

تأثير تطوير بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئى الإسكواش

* د/ أحمد حسن حسين عزت

مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات

المضرب بكلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا

مستخلص البحث

تعد رياضة الإسكواش من الرياضات الدولية التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور البحث العلمي والذي يستهدف طرق وأساليب إعداد اللاعبين بغرض إكتشاف ما هو أكثر فاعلية فى رفع مستوى الأداء المهارى والبدنى وتحقيق أعلى مستوى أداء .

وتظهر مشكلة البحث إلى قصور فى سرعة رد الفعل فى المواقف المختلفة للعب وعدم القدرة على الإلتزان وأن اللاعب غير قادر على الربط الحركى بين المهارات المختلفة وعدم إجادة التوقيت السليم أثناء الضربات الهجومية والدفاعية وبطء فى تغيير الإتجاه وفقدان لإنسيابية الحركة وكل ما سبق يصيب اللاعب بالتعب العضلى السريع الذى يمنعه من الإستمرار فى الأداء لفترات طويلة فى التمرين .

وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج التدريب لتطوير بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئى الإسكواش .

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة بإسلوب القياس القبلى و البعدى لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

وإشتملت عينة الدراسة على (٨) لاعبين إسكواش تحت ١٣ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى للإسكواش .

وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تطوير بعض القدرات التوافقية قيد البحث والتي لها تأثير إيجابى على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئى الإسكواش .

مقدمة البحث :

تعد رياضة الإسكواش من الرياضات الدولية التي تأثرت إيجابياً بشكل واضح بتطور البحث العلمي والذي يستهدف طرق وأساليب إعداد اللاعبين بغرض إكتشاف ما هو أكثر فاعلية فى رفع مستوى الأداء المهارى والبدنى وتحقيق أعلى مستوى من الأداء .

وتتمتاز لعبة الإسكواش بمهارات أساسية متنوعة ، حيث يتعامل لاعب الإسكواش مع مضرب وكرة وملعب محاط بأربعة حوائط ومنافس ، مستخدماً في ذلك المهارات الأساسية للإسكواش ، والتي بدونها لا يظهر الطابع المميز لهذه اللعبة حيث أن أداء الواجبات الهجومية والدفاعية بالضربات القصيرة والبعيدة والمنخفضة والعالية باستخدام الحوائط الأربعة لملاعب الإسكواش أمر أظهر أهمية إتقان المهارات الأساسية وتتميتها والتي قد تكون أحد الجوانب التي تحدد نتيجة المباراة بالإضافة إلى مستوى اللياقة البدنية والكفاءة الخطئية والحالة النفسية للاعب . (٩ : ٤)

ويوضح محمود محمد لبيب (٢٠٠٦ م) أن التمرينات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب ، حيث يتم ترجمة ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي إلى تمرينات ذات طبيعة خاصة للجوانب (البدنية - المهارية) على حد سواء وموضوعة وفق أسس علمية حتى يتمكن من الوصول إلى الأداء الحركي المثالي . (١٣ : ٢٦)

كما تذكر نسرین محمود نبيه (٢٠٠٤ م) نقلاً عن تشيكة (١٩٨٤ م) أن الإهتمام الواعي والهادف بتطوير القدرات التوافقية قد أصبح أكثر ضرورة إذ كثيراً ما لا تتحقق الأهداف الموضوعية بالدرجة المطلوبة ، وتؤكد على أن النقص الفني الموجود ترجع أسبابه في معظم الحالات قبل أي شئ للمستوى الضئيل للكفاءة التوافقية ، وما ينتج عنه من تثبيت للمهارات الخاطئة ، وينعكس الضعف التوافقي في التطوير القليل أو الركود في تحسن الأداء الفني الرياضي ، كما تؤثر القدرات الفنية غير الكافية بدورها بطريقة سلبية في التدريب الرياضي من ناحية تحجيم الحمل البدني المحتمل ، وتؤثر أيضاً في المنافسة من ناحية تحجيم الإنجاز الرياضي . (١٥ : ١٠)

