

المقدمة ومشكلة البحث :

تتطلب أي رياضة أن يمتاز ممارسيها وخاصة المستويات العالية بالأداء البدني والمهاري العالي حيث يتضح من خلال تحليل الأداء في هذه الرياضة أن نجاح الأداء يحتاج إلى سرعة الأداء سواء في تحركات القدمين لتحقيق إمكانية تواجد اللاعب دائماً في المكان المناسب لاستقبال أو رد الكرات ، أو في أداء الضربات المختلفة الأمر الذي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال توافر عنصر القوة بصفة عامة حيث أن اغلب مهارات الضرب تعتمد على قوة وسرعة أداء الضربات في نفس الوقت وهو وما يعرف بالقدرة وخاصة بذل قدرة باستخدام أداء وهي المضرب والكرة (٤ : ٢٣٤).

ولقد تطور علم التدريب الرياضي بفضل الدراسات والأبحاث العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني والفني والمهاري والنفسي والعقلي والخططي والطب الرياضي مما أدى إلى تطور الأداء الرياضي على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية (٢١ : ٣) .

والتدريب بالأثقال ظل لسنوات عديدة يرتبط ببعض المفاهيم الخاطئة لاعتقاد الرياضيون بأنه يؤدي إلى تيبس العضلات ونقص المرونة و التوافق العضلي العصبي والتأثير سلبياً على بعض المهارات الحركية ، ولكن كشفت الأبحاث العلمية الحديثة عن عدم صحة هذه المفاهيم وأصبح التدريب بالأثقال يحتل دوراً هاماً في برامج التدريب الموجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية (٢١ : ٦٤) .

وتدريبات الأثقال عديدة ومتنوعة وقديمة قدم الإنسان وجرت العادة على استخدام تدريبات المقاومة لتنمية القوة العضلية، كما أصبح من المعروف أن استخدام هذه التدريبات يؤدي إلى تنمية القدرة العضلية والسرعة والتحمل هذا بالإضافة على زيادة النغمة العضلية والمساعدة على تجنب الإصابات والمساعدة على احتفاظ العضلات بوظائفها في الأعمار المتقدمة، ويضيف أنه لا بد من أداء تدريبات الأثقال في نفس الأوضاع التي يتخذها اللاعب في أداء مهارات لعبته (١٢ : ٣٦) .

والتدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمرينات المقاومة المتغيرة والتي تطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه في برامج الأنشطة المختلفة (١٠ : ١٥٦) .

وتدريب الأثقال التقليدي وضع أساساً لتنمية القوة العضلية وقد تأكد فعاليته لتحقيق هذا الغرض وبما أن القوة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة العضلية وتميبتها وبالتالي يؤدي إلى التأثير في الأداء الديناميكي (١٢ : ٩٢) .

والتدريب بالأثقال أصبح له أهمية كبيرة في برامج الإعداد البدني، كما أنه عبارة عن برنامج للتمرينات يختلف عن البرامج التقليدية التي تعتمد على وزن الجسم وذلك لإمكانية زيادة المقاومة مما يزيد من فعالية التنمية العضلية (٣٠ : ٣) .

والتدريب بالأثقال يكسب الأفراد اللياقة البدنية وفوائده لا تتوقف على إحداث تغيرات جسميه ظاهرية فقط بل أنها تكسب الأفراد الثقة بالنفس في التعامل مع الآخرين وتحسين مستوى الطاقة، وتزيد من قدرة الأفراد على العمل وفي العديد من أنشطة الحياة اليومية وكذلك يؤدي إلى زيادة قوة وتحمل العضلات وزيادة كفاءة الجهازين العضلي والعصبي وتحسن النغمة العضلية (٢٩ : ١) .

والأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف يسهل التعامل معها والمحافظة عليها ، ويسمح بإمكان التنوع في قيمة الثقل ، وتستخدم في عدد كبير ومتنوع من التدريبات وتساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة وتثير الدوافع لدى الرياضيين وغير الرياضيين (١٢ : ٥٩) .

وتتميز رياضة الاسكواش الحديثة في السرعة العالية في الأداء نتيجة التغيير الذي طرأ على قوانينها ، حيث تم مؤخرًا تغيير نظام العد في الشوط ، إذ كان تسعة نقاط مع عدم إحراز نقطة إلا في حالة حصول اللاعب على الإرسال ، وأصبح الآن (١١) نقطة ويحصل اللاعب على نقطة مباشرة عند حصوله على الإرسال ، مما أدى ذلك إلى اختصار زمن الشوط مع زيادة شدة المنافسة ، وتحتاج الاسكواش إلى صفات بدنية خاصة وغالبًا ما يميزها عن بقية الألعاب بان نتيجة المباراة تعتمد بشكل كبير على اللياقة البدنية الخاصة للاعب داخل الملعب وأهمها قوة الذراعين وسرعتها في أداء الضربات المختلفة . فامتلاك اللاعب القوة الكافية في إرجاع الكرات إلى الجزء الخلفي لملعب الاسكواش يمنحه فرصة التقدم على المنافس من خلال أبعاده عن منتصف الملعب، وان ضرب الكرة بسرعة كبيرة يسلط الضغط عليه مما يجبره على أداء ضربات ضعيفة، وذلك يتم من خلال الضربات الطائرة السريعة، حيث إن إتقان اللاعب الضربات الطائرة والمستقيمة تمنحه فرص أكبر للفوز في المباراة (٣ : ٢٥) .

