

تأثير استخدام تدريبات بدنية ومهارية بطريقة التدريب الفردي علي بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش

م.د. إيهاب صابر إسماعيل إسماعيل

ملخص البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي فردي مقترح ومعرفة تأثيره علي بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، يستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الإسكواش للمرحلة السنية تحت ١٣ سنة من نادي الشمس الرياضي وعددهم (١٠) ناشئين، وإستخدم الباحث الإختبارات البدنية وإختبارات الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج استخدام برنامج التدريب الفردي المقترح له تأثيراً إيجابياً علي القدرات البدنية ومستوي أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، وكانت أهم التوصيات تطبيق برنامج التدريب الفردي المقترح في تنمية وتطوير المهارات الأساسية لناشئي الإسكواش مع مراعاة الفروق الفردية للناشئين للوصول بهم إلى أفضل المستويات.

٠/١ المقدمة ومشكلة البحث

١/١ المقدمة

تعتبر رياضة الإسكواش إحدى رياضات المضرب التي تُمارس بين لاعبين داخل جدران مختلفة المقاسات والإرتفاعات بواسطة مضرب وكرة، وهي رياضة فردية يتميز ممارستها باللياقة البدنية المرتفعة ولها طبيعة أداء مختلفة عن غيرها من الرياضات حيث أنها لها متطلباتها المهارية والبدنية والخطية والنفسية والعقلية والفيولوجية التي تميزها عن غيرها من الرياضات، ويعتبر إتقان المهارات الأساسية في رياضة الإسكواش من أهم العوامل التي تساعد اللاعب علي تحقيق الفوز حيث أنه لا يمكن تنفيذ واجب هجومي أو دفاعي إلا عن طريق الإتقان الجيد لهذه المهارات وتطويرها والتي قد تكون أحد الجوانب التي تحدد نتيجة المباراة، كما تعتبر الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية أهم الضربات في الإسكواش سواء للمبتدئين أو اللاعبين ذو المستويات العليا.

ويشير علي البيك (٢٠٠٦م) أن التدريب الفردي في ملاعبنا لم يلق إهتماماً كبيراً من قبل المدربين علي الرغم من أنه أهم العوامل الرئيسية للإرتقاء الحقيقي بمستوى اللاعبين والعامل الأساسي لنقل المواهب، والإحتفاظ بها لمدة كبيرة في الملاعب كما أن له تأثير كبير علي النواحي النفسية للاعبين، فمجرد الإحساس بالإهتمام الفردي من قبل المدرب قد يكون أساساً لإحداث طفرة حقيقية في مستوى اللاعب. (١٠ : ٦١)

ويذكر بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) أن وحده التدريب الفردي تعتمد على إمكانية اللاعب في الوحدة التدريبية بمفرده سواء بحضور المدرب أو بعيداً عنه وقد يكون هناك بعض العقبات التي تضطر عدم وجود المدرب مع اللاعب الأمر الذي يستدعي المدرب إعطاء اللاعب واجب منزلي على شكل وحدات تدريبيه يمكن أدائها في اقرب ملعب، وبذلك يمكن حل تلك المشاكل التي تواجه الكثير من اللاعبين. (٥ : ٣٣٨)

ويشير محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٧م) 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 إفتقار القدرات البدنية الخاصة، كما ان أي خطة مهما بلغت درجة إختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الإعتبار. (١٤ : ٢٠٧)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) أن عدم كفاية المرونة تؤدي إلي زيادة صعوبة وبطء أداء المهارات الحركية، ويمكن أن يشكل ذلك إعاقة لتأدية تمارين المنافسة، كما يعوق الأداء الميكانيكي للحركة وفي حالة نقص المرونة في المفاصل لايمكن تنفيذ الحركة المطلوبة بمداهها الكامل وبالتالي يتأثر مستوى الأداء المهاري للرياضي. (١ : ٢٤٥)

ويرى " وجددي الفاتح " و " محمد لظفي " (٢٠٠٢) أن القدرة العضلية تعني قدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب علي المقاومة بالإنقباضات ذات السرعة المرتفعة وقد عرفت بالمظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج لكل من السرعة والقوة في حركة واحدة. (١٧ : ١٠٦)

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الرشاقة من القدرات البدنية الخاصة التي ترتبط بالقدرات البدنية الأخرى بالإضافة لارتباطها الوثيق بالأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس ، حيث أنها تكسب الفرد القدرة على انسيابية الأداء الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والاحساس السليم للأداء والاتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل ضرورية لأي نشاط رياضي. (٨ : ١٣٠)

