

برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطه لتقوية اليد الضاربة

فى الإسكواش وأثره على سرعة ودقة الضربة الأمامية

إ.د/ عزت أحمد الهوارى

أستاذ متفرغ بقسم التدريب
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

د/ حسانين عبد الهادى

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحثه / آية فتحى أحمد قطرى

باحثة بقسم المناهج وطرق التدريس
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات الأحبال المطاطه باستخدام تمرينات القوة. وقد إستخدم الباحثين المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي 2013م - 2014م بلغ عددهم (16) طالبة من مجتمع البحث. المجموعة التجريبية قوامها (8) طالبة، وتم التدريس لهن بتطبيق برنامج التمرينات الأحبال المطاطه ، المجموعة الضابطة قوامها (8) طالبة، وتم التدريس لهن بتطبيق البرنامج المستخدم بالكلية (أسلوب الأوامر).

وكان من أهم نتائج البحث:

- 1- استخدام تمرينات الأحبال المطاطه عند تعليم وتدريب المبتدئين فى رياضة الإسكواش لما لها من أهمية فى تقوية اليد الضاربة والذى أنعكس بدوره على تحسن سرعة ودقة الضربات الأمامية.
- 2- إجراء المزيد من البحوث العلمية لاستخدامات الأحبال المطاطه فى تقوية اليد الضاربة فى عدة لعبات أخرى لبيان تأثيره على الأداء.

المقدمة ومشكلة البحث :

لم يكن **الفريد توفلر "Toffeler"** فعاليا حينما ذكر في كتابة " صدمة المستقبل **Future Stroke** " التساؤل الذى بنى عليه معظم التقدم الذى حدث فى عمليات التدريب والذى بدأه بقوله . ماذا يمكن أن يحدث لو أستمّر التعليم والتدريب فنا ولم يعد فى حد ذاته تكنولوجيا.

ولذلك فلم يعد الأهتمام بالمعلومات هو الغاية الوحيدة من العملية التدريبية بل زاد الأهتمام بالعملية التطبيقية والتي من خلالها يمكن ملاحظة التقدم الهائل الذى طرأ على هذه العملية.

ولقد كان للثورة المعلوماتية دور كبير فى تقدم وأزدهار شتى علوم المعرفة فى العالم ، حيث غيرت المعرفة كل عقد من الزمان علما بأن المسافة الزمنية بين الدراجة العادية والطائرة لم تتعدى ستون عاما.

وتحتل رياضة الأسكواش بجمهورية مصر العربية أهمية خاصة وذلك لما يحققه اللاعبين المصريين والكبار منهم والناشئين (من مراكز متقدمة فى البطولات العالمية والدولية ولا غرور أن أربعة من المصنفين العشرة الأوائل على العالم من جمهورية مصر العربية مما يستوجب البحث العلمى فى هذا المجال لتحقيق والحفاظ على هذه الصدارة.

وتعد رياضة الاسكواش من الرياضات التى تهتم بها الدول المتقدمة حيث أنها أحد فروع الرياضة التى تساهم فى تحقيق أهداف التربية الرياضية بدرجة كبيرة وتساعد على بناء الجسم صحيا وعقليا ، وذلك من خلال كثرة مهاراتها وتعدد حركاتها ، حيث يعد أكتساب المهارات الحركية أحد أهداف التربية الرياضية.

وتتطلب رياضة الإسكواش قدرا كبيرا من القدرة والقوة المميزة بالسرعة ، حيث يمثل ذلك العنصر البدنى أهمية كبيرة فى تلك الرياضة تبدو فى أنواع الضربات المختلفة ، حيث يتم ضرب الكرة بأقصى قوة وسرعة والتي تظهر وتبدو فى الضربات الأمامية (بوجه المضرب الأمامى) (2004) (6)

هذا ويتطلب الأداء فى رياضة الإسكواش القدرة على سرعة إنتاج القوة ، ويتوقف نجاح الرياضى فى الأداء على سرعة إنتاجية القوة ، وينصح كثير من علماء التدريب عند تدريب مثل هؤلاء الرياضيين يجب إستخدام تمرينات تتميز بسرعة الأداء.(1: 12)

ويشير **جون تايلور John Tailor** (1985م) إلى أن الضربة الأمامية من الضربات الأساسية وأكثرها استخداما فى رياضة

الإسكواش لما تتميز به من سهولة الأداء بمقارنتها بالضربات الأخرى وتكمن أهميتها في ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة للحائط الأمامي وهي طائره أو مرتده من الأرض أو الجانب حيث تؤدي الضربة الأمامية بوجه المضرب مفتوحا للكرة وممسكا بالقبضة الأمامية ويكون وضع الجسم خلف الكرة والكتف الأيمن باتجاه