فتختلف أنواع المقاومات الخارجية طبقاً لنوع الرياضة ، ففي رياضة الاسكواش يجب أن يتمتع اللاعب بقدر كافي من القوة في عضلات الرجلين لتمكنه من دفع الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة ، وأيضاً يحتاج إلى قوة جيدة في الذراعين ليتمكن من أداء ضربات قوية وسريعة كي يسلط الضغط على المنافس ، ويحتاج أيضاً القوة في عضلات راسغ اليد لأحكام السيطرة على المضرب أثناء ضرب الكرة ، من هنا يتضح بان القوة نسبية في رياضة الاسكواش (٢٨ : ١١٥) .

ومن خلال ما سبق يتضح للباحث أهمية البرامج التدريبية القائمة علي استخدام الأثقال وما له من قدرة عالية على تحسين مستوي الأداء المهاري ، حيث أن البرامج المقننة تؤدي إلى تحسين مستوي الأداء المهاري وتعمل على زيادة قدرة العضلات على الوصول إلى أفضل مستوي أداء لها ومن ثم القدرة على أداء التدريبات مهارية على الشكل الأمثل .

ولعبة الاسكواش كغيرها من الرياضات الاخرى تحتاج إلى هذا النوع من البرامج التدريبية المنظمة لزيادة قدرة اللاعبين على الوصول إلى أفضل المستويات الرياضية وتحقيق المطلوب منهم على أكمل وجه وتقضي على العقبات التي قد تعترضهم أثناء عملية التدريب وتقلل من نسبة الإصابات التي يمكن أن يتعرضوا لها ، كما أن تلك البرامج لها دور كبير وفعال في الوصول باللاعبين إلى مستويات متقدمة من خلال تقنين الأحمال التدريبية لهم وزيادة قدرتهم على تنفيذ التدريبات الخاصة بهم على أكمل وجه .

فالبرامج التدريبية المقننة والمستندة علي تدريبات الأثقال والمعدة وفقاً للأسس العملية لو أحسن استغلاله بجانب الشق البدني سوف يؤدي إلى الوصول بلاعب الاسكواش إلى أفضل المستويات في أداء المهارات الخاصة باللعبة وزيادة قدرتهم في الأداء المهاري والخططي ، وهذا من الأمور الهامة في لعبة الاسكواش نظراً لأنها تعتمد في الشق الأول على الأداء البدني الأمثل وتأثيرها لتحقيق الأهداف المنوطة من اللعبة وكذلك علي الشق الثاني المتمثل في الاداءات مهارية الخططية ، ومن ثم وجب على المدربين والمسؤولين عن الحركة الرياضية الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة لما لها من اثر فعال على الارتقاء بمستوي اللاعب ومن ثم الارتقاء برياضة الاسكواش عامة .

ومن خلال خبرة الباحث وعمله في مجال التدريب وجد أنه يوجد قصور في وضع برامج مقننة للاعب الاسكواش مما يؤدي إلى عدم الوصول إلى الفرمة الرياضية أثناء مرحلة المنافسات ، حيث أن التدريب الرياضي المقنن له دور بالغ الأهمية في تطوير أداء اللاعب والوصول إلى أفضل المستويات الرياضية .

ومن خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال وجد الباحث ندرة في الدراسات التي ركزت على وضع برامج تدريبية للاعب الاسكواش ، مما استثارة دافعية الباحث لوضع برنامج تدريبي باستخدام الأثقال والتعرف على تأثيره على المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي الاسكواش .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال والتعرف على تأثيره على بعض الخصائص البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش .

فروض البحث :

فى ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض الآتية :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى الخصائص البدنية وفى اتجاه القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث فى الخصائص المهارية وفى اتجاه القياس البعدي .

المصطلحات المستخدمة فى البحث :

البرنامج :

هو خطه عامه للتدريب ويتضمن الأهداف، المحتوى، الطريقة والأنشطة والوسائل المصاحبة وأساليب التقويم (٢٤ : ٩) .

برنامج التدريب :

هو مجموعة التمرينات التى تحتويها الساعة التدريبية ولا يقصد بها المعنى الزمني داخل إطار المنهج الموضوع للعملية التعليمية لتحقيق الهدف الموضوع للنشاط الذى يقوم به الفرد (١٢ : ٤٧) .

برنامج التدريب بالأثقال Weight Training Program :

هو نظام للتدريب يتضمن أداء مجموعة من التمرينات تؤدى بالأثقال الحرة أو ماكينات الأثقال أو أجهزة الأثقال وفق شروط تتعلق بالأحمال التدريبية المناسبة لتطوير الصفات البدنية فى إطار البرنامج التدريبي الشامل (٢١ : ٤٤٥) .

