

فاعلية تطوير بعض الأداءات الحركية في ضوء تحركات اللعب وعلاقته بنتائج المباريات لناشئي الاسكواش بدولة الكويت

د/ علي غريب غضبان عبدالله غريب

مدرس تربية رياضية بوزارة التربية والتعليم الكويتية

1/1 المقدمة ومشكلة البحث

تتطلب رياضة الاسكواش الحركة السريعة في ملعب يتميز بصغر المساحة إلا أن تحركات اللاعبين في هذه المساحة تفوق تحركات أي لاعب في رياضات المضرب الأخرى، لذلك لا بد وأن يكون التحرك يتميز بالسهولة والإنسيابية والرشاقة حتي يتم توفير الجهد علي أشواط المباراة، كما يعتبر التحرك الصحيح هو الركيزة الأساسية لأداء جميع الضربات بالشكل الصحيح لأن الوضع المناسب هو الذي يزود الجسم بالتوازن قبل وبعد الضرب وحتى تتم عملية الرجوع بالشكل المتوازن التي تسمح للاعب بالسيطرة علي منطقة نصف الملعب.

ويري **محمد أحمد عبدالله** (2007م) ان القدرات البدنية الخاصة مطلب أساسي لكل نشاط رياضي لأنها أساس التقدم في التدريب لعدد معين من مكونات اللياقة البدنية التي يتطلبها النشاط الممارس، كما أننا نجد الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة إنتقار القدرات البدنية الخاصة، كما أن أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الإعتبار. (8 : 207)

ويؤكد **أحمد صبحي** (2004م) أن إتقان حركات القدمين من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على تحقيق الفوز، حيث أنه لا يمكن أن يتم أي واجب مهاري أو خططي سواء كان هجومى أو دفاعى إلا عن طريق الإتقان الجيد لتحركات القدمين والتي تلعب الدور الأساسى خلال التدريب والمنافسه. (1 : 45)

ويرى **فيلب يارو " Philip yarrow "** (2010م) أن اللاعب مهما وصل لدرجه عاليه فى إجادة الضربات الأساسيه فى اللعبه ومهما وصل إلى مستوى بدنى عالى لا يؤهله كل هذا إلى المنافسه بدون الوصول إلى مستوى عالى من إجادة تحركات القدمين الخاصه بهذه الرياضه.

(10 : 17)

ويؤكد **سبوننت واى كروس " Spont . y . Cros "** (2007م) أن ما يقرب من 80% من الأخطاء الفنية التي تحدث عند أداء ضربات الإسكواش تنتج عن إنخفاض جودة تحركات القدمين وليست ناتجة عن فنيات أداء الضربات ومواصفاتها الحركية، ويفسر ذلك بأنه لن تكون الضربات مؤثرة " أى متقنة من حيث التوجيه " ما لم يتواجد اللاعب في المكان والزمان المناسبين لمقابلة الكرة (11 : 62)

وتعد الجمل الحركية لتحركات القدمين من المهارات الأساسية في الإسكواش والتي تساعد اللاعب علي إتخاذ الوضع الصحيح لأداء الضربات المختلفه، كما تساعده علي تنظيم رد فعل مناسب يمكنه من ربط الأنواع المتعددة من الضربات مع بعضها وبالتالي وصول اللاعب إلي أفضل أداء فني أثناء المباراه، حيث يعتمد المنافس دائماً توجيه الكرة بعيداً عن متناول يد اللاعب داخل الملعب بما يفرض علي اللاعب إستمرارية التحرك ومداومة الإنتقال من مكان إلى آخر في كافة الإتجاهات للدفاع عن هذه الكرة بالتزامن مع دقة توجيهها إلى الأماكن المؤثرة لملاعب المنافس، ولأن مباريات الإسكواش تحسم بالنقاط والأشواط لا بالزمن فإن إستمرارية اللاعب في التحرك والإنتقال لتغطية أركان الملعب هي أبرز وأول مشكلات تطوير الأداء.

وتكمن مشكلة البحث في نقطتين الأولى وهي التحرك العشوائي في الملعب وذلك لعدم معرفة اللاعبين الناشئين لتحركات الصحيحه وعدم وجود برامج علمية مقننة فعالة لتحركات القدمين تتميز بالدقة والكفاءة والمعرفة في حين تعتمد برامج التحركات علي الخبرة وليس العلم، أما النقطة الثانية فهي إفتقار القدرات البدنية الخاصة بتحركات القدمين عند اللاعبين الناشئين ويرجع ذلك بسبب التركيز علي القدرات البدنية الخاصة بالإسكواش دون الإهتمام بتحركات القدمين مما يؤدي بدوره علي عدم قدرة اللاعب في الاستمرار بالتحرك الصحيح أثناء المباراه.