الزاوية الخلفية اليمنى والقدمين تكون إحداها للأمام والأخرى للخلف مع انثناء في الركبتين ثم يمرج المضرب للخلف بحيث يصبح أعلى مستوى الكتف والذراع الحرة في الوضع المناسب للمحافظة على توازن الجسم ونظر اللاعب للكرة ، ثم يمرج المضرب ليقابل الكرة يضربها في إطار المضرب ويستمر المضرب في مرجحته متابعاً للضربة بحيث يصبح رأسه على مستوى الأذن اليسرى للضارب(14: 18-19)

وتعرف القوة العضلية " بأنها مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات . (2006)(2)، (2000) (3)، (2002)(13)

وتختلف القوة العضلية من رياضة إلى أخرى حيث يشير " عمرو أبو المجد" (1998) إلى أن القوة العضلية تتمثل أهميتها في أنها

ضرورية لتأدية المهارات بصورة ممتازة كما أنها ضرورية كمقياس لللياقة البدنية علاوة على أنها علاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية.(10: 111)

كما يرى محمد صبحي حسنين (1988) أن القوة العضلية تعد المكون الأول في اللياقة البدنية وهي عنصر أساسي أيضا في القدرة الحركية واللياقة الحركية وهي الأساس في اللياقة العضلية.(11: 17)

هذا ويضيف محمود سعد (1990) أن القوة العضلية هي الصيغة الأساسية البدنية التي تحدد كفاءة الفرد على الأداء الرياضي(12: 76)

مما سبق يتضح أهمية عنصر القوة بصفته المكون الأول لللياقة البدنية والحركية وتأثيره على الأداء بشكل مباشر.

ولأهمية عنصر القوة للاعب الإسكواش ، خاصة اليد الضاربة والعضلات العاملة عليها فقد أرتأى الباحثين القيام بهذا البحث لدراسة مدى تأثير تمرينات القوة بإستخدام الأحبال المطاطه على سرعة ودقة الضربات الأمامية في رياضة الإسكواش.

وفي هذا الصدد يشير سمير العجمي(8) (2007) نقلا عن " كريستي برونند " "Kristy prond" إلى ظهور عدة اتجاهات

حديثاً في تعليم وتدريب المهارات الحركية باستخدام التمرينات النوعية التي يتشابه فيها الأداء مع مسار المجموعات العضلية العاملة في الحركة.

أما لاعب الإسكواش فيجب أن يمر بثلاث مراحل خلال فترة الأعداد وهي:

1- You Have To be a fit player.

2- You Have To be a skillful Player.

3- You Have To be a good Tactician.

ولذلك فإن تمرينات الأعداد البدنية للاعب قد تؤثر في الأداء الحركي للمهارات والذي أستوجب القيام بهذا البحث لدراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات لتقوية اليد الضاربة في الإسكواش ومدى فاعليتها وأثرها على دقة وسرعة الضربات الأمامية بوجه المضرب الأمامي.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات الأحبال المطاطة باستخدام تمرينات القوة وذلك من خلال:

1- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في دقة وسرعة الضربة الأمامية لدى المجموعة التجريبية.

2- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي في دقة وسرعة الضربة الأمامية لدى المجموعة الضابطة.

3- الفرق بين القياسات البعدية في دقة وسرعة الضربة الأمامية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة.

فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في دقة وسرعة الضربة الأمامية لدى المجموعة التجريبية نتيجة لتأثير البرنامج المقترح لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في دقة وسرعة الضربة الأمامية لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في دقة وسرعة الضربة الأمامية في رياضة الإسكواش لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

■ رياضة الإسكواش: Squash Sports

" هي عبارة عن رياضة من رياضات العاب المضرب تمارس بين لاعبين اثنين داخل 4 حوائط

ذات مواصفات خاصة مختلفة المقاسات والارتفاعات بواسطة مضرب وكرة". (7: 4)

■ الضربة الأمامية: For Hand

" من أهم الضربات في رياضة الإسكواش وفيها يستطيع اللاعب أن يجعل منافسه يتحرك لركن الملعب لكي يسيطر هو على ال T " (16) الدراسات السابقة :

1- دراسة أحمد عادل مصطفى 2009م (4) "فاعلية استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الإسكواش للمبتدئين"

أهدف الدراسة :

- تصميم برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية وذلك للتعرف على فاعلية استخدامها في تعليم مهارات الإسكواش.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي - البعدي).

عينة الدراسة:

عينة عمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة للعام الدراسي 2008-2009م ، عددها 12 طالب.

أهم النتائج:

- التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي على تعلم مهارات الضربات المستقيمة الأمامية والخلفية والأرسال.