ويشير بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) أن تحمل السرعة القصوى في كل الحركات المتكرره وبالشدته القصوى والتي لا تتجاوز أداؤها بضع ثواني في جميع الأنشطة الرياضية ، حيث إحتياج اللاعب إلى نظام الطاقه اللاهوائى الفسفورياتيني بصوره كبيره ، وعلى ذلك يمكن تعريف تحمل السرعة القصوى وهى إمكانية اللاعب على أداء حركات متكرره بأعلى شدة وتردد ممكن لأزمته قصيره جداً. (٥ : ٢٠٩)

ويشير بيتر هيرست **Peter A.Hirst** (٢٠١١) أن الضربة الأمامية من الضربات الأساسية وأكثرها استخداماً في رياضة الإسكواش لما تتميز به من سهولة الأداء بمقارنتها بالضربات الأخرى وتكمن أهميتها في ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة للحائط الأمامي وهي طائرة أو مرتدة من الأرض وتعتبر من مهارات الدفاع والهجوم التي تستخدم في المباريات وتعتبر أكثر المهارات إحراراً للنقاط ، وتستخدم أيضاً في تكتيكات اللعب وتحويل اللعب من الدفاع للهجوم. (٢٨ : ٢٢)

ويشير ديفيد بيرسون **David pearson** (٢٠٠١) أن الضربة الخلفية تعتبر من الضربات الأساسية في رياضة الإسكواش وتأتي في المرتبة الثانية استخداماً بعد الضربة الأمامية وتؤدي هذه الضربة من بوجه المضرب الخلفي لذلك يجد الناشئ صعوبة في تعلمها باعتبارها نمطاً حركياً غير شائع في الحياة اليومية، والغرض الأساسي من الضربة الخلفية هو ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة للحائط الأمامي سواء كانت الكرة وهي طائرة أو مرتدة من الأرض أو جانبية. (٣٢ : ٢٠)

كما يذكر خالد نعيم (٢٠٠٠) أن المباريات التي يفوز بها اللاعب في المباراة يستخدم الضربة الأمامية بنسبة (٥١,٤٥%) من جملة أداء المهارات ككل ومهارة الضربة الخلفية بنسبة (٤٧,٩٥%) من جملة أداء المهارات، ومباريات الهزيمة تستخدم الضربة الأمامية بنسبة (٤٨,٥٤%) من جملة أداء المهارات الكلية ومهارة الضربة الخلفية بنسبة (٥٢,٠٤%) من جملة استخدام المهارات الكلية. (٧ : ١٢٠)

٢/١ مشكلة البحث وأهميته

يشير حنفي مختار (١٩٩٥م) أن الوصول بالناشئين للمستوي الرياضي العالي يتطلب مراعاة الفروق الفردية للاعبين، ومن الطبيعي أن يكون الناشئين غير متشابهين في القدرات البدنية والمهارية حتى في المرحلة السنية الواحدة ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب منها الوراثة والنضج والبيئة التي يعيشون فيها وبالتالي فإن إستجاباتهم وإستفادتهم من التمرين الواحد تكون مختلفة، وعند القيام بتدريب الناشئين يجب أن يراعي المدرب فردية التدريب. (٦ : ١١٨)

ويشير كمال عبد الحميد ومحمد حسانين (٢٠٠١م) أن التدريب الفردي يهدف إلي جعل الناشئ يتدرب من خلال الإعتماد علي نفسه وكذلك جهده الذاتي، فقد أمكن الإستفادة من هذا الأسلوب في عملية التعليم والتدريب بالنسبة للمهارات الحركية حيث أنه يعمل علي زيادة الوقت المتاح للتطبيق مما يساهم مساهمة إيجابية في عملية التدريب. (١٣ : ١٢٨)

ويشير ديماريا كابين Demaria Cabien (٢٠٠٣م) أن طريقة التدريب الفردي ظهرت لمقابلة الفروق الفردية بين المتعلمين حيث تظهر الفروق في المهارات والخبرات وأساليب التدريب، فالتدريب الفردي يزرع في الناشئ الثقة بالنفس ويجعله يثق في قدراته البدنية والمهارية وفاعلية أدائه. (٢١ : ٣٨)

ويري الباحث أن الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية هي أساس الضربات في الإسكواش وهى أول الضربات التي يتعلمها المبتدئين لأنها أساس جميع الضربات الأخرى، وتعتبر أكثر المهارات استخداماً في جميع مباريات الإسكواش سواء للناشئين أو العمومي، ولا يمكن الفصل في كونها من المهارات الدفاعية أو الهجومية لأنها وسيلة للدفاع والهجوم، كما يسمح الإتحاد الدولي للإسكواش بوجود فترة زمنية مدتها (٥) دقائق لتسخين الكرة قبل بدء المباراة حيث يقوم اللاعبون بضرب الكرة بالضربات المستقيمة الأمامية والخلفية بصورة فردية حتي تتم عملية تسخين الكرة بصورة صحيحة.