ويضيف عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥ م) أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية وتنعكس القدرات التوافقية على نوعية الأداء الحركي ، سرعة التعلم الحركي ، القدرة على تكيف البرامج الحركية الفكرية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ ، فاعلية وجمال وإنسيابية الحركات . (٨ : ١٨٩)

وأشارت وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥ م) إلى أن تقييم القدرات التوافقية يتأسس من خلال الإختبارات الحركية التي ترتبط بمكونات القدرات التوافقية ، ويتحدد ذلك التقييم غالباً بعامل الزمن أو الدقة . (١٨ : ٥٠)

مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب لرياضة الإسكواش ومن خلال حضوره العديد من المباريات تلاحظ للباحث قصور في سرعة رد الفعل في المواقف المختلفة للعب وعدم القدرة على الإلتزان وأن اللاعب غير قادر على الربط الحركي بين المهارات المختلفة وعدم إجادة التوقيت السليم أثناء الضربات الهجومية والدفاعية وبطء في تغيير الإتجاه وفقدان لإنسيابية الحركة وكل ما سبق يصيب اللاعب بالتعب العضلي السريع الذي يمنعه من الإستمرار في الأداء لفترات طويلة في التمرين .

ويرجع الباحث ذلك أيضاً إلى عدم الإقتصاد في إستخدام الوحدات الحركية داخل العضلة بما يتناسب مع مقدار القوة المطلوبة وما يناسبها وذلك بإشراك وحدات حركية داخل العضلة أكثر من ما هو مطلوب لتحقيق الحركة بالقوة والدقة المطلوبة .

وهذا ما حدا بالباحث إلى تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية لدى ناشئي الإسكواش آملاً أن يحقق المرجو منه .

ويتفق العديد من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي والأنشطة الرياضية المختلفة منهم ستاروستا Starosta (١٩٨٩م) (٢٣) ، فلاديمير لياخ وآخرون Vladimir Liakh et al (٢٠٠١م) (٢٥) ، عبد الباسط جميل الأشقر (٢٠٠١م) (٦) ، ستانيسلوا وهنريك Stanistaw & Henryk (٢٠٠٥م) (٢٢) ، أجنسكا جادك Agnieszka Jadach (٢٠٠٥م) (٢٠) ، تيريسا زيوركو Teresa Zwierko (٢٠٠٥م) (٢٤) على إرتباط القدرات التوافقية بالجانب المهاري في مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضي الذي لديه مستوى عالي من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الأداء المهاري .

كما يشير عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن التوافق يلعب دوراً هاماً للأطفال بدءاً من عمر (٦) سنوات حيث ينمو الطفل حركياً ، ويحتاج إلى التوافق في العديد من حركاته التي يتعرض لها في حياته اليومية ، كما يؤدي إفتقار الطفل لهذا العنصر إلى إرتباك أداؤه وتعرضه للإصابة ، كما يرى أن إرتفاع مستوى القدرات التوافقية يعتبر مؤشراً لإرتفاع المستوى الفني للاعب ، حيث أن القدرات التوافقية ترتبط مباشرة بالأداء المهاري للاعب وتؤثر فيه وتتأثر به ، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على ما لدى الفرد الرياضي من مستوى تلك القدرات التوافقية . (٨ : ١٨٧)

أهداف البحث :**التعرف على :**

- ١- تأثير تطبيق البرنامج على تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لدى ناشئى الإسكواش .
- ٢- مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئى الإسكواش .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى بعض القدرات التوافقية قيد البحث لدى ناشئى الإسكواش لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث لدى ناشئى الإسكواش لصالح القياس البعدى .