2- دراسة أحمد حسن حسين عزت 2006م (2) عنوان الدراسة:

" برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش " أهداف الدراسة :

1- وضع برنامج تدريبي لتنمية الدقة في أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش

2- التعرف على تأثير البرنامج على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الاسكواش

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة وكان عددهم 10 ناشئين تحت 15 سنة مسجلين بنادي طنطا.

أهم النتائج :

- وجود تحسن فى مستوى أداء ناشئ الاسكواش تحت 15 سنة نتيجة لتأثير البرنامج التدريبي المقترح.

3- دراسة خالد عبد العزيز أحمد حسين (2003م) (5)

عنوان الدراسة:

" تأثير برنامج تدريبي نوعى لعنصرى القوة والمرونة على سرعة المقذوف فى مهارة الضربة الأمامية للاعبى الإسكواش."

أهداف الدراسة:

- التعرف على الخصائص الكينماتيكية لمهارة الضربة الأمامية للاعبى الاسكواش.
- تصميم برنامج بدني نوعى لعنصرى القوة والمرونة للاعبى الاسكواش.
- التعرف على تأثير البرنامج على سرعة الكرة كمقذوف فى مهارة الضربة الأمامية فى الاسكواش.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهجين الوصفي والتجريبي نظرا لملاءمتها لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على لاعب واحد من أفضل 8 لاعبين على مستوى الجمهورية حتى يتوفر المستوى الفني الذي يسمح بأداء المهارة بأفضل أداء.

أهم النتائج:

- هناك فرق واضح فى الزمن الكلي لأداء مهارة الضربة الأمامية فى القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.

- هناك تأثير واضح لصالح البرنامج التدريبي الذي استهدف عنصري القوة والمرونة على سرعة المقذوف.

- هناك دور كبير لتمارين المرونة فى عمل مفاصل رسغ اليد والمرفق والكتف للذراع الضاربة.

4- دراسة طارق دسوقي كامل (2000) (9):

عنوان الدراسة :

" برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبى الإسكواش وأثره على مستوى الأداء "

هدف الدراسة:

التعرف على تأثير البرنامج على مستوى الأداء والقدرة مهاريه للاعبى الإسكواش وبعض المتغيرات الفسيولوجية (الحد الأقصى لأستهلاك الأكسجين – العتبه الفارقة – السعه الحيويه).

منهج الدراسة:

المنهج التجريبي بتصميم العينه الواحدة واشتملت على (10) لاعبين تحت 15سنة.

أهم النتائج:

مجتمع البحث:

يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية العامة والخاصة.

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرق الثلاثة تخصص الإسكواش بكلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة للعام الجامعى 2014/2013م والبالغ عددهن (20) طالبة , إستبعد منهم 4 طالبات لتصبح العينة 16 طالبة تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين عدد كل مجموعة 8 طالبات (التجريبية , الضابطة).

التعليق على الدراسات السابقة:

تم الاستفادة من الدراسات السابقة فى تحديد وصياغة الفروض بدقه وبناء الأهداف الخاصة بالبحث - كما تم الأطلاع على العينات المستخدمة.

تم عمل التجانس بين أفراد عينة البحث فى المتغيرات التالية : متغيرات النمو - القدرات البدنية - القدرات المهارية) والجدول رقم (1) ، (2) ، (3) توضح التجانس بين أفراد عينة البحث فى المتغيرات المختارة قيد البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع الأستعانه بالقياس القبلى والبعدى.

جدول (1)

إعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات النمو

المتغيرات	متوسط	وسيط	انحراف	التواء
سن	20.38	20.00	0.50	2.25
طول	162.44	162.00	3.60	0.37
وزن	63.38	64.00	3.48	0.54-

معامل الالتواء انحصرت ما بين ± 3 مما يدل على تجانس افراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث .

يوضح جدول (1) المتوسط والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث الاساسية والتي يتضح منها ان جميع قيم

برنامج مقترح باستخدام الأحبال

جدول (2)
إعتدالية توزيع عينة البحث في القدرات البدنية

المتغيرات	متوسط	وسيط	انحراف	التواء
اختبار قوة القبضة	قبلى يمنى	18.68	19.00	1.84
	قبلى يسرى	16.95	17.20	1.91
اختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	5.10	5.18	0.63	0.34-
اختبار رمى واستقبال الك	يمين قبلى	2.50	2.50	0.89
	شمال قبلى	1.31	1.00	0.95
	يمين شمال ق	2.38	2.00	0.96
	شمال يمين ق	1.13	1.00	0.81
التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	0.63	0.50	0.72	0.52

يوضح جدول (2) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية والتي يتضح منها ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت ما بين صفر، ± 3 مما يدل على تجانس افراد عينة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (3)
تجانس أفراد عينة البحث في مستوي الأداء المهاري للمهارات قيد البحث

المتغيرات	متوسط	وسيط	انحراف	التواء
سرعة الضربة الأمامية	9.94	10.00	4.39	0.04-
دقة الضربة الأمامية	0.63	0.50	0.72	0.52

يوضح جدول (3) المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغير المستوى الرقوى قيد البحث والتي يتضح منها ان قيمة معامل الالتواء انحصرت ما بين صفر، ± 3 مما يدل على تجانس افراد عينة البحث فى المتغير قيد البحث .