ومن خلال خبرة الباحث كمدبر فنى للإسكواش وكحكم في الإتحاد المصري للإسكواش ومن خلال متابعة الباحث لبطولات الناشئين المحلية فقد لاحظ إنخفاض مستوي معظم الناشئين في مستوي أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية مما يؤثر علي نتيجة المباراة وقد يرجع سبب ذلك إلي أن تدريب هذه الضربات يكون بمساعدة المدرب أو لاعب متميز وعدم الإهتمام بالتدريب الفردي لهذه الضربات مما يؤثر على تكتيك المهارات ودقتها، ونتيجة لهذا الإنخفاض في الضربة الأمامية والخلفية التي تعتبر أساس الرياضة عند معظم الناشئين فقد أقر الإتحاد المصري للإسكواش بعمل مسابقة ضمن برامج الإتحاد وهي عبارة عن أداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة والضربة الخلفية المستقيمة بصورة فردية داخل الملعب في زمن محدد وذلك حتي يكون هناك إهتمام من قبل المدربين للإهتمام بهذه الضربات ويتم تقييم اللاعب من قبل المحكمين اللذين أقرهم الإتحاد لمعرفة مستوى اللاعب في هذه المهارة الأمر الذي إستدعى الباحث لعمل تدريبات بدنية ومهارية للإرتقاء بمستوى الضربة الأمامية والخلفية.

٣/١ أهداف البحث

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي فردي مقترح للتعرف علي :

١/٣/١ فاعلية التدريب الفردي علي بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش.

٢/٣/١ نسب تحسن بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش.

٤/١ فروض البحث

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش لصالح القياس البعدي لناشئي الإسكواش.

٢/٤/١ توجد فروق في نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش لصالح القياس البعدي لناشئي الإسكواش.

٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/٥/١ التدريب الفردي Individual Training

هو إستعداد الناشئ لممارسة النشاط الرياضي التخصصي بصورة منفردة بهدف الإرتقاء بالمستوي البدني والمهاري والخططي للاعب وفقاً لمتطلبات الأداء. (١٠ : ٦١)

٠/٢ الدراسات السابقة

١/٢ أجري عامر فاخر وآخرون (٢٠٠٩م) (١٨) دراسة عنوانها " أثر تمارين التدريب الذاتي بالإتقال ووزن الجسم في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدي فعالية رمي القرص "، تهدف إلى التعرف علي مدى تأثير تمارين التدريب الذاتي بالأثقال ووزن الجسم لبعض مكونات اللياقة البدنية لدي فعالية رمي القرص، اشتملت العينة علي (٢٠) طالب لديهم مهارات جيدة في فعالية رمي القرص) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، حيث أشارت أهم النتائج أدت أساليب العمل لتمرينات التدريب الذاتي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة وانجاز فعالية رمي القرص .

٢/٢ أجري إسلام سمير (٢٠١٤م) (٢) دراسة عنوانها " فاعلية التدريب الفردي علي تطوير بعض الجوانب الخططية الهجومية لناشئي تنس الطاولة " ، تهدف إلي التعرف علي فاعلية التدريب الفردي علي مستوي أداء بعض الجوانب الخططية الهجومية لناشئي تنس الطاولة تحت ١٨ سنة ، اشتملت العينة علي (١٠) ناشئين تنس طاولة) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، حيث أشارت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس التتبعي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في متغيرات أداء الجوانب الخططية الهجومية قيد البحث لناشئي تنس الطاولة تحت ١٨ سنة .

٥/٢ أجرت أم هاشم متولي (٢٠١٤م) (٣) دراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريب ذاتي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الخلقية لدي ناشئي كرة اليد " ، تهدف للي تصميم برنامج تدريب

ذاتي مقترح ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية وبعض القيم الخلقية لدى ناشئي كرة اليد تحت ١٤ سنة، إشمطت العينة علي (٣٠ ناشئ) تم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، حيث أشارت أهم النتائج إلى أن برنامج التدريب الذاتي المقترح له تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الخلقية قيد البحث لدى ناشئي كرة اليد تحت ١٤ سنة.

