبار: يجري الاختبار في ملعب اسكواش باستخدام مضارب اسكواش ، جميعها مطابقة لمواصفات



شكل (3)

أختبار السرعة الحركية للاسكواش



الاتحاد العالمي للاسكواش , ترسم دائرة بقطر (1م) بين الخط القصير والخط الوهمي لخطي الارسال الخلفيين , توضع اقماع في الزوايا الاربعية من الملعب كما في شكل رقم (3).  
مواصفات الاداء: يقف المختبر في الدائرة المرسومة في منطقة (T) , عند اعطاء اشارة البدء يقوم الميقاتي بتشغيل ساعة التوقيت إذ يقوم اللاعب بالتحرك واداء ضربات وهمية فوق الاقماع على ان يراعى التسلسل في الاداء ومن ثم الرجوع الى منطقة (T) باسرع ما يمكن.

تسجيل النقاط: يتم حساب الزمن المستغرق من لحظة تحرك اللاعب الى القمع الاول وأنتهاءً بعودة اللاعب لمنتصف الملعب بعد التحرك للقمع الرابع .

### 3-4-1-4 الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة.

الغرض من الاختبار : لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الامامية المستقيمة .  
إجراءات الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش بإستخدام مضارب إسكواش وكرات إسكواش وأستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليمنى للملعب الى 5 مجالات متساوية، والبعد بين مجال واخر (86.2 سم).

مواصفات الاداء : يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة

منتصف الملعب (T)، حيث يقف اللاعب الوقفة الصحيحة أستعداداً لضرب الكرة، ويعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الأحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة أحد المساعدين والواقف خلف مربع الأرسال الأيمن على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الارسال ، ويبدأ اللاعب المختبر بالتحرك الى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الأمامية، ما بين خط الارسال وخط اللوحة الرنانة (شكل 4)، وتعطى للاعب (10) محاولات.  
تسجيل النقاط : تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة :

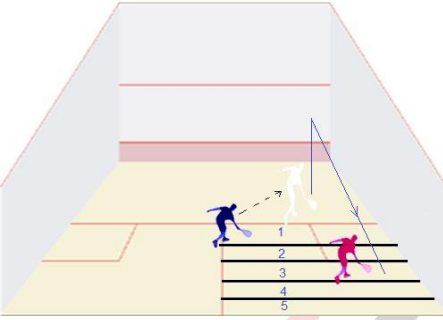
(5) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 5. (4) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 4. (3) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 3. نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم 2. نقطة واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم 1. صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة. أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (50) نقطة .

### 3-4-1-5 الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة.

الغرض من الاختبار : لقياس دقة أداء الضربة الأرضية الخلفية المستقيمة .

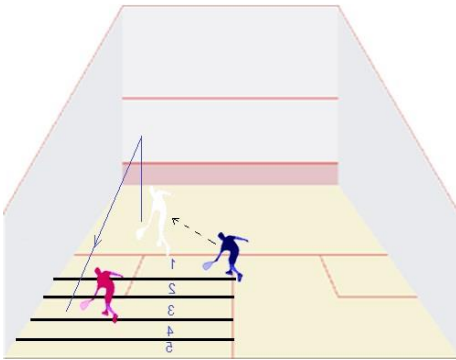
إجراءات الاختبار : يجرى الاختبار في ملعب نظامي للأسكواش بإستخدام مضارب إسكواش وكرات إسكواش وأستمارة تسجيل، حيث يقسم الجزء الخلفي من الملعب الى 5 مجالات متساوية، والبعد بين مجال واخر (86.2 سم) .