المتغيرات البدنية :

هي مجموعة الصفات البدنية الخاصة التي تؤثر في مستوى أداء المهارات الحركية أثناء ممارسة رياضة الاسكواش (١٩ : ٥) .

الأداء المهاري :

تعلم المهارات الحركية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحالة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى مستويات (١٤ : ١٠٣) .

الدراسات السابقة :

١. دراسة " مصطفى أحمد مصطفى عبد الله " (٢٠١٧) (٢٢) بعنوان " تأثير برنامج للتدريب الوظيفي على تحركات القدمين للاعبين الاسكواش "
٢. دراسة " أحمد سمير المنجي " (٢٠١٦) (٢) بعنوان " تأثير تنمية التحمل الخاص على بعض وظائف الرنتين وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي الاسكواش "
٣. دراسة " غفران جمال بدير " (٢٠١٦) (١٦) بعنوان " تأثير تدريبات خاصة على مستوى فاقد المرونة وفاعلية أداء بعض المهارات في رياضة الاسكواش "
٤. دراسة " هناء على المليجي " (٢٠١٦) (٢٥) بعنوان " تأثير تدريبات مختلفة الشدة للتحمل اللاهوائي على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبين الاسكواش "
٥. دراسة " أيمن ناصر السويدي " (٢٠١٤) (٥) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش "
٦. دراسة " محمد نصر عبد اللطفي الدفراوي " (٢٠١٣) (٢٠) بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتطوير تحملات الأداء- السرعة الحركية - القوة في ضوء أهداف متوقعة وتأثيرها على مستوى الانجاز للاعبين الاسكواش "
٧. دراسة " أحمد حسن حسين عزت " (٢٠٠٦) (١) بعنوان " برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش "
٨. دراسة " خالد عبد العزيز أحمد حسين " (٢٠٠٣) (٧) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي نوعي لعنصري القوة والمرونة علي سرعة المقذوف في مهارة الضربة الأمامية للاعبين الاسكواش ، "
٩. دراسة " صبرى على قطب " (١٩٩٧) (٩) بعنوان " أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار " .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الاسكواش بنادي المنيا الرياضي تحت ١٧ سنة للموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨م والبالغ عددهم (٢٦) لاعباً ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (٧) لاعبين .

اعتدالية توزيع أفراد العينة :

قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ، والمرفق (١) يوضح ذلك .

- تراوحت معاملات الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث ما بين (-٢.٤٣ ، ١.٥٠) أي أنها انحصرت ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً ويتضح ذلك بمرفق المعاملات الاحصائية .

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات :

- ساعة إيقاف Stop Watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ / ث

- شريط قياس (لأقرب سم) .

- ملعب اسكواش .

- أثقال متنوعة الوزن .

- صالة جمانزيوم .

ثانياً : المتغيرات البدنية :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة توصل الباحث إلى أهم الاختبارات البدنية تتمثل

في :

- الوثب العريض من الثبات .

- الجري الزجزاجي .

- الجري المكوكي .

- ثني الجذع أماماً أسفل .

- الانبطاح المائل من الوقوف .

- قوة القبضة .

وقد تم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (٥) خبراء لديهم خبرة لا تقل عن

(١٠) سنوات في المجال ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى مناسبة تلك الاختبارات لطبيعة البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها (٨) لاعبين وتم تقسيمهما الى مجموعتين وفقاً للمستوي المهاري في رياضة الاسكواش قوام كل مجموعة (٤) لاعبين ، وتم ايجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، ومرفق المعاملات الاحصائية (٣) يوضح النتيجة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٨) لاعبين ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، ومرفق المعاملات الاحصائية (٤) يوضح ذلك .

ثالثاً : المتغيرات المهارية :

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة توصل الباحث إلى أهم الاختبارات المهارية تتمثل

في :

- دقة الضربة المستقيمة الأمامية .

- دقة الضربة المستقيمة الخلفية .

- سرعة الكرة .

- قوة الضربة .

وقد تم عرض تلك الاختبارات على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (٥) خبراء لديهم خبرة لا تقل عن

(١٠) سنوات في المجال ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى مناسبة تلك الاختبارات لطبيعة البحث ، ومرفق (٥)

يوضح ذلك .

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث الحالي :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق المتغيرات على العينة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية قوامها (٨) لاعبين وتم تقسيمهما الى مجموعتين وفقاً للمستوي المهاري في رياضة الاسكواش قوام كل مجموعة (٤) لاعبين ، وتم ايجاد دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٦) يوضح النتيجة .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة الاسكواش

(ن = ٨)

في الاختبارات قيد البحث

قيمة z	المميزين (ن = ٤)		غير المميزين (ن = ٤)		المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
*٢.١٤	٢٥.٠٠	٦.٢٥	١١.٠٠	٢.٧٥	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
*٢.٠١	٢٤.٥٠	٦.١٣	١١.٥٠	٢.٨٨	دقة الضربة المستقيمة الخلفية
*٢.١٤	٢٥.٠٠	٦.٢٥	١١.٠٠	٢.٧٥	سرعة الكرة
*٢.٠٦	٢٤.٥٠	٦.١٣	١١.٥٠	٢.٨٨	قوة الضربة