٠/٣ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي بإستخدام القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث ناشئي أندية الإسكواش للمرحلة السنية تحت ١٣ سنة بمحافظة القاهرة والمسجلين بسجلات الإتحاد المصري للإسكواش للعام التدريبي ٢٠١٤م/٢٠١٥م، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الإسكواش للمرحلة السنية تحت ١٣ سنة من نادي الشمس الرياضي وعددهم (١٠) ناشئين بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي المعادي وعددهم (٥) ناشئين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (١٥) ناشئ، جدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		عينة البحث الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
٥	٣٣.٣٣	١٠	٦٦.٦٧	١٥	١٠٠

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٦٦.٦٧% ، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ٣٣.٣٣%
٣/٣ تجانس عينة البحث

قام الباحث بحساب معامل الإلتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو وإختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث، كما يتضح في جدول (٢).

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي للعينة الكلية في المتغيرات قيد البحث
(تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث)

ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	12.39	12.50	0.34 - 0.97
	ارتفاع الجسم	سم	159.35	158	4.32 - 0.94
	وزن الجسم	كجم	59.10	58.00	3.87 - 0.85
	العمر التدريبي	سنة	4.96	4.80	0.49 - 0.98
الإختبارات البدنية	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	9.67	10.00	0.92 - 1.08
	الوثب العريض من الثبات	سم	195.17	194.00	3.89 - 0.90
	الرشاقة	ث	17.67	17.58	0.34 - 0.79
	تحمل السرعة	ث	18.74	18.48	0.76 - 1.03
الإختبارات المهارية	الضربة المستقيمة الأمامية	درجة	22.33	22.00	1.07 - 0.92
	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	20.27	20.00	0.93 - 0.87

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١.٠٠٨ : ١.٠٠٣) وقد إنحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الإعتدالي لهذه المتغيرات, وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

٤/٣ أدوات وأجهزة جمع البيانات

١/٤/٣ الإختبارات والقياسات المطبقة .

الإختبارات البدنية . مرفق (١)

١- إختبار ثنى الجذع من الوقوف لقياس (المرونة) .

٢- إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس (القدرة العضلية للرجلين) .

٣- إختبار الرشاقة للاعبى الإسكواش (Star Test) لقياس (الرشاقة) .

٤- إختبار تحمل السرعة للاعبى الإسكواش لقياس (تحمل السرعة) .

الإختبارات المهارية . مرفق (٢)

١- إختبار سرعة أداء الضربة المستقيمة الأمامية فى الإسكواش .

٢- إختبار سرعة أداء الضربة المستقيمة الخلفية فى الإسكواش .

٢/٤/٣ استمارات تسجيل البيانات

قام الباحث بتصميم إستمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث. مرفق (٣)

٣/٤/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز رستامير لقياس الطول (سم) ،
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية .
- شريط قياس الأطوال (سم) .
- مسطرة (سم) مدرجة لقياس المرونة .
- مضارب إسكواش .

- علامات لاصقة .

- كرات إسكواش .

٥/٣ الدراسات الاستطلاعية

١/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم الجمعة الموافق ٥/٩/٢٠١٤م إلى يوم الأحد الموافق ٧/٩/٢٠١٤م، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات) .

٢/ ٥/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من يوم الأربعاء الموافق ١٠/٩/٢٠١٤م إلى يوم السبت الموافق ١٣/٩/٢٠١٤م ، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣) ، (٤) المعاملات العلمية لإختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث.

١/٢/٥/٣ صدق الإختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم ناشئين تحت ١٥ سنة من نادي الشمس الرياضي والمجموعة الأخرى غير المميزة وهم ناشئين تحت ١٣ سنة من نادي المعادي (عينة البحث الإستطلاعية)، جدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث

ن = ٢ ن = ١

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	12.50	0.77	9.60	0.97	5.23
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	206.80	2.50	195.30	3.96	5.48
٣	الرشاقة	ث	16.46	0.35	17.78	0.31	6.34
٤	تحمل	ث	16.61	0.37	18.57	0.75	5.25
٥	الضربة المستقيمة الأمامية	درجة	25.80	1.17	22.40	1.02	6.94
٦	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	23.00	1.09	20.20	0.75	6.67

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٨ = ٢,٣٠٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في إختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.

٢/٢/٥/٣ ثبات الاختبارات .

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفواصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٤) توضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث.

جدول (٤)

معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث

ن = ٥

م	الإختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	9.60	0.97	9.70	0.68
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	195.30	3.96	195.50	4.03
٣	الرشاقة للاعبى الإسكواش	ث	17.78	0.31	17.66	0.45
٤	تحمل السرعة للاعبى الإسكواش	ث	18.57	0.75	18.83	0.31
٥	الضربة المستقيمة الأمامية	درجة	22.40	1.02	23.9	3.05
٦	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	20.20	0.75	20.4	1.02

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٤ = ٠,٨١١

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في إختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات هذه الاختبارات.