مواصفات الاداء : يتم الاختبار وذلك بوقوف اللاعب المراد اختباره في منطقة منتصف الملعب (T)، حيث يقف اللاعب الوقفة الصحيحة أستعداداً لضرب الكرة، ويعطى اللاعب (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الأحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وتضرب الكرة الى اللاعب بواسطة أحد المساعدين والواقف خلف مربع



شكل (4)

أختبار دقة أداء الضربة الامامية



شكل (5)

أختبار دقة أداء الضربة الخلفية



الأرسال الأيسر على شرط أن تصل الحائط الأمامي تحت خط الارسال ، ويبدأ اللاعب المختبر بالتحرك الى موقع الكرة والوقوف لتنفيذ الضربة الأرضية الخلفية، ما بين خط الارسال وخط اللوحة الرنانة (شكل 5)، وتعطى للاعب (10) محاولات .  
**تسجيل النقاط :** تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة :  
(5) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 5 . (4) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 4 . (3) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم 3 . نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم 2 . نقطة واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم 1 .  
صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة.أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (50) نقطة .

### 3-4-2 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عدد من لاعبي عينة البحث من أجل الحصول على نتائج ومعلومات للأستفادة منها أثناء التجربة الرئيسية حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية لاداء اختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية في يوم الثلاثاء الموافق 2018\6\26 وتم تحضير الاجهزة والادوات الخاصة بالاختبارات وفق مواصفات أداء الاختبار لعينة البحث وتم التعرف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء الاختبارات , وتم ذلك على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \ الجادرية الساعة الرابعة عصراً .

### 3-4-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الخميس الموافق 2018 \ 6 \ 28 على أفراد عينة البحث لاعبي منتخب العراق البالغ عددهم (8) لاعبين قبل البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي , حيث تم إجراء الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث وبمساعدة فريق عمل مساعد وعلى ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجادرية الساعة (الرابعة) عصراً .

### 3-4-7 التجربة الرئيسية

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث ومن أجل الوصول الى حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد تمارين مقترحة وأُعدت في تصميم هذه التمارين على تحليل محتوى المصادر العلمية المهمة بعملية التدريب وأعداد المناهج التدريبية ومن أجل بيان تأثيرها في تطوير بعض القدرات الحركية وذلك دقة أداء بعض المهارات الاساسية في الاسكواش .

وقد راعى الباحث التدرج والنموذج في الأحمال التدريبية في جميع الوحدات التدريبية وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية , حيث بدأ المنهج التدريبي يوم السبت المصادف 30 \ 6 \ 2018 وأنتهى المنهج التدريبي يوم السبت 25 \ 8 \ 2018 حيث تكون المنهج التدريبي من (24) وحدة تدريبية موزعة على 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع للأيام (السبت , الأثنين , الاربعاء) , وتم استخدام التدرج في الوحدات التدريبية الاسبوعية وكانت حركة الحمل خلال الشهر (1:3) , وحددت هذه التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بزمن يصل الى (45 دقيقة) في مرحلة الاعداد الخاص من الموسم التدريبي وتم تحديد الشدة من خلال التكرارات القصوية للتمارين:

$$\text{الشدة} = \text{عدد التكرارات القصوية (أحسن أنجاز)} \times \text{الشدة المطلوبة}$$





حيث تم تطبيق هذه التمارين من قبل مدربي الفريق وتحت الأشراف المباشر من قبل الباحث وكانت التمارين المهارية المستخدمة تنفذ من قبل اللاعب نفسه في بداية المنهج كذلك تمارين بلاعبين اثنين و تمارين بثلاث لاعبين لادخال التنافس وجعل التدريب مشابه لظروف المباراة , كذلك استخدام جهاز قاذف الكرات في إيصال الكرات للاعب في مناطق مختلفه من الملعب وتحديد المنطقة المراد إيصال الكرة إليها , والتأكيد على الأداء الصحيح ومتابعة اللاعبين في التمارين لتجنب الإصابات التي قد تحدث للاعبين , ملحق رقم (1) يبين التمارين المهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي.