وقد لاحظ الباحث أثناء تحكيم العديد من مباريات الناشئين، ومشاهدته المباريات كمدرّب أن هناك عشوائيه في عملية التحرك وفقد الكثير من النقاط بسبب عدم قدرة اللاعبين الوصول إلى الكره بسرعه وإتزان وإستنفاد طاقة اللاعبين في المباراه الأولى وعدم قدره علي إستكمال المباراه بنفس الكفاءه بسبب التعب وبسبب إفتقار اللاعب للقدرات البدنية الخاصة بالتحركات، وكذلك الوقوع في الأخطاء التحكيمية وخاصة (ضربة الجزاء) وذلك بسبب عدم معرفة طرق الذهاب والإياب في خطوط السير الصحيحه والتي تؤدي في النهايه إلى خسارة النقاط، ووجد أن هناك العديد من الأخطاء في تحركات القدمين لدى الناشئين والتي تؤدي إلى عدم الوصول للكره وضربها بدقة وإتزان، كذلك إستنفاد الطاقه وعدم الإقتصاد في الجهد، وتوزيع المجهود خلال أشواط المباراه بالإضافة إلى الأخطاء التحكيميه الهائله التي تحدث وتتسبب في خسارة المباراه، وهذا مادفع الباحث للقيام بهذا البحث.

وبالتالي فإن تحركات القدمين والجمل الحركية الخاصه بها تعتبر من أهم مهارات لاعبي الإسكواش التي يجب أن يتعلمها ويتدرب عليها حيث أنها تساعد اللاعب علي ربط الأنواع المختلفه من الضربات مع بعضها، كما تمكن اللاعب من الحصول علي أفضل أداء فني في الملعب.

3/1 أهداف البحث

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتطوير الجمل الحركية لتحركات القدمين بهدف التعرف على:

1/3/1 تأثير تطوير القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين علي نتائج المباريات لناشئ الاسكواش للمجموعة التجريبية.

2/3/1 الفروق بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين ونتائج المباريات.

3/3/1 العلاقة الإرتباطية بين تطوير القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين ونتائج المباريات لناشئ الاسكواش للمجموعة التجريبية.

4/1 فروض البحث

1/4/1 توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0,05 بين القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة بتحركات القدمين ونتائج المباريات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

2/4/1 توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة بتحركات القدمين ونتائج المباريات ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

3/4/1 توجد علاقة إرتباطية بين تطوير القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين وتحسن نتائج مباريات ناشئ الاسكواش للمجموعة التجريبية.

5/1 المصطلحات المستخدمة في البحث

1/5/1 تحركات الملعب :

هى قدرة اللاعب على التحرك السريع والمتزن من منطقة منتصف الملعب (T) إلى المكان الصحيح والتوقيت المناسب والقوه المناسبه لضرب الكره بفاعلية ويسفر عن هذا التحرك فوز اللاعب بنقطه مباشره ، ثم العوده لمنتصف الملعب مرة أخرى بشكل آمن ومتزن.(2 : 8)

0/2 الدراسات السابقة

1/2 أجري **ممدوح محمد احمد** (2007م) (9) دراسة عنونها " تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصه بتحركات القدمين لناشئ التنس الارضي" تهدف إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصه بتحركات القدمين لناشئ التنس الأرضي، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، إشمطت العينة علي 15 لاعب ناشئ، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين القدرات الحركية الخاصه بتحركات القدمين مما جعل اللاعبين اكثر سرعة وتوازن بالتحرك في الملعب.

2/2 أجري باسم مصطفى المليجي (2008م) (3) دراسة عنوانها " تنمية حركات القدمين وتأثيرها على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي تنس الطاولة " تهدف إلي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية حركات القدمين على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي تنس الطاولة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، إشمطت العينة علي 10 لاعبين ناشئين، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً إيجابياً على تنمية الصفات البدنية الخاصه بحركات القدمين والضربات الأمامية والخلفية لناشئي تنس الطاولة.