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين اللاعبين المميزين وغير المميزين في رياضة الاسكواش في الاختبارات المهارية قيد البحث ولصالح اللاعبين المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة على التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٨) لاعبين ثم أعاد التطبيق على نفس العينة ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٧) توضح ذلك .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن = ٨)

قيمة r	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٩٢	٠.٩٣	٥.٠٠	٠.٨٣	٤.٨٨	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
**٠.٩٢	٠.٨٩	٤.٧٥	٠.٩٢	٤.٦٣	دقة الضربة المستقيمة الخلفية

سرعة الكرة	٤.١٣	٠.٨٣	٤.٢٥	٠.٨٩	** ٠.٩٢
قوة الضربة	١.٧٥	٠.٧١	١.٨٨	٠.٨٣	** ٠.٩١

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٧) ما يلي :
- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

رابعاً : البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

رفع المستوي البدني والمهاري للاعبين الاسكواش من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

اولاً : الأسس الخاصة :

١. تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
 ٢. تحديد الأغراض الفرعية .
 ٣. اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج .
 - أ- تمرينات للإحماء والإطالة .
 - ب- تمرينات للياقة البدنية الخاصة .
 - ج- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات قيد البحث .
 - د- تمرينات للتهنئة والاسترخاء .
 ٤. تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي .
 ٥. بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد .
 ٦. استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة .
 ٧. استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج .
- كما حدد الباحث بعض المعايير للبرنامج :
- التأكد من سلامة وصحة اللاعبين .
 - مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة .

- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة .
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل لاعب ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنيا على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل لاعب في عينة البحث .
- يتم تنفيذ نشاط الإحماء في الوحدات التدريبية للبرنامج بحمل هوائي شدته من ٤٠-٦٠% لتهيئة الجسم وتنشيط الدورة الدموية .
- يتم خلال تطبيق البرنامج التدريبي تثبيت كل من (زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات المطبقة خلال البرنامج - محتوى جزء الإحماء - محتوى جزء الإعداد البدني العام - محتوى الجزء الاساسى - محتوى الجزء الختامي)
- يستغرق تطبيق البرنامج ١٠ أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع ، وذلك بالتدريب أيام السبت ، الاثنين ، الأربعاء من كل أسبوع .

خطوات وضع البرنامج :

تم إتباع الخطوات التالية لوضع البرنامج التدريبي :

- المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة برياضة الاسكواش لتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة الاسكواش .
- عرض المتغيرات البدنية والمهارية في الاسكواش على السادة الخبراء لتحديد أكثرها أهمية بالنسبة للاعبى الاسكواش .
- عرض البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من السادة الخبراء للتعرف على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله ، وكذلك تحديد الزمن الكلى للبرنامج وزمن وحدة التدريب اليومية وعدد مرات التدريب فى الأسبوع .

تصميم البرنامج :

١. قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة الخاصة بالتدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب الاسكواش بصفة خاصة وأيضاً المقابلات العلمية مع الخبراء من رياضة الاسكواش بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى الحالة التدريبية والمرحلة السنوية لعينة البحث .
٢. قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث لمعرفة مواطن القوة والضعف بهدف التعرف على الجوانب المهارية ووضع النسب المئوية لأحمال التدريب .
٣. قام الباحث بعرض استمارة استطلاع رأى الخبراء في رياضة الاسكواش بهدف :
 - . مدة تنفيذ البرنامج الكلية .
 - . عدد الوحدات الأسبوعية .
 - . زمن الوحدة التدريبية .
 - . عدد أسابيع الإعداد العام .
 - . عدد أسابيع الإعداد الخاص .
 - . الشدة العامة المقترحة للبرنامج .

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

. فترة البرنامج التدريبي المقترح (١٠) أسابيع .

. عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) أيام بواقع وحدة تدريبية يومياً .

يستخدم الباحث البرنامج الهرمي لـ **ويستكوت Westcott** لتطوير مكونات اللياقة البدنية الخاصة (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) ويتكون البرنامج الهرمي من ثلاثة مجموعات لكل تمرين ، وتكمن فلسفة هذا البرنامج في استخدام الزيادة التدريجية للثقل نقص التكرارات.

وذلك على النحو التالي :

الأسبوع الأول :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٣٠% و ٥٠% و ٧٠% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٠ ، ١٠ ، ٣ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع الثاني :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٣٠% و ٥٠% و ٧٠% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٥ ، ١٥ ، ٥ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع الثالث :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٣٠% و ٥٠% و ٧٠% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٣٥ ، ٢٠ ، ٦ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع الرابع :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٤٠% و ٦٠% و ٨٠% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٠ ، ٦ ، ٢ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع الخامس :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٤٠% و ٦٠% و ٨٠% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٥ ، ٧ ، ٣ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع السادس :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٤٠% و ٦٠% و ٨٠% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٣٠ ، ٨ ، ٣ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع السابع :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٥٠% و ٧٥% و ٩٥% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ١٠ ، ٣ ، ١ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع الثامن :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٥٠% و ٧٥% و ٩٥% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ١٥ ، ٤ ، ١ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع التاسع :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٥٠% و ٧٥% و ٩٥% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ٢٠ ، ٥ ، ١ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

الأسبوع العاشر :

أداء ثلاثة مجموعات بثقل ٥٠% و ٧٥% و ٩٥% من الثقل الذى يستطيع اللاعب رفعه لمرة واحدة وتكرارات ١٠ ، ٣ ، ١ على التوالي لكل تمرين من تمارين الأثقال .