#### 3-4-8 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك لمعرفة التأثير الحاصل من جراء التمارين المستخدمة , وذلك عن طريق اختبارات البحث ومعرفة مدى فاعلية هذه التمارين في تطوير القدرات الحركية وأهم المهارات الأساسية المختارة وذلك وفي يوم الاثنين الموافق 27\8\2018 عن طريق الطريقة الخاصة بالبحث وذلك على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد في الجادرية الساعة ( الرابعة ) عصراً .

#### 3-4-9 الوسائل الأحصائية

أستخدم الباحث الحقيبة الأحصائية الـ (SPSS) في استخراج قيم ومتغيرات البحث .

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الدوائر المرقمة و اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو واختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب واختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية باتجاه الزاوية المقابلة واختبار دقة الضربة الجانبية الامامية والخلفية

#### جدول (1)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث

4-2 مناقشة نتائج اختبار الدوائر المرقمة و اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو واختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب واختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية

في ضوء النتائج الاحصائية التي توصل اليها الباحث تمت مناقشة النتائج كما يأتي , حيث يوضح الجدول (1) وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى لاختبارات القدرات الحركية التوافق والرشاقة وعدم وجود فروق معنوية لاختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب وترجع هذه الفروق المعنوية الى استخدام التمارين الخاصة التي أثبتت

المتغيرات	الاختبار	س-	ع-	س- ف	ف ه	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
اختبار الدوائر المرقمة	القبلي	6.49	0.10	0.31	0.05	6.20	0.009	معنوي
	البعدى	6.18	0.07					
اختبار جري الزكزاك بطريقة بارو	القبلي	24.85	0.18	0.41	0.22	5.28	0.006	معنوي
	البعدى	24.43	0.10					
اختبار سرعة تحرك اللاعبين لزوايا الملعب	القبلي	14.12	0.83	1.25	0.88	3.98	0.005	معنوي
	البعدى	15.37	0.91					
اختبار الضربة الأرضية الأمامية باتجاه الزاوية المقابلة	قبلي	35.50	1.77	2.12	1.12	5.33	0.008	معنوي
	بعدى	37.62	0.74					
اختبار الضربة الأرضية الخلفية باتجاه الزاوية المقابلة	قبلي	35.50	1.77	1.25	0.88	3.98	0.005	معنوي
	بعدى	36.75	1.28					