3/2 أجري حمدي محمد عليوه (2010م) (4) دراسة عنوانها " قياس النشاط الكهربى لعضلات الرجلين للاعب الإسكواش أثناء التحرك خلفاً كمؤشر لوضع برنامج تدريبي نوعى لتنمية عنصر رد الفعل " تهدف إلي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعى لتحسين عنصر رد الفعل لعضلات القدمين خلال التحرك خلفاً، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي، إشمطت العينة علي لاعب واحد مصنف 10 لاعبين ناشئين، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي أدى إلي تحقيق تحسن فى عنصرى سرعة رد الفعل والقدرة العضلية للرجلين للعينة قيد البحث أثناء التحرك فى المنطقة الخلفية فى الملعب.

4/2 أجري إيهاب صابر إسماعيل (2013م) (2) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات تحركات القدمين علي دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الاسكواش " بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تطوير تحركات القدمين للاعبى الإسكواش، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي، إشمطت العينة علي 7 لاعبين ناشئين، حيث أشارت أهم النتائج إلي أن البرنامج التدريبي يؤثر تأثيراً إيجابياً في فاعلية التحرك وسرعة الإنتقال وكذلك فى دقة توجيه الضربات الهجومية فى الإسكواش.

الدراسات الأجنبية

5/2 اجري ماركو نيمنين وآخرون *Marko Nieminen et al* (2014م) (12) دراسة استهدفت التعرف علي ما اذا كانت الخطوة الفاصلة ستكون اكثر فائدة من عدم وجود الخطوة الفاصلة التمهيدية في حاله الاستجابة لمحاكاة التنس .واستخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتملت العينه علي (9) لاعبين تنس ومن أهم النتائج في حاله الخطوة الفاصلة للاعبين اسرع بنسبة 13.1% من بدون الخطوة الفاصلة ، وأيضاً 43.6% اسرع من بداية ظهور المثير حتي انتاج القوة المبدئية ثم ملاحظة قوي عمودية أكبر مع الخطوة الفاصلة.

6/2 أجرى ميلسلاجل *Millslagle* (2016) (13) دراسة استهدفت التعرف علي جمل حركية لتطوير خطوة التباعد وتحركات القدمين وتأثيرها علي مهارات التنس، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي واشتملت العينه علي (15) لاعبين ومن أهم النتائج تنمية القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لخطوة التباعد وتحركات القدمين (المرونة ، الرشاقة ، القدرة العضلية ، تحمل

السرعة ، سرعة رد الفعل ، التوازن) أثر تأثيراً إيجابياً علي تحسن نتائج المباريات لعينة البحث التجريبية.

0/3 إجراءات البحث

1/3 منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

2/3 مجتمع وعينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الإسكواش للمرحلة السنية تحت 15 سنة من نادي العربي الرياضي وعددهم (5) كمجموعة تجريبية وعدد (5) لاعبين من نادي الكويت الرياضي كمجموعة ضابطة، بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي الكاظمة وعددهم (5) ناشئين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (15) ناشئ، جدول (1) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

البرنامج	العينة		
	النسبة	العدد	نوع العينة
-	33.33%	5	عينة البحث الاستطلاعية
البرنامج المقترح	33.33%	5	عينة البحث الأساسية
البرنامج التقليدي	33.33%	5	المجموعة الضابطة
-	100%	15	العينة الكلية للبحث

يتضح من جدول (1) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية 66.67% ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية 33.33% .

3/3 تجانس عينة البحث .

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث ، كما يتضح في جدول (2).

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
العمر الزمني	سنة	14.31	14.40	0.33	-0.57	-0.70
الطول	سم	166.20	166.50	1.55	0.63	-0.86
الوزن	كجم	59.90	60.00	2.13	0.07	-0.61

العمر التدريبي سنة | 6.10 | 6.00 | 0.74 | 0.73- | 0.17- |

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الإلتواء قد تراوحت بين (-0.86) و(-0.17) أي أنها إنحصرت ما بين (0 ، +3) في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تابع جدول (2)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=10