مصطلحات البحث :**القدرات التوافقية :**

عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضى يستطيع الفرد عن طريقها التحكم فى الأداء الحركى فى جميع الأنشطة الرياضية وتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضى وتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية . (٢٥ : ١٨٨)

القدرة على الإحساس بالتوازن :

هى القدرة على الحفاظ على إتزان الجسم فى مختلف الأوضاع أو إعادة إتزانه فى حالة فقده بسرعة. (٢٥ : ٥٨)

القدرة على سرعة الإستجابة :

هى التلبية السريعة والقدرة على التلبية لمثير معين فى أقل زمن ممكن وتختلف المثيرات ما بين سمعية أو بصرية . (٨ : ١٩٠)

القدرة على الربط الحركى :

هى القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم واحدة بالأخرى فى إطار الحركات الكلية للجسم لتحقيق الهدف المطلوب . (٨ : ١٩٠)

القدرة على تغيير الإتجاه :

هى القدرة على التحكم فى تغيير وضع الجسم بالنسبة للمكان والزمن بما يتناسب ومكان الحركة (الملعب) . (٢٥ : ٦٠)

خطة و إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة بإسلوب القياس القبلى والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الإسكواش بنادى طنطا الرياضى حيث بلغ حجم العينة (٨) لاعبين إسكواش تحت ١٣ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى للإسكواش .

شروط إختيار العينة :

- ١- أن يكونوا من المسجلين فى الإتحاد المصرى للإسكواش .
 - ٢- أن لا يقل العمر التدريبى عن ثلاث سنوات من المنتظمين فى التدريب .
 - ٣- أن لا يمارسوا أى نشاط رياضى آخر .
- و قد قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث البالغ عددها (٨) لاعبين فى المتغيرات التالية كما هو موضح فى الجداول التالية :

- ١- معدلات دلالات النمو (الطول - الوزن - العمر الزمنى - العمر التدريبى) .
- ٢- متغيرات القدرات التوافقية (القدرة على الإحساس بالتوازن - القدرة على سرعة الإستجابة - القدرة على الربط الحركى - القدرة على تغيير الإتجاه) .
- ٣- مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئى الإسكواش .

جدول (١) الدلالات الإحصائية لتوصيف العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطح	الإلتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٢.٧٨	١٢.٨٠	٠.٤١	١.٤٢-	٠.٣٨-
٢	الطول	سم	١٥٤.٣٥	١٥٤.٥٠	٢.٥٢	٠.٨٩	٠.٧٩
٣	الوزن	كجم	٤٨.٦٠	٤٩.٠٠	٣.٠٧	١.٢١-	٠.٢٧-
٤	العمر التدريبى	سنة/شهر	٣.٥٤	٣.٥٠	٠.٥٠	١.١٨-	٠.١٣
	الإختبارات التوافقية						
١	القدرة على الإحساس بالتوازن	عدد / ث	١١.٩٦	١٠.١	١٣.٠٣	٠.٢٧	١.٠٨

١.٨٨	٠.٥٥	١٤.٠٤	٠.٦٧	١٢.١٧	سم	القدرة على سرعة الإستجابة	٢
٠.٤٣	٠.٣٣	٢.٤٨	٠.٠٧	٢.٠٥	عدد / ث	القدرة على الربط الحركي	٣
١.١٠	٠.١٧	٤.٩٤	٠.٢٣	٣.٨٥	ث	القدرة على تغيير الإتجاه	٤
						الإختبارات المهارية	
١١.٦٥	٤.٧٠	١٢٢.٨٠	٤.٥٤	١١١.١٥	سم	قوة الضربة الأمامية	١
١.٣٣	٠.٨٨	١٠.٥٧	٠.٩٦	٩.٢٣	عدد	سرعة الضربة الأمامية	٢
٤.٥٧	٢.٤٩	٦٣.٦٢	٢.٣٣	٥٩.٠٥	درجة	دقة الضربة الأمامية	٣
٦.٢٣	٣.٠٧	١١٠.٤٧	٢.٩٣	١٠٤.٢٤	سم	قوة الضربة الخلفية	٤
٣.٦٩	٠.٨٠	٩.٨٦	٠.٣١	٦.١٧	عدد	سرعة الضربة الخلفية	٥
٦.٦٩	٢.٤٢	٦٠.٦٠	٢.٠٧	٥٣.٩١	درجة	دقة الضربة الخلفية	٦
١.٧٤	٠.٥٠	٧.٧٥	٠.٣٠	٦.٠١	عدد	سرعة أداء الضربة الجانبية الأمامية والخلفية بالتوالي	٧
٠.٣٠	٠.١٠	١.٤١	٠.١٣	١.١١	درجة	دقة الضربة الجانبية الأمامية	٨
٠.٣٨	٠.١١	١.١٠	٠.٠٦	٠.٧٢	درجة	دقة الضربة الجانبية الخلفية	٩
٠.١٣	٠.٠٧	١.١٠	٠.٠٦	٠.٩٨	درجة	دقة الضربة العالية بوجه المضرب الأمامي	١٠
٠.٢٤	٠.٠٣	١.٠٦	٠.٠٦	٠.٨٢	درجة	دقة الضربة العالية بوجه المضرب الخلفي	١١