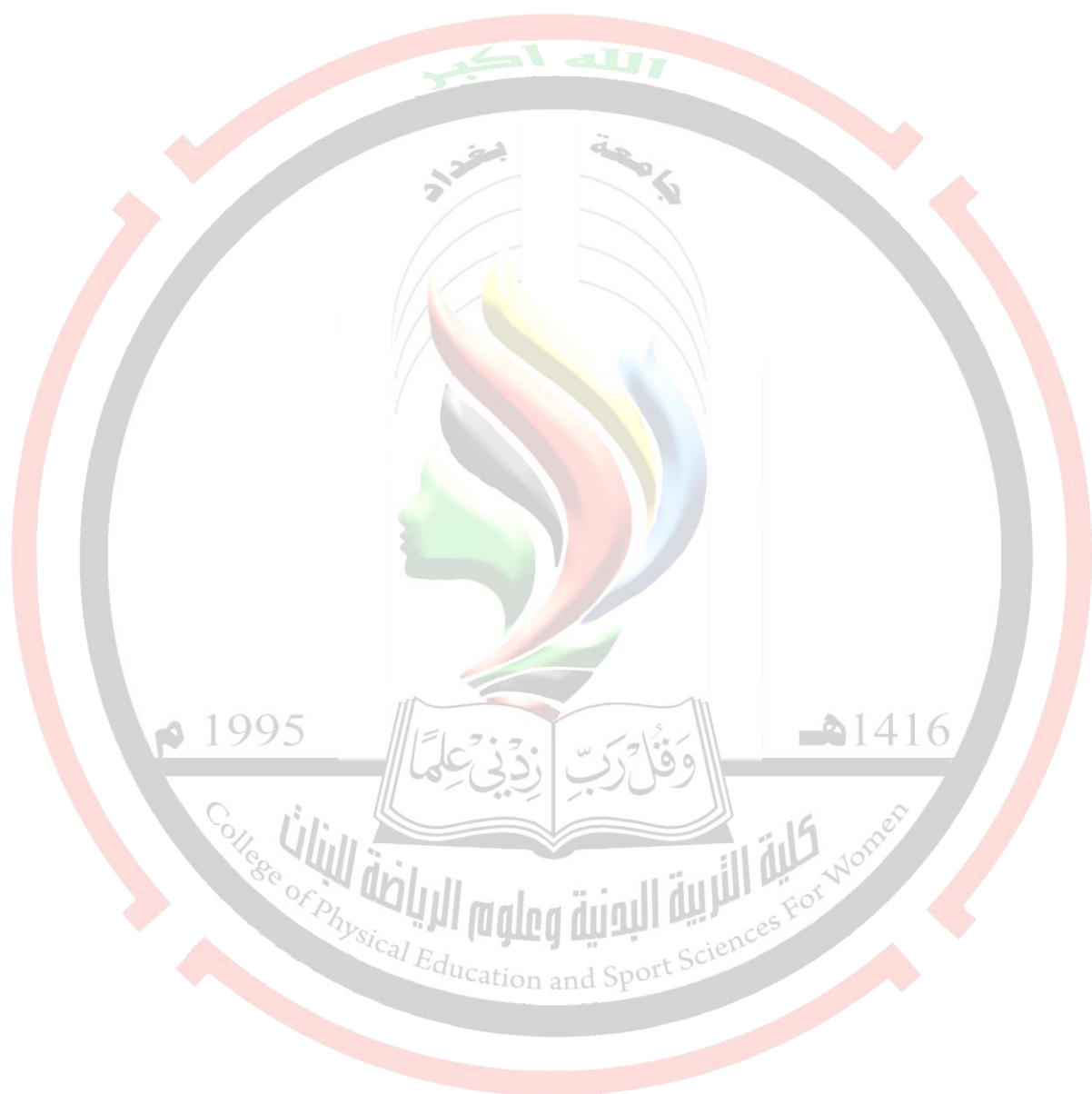



فاعليتها في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اداء بعض المهارات الاساسية للعبة الاسكواش , حيث أن التمارين المقترحة ركزت على تقسيم مناطق اللعب بواسطة الرسم بالشريط لمناطق داخل الملعب يجب على اللاعبين التدريب في توجيه الكرة إليها وكذلك عمل إشارة (X) على المنطقة المراد لعب الكرة أليها وعلى اللاعب التحرك داخل الملعب والتركيز بلعب الكرة على هذه المنطقة وبتكرارات معينة , وكذلك استخدام تمارين الایعاز من قبل المدرب للتحرك لزوايا الملعب وكذلك تمارين الایعاز بالارقام من خلال ترقيم المناطق المقسمة وعلى اللاعب التحرك وفق أيعاز المدرب والتي اثبتت فاعليتها في تطوير الرشاقة والتوافق لدى عينة البحث , إذ يشير (راتب أحمد وخالد الكردي) الى ان من أهم الصفات الواجب توفرها في لاعب الاسكواش هو عنصر الرشاقة في تحركه داخل الملعب وبمختلف الاتجاهات وبدون إعاقة الخصم من لعب كرته والتي أدت الى تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الاداء للمهارات الاساسية المختارة وان لعبة الاسكواش من الالعاب التي تلعب دقة الاداء في لعب الكرة دور رئيسي في ترجيح كفه اللاعب على الخصم من خلال أداء الضربات الهجومية وبدقة مما لا تعطي الفرصة للخصم من رد الكرة , إذ أن العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية وضبط المهارات الحركية الجديدة والاستمرار بإضافة بعض التمرينات والمهارات الحركية أثناء عملية التدريب الرياضي تسهم في ضمان الاتقان الحركي , ومن هذه التمارين أداء الضربات الامامية والخلفية الارضية والطائرة والضربات الجانبية من خلال وضع علامات في الزاوية الامامية اليسرى واليمنى من الملعب , كذلك اداء ضربات بواسطة ماكنة قذف الكرات كون أن هذا التمرين لا يتم تطبيقه بسهولة الا من خلال ضربات دقيقة من خلال هذا الجهاز , وأيضاً تم استخدام تمارين الضربات الامامية والخلفية والجانبية من خلال تزويد الزميل بالكرات من مناطق مختلفة من الملعب , حيث أن الدقة في الاسكواش مهمة جداً لاداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من اداء الضربات في المكان المناسب أثناء اللعب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة وأحراز الفوز . وأن الدقة في لعب الكرة تعتمد على مدى إتقان اللاعب الاداء الحركي والمسارات الصحيحة ومدى تركيز اللاعب في جو المباراة ولعب الكرة في الوقت والمكان المناسب والبعيد عن تواجد الخصم وبدقة لكسب النقاط في المباراة , كما وأن التدريب الفردي لمهارة