٣ / ٦ البرنامج التدريبي المقترح

الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب والإستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه مثل أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢م) (١)، علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م) (١٢)، عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م) (٨)، علي فهمي البيك (٢٠٠٦م) (١٠) وكذلك الدراسات السابقة مثل عامر فاخر وآخرون (٢٠٠٩م) (١٨)، إسلام سمير (٢٠١٤م) (٢)، أم هاشم متولي (٢٠١٤م) (٣) والتي تمثلت في النقاط التالية :

١- مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للاعبين (صفات اللاعب الفردية) .

٢- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه وواجبات التدريب وترتيب أسبقيتها وتدرجها وملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين .

٣- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .

- ٤- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج وذلك بواقع اثني عشر أسبوعاً .
- ٥- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع خمسة وحدات تدريبية وهي أيام السبت والأحد والاثنين والأربعاء والخميس من كل أسبوع .
- ٦- تقسيم الفترة الزمنية للبرنامج إلي ثلاث مراحل :
- المرحلة الأولى : من البرنامج ومدتها ثلاثة أسابيع وتهدف إلي الإعداد العام.
- المرحلة الثانية : من البرنامج ومدتها أربعة أسابيع وتهدف إلي الإعداد الخاص.
- المرحلة الثالثة : من البرنامج ومدتها خمسة أسابيع وتهدف إلي الإعداد للمباريات.
- ٧- تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (١ : ٢) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه أسبوعين حمل مرتفع.
- ٨- تم تشكيل دورة الحمل اليومية بطريقة (١ : ٢) بمعنى يوم (وحدة تدريبية) حمل متوسط ويومين (وحدتين تدريبيتين) حمل مرتفع.
- ٩- قام الباحث بتقسيم الأحمال إلي ثلاث درجات كما يلي :
- أ. الحمل الأقصى من ٩٠% إلي أقل من ١٠٠% من أقصى ما يتحمله اللاعب.
- ب. الحمل العالي من ٧٥% إلي أقل من ٩٠% من أقصى ما يتحمله اللاعب.
- ج. الحمل المتوسط من ٥٠% إلي أقل من ٧٥% من أقصى ما يتحمله اللاعب.
- د. الحمل البسيط من ٣٥% إلي أقل من ٥٠% من أقصى ما يتحمله اللاعب.
- ١٠- قام الباحث بإجراء الحسابات التفصيلية لأزمة أسابيع البرنامج التدريبي المقترح.

مرفق (٤)

خطوات إجراء التجربة

- تم تحديد خطوات إجراء التجربة على النحو التالي :
- مكان تطبيق البرنامج هو ملعب الإسكواش بنادي الشمس الرياضي.
 - تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (٢٠١٤م - ٢٠١٥م).
 - عينة البحث لناشئي الاسكواش من نادى الشمس ونادى المعادي .
- قام الباحث بعد تحديد الإختبارات والقياسات وكذلك الأدوات والأجهزة اللازمة للبحث وإختيار العينة بعمل بعض الخطوات والإجراءات للبحث والتي تساعد على سير تجربة البحث بطريقة علمية سليمة وصحيحة وكانت تلك الإجراءات كما يلي :

القياس القبلي .

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث حيث تم تطبيق إختبارات سرعة أداء الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية قيد البحث يوم الجمعة الموافق ٢٠١٤/٩/١٩ م .

تطبيق البرنامج .

قام الباحث بعد التأكد من تجانس أفراد العينة بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة ثلاثة أشهر خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٩/٢٠ م وحتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/١٢/١١ م أي لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والأحد والاثنين والأربعاء والخميس من كل أسبوع . مرفق (٥)

القياس البعدي .

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٤/١٢/١٣ م.

المعالجات الإحصائية .

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض بإستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

Mean	المتوسط الحسابي
Median	الوسيط
Standard Deviation	الإنحراف المعياري
Skewness	معامل الإلتواء
Paired Samples T Test	إختبار دلالة الفروق (ت)
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
Percentage of Progress	نسب التحسن

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	9.85	0.87	12.05	0.91	5.26
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	194.95	3.96	205.50	3.78	5.78
٣	الرشاقة للاعبين الإسكواش	ث	17.58	0.29	16.83	0.21	6.41
٤	تحمل السرعة للاعبين الإسكواش	ث	18.83	0.69	17.20	0.55	5.51
٥	الضربة المستقيمة الأمامية	درجة	22.40	1.02	26.50	1.50	6.78
٦	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	20.30	0.78	23.00	1.28	6.20

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
١	ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	9.85	12.05	2.20	22.33
٢	الوثب العريض من الثبات	سم	194.95	205.50	10.55	5.41
٣	الرشاقة للاعبين الإسكواش	ث	17.58	16.83	0.75	4.27
٤	تحمل السرعة للاعبين الإسكواش	ث	18.83	17.20	1.63	8.66
٥	الضربة المستقيمة الأمامية	درجة	22.40	26.50	4.10	18.30
٦	الضربة المستقيمة الخلفية	درجة	20.30	23.00	3.30	16.26

يتضح من جدول (٦) نسب التحسن بين بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية والضربات المستقيمة قيد البحث.