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطح ومعامل الإلتواء في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء ومعامل التقلطح ما بين ($3 \pm$) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية .

القياسات المستخدمة في البحث :

١ - القياسات الجسمية :

- الطول بالسنتيمتر بإستخدام جهاز الرستاميتير .
- الوزن بالكيلو جرام بإستخدام الميزان الطبى المعايير .

٢ - القدرات التوافقية :

- إختبار القدرة على الإحساس بالتوازن .
- إختبار القدرة على سرعة الإستجابة .
- إختبار القدرة على الربط الحركى .

- إختبار القدرة على تغيير الإتجاه . (مرفق رقم ١)

٣ - القياسات المهارية :

- مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئى الإسكواش .

(مرفق رقم ٢)

إستمارة جمع البيانات :

قام الباحث بتصميم إستمارة لجمع بيانات لاعبي الإسكواش عينة البحث فى جميع متغيرات البحث فى

القياسين القبلى والبعدى . (مرفق رقم ٣)

إستطلاع رأى الخبراء فى تقييم مستوى الأداء لناشئى الإسكواش فى الضربات الهجومية والدفاعية . (مرفق

رقم ٤)

الأدوات والأجهزة والملاعب فى البحث :

١- جهاز رستاميتز لقياس الطول .

٢- ميزان طبى معاير لقياس الوزن .

٣- شريط قياس .

٤- ساعة إيقاف Stopwatch .

٥- كاميرا فيديو ماركة Digital - Sony ذات سرعة ٢٥ كادر/ ث .

١٠- ملعب إسكواش . ١١- مضارب إسكواش . ١٢- كرات إسكواش .

١٣- فلاشة أو إسطوانة مدمجة . ١٤- حامل كاميرا ثلاثى .

١٥- جهاز كمبيوتر ibm مزود ببرنامج gif لتحليل نتائج المباريات .

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

تمت الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من ١٥ / ٦ / ٢٠١٦ م حتى ١٧ / ٦ / ٢٠١٦ م على

عينة قوامها (٤) ناشئين من خارج نطاق عينة البحث الأصلية وذلك بنادى طنطا الرياضى ،

وإستهدفت الدراسة التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات والتعرف على طرق القياس الصحيحة

أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة :

- التعرف على الصعوبات أثناء أخذ القياسات والوصول إلى الطريقة الصحيحة لإجراء القياسات

بواسطة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

- صلاحية الأجهزة المستخدمة فى قياس المتغيرات قيد الدراسة .

- تدريب المساعدين على أخذ القياسات .
- مدى فهم أفراد عينة الدراسة لطبيعة القياس .

القياس القبلي :

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث الأصلية في الفترة من ١٨ / ٦ / ٢٠١٦ م إلى ٢١ / ٦ / ٢٠١٦ م كالآتي :

- تم قياس (الطول بالسم - الوزن بالكجم - القدرة على الإحساس بالتوازن - القدرة على سرعة الإستجابة - القدرة على الربط الحركي - القدرة على تغير الإتجاه) في ١٨ - ١٩ / ٦ / ٢٠١٦ م .
- مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية في ٢٠ - ٢١ / ٦ / ٢٠١٦ م .