الضربة الامامية والخلفية من الجزء الامامي للملعب تحت خط الارسال والجزء الخلفي للملعب فوق خط الارسال هي تمارين فعالة جداً للسيطرة على الكرة ولعبها بالمكان الصحيح , وايضاً استخدام التمارين واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلاءم مع تطور دقة الأداء , وأن استخدام التدرج بالتمارين من السهل الى الصعب من خلال تصغير وتكبير المناطق المقسمة والواجب على اللاعب التحرك وتوجيه الكرة لهذه المناطق وبشكل منظم أدى الى تطور الرشاقة والتوافق وكذلك دقة أداء بعض المهارات الاساسية في الاسكواش بما يتلائم مع المرحلة التدريبية للاعبين وهذا ما أظهرته النتائج, حيث 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 . ويرى الباحث في ضوء ما تقدم أن لاعب الاسكواش يحتاج الى قدر كبير من الدقة في الاداء لان الاسكواش تتميز بالتغيير المفاجيء لمسار الكرة لغرض خداع الخصم وعدم معرفته لاتجاهها , إذ أن التغيير المفاجيء لأوضاع الجسم المختلفة يحتاج الى دقة حركية عالية لامكان الاستجابة السريعة الناجحة . وأن لعبة الاسكواش من الألعاب التي تعتمد بشكل أساس على المهارات الاساسية كون هذه اللعبة تلعب داخل ملعب مغلق وبوجود لاعب خصم وحدث أحتكاك مباشر بين اللاعبين لعدم وجود شبكة تفصل بينهما لذلك يجب على لاعب الاسكواش ان يمتلك مهارة عالية تمكنه في لعب الكرة في المكان المناسب والبعيد عن تواجد الخصم وبدون حدوث إعاقة للخصم , وان في بعض الألعاب يستغرق بناء المهارة زمناً اكبر من مجموعة الوحدة التدريبية , إذ تعتمد على القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري , وهو: التكنيك ف "التكنيك ببساطة يعد أكثر الطرق في حل الأعمال البدنية المطلوبة أو المشكلات في إطار قوانين



	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>	
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b> <b>P-ISSN: 1992-0091</b>
	<b>Vol.18 Issue 4 Year/2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/</b>	

الرياضة" ، إذ يظهر من الإعداد المهاري هو: إتقان كافة المهارات الأساسية لتلك اللعبة كما ذكره (علي جهاد رمضان 2000): "إن المهارة في ممارسة لعبة الأسكواش تكمن في جانبين: الجانب الأول / هو الوصول إلى كرة في الملعب ، والجانب الآخر/ هو ضرب الكرة بشكل صحيح ، إذ يتطلب من اللاعب التحرك السريع السلس لاستثمار كل الفرص للعب الكرة دون إحداث أية عرقلة للمنافس ، وتجعله يتصرف بسرعة لمواجهة ضربات المنافس في المكان المناسب طبقاً للمواقف المتغيرة في أثناء اللعب