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء	التفطح
1	ثنى الجذع من الوقوف	سم	11.50	1.38	12.00	1.09-	0.02
2	الوثب العريض من الثبات	متر	2.52	0.03	2.53	0.37-	0.19 -
3	الرشاقة للاعبى الإسكواش (Star Test)	ثانيه	16.83	0.72	17.00	0.70-	0.68 -
4	تحمل السرعة للاعبى الإسكواش	ثانيه	17.58	1.01	18.00	1.25-	0.65 -
5	سرعة رد الفعل للاعبى الإسكواش	ثانيه	1.54	0.39	1.80	1.97-	2.23 -
6	المشى على مقعد سويدي مقلوب	عدد	19.67	1.50	20.00	0.67-	0.22 -
7	تحركات القدمين (Spider Test)	دقيقه	1.22	0.01	1.23	0.23-	1.15 -

يتضح من الجدول رقم (3) أن معاملات الإلتواء قد تراوحت بين (-1.97 : -0.23) أي إنحصرت بين (صفر ، ± 3) مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في المتغيرات البدنية قيد البحث ويمكن أن تكون نتائجها ممثلة للمجتمع تمثيلاً اعتدالياً.

4/3 أدوات وأجهزة جمع البيانات

1/4/3 الإختبارات والقياسات المطبقة .

- الإختبارات البدنية . مرفق (1)
- إختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس (المرونة) .
- إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس (القدرة العضلية للرجلين) .
- إختبار الرشاقة للاعبى الإسكواش لقياس (الرشاقة) .
- إختبار تحمل السرعة للاعبى الإسكواش لقياس (تحمل السرعة) .
- إختبار سرعة رد الفعل للاعبى الإسكواش لقياس (رد الفعل) .
- إختبار المشي على مقعد سويدي مقلوب لقياس (التوازن) .
- قياس تحركات القدمين للاعبى الإسكواش لقياس (الجمل الحركية)
- الإختبارات المهارية (نتائج المباريات) . مرفق (1)
- قام الباحث بعمل بطولة ودية في نادي العربي الرياضي لقياس نتائج المباريات للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد البرنامج التدريبي .

2/4/3 استمارات تسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث .

3/4/3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز رستامير لقياس الطول (سم).
 ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب 0.01 ثانية.
 ميزان طبي لقياس الوزن (كجم).
 مسطرة (سم) مدرجة لقياس المرونة.
 شريط قياس الأطوال (سم).
 مقعد سويدي.
 2ملعب إسكواش.
 مضارب إسكواش.
 كرات إسكواش.
 علامات لاصقة.

5/3 الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من (2020/7/25م) إلى (2020/7/27م)، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (3) ، (4) المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية ونتائج المباريات.
 1/5/3 صدق الإختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم ناشئين تحت 19 سنة من نادي العربي الرياضي والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم ناشئين تحت 15 سنة من نادي كاظمة (عينة البحث الإستطلاعية)، جدول (3) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (3)

نتائج إختبار (مان وتني) وقيمة (Z, U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس للمجموعة الإستطلاعية والمجموعة المميزة في الإختبارات البدنية ن=1 ن=2=5

Z	U	المجموعة المميزة		المجموعة الإستطلاعية		الاختبارات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
دالة	2.62	0.00	40.00	8.00	15.00	3.00	الأول
دالة	2.53	0.50	15.50	3.10	39.50	7.90	الثاني
دالة	2.61	0.00	15.00	3.00	40.00	8.00	الثالث
دالة	2.61	0.00	40.00	8.00	15.00	3.00	الرابع
دالة	2.55	0.50	15.50	3.10	39.50	7.90	الخامس
دالة	2.63	0.00	40.00	8.00	15.00	3.00	السادس
دالة	2.63	0.00	15.00	3.00	40.00	8.00	السابع

يتضح من جدول (3) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (1.96)؛ وهذا يعني قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

2/5/3 ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني ثلاثة أيام (72 ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (4) يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث.

جدول (4)

معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث ن=5

r	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع ±	س	ع ±	س		
0.97	3.51	45.40	2.97	44.40	سم	الأول
0.89	2.30	56.40	2.45	57.00	ثانية	الثاني
0.99	0.33	23.09	0.36	23.13	ثانية	الثالث
0.95	18.50	158.60	22.64	160.00	سم	الرابع
0.97	0.45	1.82	0.35	1.90	ثانية	الخامس
0.96	0.84	15.80	1.30	15.20	عدد	السادس
0.98	1.79	74.20	1.34	73.60	ثانية	السابع

$$r_{(3, 0,05)} = 0,878$$

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً بين كل من درجات عينة الدراسة الإستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات البدنية، حيث إن قيم (r) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) بقيمة (0,878) وهذا يدل علي ثبات درجات الإختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