مناقشة النتائج .

أولاً : المرونة

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٢٦) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات المرونة التي تم إستخدامها داخل الوحدات التدريبية وربط الصفة البدنية بنوعية الأداء المهارى أدي إلى الإرتقاء بمستوى المهارة الحركية وهذا ماحدث أثناء التدريب فتم ربط تدريبات المرونة بالضربات الأمامية والخلفية عن طريق الطعنات التي يستخدمها اللاعب أثناء حركات المرجحه باليد الضاربة أو اليد الحرة وكذلك حركات لف الجذع أثناء المرجحه وأثناء التصادم.

ويؤكد ذلك **علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (٢٠٠٣م)** أن المرونة تعتبر أساس لإتقان الأداء الفني للرياضة، هذا بالإضافة إلي أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات، كما أن لكل رياضة تدريبات المرونة الخاصة بها التي يجب أن يتم تنميتها وتطويرها لأنها بمثابة ملح الطعام لعملية التدريب وبدونها يفقد اللاعب أداء المهارة الحركية. (١٢ : ٨٢)

ثانياً : القدرة العضلية للرجلين

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار القدرة العضلية للرجلين (الوثب العريض من الثبات) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٧٨) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي التدريب المقفن من حيث الشدة والحجم والكثافة حيث لكل نشاط رياضي طرق وأساليب خاصة به تختلف عن غيرها من الألعاب وراعي الباحث أن تكون تدريبات القدرة العضلية للرجلين داخل الوحدات التدريبية لما تحتويه لعبة الاسكواش من التحرك المفاجئ إلي جميع أركان الملعب والنزول السريع لضرب الكرة وكذلك القيام السريع بعد الضرب والعودة إلي منطقة التمرکز (T).

ويؤكد ذلك أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١١م) أن القدرة تظهر عند مواجهة مقاومة غير كبيرة نسبياً أو مقاومة متوسطة، ويمكن أن توصف بأنها السرعة العالية في ضربات ألعاب المضرب وتعتبر هذه الصفة من الصفات الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية لما تحتوية توافق عضلي عصبي ويجب التدريب عليها داخل الوحدات التدريبية وبطرق تقنين علمية ومنظمه.
(١ : ١٢١)

ثالثاً : الرشاقة

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار الرشاقة (Star Test) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٤١) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعدني الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات الرشاقة الخاصة بلعبة الاسكواش التي لها طبيعه خاصة وكذلك تدريبات تحركات القدمين التي تحتوى بداخلها علي تدريبات للرشاقة وكذلك تدريبات الجري الإرتدادي من جميع زوايا الملعب الي منطقة التمرکز (T) حيث راعي الباحث شدات التدريبات وأحجامها وكذلك فترات الراحة البينية حتي يتم تنمية وتطوير الرشاقة بالصورة العلمية.

ويؤكد "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الرشاقة من القدرات البدنية الخاصة التي ترتبط بالقدرات البدنية الأخرى بالإضافة لإرتباطها الوثيق بالأداء الحركي الخاص بالنشاط الممارس، حيث أنها تكسب الفرد القدرة على إنسيابية الأداء الحركي والتوافق والقدرة على الإسترخاء والإحساس السليم للأداء والإتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل ضرورية لأي نشاط رياضي.
(٨ : ٥٨)

رابعاً : تحمل السرعة

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار تحمل السرعة (تحمل السرعة للاعبين الاسكواش) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٥١) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي تدريبات تحمل السرعة التي يحتاجها لاعب الاسكواش داخل الملعب وذلك لأن اللاعب يتحرك في جميع الإتجاهات والزوايا بسرعة شديدة ويعود إلي نقطة التمرکز أيضاً بأقصى سرعة ويكرر هذا الأداء أثناء الرالي الذي يتراوح بين دقيقة و ٥ دقائق علي حسب قوة المباراه وسهولتها ولذلك لابد من وجود قاعدة لتحمل السرعة عند اللاعب كي يستطيع الإستمرار في المباراه.

ويؤكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) أن تحمل السرعة من القدرات البدنية الهامة والضرورية لأنها عبارة عن عنصر مركب من السرعة والتحمل وتمكن اللاعب من تكرار الجري السريع لمسافات متنوعة ولأكثر عدد من المرات مع تأخير ظهور التعب. (١ : ٢٠٢)

خامساً : الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية

أظهرت نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار سرعة أداء الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٧٨)، (٦,٢٠) في القياس (القبلي/البعدي) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ (٢,٢٦٢) ، مما يدل علي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي إلي التدريبات التي قام بها اللاعب مع المدرب أو مع لاعب آخر ثم بمفرده، حيث يعتبر التدريب الفردي لتطوير الضربات الأمامية والخلفية من أفضل الطرق لتطوير المهارات في الاسكواش.

ويؤكد ذلك علي جهاد رمضان (٢٠١٤م) أن أفضل وسيلة التدريب علي الضربات الأمامية والخلفية من الخلف أو الأمام أو منتصف الملعب هي طريقة التدريب الفردي والذي يقوم اللاعب بضرب الكرة علي الحائط الأمامي لترتد إليه مرة أخرى وفيها يتم إتقان حركات المرجحة والضرب وتطبيق مكان الكره أمام قدم اللاعب وكذلك معرفة أفضل الأماكن التي يتم الضرب عليها علي الحائط الأمامي وأصعب الأماكن التي تسقط الكره فيها علي الأرض. (٩ : ٧٩)

ويشير كارول هوليس Carroll Hollis (٢٠٠٠م) أن التدريب الفردي يؤدي إلى زيادة فرص النجاح والمشاركة الإيجابية للاعب، وإتاحة الفرص لكل لاعب في أن يسير حسب قدراته واستعداداته، كما يعمل على تطوير قدرات اللاعبين ويعتبر من أفضل الأساليب التي أثرت إيجابياً على نتائج التدريب. (١٩ : ١١٢)

ويري إسلام سمير (٢٠١٤م) أن التدريب الفردي يقوم بتطوير المهارات الحركية وكذلك خطط اللعب الفردية حيث يقوم اللاعب بالتدريب طبقاً لجدول تدريب فردي سواء في حضور

المدرّب أو في غيابهِ والغرض من ذلك هو محاولة إتقان و تثبيت مهارات حركية معينة ترتبط بموقف معين في اللعب وفي البداية يراعى إشراف المدرّب على التدريب الفردي للاعب وموالاته تصحيح الأخطاء حتى لا ينتج عن ذلك تثبيت بعض الأخطاء أثناء الأداء. (٢ : ٧١)

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص " توجد فروق في نسب التحسن بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية ومستوي أداء الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية لصالح القياس البعدي لناشئي الإسكواش "

أظهرت نتائج جدول (٦) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات القدرات البدنية (ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف، الوثب العريض من الثبات، الرشاقة ، تحمل السرعة) حيث بلغت نسب التحسن في القياس (القبلي/البعدي) (٢٢.٣٣% ، ٥.٤١% ، ٤.٢٧% ، ٨.٦٦%) .

كما أظهرت نتائج جدول (٦) نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في إختبارات الضربة المستقيمة الأمامية والضربة المستقيمة الخلفية حيث بلغت نسب التحسن في القياس (القبلي/البعدي) (١٨.٣٠% ، ١٦.٢٧%) .

ويعزى الباحث نسب التحسن بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي في إختبارات الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية إلي التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب الفردي الذى إعتد على قيام اللاعب بالتدريب على الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية بمفرده والوصول بها إلى تنمية سريعة ومرضية مع مراعاة التدرج في صعوبة التدريب حتى يمكنه فيما بعد أدائها بصورة جيدة، وقد إعتد هذا الأسلوب من التدريب على إثارة الرغبة لدى الناشئين في التدريبات التي يكلفون بالتدريب عليها مع تزويدهم بالمعلومات والتوجيهات وتوضيح الهدف منها كي تثير دوافعهم نحو تحقيق أفضل مستوى ممكن.

وقد إتفقت هذه النتائج مع ما أشار إليه أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠١٢م) إلي أن التدريب المقنن والمبني علي أساس علمي سليم يعمل علي تحسين القدرات البدنية للاعبين ويجعلهم قادرين علي أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية. (١ : ٥٥)

ويشير علي البيك (٢٠٠٦م) أن التدريب الفردي من أهم العوامل الرئيسية للإرتقاء الحقيقي بمستوى اللاعبين والعامل الأساسي لثقل المواهب، والإحتفاظ بها لمدة كبيرة في الملاعب كما أن له تأثير كبير علي النواحي النفسية للاعبين، فمجرد الإحساس بالإهتمام الفردي من قبل المدرّب قد يكون أساساً لإحداث طفرة حقيقية في مستوى اللاعب. (١٠ : ٦١)