البرنامج التدريبي المقترح :

أهداف البرنامج :

- ١- تأثير البرنامج التدريبي على تطوير بعض القدرات التوافقية قيد البحث .
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي على مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية لدى ناشئي الإسكواش .

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- ١- ملائمة البرنامج التدريبي للخصائص البدنية والمهارية للمرحلة السنية .
- ٢- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- ٣- مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث .
- ٤- أن يتصف بالمرونة أثناء التطبيق .
- ٥- أن يراعى التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- ٦- أن يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الأمن والسلامة .

جدول (٢) التوزيع الزمني للبرنامج

م	المحتوى	البيان
١	عدد أسابيع التطبيق .	١٢ أسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية .	٣ وحدة
٣	متوسط زمن الوحدة التدريبية :	٩٠ دقيقة
	أ - الإحماء .	١٥ دقيقة
	ب- الجزء الرئيسي .	٧٠ دقيقة

٥ دقائق	ج- التهدئة .	
$3 \times 12 = 36$ وحدة	عدد الوحدات التدريبية الكلية .	٤
$3 \times 12 \times 90 = 3240$ دقيقة	إجمالي حجم التدريب الكلي .	٥

(مرفق رقم ٥)

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

أجريت الدراسة الإستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٢ / ٦ / ٢٠١٦م إلى ٢٤ / ٦ / ٢٠١٦م على عينة قوامها (٤) ناشئين من خارج عينة البحث الأصلية وذلك بنادى طنطا الرياضى وإستهدفت الدراسة التعرف على الشكل الأمثل للبرامج التدريبية المستخدمة ومدى مناسبة تشكيل الحمل لناشئى الإسكواش ، ولقد تم تطبيق وحدة تدريبية واحدة من البرنامج المقترح وكانت أهم النتائج على النحو التالى :

- ملائمة البرنامج التدريبى من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة البيئية لأفراد عينة البحث .
- التدريبات التوافقية مناسبة للعمر الزمنى لعينة البحث .
- تفهم أفراد عينة البحث للبرنامج التدريبى لناشئى الإسكواش .

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من ٢٥ / ٦ / ٢٠١٦م إلى ٢٣ / ٩ / ٢٠١٦م على عينة الدراسة الأساسية ، حيث إستغرق البرنامج نحو ١٢ أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج ، حيث تم تطبيق القياسات البعدية على عينة الدراسة لقياس المتغيرات قيد الدراسة والتي تم إجرائها بنفس الشروط والإجراءات فى القياسات القبلية فى الفترة من ٢٤ / ٩ / ٢٠١٦م إلى ٢٧ / ٩ / ٢٠١٦م .

- حيث تم قياس (القدرة على الإحساس بالتوازن - القدرة على سرعة الإستجابة - القدرة على الربط الحركى - القدرة على تغير الإتجاه) فى ٢٤ - ٢٥ / ٩ / ٢٠١٦م .
- مستوى الأداء فى المهارات الهجومية والدفاعية فى ٢٦ - ٢٧ / ٩ / ٢٠١٦م .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

قام الباحثان بإستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث بإستخدام البرنامج الإحصائى SPSS وهى :

- ١- المتوسطات الحسابية .
- ٥- قيمة " ت " .
- ٢- الإنحراف المعيارى .
- ٦- نسبة التحسن .

- ٣- الوسيط .
٤- معامل الارتباط .
٧- معامل الإنتواء .
٨- معامل التقلطح .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٣) دلالة الفروق ونسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة

البحث في المتغيرات قيد الدراسة ن=٨

م	الإختبارات التوافقية والمهارية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	الإختبارات التوافقية	١١.٩٦	١.٠١	١٣.٠٣	٠.٢٧	١.٠٨	٠.١٧	٦.٥٠	٩.٠١
٢		١٢.١٧	٠.٦٧	١٤.٠٤	٠.٥٥	١.٨٨	٠.٢٣	٨.٢٧	١٥.٤١
٣		٢.٠٥	٠.٠٧	٢.٤٨	٠.٣٣	٠.٤٣	٠.٠٦	٧.٨٨	٢١.٢٠
٤		٣.٨٥	٠.٢٣	٤.٩٤	٠.١٧	١.١٠	٠.١٢	٩.١٤	٢٨.٥٠
٥	الإختبارات المهارية	١١١.١٥	٤.٥٤	١٢٢.٨٠	٤.٧٠	١١.٦٥	١.٨١	٦.٤٤	١٠.٤٨
٦		٩.٢٣	٠.٩٦	١٠.٥٧	٠.٨٨	١.٣٣	٠.١٤	٩.٢٢	١٤.٤٣
٧		٥٩.٠٥	٢.٣٣	٦٣.٦٢	٢.٤٩	٤.٥٧	٠.٤٩	٩.٣٦	٧.٧٣
٨		١٠٤.٢٤	٢.٩٣	١١٠.٤٧	٣.٠٧	٦.٢٣	٠.٩٧	٦.٤٤	٥.٩٨
٩		٦.١٧	٠.٣١	٩.٨٦	٠.٨٠	٣.٦٩	٠.٢٩	١٢.٨٩	٥٩.٨٣
١٠		٥٣.٩١	٢.٠٧	٦٠.٦٠	٢.٤٢	٦.٦٩	٠.٦٨	٩.٩٠	١٢.٤٠
١١		٦.٠١	٠.٣٠	٧.٧٥	٠.٥٠	١.٧٤	٠.١٥	١١.٥٩	٢٨.٩٨
١٢		١.١١	٠.١٣	١.٤١	٠.١٠	٠.٣٠	٠.٠٢	١٣.٣٢	٢٧.٠٦
١٣		٠.٧٢	٠.٠٦	١.١٠	٠.١١	٠.٣٨	٠.٠٤	٩.٢٦	٥٣.٣٣
١٤		٠.٩٨	٠.٠٦	١.١٠	٠.٠٧	٠.١٣	٠.٠١	١١.٢٨	١٣.٠٦
١٥		٠.٨٢	٠.٠٦	١.٠٦	٠.٠٣	٠.٢٤	٠.٠٣	٨.٣٧	٢٩.٥٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٩

يوضح جدول (٣) دلالة فروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في المتغيرات وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٤٤ - ١٣.٣٢) كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥.٩٨ - ٥٩.٨٣) .

ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٣) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى المتغيرات قيد البحث أن قيمة (ت) الجدولية (١.٨٩) دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وقيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة إحصائية فى جميع الإختبارات وقد إنحصرت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٤٤ - ١٣.٣٢) ، وأن نسب تحسن هذه الفروق قد إنحصرت ما بين (٥.٩٨ %) كأصغر نسبة فروق فى إختبار قوة الضربة الخلفية و (٥٩.٨٣ %) كأكبر نسبة فروق فى إختبار سرعة الضربة الخلفية ويتضح من ذلك أن دلالة فروق نسب التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى .

ويرى الباحث أن تحسن مستوى الأداء المهارى فى الضربات الهجومية والدفاعية ناتج للبرنامج التدريبى الذى تم وضعه لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بناشئى الإسكواش ، ويؤكد على ذلك السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) (٢) أن الإتقان فى المهارات الحركية لن يتحقق إلا من خلال تنمية شاملة للقدرات التوافقية لأن مستوى الأداء يتحسن بتحسن القدرات التوافقية ، كما يرى الباحث أن إرتفاع نسب تحسن ناشئى الإسكواش فى مكونات القدرات التوافقية يرجع إلى المرحلة العمرية قيد البحث وهى مرحلة ما قبل البلوغ ، حيث يشير كلاً من ستاروستا ، هيرتز **Starosta, W. & Hirtz, P.** (١٩٨٩م) (٢٣) ، شارما **Sharma, K. D.** (١٩٩٢م) (٢١) ، أجنيسكا جادك **Agnieszka Jadach** (٢٠٠٥م) (٢٠) ، تيريسا زيوركو وآخرون **Teresa Zwierko et al** (٢٠٠٥م) (٢٤) إلى أهمية وضع العمر البيولوجى فى الإعتبار عند تنمية القدرات التوافقية للاعبين وقد إتفقوا على أن أطفال مرحلة ما قبل البلوغ ، تعد أفضل فترة لتنمية القدرات التوافقية .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام أحمد حلمى (١٩٩٨م) (٧) ، شيرين أحمد يوسف (٢٠٠١م) (١٠) ، ستانيسوا ، وهنريك **Stanistaw & Henryk** (٢٠٠٥م) (٢٢) ، نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤م) (١٥) ، نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م) (١٦) ، هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥م) (١٧) ، وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥م) (١٨) ، تيريسا زيوركو وآخرون **Teresa Zwierko et al** (٢٠٠٥م) (٢٤) حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يتم من خلال إستخدام تمارين خاصة موجهة لهذا الغرض .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول كلياً والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى بعض القدرات التوافقية قيد البحث لدى ناشئى الإسكواش لصالح القياس البعدي " .