6/3 الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

- تم تحديد مدة تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح وهي (8) أسابيع.
- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية خلال الأسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية.
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية حيث بلغ متوسط زمنها ما بين 60 - 95 ق بدون الإحماء والختام ، وتم تحديد زمن الإحماء بـ (15) ق والختام بـ (5) دقائق.
- تم تحديد دورة الحمل الأسبوعية والفترية بتشكيل (1: 2) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع، ومن بداية الأسبوع الرابع تم تحديد دورة الحمل الإسبوعية بتشكيل (1: 3) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه ثلاث أسابيع حمل مرتفع.

- تم التدرج بشدة الحمل التدريبي خلال البرنامج على النحو التالي :
- الأسبوع الأول 50 % من مستوى اللاعبين (200 ق).
- الأسبوع الثاني زيادة 10 % عن زمن الأسبوع الأول (220 ق).
- الأسبوع الثالث زيادة 10 % عن زمن الأسبوع الثاني (240 ق).
- الأسبوع الرابع مساوي لزمن الأسبوع الثاني (220 ق).
- الأسبوع الخامس مساوي لزمن الأسبوع الثالث (240 ق).
- الأسبوع السادس زيادة 10 % عن زمن الأسبوع الخامس (255 ق).
- الأسبوع السابع (260 ق).
- الأسبوع الثامن مساوي لزمن الأسبوع الرابع (220 ق).
- تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حيث بلغ 1855 دقيقة بواقع 941 دقيقة للجزء البدني وتحركات القدمين بنسبة 60 % ، 675 دقيقة لتنمية الجزء المهاري بنسبة 30 % ، و239 دقيقة للإرتقاء بمستوى الأداء الخططي بنسبة 10 % بإستخدام طريقتي التدريب الفترى السريع والبطيء.

القياس القبلي .

يوم 2020/7/28م، تم عمل بطولة تجريبية ودية أيام 29 و2020/7/30 .

تطبيق البرنامج .

طبق البرنامج في الفتره من (2020/8/2م) وحتى (2020/10/23م).

القياس البعدي .

يوم (2020/10/25م)، تم عمل بطولة تجريبية ودية أيام 27 و2020/10/28.

0/4 عرض ومناقشة النتائج

1/4 عرض النتائج

1/1/4 عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير بإستخدام معامل الارتباط التثائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb})، وقيمة مربع

ايتا (η^2) لنتائج الإختبارات البدنية ونتائج المباريات $n=5$

حجم التأثير	Z	الرتب الموجبة			الرتب السالبة			الاختبارات		
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن			
0.95	1.55	دالة	2.12	15.00	3.00	5	0.00	0.00	0	الأول
0.92	0.80	دالة	2.06	0.00	0.00	0	15.00	3.00	5	الثاني
0.91	0.80	دالة	2.02	0.00	0.00	0	15.00	3.00	5	الثالث

0.92	1.55	دالة	2.06	15.00	3.00	5	0.00	0.00	0	الرابع
0.92	0.80	دالة	2.06	0.00	0.00	0	15.00	3.00	5	الخامس
0.90	1.55	دالة	2.03	15.00	3.00	5	0.00	0.00	0	السادس
0.90	0.80	دالة	2.02	0.00	0.00	0	15.00	3.00	5	السابع
0.95	1.55	دالة	2.12	15.00	3.00	5	0.00	0.00	0	نتائج المباريات

يتضح من جدول (5) أن قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمة Z المتعارف عليها، وهذا يعني أن قيمة إختبار ويلكوسون دال إحصائياً، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) تراوحت بين (0.80) و(1.55) وهذا يدل على حجم تأثير قوي إلى قوي جداً، وقيمة (η^2) تراوحت بين (0.90) و(0.95) وهذا يدل على حجم تأثير كبير.