ويشير على فهمي البيك وشعبان ابراهيم (٢٠٠٥م) أن التدريب الفردي البدني والمهاري يهدف إلى الإرتقاء بالصفات البدنية والمهارية المميزة للاعب بصورة منفردة وفقاً لمتطلبات واجبه التدريبي المكلفة في الملعب بصورة منفردة. (١١ : ٤٢)

وهذا يتفق مع النتائج التي توصل إليها دراسة كل من عامر فاخر وآخرون (٢٠٠٩م) (١٨)، إسلام سمير (٢٠١٤م) (٢)، أم هاشم متولي (٢٠١٥م) (٣) علي أن التدريب الفردي يساهم بشكل كبير في تحسن وتطوير المتطلبات البدنية والمهارات الأساسية وخطط اللعب الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة.

٥/٠ الإستنتاجات والتوصيات

٥/١ الإستنتاجات

من خلال التعرف على تأثير التدريب الفردي على بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربات الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش، تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

٥/١/١ استخدام التدريب الفردي يحسن بعض القدرات البدنية الخاصة بالاسكواش كالمرونه والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة.

٥/١/٢ التدريبات المهارية بطريقة التدريب الفردي تقوم بتطوير الضربة الأمامية والخلفية بصورة جيدة وسريعة.

٥/١/٣ استخدام التدريبات المهارية بطريقة التدريب الفردي تحسن القدرات البدنية والضربة الأمامية والخلفية مما يؤدي إلى تحسن سرعة الأداء المهاري للاعبين الاسكواش .

٥/٢ التوصيات

٥/٢/١ تطبيق برنامج التدريب الفردي المقترح في تنمية وتطوير القدرات البدنية سرعة أداء الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية لناشئي الإسكواش مع مراعاة الفروق الفردية لناشئين للوصول بهم إلى أفضل المستويات.

٥/٢/٢ استخدام الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث والإستفادة منها في تقويم جوانب الإعداد المختلفة لناشئي الإسكواش مما يساعد بموضوعية في الإعداد الأمثل لهم وفقاً لقدراتهم.

٥/٢/٣ إجراء المزيد من الدراسات في مجال التدريب الفردي على متغيرات بدنية ومهارات أخرى.

المراجع .

أولاً : المراجع العربية .

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠١٢م.
- ٢- إسلام سمير عبد العزيز : " فاعلية التدريب الفردي علي تطوير بعض الجوانب الخطئية الهجومية لناشئ تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٤م .
- ٣- أم هاشم متولي ابراهيم : " تأثير برنامج تدريب ذاتي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والقيم الخلقية لدي ناشئ كرة اليد " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٤م .
- ٤- إيهاب صابر إسماعيل : تأثير تدريبات تحركات القدمين علي دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الاسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٣م.
- ٥- بسطويسي احمد بسطويسي : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٦- حنفي محمود مختار : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم "، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٧- خالد نعيم علي : "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبين الاسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٨- عصام عبد الخالق مصطفى : " التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات " الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ٩- علي جهاد رمضان : "الاسكواش (تعليم، تدريب، تحكيم) مطبعة الفرات، بغداد، ٢٠١٤م.
- ١٠- علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦م.
- ١١- علي فهمي البيك ، شعبان إبراهيم : " تخطيط التدريب في كرة السلة " ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ٢٠٠٥م .
- ١٢- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) " منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .

- ١٣- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين : " رباعية كرة اليد الحديثة (الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٤- محمد أحمد عبدالله : " الأسس العلمية فى تنس الطاولة وطرق القياس " ، مكتبة آيات ، الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .
- ١٥- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٦- محمد صبحى حسانين : " القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة " ، الجزء الثاني ، الطبعة الخامسة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٧- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى ، المنيا ، ٢٠٠٢ م .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .
- 18- Amer luxury Hgati: " **The effect of self-training exercises with weights and body weight in the development of some of the elements of physical fitness have effective discus**", Sciences Journal Of Physical Education, Babylon University, **Pages: 22-55**, 2009.
- 19- Carroll Hollis : " **A written of self-instruction for learning the cart wheel in gymnastics** " , M.S in physical Education completed research health, physical Education and Recreation vol.12,2000.
- 20- David pearson " **squash skills of the game**, the crowood press ltd, london, 2001.
- 21- Demaria , Cabien . R . A : " **written program of self instruction of the tennis serve** " , M.S physical health, physical education and Recreation, vol 15, 2003.
- 22- PeterA.Hirst;**Skills.Techniques.Tactics**,The crowood press ltd,2011.