تنفيذ قياسات البحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية وذلك يوم الأربعاء الموافق ٤ / ١ /

٢٠١٧ م .

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من ٧ / ١ / ٢٠١٧م وحتى ١٦ / ٣ / ٢٠١٧م .

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك يوم السبت ١٩ / ٣ / ٢٠١٧م .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

- . المتوسط الحسابي .
- . الوسيط .
- . الانحراف المعياري .
- . معامل الالتواء .
- . معامل الارتباط .
- . اختبار مان ويتني اللابارميتري .
- . اختبار ويلكوكسون اللابارميتري .
- . نسبة التحسن المئوية .

وقد ارتضى الباحث مستوي دلالة مئوية (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، ولقد استعان الباحث بالبرنامج الإحصائي **Spss** وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

. التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث فى الخصائص البدنية وفى اتجاه القياس البعدى .

جدول (٨)

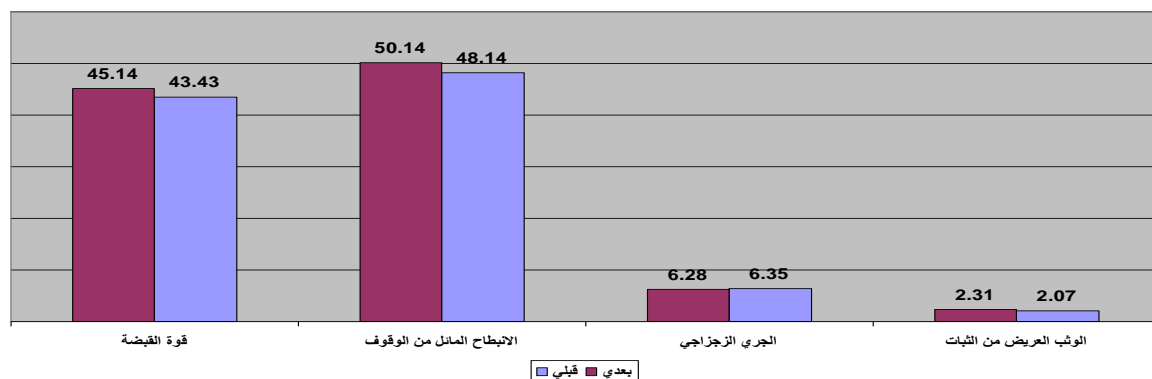
دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى رتب القياس القبلي والبعدى

للمجموعة قيد البحث فى المتغيرات البدنية (ن = ٧)

قيمة Z	البعدى			القبلى			المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابى	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابى	
*٢.٤٣	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٢.٣١	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٠٧	الوثب العريض من الثبات
*٢.٣٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٢٨	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٦.٣٥	الجري الزجراجى
*٢.٤٦	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٥٠.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٤٨.١٤	الانبطاح المائل من الوقوف
*٢.٤٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٤٥.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٤٣.٤٣	قوة القبضة

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)



نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في المتغيرات البدنية (ن = ٧)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
الوثب العريض من الثبات	٢٠٠٧	٢٠٣١	١١.٥٩%
الجري الزجزاجي	٦٠٣٥	٦٠٢٨	١.١٠%
الانبطاح المائل من الوقوف	٤٨.١٤	٥٠.١٤	٤.١٥%
قوة القبضة	٤٣.٤٣	٤٥.١٤	٣.٩٤%

يتضح من جدول (٨ ، ٩) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية وفي اتجاه القياس البعدي .

- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين (١.١٠% : ١١.٥٩%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين تلك المتغيرات لدي العينة قيد البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرامج التدريبية المعدة إعداداً سليماً والمقننة والتي تراعي الأحمال التدريبية وخاصة تدريبات الأثقال تعمل على رفع مستوى اللاعبين بديناً ، فالبرامج التدريبية الموضوعة بالأسلوب العلمي السليم هي التي تؤدي إلى زيادة قدرات اللاعب ومهاراته وتعمل على استمرارية التحسين المستمر له وزيادة قدراتها على إنجاز الأعمال التدريبية على أكمل وجه .

فالبرامج التي تستند على تدريبات الأثقال تعمل علي تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة برياضة الاسكواش تؤدي إلى زيادة قدرات اللاعب على الوصول إلى أفضل أداء بدني يمكن من خلاله تحقيق الأهداف المرتبطة بعملية التدريب والوصول إلى أفضل الفرم الرياضية عند اشتراكه في البطولات ولن يتحقق ذلك إلا من خلال برامج تدريبية موضوعة بشكل علمي وموضوعي وتراعي كافة المتطلبات التدريبية لصناعة البطل .