	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>	
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b> <b>P-ISSN: 1992-0091</b>
	<b>Vol.18 Issue 4 Year/2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/</b>	

## 5- الخاتمة :

### 1-5 استنتج الباحث :


توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- 1- أن استخدام التمارين الخاصة بتأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية لعينة البحث .
- 2- أن التمارين بتقسيم مناطق اللعب تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش.
- 3- أن التمارين الخاصة أدت الى تطوير الدقة في أداء الضربات الارضية الامامية والخلفية .
- 4- أن التمارين الخاصة أدت الى تحقيق أهدافها في تطوير الاداء المهاري كون التمارين كانت تتضمن تمارين مهاريه خاصة داخل الملعب .
- 5- أن التطور الحاصل من خلال النتائج جاء منسجماً ومناسباً لعينة البحث وأدى الى حصول تطور ملموس بالاداء .
- 6- أن التمارين بتقسيم مناطق اللعب أدت الى تطوير الرشاقة والتوافق لدى عينة البحث .

### 2-5 اوصى الباحث :

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

- 1- التأكيد على استخدام المدربين تمارين مهارية خاصة بتقسيم مناطق محددة من الملعب لتطوير الدقة بالاداء وبما ينسجم من متطلبات اللعبة .
- 2- التأكيد على استخدام المدربين تمارين مهارية خاصة بتقسيم مناطق محددة من الملعب لتطوير الرشاقة والتوافق.
- 3- استخدام تمارين اخرى تركز على تطوير سرعة التحرك لزوايا الملعب .
- 4- يوصي الباحث بضرورة التركيز على تدريب الضربات الامامية والخلفية والجانبية وعدم اهمال أي نوع من الضربات .
- 5- من الممكن استخدام تمارين لتطوير المهارات الاساسية والهجومية والتركيز على أحدهما في مناهج التدريب التي يستخدمها المدرب في لعبة الاسكواش .
- 6- إجراء بحوث ودراسات على عينات أخرى تختلف في السن والجنس والعدد .
- 7- التأكيد على المدربين استخدام طرق التدريب الحديثة أنسجماً مع التطور الحاصل في لعبة الاسكواش .
- 8- يوصي الباحث بتطبيق التمارين المقترحة على مهارات أخرى في لعبة الاسكواش .

	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b>	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b>	
	<b>special issue of first international scientific conference</b>	<b>عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول</b>	<b>E-ISSN: 2708-3454</b> <b>P-ISSN: 1992-0091</b>
	<b>Vol.18 Issue 4 Year/2019</b>	<b>المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/</b>	

## المصادر

- 1- أمر الله أحمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 ص26 .
- 2- أمين أنور الخولي : ألعاب المضرب – الاسكواش ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2007 .
- 3- جمال الشافعي : الاسكواش سلسلة ألعاب المضرب المصورة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 4- جمال الشافعي : سلسلة ألعاب المضرب - الإسكواش ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 5- خالد محمد فادي : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الاسكواش ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، 2008 .
- 6- راتب احمد قبيعة وخالد الكردي. : الاسكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت ، دار الراتب الجامعية ، 1996 .
- 7- علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000 .
- 8- علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000 .
- 9- علي جهاد رمضان: تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير أهم الأساليب الخطئية والقدرات الهوائية واللاهوائية للاعبين الاسكواش بأعمار (17-19) سنة ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 .
- 10- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، جامعة القادسية ، 2004 .
- 11- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف ، علم التدريب الرياضي : ط1 ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر 1980 .
- 12- محمد أحمد مجاهد :التحليل الكينماتيكي لاداء الضربة الامامية في الاسكواش، رسالة ماجستير، جامعة طنطا ، 1998 .
- 13- محمد رضا أبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2، بغداد ، المكتبة الوطنية ، للنشر ، 2008 .
- 14- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .
- 15- وجيه محجوب : علم الحركة والتعلم الحركي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 .
- 16- Cecis Zuber Squash Roketes For coach and Players. Hang Dolnippen Printing co (HK) Lta, 1977. P40.
- 17- Ian Mckenzie, Beyond the Basics Excelling at Squash. London, Hodder and Stoughton. 1994