2/1/4 عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي للرتب (r_{pb})، وقيمة مربع ايتا (η^2) لنتائج الإختبارات البدنية ن=1=2=5

حجم التأثير		Z	U	مجموعة ضابطة		مجموعة تجريبية		الإختبارات	
(η^2)	(r_{prb})			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
0.79	0.96	دالة	2.52	500.	15.50	3.10	39.50	7.90	الأول
0.63	0.76	دالة	2.01	3.00	37.00	7.40	18.00	3.60	الثاني
0.76	0.92	دالة	2.41	1.00	39.00	7.80	16.00	3.20	الثالث
0.69	0.84	دالة	2.19	2.00	17.00	3.40	38.00	7.60	الرابع
0.83	1.00	دالة	2.63	0.00	40.00	8.00	15.00	3.00	الخامس
0.85	1.00	دالة	2.68	0.00	15.00	3.00	40.00	8.00	السادس
0.84	1.00	دالة	2.67	0.00	40.00	8.00	15.00	3.00	السابع
0.83	1.00	دالة	2.64	0.00	15.00	3.00	40.00	8.00	المهاري

يتضح من جدول (6) أن قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمة Z المتعارف عليها (1,96)، وهذا يعني أن قيمة إختبار مان وتني دالة إحصائياً، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) بين (0,76) و(1,00) وهذا يدل على حجم تأثير قوي إلى قوي جداً، وأن قيمة حجم التأثير (η^2) بين (0,63) و(0,84) وهذا يدل على حجم تأثير كبير.

3/1/4 عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (7)

نتائج الارتباط وقيمة (r) بين نتائج المباريات والإختبارات البدنية للمجموعة التجريبية ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل التحديد (r^2)، ن=5

حجم التأثير Effect size (r^2)	معامل الارتباط (r)		
	الدلالة	نتائج المباريات	الإختبارات البدنية
0.77	دالة	0.88	(سنتيمتر)
0.85	دالة	0.92-	(ثانيه)

0.79	دالة	0.89-	(ثانيه)	الثالث
0.78	دالة	0.88	(سنتيمتر)	الرابع
0.88	دالة	0.94-	(ثانيه)	الخامس
0.81	دالة	0.90	(عدد)	السادس
0.90	دالة	0.95-	(ثانيه)	السابع

$$r_{ج} = (0,05, 3) = 0,878$$

يتضح من جدول (7) أن قيمة (r) المحسوبة أكبر من قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يعنى أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r^2) تراوحت بين (0.77) و(0.90) وهذا يدل على حجم تأثير كبير.

2/4 مناقشة النتائج

1/2/4 مناقشة نتائج الفرض الأول

أشارت نتائج جدول رقم (5) إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب قياسات البحث (القبلي - البعدي) في القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية ونتائج المباريات للمجموعة التجريبية عن طريق إختبار ولكسون ولصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها وقيمة حجم التأثير تراوحت بين (0.80) و(1.55) وهذا يدل على تأثير قوي جداً، وقيمة (η^2) تراوحت بين (0.905) و(0.949) وهذا يدل على حجم تأثير كبير، ويتضح أيضاً من جدول (5) والخاصة بنتائج المباريات أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها، وهذا يعنى أن قيمة إختبار ويلكوكسون دال إحصائياً، ويتضح أن قيمة حجم التأثير (r_{prb}) تساوي (1,55) وهذا يدل على حجم تأثير قوي جداً، وقيمة (η^2) تساوي (0,949) وهذا يدل على حجم تأثير كبير.

ويعزى الباحث هذا التقدم في نتائج المباريات للمجموعة التجريبية لتنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المطبق على المجموعه التجريبية، والذي إشتهل علي مجموعة من التدريبات النوعية لكل من القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين وهي المرونة والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ورد الفعل والتوازن بالإضافة إلي الجمل الحركية إستناداً للتقنين العلمي، حيث كانت التدريبات مشابهه لأداء المباريات في الاسكواش مما أدى إلي تحفيز وإستثارة دوافع وحاجات وميول الناشئين نحو بذل مزيد من الجهد والمنافسة لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة ممدوح محمد (2007م) أن البرنامج التدريبي المقترح لتحركات القدمين لعينة البحث أدى الى تحسين القدرات الحركية الخاصه بتحركات القدمين مما جعل اللاعبين اكثر سرعة وتوازن بالتحرك في الملعب مما زاد من فاعلية أداء اللاعبين في المباريات ويؤكد أن تدريبات تحركات القدمين لابد وأن تثير جنباً إلى جنب بجوار التدريبات البدنيه والفنيه

والخططيه وأن المدربين الأكثر نكاهاً فى العالم هم الذين يهتمون بتحركات القدمين والقدرات البدنيه الخاصه بهم.