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً فى القياسيين القبلي والبعدي فى متغيرات القدرات التوافقية إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح والذي إحتوى على تمرينات نوعية موجهة لتنمية القدرات التوافقية حيث راعى الباحث عند بناءه للتمرينات النوعية أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي كما راعى أيضاً إلى تنمية أكثر من قدرة توافقية فى نفس الوقت حيث يشير ، أجنيسكا جادك **Agnieszka Jadach** (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط مع بعضها البعض . (١٠ : ٢٠

وهذا ما دعمته نتائج دراسات كلاً من إيمان حسن الجبالي (١٩٩٨م) (٣) ، عصام أحمد حلمي (١٩٩٨م) (٧) ، شيرين أحمد يوسف (٢٠٠١م) (١٠) ، نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤م) (١٥) ، نيفين حسين محمود (٢٠٠٤م) (١٦) ، هبة عبد العظيم حسن (٢٠٠٥م) (١٧) ، وفاء عبد الحفيظ (٢٠٠٥م) (١٨) ، أجنيسكا جادك **Agnieszka Jadach** (٢٠٠٥م) (٢٠) حيث أشاروا إلى أن تنمية القدرات التوافقية يؤدي إلى رفع وتقديم مستوى الأداء الفنى .

وتتفق نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسات كلاً من خالد عبد العزيز أحمد حسين (١٩٩٨) (٤) ومحمد بدر الدين صالح الجندى (١٩٩٩) (١٢) وطارق دسوقي كامل عودة (٢٠٠٠) (١١) ومصطفى أحمد مصطفى عبد الله (٢٠٠١) (١٤) وخالد نعيم على محمد (٢٠٠٤) (٥) وأحمد حسن حسين عزت (٢٠٠٦) (١) ووليد نشأت على محمد (٢٠٠٩) (١٩) أن البرنامج التدريبي المقترحة التي إستخدموها فى دراساتهم كان لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى للاعبى الإسكواش .

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى كلياً والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث لدى ناشئى الإسكواش لصالح القياس البعدي " .

الإستخلاصات :

فى حدود عينة البحث وفى ضوء أهداف البحث وفروضه والمنهج والإجراءات المستخدمة التى إتخذها الباحث توصل إلى الإستخلاصات التالية :

١- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن فى القدرات التوافقية (القدرة على الإحساس بالتوازن - القدرة على سرعة الإستجابة - القدرة على الربط الحركى - القدرة على تغيير الإتجاه) لناشئى الإسكواش .

٢- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئى الإسكواش .

التوصيات :

فى حدود أهداف البحث والعينة المختارة وما أظهرته النتائج يوصى الباحث بما يلى :

١- الإهتمام بتصميم بطارية إختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية لناشئى الإسكواش .

٢- ضرورة ربط برامج التدريب بالقدرات التوافقية لما لها من تأثير إيجابى على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئى الإسكواش .