كما يرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن البرامج التدريبية المعدة باستخدام الأثقال إعداد سليم تؤدي إلى ارتفاع المستوى المهاري للاعبين ، فطبيعة المجهود البدني المقنن يؤدي إلى تحسين تلك النواحي وتعمل على الارتقاء بالفرد الرياضي وجعله أكثر قدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية العنيفة بقوة كبيرة وتمده بطاقة إيجابية يمكن من خلالها أداء المهارات المطلوبة منه بكفاءة عالية .

وهذا ما أكدته دراسة " مصطفى أحمد مصطفى عبد الله " (٢٠١٧) (٢٢) حيث أشارت نتائجها الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدى للبرنامج ، نسبة التحسن فى تطوير القدرة العضلية باستخدام التدريب الوظيفي أعلى فى القياس البعدى عنها فى القياس القبلي للاعبين .

ودراسة " أيمن ناصر السويدي " (٢٠١٤) (٥) حيث أشارت نتائجها الى أن البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل أعماله أثر إيجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث ، أظهر البرنامج المقترح تحسنا في متغير الرشاقة ، أظهر البرنامج المقترح تحسنا في متغير التحمل الدوري التنفسي .

ودراسة " أحمد حسن حسين عزت " (٢٠٠٦) (١) حيث أشارت نتائجها الى وجود فروق بين القياسات القبلي والبعدية ونسب التحسن نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئ الاسكواش تحت (١٥) سنة لصالح القياس البعدى .

ودراسة " خالد عبد العزيز أحمد " (٢٠٠٣) (٧) حيث أشارت نتائجها الى أن هناك تأثير للبرنامج التدريبي الذي استهدف عنصرى السرعة والقوة علي الأداء و يؤكد قصر زمن الأداء في القياس البعدى عنه في القياس القبلي .

ودراسة " صبرى على قطب " (١٩٩٧) (٩) حيث أشارت نتائجها الى حدوث تنمية فى الصفات البدنية الخاصة (قوة قصوى- قوة مميزة بالسرعة- تحمل قوة) و تطوير فعالية الأداء المهارى للسقوط على الرجلين .

. التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الخصائص المهارية وفي اتجاه القياس البعدي .

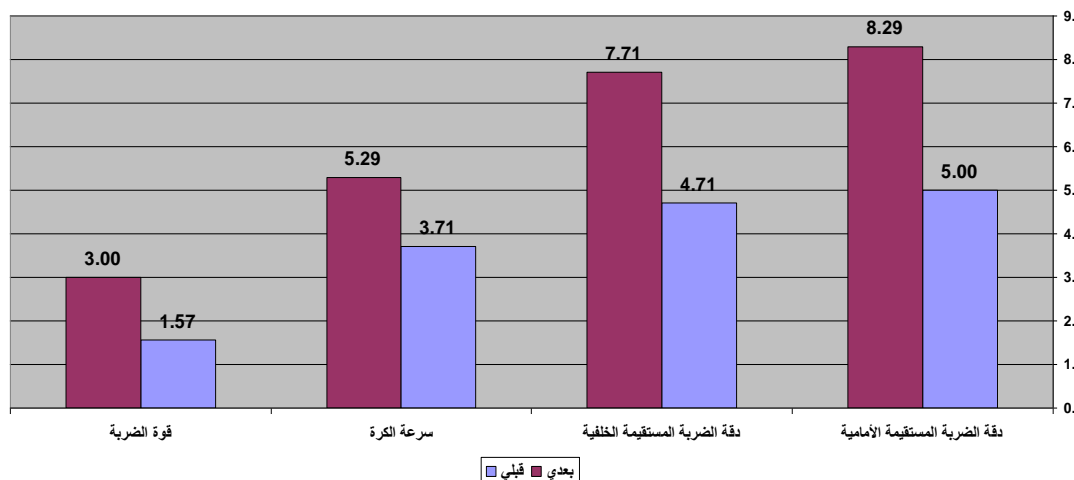
جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي

للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية (ن = ٧)

قيمة z	البعدي			القبلي			المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	
*٢.٤٠	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٨.٢٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٥.٠٠	دقة الضربة المستقيمة الأمامية
*٢.٣٨	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٧.٧١	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٧١	دقة الضربة المستقيمة الخلفية
*١.٩٨	٢٥.٥٠	٤.٢٥	٥.٢٩	٢.٥٠	٢.٥٠	٣.٧١	سرعة الكرة
*٢.٢٧	٢١.٠٠	٣.٥٠	٣.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١.٥٧	قوة الضربة

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)



جدول (١١)

نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث

في المتغيرات المهارية (ن = ٧)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
دقة الضربة المستقيمة الأمامية	٥.٠٠	٨.٢٩	٦٥.٨٠%
دقة الضربة المستقيمة الخلفية	٤.٧١	٧.٧١	٦٣.٦٩%
سرعة الكرة	٣.٧١	٥.٢٩	٤٢.٥٩%
قوة الضربة	١.٥٧	٣.٠٠	٩١.٠٨%

يتضح من جدول (١٠ ، ١١) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية وفي اتجاه القياس البعدي .