ويتفق في ذلك مع ما ذكره سبونت واى كروس " *Spont . y . Cros* " (2007م) في أن ما يقرب من 80% من الأخطاء الفنية التي تحدث عند أداء ضربات الإسكواش تنتج عن انخفاض جودة تحركات القدمين وليست ناتجة عن فنيات أداء الضربات ومواصفاتها الحركية، ويفسر ذلك بأنه لن تكون الضربات مؤثرة " أى متقنة من حيث التوجيه " ما لم يتواجد اللاعب في المكان والزمان المناسبين لمقابلة الكرة.

ويتفق باسم المليجي (2008م) أن تحركات القدمين تعتبر من أهم العوامل التي تسهم فى نجاح اللاعب فى أداء مختلف الضربات فاللاعب يستخدم حركات القدمين فى التحرك لمحاولة حسن إستخدام الكره مع أخذ الخطوات المناسبه التي تتناسب مع المسافه التي يقطعها لى يصل إلى الكره وتكون فى متناول ضرباته.

وتؤكد ريهام محمود (2008 م) أن تحركات القدمين تؤثر فعليا على نتائج المباريات وخاصة التحرك فى إتجاه اليسار بالنسبة لرياضة للإسكواش لأنه من التحركات الصعبه والتي يكثر توجيه الكره إليها حتى يقع اللاعبين فى أخطاء التحرك لخسارة المباراه.

3/2/4 مناقشة نتائج الفرض الثاني

من خلال عرض الجدول رقم (6) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين ونتائج المباريات لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث تقدم المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث إلي تأثير البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية المخطط والمقنن بطريقة علمية طبقاً للمسح المرجعي للأبحاث والمراجع العلمية في مجال رياضات المضرب بصفة عامة والاسكواش بصفة خاصة، إذ ان البرنامج المخطط والمقنن بطريقة علمية صحيحه يؤثر إيجابياً علي الأداء البدني والمهاري للاعبين، حيث قام الباحث بتقنين التدريبات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية علي الأسس العلمية وبما يتفق مع تقنين البرنامج التدريبي وبما يتفق مع فترة الإعداد الخاصة بالموسم التدريبي وقام بتقنين الجمل الحركية المشابه لأداء المباريات مما حفز المجموعة التجريبية علي العمل وبذل قصاري جهدها فى التفوق، ويتفق ذلك مع رأي علي جهاد (2014م) في أن عملية التخطيط للبرامج التدريبية البدنية والجمل الحركية لتحركات القدمين والبرامج مهارية من اهم العوامل التي تساعد علي صناعة البطل وتحافظ علي ثبات المستوي للاعبين وتكرار إحراز البطولات.

ويؤكد شوكت جابر (2005م) أن القدرات البدنية الخاصة بتحركات القدمين تؤدي إلى حدوث زيادة في مستوى اللاعبين في القدرات البدنية والمهارية الخاصة بتحركات القدمين ونتائج المباريات.

3/2/4 مناقشة نتائج الفرض الثالث

من خلال عرض الجدول رقم (7) يتضح وجود علاقة إرتباطية بين تطوير القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين وتحسن نتائج المباريات لناشئ الاسكواش، وهذا يعني أن هناك علاقة وثيقة بين القدرات البدنية الخاصة بتحركات القدمين ونتائج المباريات، ويعني الباحث أن هذه العلاقة ليست وليدة الصدفة وإنما بفضل تطوير القدرات البدنية الخاصة بالجمل الحركية لتحركات القدمين والتقنين العلمي السليم حيث روعي في التدريبات ان تكون جميع الجمل الخاصة بتحركات القدمين مشابهه لنفس طريقة أداء المباراة وفي جميع إتجاهات الملعب مما أثر إيجابياً علي تحسن نتائج المباريات وحقق البرنامج الأهداف التي وضعت من أجله.

ويتفق شوكت جابر (2005م) أن القدرات البدنية تؤثر علي نتائج المباريات بشكل كبير وأن الأداء البدني والمهاري وجهان لعملة واحدة.

وتتفق ريهام محمود (2008م) أن تحركات القدمين تؤثر فعليا على نتائج المباريات وخاصة التحرك في إتجاه اليسار بالنسبة لرياضة للاسكواش لأنه من التحركات الصعبة والتي يكثر توجيه الكره إليها حتى يقع اللاعبين في أخطاء التحرك لخسارة المباراه.