٣- عقد دورات وندوات بالأندية ومراكز الشباب لرفع الوعى بأهمية القدرات التوافقية وأهميتها وما تحققه من نتائج لدى اللاعبين .

أولاً : المراجع العربية :

١- أحمد حسن حسين عزت : " برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى

أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئى

الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية

الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦م .

٢- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ،

١٩٨٦م .

٣- إيمان حسن الجبيلى : فعالية إستخدام جميز الموانع على مستوى القدرات

التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً ، المؤتمر

العلمى للبحوث الرياضة والمجتمع العربى
ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، المجلد
الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٧
-٩ أكتوبر ١٩٩٨ م .

٤- خالد عبد العزيز أحمد حسين : " تأثير التدريب بإستخدام بعض الجمل الخطية
على مستوى الأداء الفنى لدى لاعبي الإسكواش
للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة " ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،
١٩٩٨ م .

٥- خالد نعيم على محمد : " تأثير بعض الجمل الحركية المقترحة على
السلوك الخطى لناشئ الإسكواش " ، رسالة
دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .

٦- عبد الباسط جميل الأشقر : نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية محكمة
متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة ،
عدد ٤٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الأسكندرية ، ٢٠٠١ م .

٧- عصام أحمد حلمى : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر
الانتباه والإنجاز الرقوى لسباحة ٢٠٠ متر فردى
متنوع للسباحين الناشئين ، رسالة دكتوراة غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة
السويس ، ١٩٩٨ م .

٨- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات) ،
ط١٢ ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ م .

٩- سامى محمد طلال كاشور : وضع مجموعة إختبارات لقياس الأداء المهارى

للاعبى الإسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة
، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة
الزقازيق ، ١٩٨٧م .

١٠- شيرين أحمد يوسف :

تتمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى
أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة ، رسالة
دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١م .

١١- طارق دسوقي كامل عودة :

" برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة
للاعبى الإسكواش وأثره على مستوى الأداء " ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .

١٢- محمد بدر الدين صالح :

" تأثير برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات
الأساسية للإسكواش على القدرة اللاهوائية ومستوى
الأداء للمبتدئين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .

١٣- محمود محمد لبيب :

الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات
النوعية الخاصة لمسابقتى الوثب الطويل والعالي ،
رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٦م .

١٤- مصطفى أحمد مصطفى عبد الله :

" تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص على مستوى
الأداء البدنى والمهارى للاعبى الإسكواش " ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .

١٥- نسرين محمود نبيه :

أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع

مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .

١٦- نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م .

١٧- هبة عبد العظيم حسن : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى أداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥م .

١٨- وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود : فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩ : ١٢) سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .

١٩- وليد نشأت على محمد : " تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوافق الحركي على مستوى الأداء البدني والمهارى لدى لاعبي الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٩م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ٢٠- Agnieszka Jadach : **Connection between particular coordination motor Abilities and Game Efficiency of young Female Handball Players** . Team games in Physical Education and sport, poland ٢٠٠٥ .
spisWprowad <http://tkocek.net/Konferencja.0.0.zenie.pdf>
- ٢١- Sharma.K.D : **Effects of biological age on coordination abilities** . Biology of sport, wars chou ١٩٩٢ .
- ٢٢- Stanislaw. Zak., : **Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players.** Team games in physical Education and sport, Poland,٢٠٠٥.
<http://tkocek.net/konferencja.0.0.spisWprowadzenie.pdf>
- ٢٣- Starosta.W.Hirtz., : **Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youths.** Biology of sports wars Chou, ١٩٨٩.
- ٢٤- Teresa Zwierko., : **Motor coordination Level of young playmakers in Basketball** Team games in Physical Education and sport, ٢٠٠٥ .
<http://tkocek.net/Konferencja.0.0.spisWprowadzenie.pdf>
- ٢٥- Vladmir Liakh., : **The Prognostic Value of Coordination Motor Ability "CMA" Indices in the Evaluation of Development of Soccer Players aged (١٦-١٩)** . Human Movement, Poland, ٢٠٠١ .