- تراوحت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث ما بين (٤٢.٥٩% : ٩١.٠٨%) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين تلك المتغيرات لدى العينة قيد البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تعرض المجموعة قيد البحث لبرامج الأثقال الموضوع وفق للأسس العلمية والعملية والذي يستند إلى أسس التدريب الرياضي السليم أدى إلى تطور مستوي لاعبي المجموعة قيد البحث ، فالتدريب الرياضي السليم الذي يستند على البرامج التدريبية الحديثة والذي يراعي الفروق الفردية والتدرج في الأحمال

التدريبية وكذلك الأسس السليمة لوضع البرامج التدريبية ومراعاة توزيع الأحمال خلال أسابيع البرامج هو الذي يؤدي بدوره إلى تطور النواحي المهارية لدي لاعبي الاسكواش .

ويرجع الباحث ذلك إلى أن التحسن الحادث بين القياس القبلي والبعدي في دقة الضربات في الاسكواش حدث نتيجة فاعلية برنامج الأثقال المعد والمطبق على المجموعة التجريبية ، حيث أن البرنامج أدى إلى زيادة قدرة وقوة العضلات في القيام بأداء الضربات على الشكل الأمثل ، فالتدريب بالأثقال يؤدي إلى زيادة قدرة العضلات والوصول بها إلى أفضل حالة وبالتالي تؤدي إلى زيادة قوة عضلات اللاعب وخاصة المتعلقة بعضلات اليد وبالتالي تسهم في فاعلية ضربات اللاعب وتحقيق الكفاءة المطلوبة .

وهذا ما أكدته دراسة " أحمد سمير المنجي " (٢٠١٦) (٢) حيث أشارت نتائجها الى أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التحمل الخاص في تنمية وتطوير المتغيرات الفسيولوجية الخاصة والتي أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء البدني وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبي الاسكواش قيد البحث ، أثرت التدريبات المقترحة تأثيراً إيجابياً في فاعلية الأداء المهارى وكذلك في دقة توجيه الضربات الهجومية في الاسكواش ، التوصل إلى أهم تدريبات تنمية التحمل الخاص المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ، تميزت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسن بعض وظائف الرنتين وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبي الاسكواش قيد البحث وذلك من خلال فروق نسب التحسن بين المجموعتين ، ودراسة " غفران جمال بدير " (٢٠١٦) (١٦) حيث أشارت نتائجها الى أن التدريبات الخاصة لفاقد المرونة لها تأثير ايجابي على تحسن مهارة الضربة الأمامية ، التدريبات الخاصة لفاقد المرونة لها تأثير ايجابي على تحسن مهارة الضربة الخلفية ، التدريبات الخاصة لفاقد المرونة لها تأثير ايجابي على تحسن مهارة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية .

ودراسة " محمد نصر عبد اللطى الدفرواي " (٢٠١٣) (٢٠) حيث أشارت نتائجها الى أن زيادة تحمل (الأداء- القوة- السرعة الحركية) تعمل على كفاءة الأداء المهارى ، أن البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على مستوى الأداء التخطيطي ، أن الصفات البدنية خاصة للاعبي الاسكواش تعد من الصفات البدنية الهامة ذات الأهمية القصوى فى الإعداد البدني والتي يتأثر بها الإعداد المهارى والإعداد الخططي ، وجود علاقة طردية بين تحمل الأداء- القوة- السرعة الحركية ومستوى الانجاز للاعبي الاسكواش .

ودراسة " خالد عبد العزيز أحمد " (٢٠٠٣) (٧) حيث أشارت نتائجها الى أن هناك فروق واضحة في الزمن الكلي لأداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- ١ . إيجابية برنامج التدريب بالأثقال المقترح في تحسين الخصائص البدنية والمهارية لدي لاعبي الاسكواش عينة البحث .
- ٢ . وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الخصائص البدنية وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٣ . أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابياً حيث أدى الى وجود تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث .
- ٤ . وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الخصائص المهارية وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٥ . أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابياً حيث أدى الى وجود تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث .

المراجع

أولاً - المراجع العربية :