	<b>MODERN SPORT</b> <b>JOURNAL</b> special issue of first international scientific conference Vol.18 Issue 4 Year/2019	<b>مجلة الرياضة المعاصرة</b> <b>JOURNAL</b> عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول المجلد 18 العدد 4 للعام /2019	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
---	---	---	--

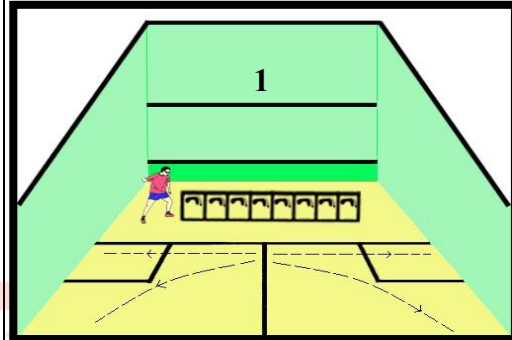
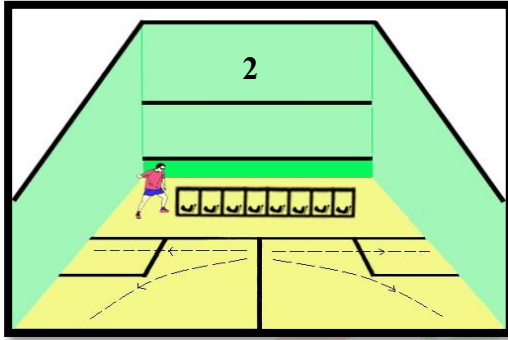
الملاحظات	الراحة بين المجموع	المجموع	الراحة بين التكرار	التكرار	زمن الاداء	الشدة	التمارين	القسم الرئيسي
عندما تكون مجموعتين ينفذ اللاعب تمارين اثنين كل تمرين في مجموعة	د1	1	20ثا	7	20ثا	%80	تمرين رقم (3)	
	د1.5	2	30ثا	6	30ثا	%80	تمرين رقم (4) + (5)	
	د1.5	1	30ثا	6	30ثا	%80	تمرين رقم (6)	
	د1	2	20ثا	7	20ثا	%80	تمرين رقم (1) + (2)	
	د1	1	20ثا	7	20ثا	%80	تمرين رقم (7)	

ملحق (1) ملحق يبين وحدة تدريبيه من الجزء الرئيسي



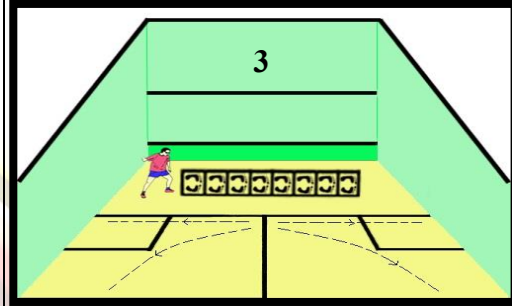
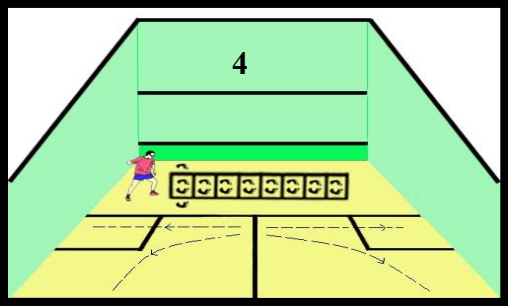