0/5 الإستنتاجات والتوصيات

1/5 الإستنتاجات

1/1/5 تنمية القدرات البدنيه الخاصه بالجمل الحركية لتحركات القدمين (المرونه ، الرشاقه ، قدره العضليه ، تحمل السرعة ، سرعة رد الفعل ، التوازن) أثر تأثيراً إيجابياً علي تحسن نتائج المباريات لعينة البحث التجريبية.

2/1/5 وجود علاقة إرتباطية بين تطوير الجمل الحركية لتحركات القدمين وتحسن نتائج المباريات.

3/1/5 التدريب على الجمل الحركية لتحركات القدمين تساعد على سرعة تغطية جميع أنحاء الملعب وتغطية ضربات المنافس.

4/1/5 التدريب على تحركات القدمين الصحيحه تقى اللاعب من الأخطاء الفنية والتحكيمية والتي تكثر في مباريات الناشئين وكذلك تساعد على الإقتصاد فى الجهد وتنظيم الجهد على أشواط المباراه.

2/5 التوصيات

1/2/5 الإهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصه بالجمل الحركية لتحركات القدمين ووضع البرامج التدريبية المقننه لها .

2/2/5 الإهتمام بالجمل الحركية في التدريب وعند وضع البرامج في فترات الموسم المختلفة.

3/2/5 يجب على المدربين مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين فى القدرات البدنيه لتحركات القدمين لكل لاعب على حده ومراعاة الأسس والمبادئ العلميه فى التدريب.

. المراجع .

أولاً : المراجع العربية .

1- أحمد صبحى سالم : تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات الحركيه لناشئى تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2004م.

2- إيهاب صابر إسماعيل : تأثير تدريبات تحركات القدمين علي دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الاسكواش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق ، 2013م.

3- باسم مصطفى المليجى: تنمية تحركات القدمين وتأثيرها على سرعة ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى تنس الطاولة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 2008م.

4- حمدى محمد عليوه : قياس النشاط الكهربى لعضلات الرجلين للاعب الإسكواش أثناء التحرك خلفاً كمؤشر لوضع برنامج تدريبي نوعى لتنمية عنصر رد الفعل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2010.

5- ريهام محمود محمد: دراسته تحليليه لتحركات القدمين فى رياضتى الإسكواش والجودو وتأثيرها على نتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2008م.

6- شوكت جابر رضوان: تأثير تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بعمل القدمين على نتائج المباريات في تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، 2005م.

7- علي جهاد رمضان : "الاسكواش (تعليم، تدريب، تحكيم) مطبعة الفرات، بغداد، 2014م.

8- محمد أحمد عبدالله : " الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس " ، مكتبة آيات ، الزقازيق ، 2007م .

9-ممدوح محمد أحمد: تأثير برنامج تدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصه بتحركات القدمين لناشئى التنس الأرضى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2007م.

ثانياً : المراجع الأجنبية .

10-Philip yarrow: Second Edition Squash steps to success human kinetics (2010).

11-Spont . y .Cross : "Yes Squash" percept mot skills (2007).

12-Nieminen, M. J.,Pirainen, J.M., Salmi, J .A., &Linnamo ,V Effect of neuromuscular function and split stepon reaction speed in simulated tennis response. European journal of sport science , . (2014) 14 (4),318-326

13-Millslagel, D: Kinetic sentences to develop step spacing and foot movements and their effect on match results for junior tennis, percept mot skills (2016).

Abstract**The effectiveness of developing some kinetic performances in light of game moves and its relationship to match results for young squash players in the State of Kuwait*****Dr. Ali Gharib Ghadban Abdullah Gharib***

The research aims to identify the effect of developing kinematic sentences for foot movements on the results of matches for junior squash, the researcher used the experimental method for its relevance to the type and nature of this research through experimental design using the pre and post measurements of the experimental and control groups, the researcher selected the research sample in an intentional way from the squash beginners for the stage The Sunnis under 15 years from Al-Arabi Sports Club and their number (5) as an experimental group and (5) players from the Kuwait Sports Club as a control group, in addition to the survey sample from Al-Kazma Club, their number is (5) junior, so the total sample is (15) junior, table (Table) 1) Clarifies the classification of the research sample, and the researcher used the physical tests and the results of the friendly tournament as a means of collecting data, and the most important results were the existence of a correlation between the development of the motor sentences for the movements of the feet and the improvement of the match results of the basic research sample.