١. أحمد حسن حسين عزت (٢٠٠٦) : برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٢. أحمد سمير المنجي محمد (٢٠١٦) : تأثير تنمية التحمل الخاص على بعض وظائف الرئتين وفعالية الأداء المهارى لدى لاعبي الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط .
٣. الاتحاد الدولي للاسكواش : القانون الدولي للاسكواش ، (ترجمة) علي جهاد رمضان ، ٢٠٠٩ م .
٤. أمين أنور الخولي ، محمد محمد الحماحي ، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١) : سلسلة ألعاب المضرب المصورة ، التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. أيمن ناصر مصطفى السويدي (٢٠١٤) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٦. حسين أحمد حشمت ، نادر محمد شلبي (٢٠٠٣) : فسيولوجيا التعب العضلي ، مركز الكتاب للنشر .
٧. خالد عبد العزيز أحمد (٢٠٠٣) : تأثير برنامج تدريبي نوعي لعنصري القوة و المرونة علي سرعة المقذوف في مهارة الضربة الأمامية في الاسكواش ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٨. سيد عبد المقصود (١٩٩٨) : نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٩. صبري على قطب (١٩٩٧) : اثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
١٠. طلحة حسام الدين (١٩٩٤) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١١. طلحة حسام الدين (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٢. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل أحمد ، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي-القوة-القدرة-تحمل القوة-المرونة ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٣. عبد الحميد شرف (١٩٩٨) : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٤. عبد النبي إسماعيل الجمال (١٩٨٨) : الموسوعة العربية للتنس " للمبتدئين وللاعبي المسابقات وللحكام " ، الجزء الأول ، مطابع الأهرام ، القاهرة .
١٥. عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢) : التدريب الرياضي (نظريات . تطبيقات) ، دار المعارف ، القاهرة .
١٦. غفران جمال بدير عوض رزق (٢٠١٦) : تأثير تدريبات خاصة على مستوى فاقد المرونة وفاعلية أداء بعض المهارات فى رياضة الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٧. محمد توفيق الوليلي (٢٠٠٠) : تدريب المنافسات ، دار G.M.C ، القاهرة .
١٨. محمد حسن علاوي (١٩٩٢) : علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٩. محمد عبد السلام عبد الباقي علام (٢٠١٠) : علاقة بعض المتغيرات الانثروبومترية والبدنية

- بفاعلية الأداء المهاري للاعبى التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
٢٠. محمد نصر عبد اللطى الدفرواى (٢٠١٣) : برنامج تدريبي مقترح لتطوير تحملات الأداء - السرعة الحركية - القوة فى ضوء أهداف متوقعة وتأثيرها على مستوى الانجاز للاعبى الاسكواش ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٢١. مسعد على محمود (٢٠٠١) : المدخل لعلم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة .
٢٢. مصطفى أحمد مصطفى عبد الله (٢٠١٧) : تأثير برنامج للتدريب الوظيفي على تحركات القدمين للاعبى الاسكواش ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٢٣. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط . تطبيق . قيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٤. منال أحمد أمين (١٩٩٧) : برنامج مقترح للتربية الصحية بأسلوب الرزم التعليمية وقياس أثرة على تحصيل المفاهيم وتنمية الاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثالث الاعدادى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٢٥. هناء على أحمد على المليجى (٢٠١٦) : تأثير تدريبات مختلفة الشدة للتحمل اللاهوائى على بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية للاعبى الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٢٦. يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٢) : المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، المركز العربى للنشر ، القاهرة .

ملخص البحث

الملخص باللغة العربية :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأثقال والتعرف على تأثيره على بعض الخصائص البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش، وقد حاولت الدراسة اختبار الفروض التالية : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في كل من الخصائص البدنية والخصائص المهارية وفي اتجاه القياس البعدي .

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث الحالي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها .

و يتمثل مجتمع البحث في لاعبي الاسكواش بنادي المنيا الرياضي تحت ١٧ سنة للموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨م والبالغ عددهم (٢٦) لاعبا ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ قوامها (٧) لاعبين .

واستخدم الباحث لجمع البيانات الأجهزة والأدوات والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث .
وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

إيجابية برنامج التدريب بالأثقال المقترح في تحسين الخصائص البدنية والمهارية لدي لاعبي الاسكواش عينة البحث .

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في كل من الخصائص البدنية والخصائص المهارية وفي اتجاه القياس البعدي .
أثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابياً حيث أدى الى وجود تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في كل من المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث .

وكانت من أهم التوصيات استخدام برنامج التدريب بالأثقال المقترح في تحسين الخصائص البدنية والمهارية لدي لاعبي الاسكواش .

الملخص باللغة الإنجليزية :

The effect of a proposed training program using weight training on some physical and skill characteristics of squash players.

The current research aims at designing a training program using weight training and custom on its effect on some physical and skill characteristics of squash players. The study tried to test the following hypotheses -:

* There are statistically significant differences between the pre and post measurement of the group under study in both physical characteristics and skill characteristics and in the direction of telemetry.

The researcher used the experimental method because of its relevance to the nature of the current research using the experimental design of the group and follow the tribal and remote measurement.

The research community in squash players in Minia Sports Club under (17) years of the sports season 2017/2018, the number was (٢٦) players, and the researcher has chosen the random sample of (7) players.

The researcher used all data, devices, tools, physical variables and technical variables in question.

In light of the results of the research, the researcher reached the following conclusions -:

* Positive weight training program proposed to improve the physical and skill characteristics of squash players sample research.

** There are statistically significant differences between the tribal and remote measurement of the group under study in both physical characteristics and skill characteristics, and in the direction of telemetry.

*** The impact of the proposed training program has a positive effect, which led to an improvement between the tribal and remote measurement of the group under consideration in both the physical variables and the technical variables under consideration.