## نماذج من التمارين الخاصة



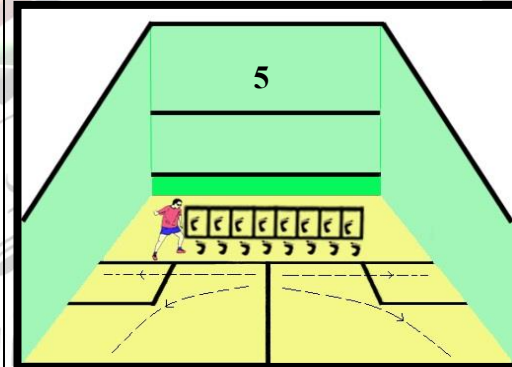
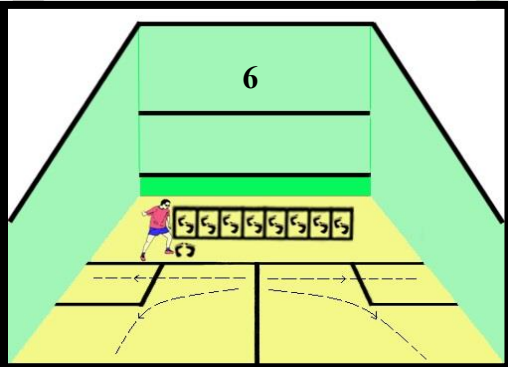
تمرين القفز على السلم بالقدم اليمنى ومن ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الاربعة والرجوع إلى وضع البداية .

تمرين القفز على السلم بالقدم اليسرى ومن ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الاربعة والرجوع إلى وضع البداية .



تمرين القفز على السلم بالقدمين معاً من جانب السلم وللداخل ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الاربعة والرجوع إلى وضع البداية .

تمرين القفز على السلم بالقدمين معاً ومن ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الاربعة والرجوع إلى وضع البداية .



تمرين القفز على السلم القدمين معاً من جانب السلم ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الاربعة والرجوع إلى وضع البداية .

تمرين القفز على السلم قدم دخل و قدم خارج من جانب السلم ثم التحرك من موقع (T) للمسارات الاربعة والرجوع إلى وضع البداية .



MODERN SPORT

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

Vol.18 Issue 4 Year/2019

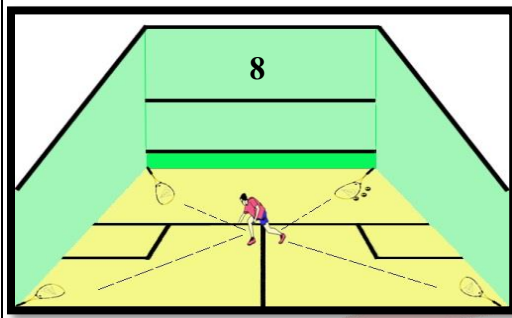
مجلة الرياضة المعاصرة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

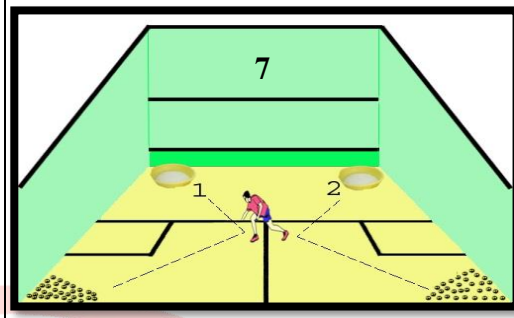
المجلد 18 العدد 4 للعام /2019

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091



يقف اللاعب في الموقع (T) ويتحرك وينقل احدى الكرات ال (3) لكل مضرب كرة ومن ثم ارجاعها لنفس المضرب وهكذا ، ويمكن التغير في مكان وضع الكرات بزوايا مختلفة .



يقف اللاعب في الموقع (T) ويتحرك وينقل الكرات في جهة الملعب الايسر إلى سلة (1) ومن الملعب الايمن إلى سلة (2) وهكذا ويمكن تشكيل تمارين بزوايا مختلفة .

1995 م

1416 هـ

وقل رب زدني علماً  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات  
College of Physical Education and Sport Sciences For Women