تم عمل التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح بجدول (4)، (5)، (6).
جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية

ن=1، ن=2=8

Z	مان وتنى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
1.00-	24.00	76.00	9.50	60.00	7.50	سن
0.37-	28.50	64.50	8.06	71.50	8.94	طول
0.27-	29.50	65.50	8.19	70.50	8.81	وزن

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية $7=0.05$

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $1.96=0.05$

قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية .

يوضح جدول (4) وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات الأساسية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اعلى من

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية

ن=1، ن=2=8

Z	مان وتنى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
1.63-	16.50	52.50	6.56	83.50	10.44	قبلى يمنى	اختبار قوة القبضة
1.52-	17.50	53.50	6.69	82.50	10.31	قبلى يسرى	
0.26-	29.50	65.50	8.19	70.50	8.81	اختبار رمى كرة طبية لأقصى مسافة	
1.55-	18.00	54.00	6.75	82.00	10.25	يمين قبلى	اختبار رمى واستقبال الكرة
1.22-	21.00	57.00	7.13	79.00	9.88	شمال قبلى	
1.54-	18.00	54.00	6.75	82.00	10.25	يمين شمال ق	
0.47-	28.00	64.00	8.00	72.00	9.00	شمال يمين ق	
1.27-	21.00	57.00	7.13	79.00	9.88	التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية $7=0.05$

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $1.96=0.05$

في القياس القبلي للمتغيرات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اعلى من

يوضح جدول (5) وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة

برنامج مقترح باستخدام الأحبال

قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث فى المتغيرات المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية .

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المستوى المهارية

ن=1 ن=2=8

Z	مان وتنى	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
0.90-	23.50	59.50	7.44	76.50	9.56	سرعة الضربة الأمامية
0.00	32.00	68.00	8.50	68.00	8.50	دقة الضربة الأمامية

قيمة مان وتنى الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=7

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

- طباشير وحبال وأقماع ومسطرة مدرجة.
- أحبال مطاطيه شده (خفيفه ومتوسطه).
- مضارب إسكواش.

الاختبارات :

- اختبارات الصفات البدنية.

قام الباحثين بأجراء مسح مرجعي واستطلاع لرأى الخبراء عن الاختبارات المستخدمة لقياس الصفات البدنية التي قد تؤثر على مستوى التعلم الحركي للمهارة الضربة الأمامية قيد البحث ويوضح الجدول التالي آراء الخبراء حول مناسبة الاختبارات البدنية من عدمها للتأكد من تجانس عينة البحث.

يوضح جدول (6) وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى لمتغير المستوى الرقمى قيد البحث حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أدوات وأجهزة القياس :

- جهاز الرستاميتير : لقياس الطول (بالسنتمتر)
- والوزن (بالكيلو جرام).

- ساعة إيقاف : لحساب الزمن (بالثواني).

- كاميرا فيديو.

جدول (7)

نسبة آراء الخبراء حول الاختبارات البدنية قيد البحث

نسبة الآراء		الاختبار
مناسب	غير مناسب	
20%	80%	اختبار مرونة الجذع

اختبار مرونة المنكبين	%20	%80
اختبار قوة القبضة	%100	%0
اختبار الوثب العمودي	%40	%60
اختبار الوثب العريض من الثبات	%20	%80
اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة	%100	%0
اختبار الدوائر الرقمية	%0	%100
اختبار رمي واستقبال الكرات	%100	%0
اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	%100	%0
اختبار الجلوس من الرقود	%0	%100

وارتضا الباحثين بنسبة اتفاق بين آراء الخبراء
80% فأكثر وأسفر ذلك عن إختيار الاختبارات
الآتية:

- اختبار قوة القبضة.
- اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة.
- اختبار رمي واستقبال الكرات.
- اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة.

خطوات إعداد البرنامج :

الهدف العام للبرنامج :

التعرف على تأثير البرنامج التعليمي
المقترح باستخدام تمرينات الأحبال المطاطه
وأثره على تقوية اليد الضاربة ودقة وسرعة
الضربة الأمامية فى رياضة الإسكواش"

أسس وضع البرنامج :

راعى الباحثين الأسس التالية عند وضعهم
للبرنامج قبل أن يتم تطبيقه علي عينة البحث
وهي :

• أن يحقق البرنامج الهدف منه تقوية اليد
الضاربة ودقة وسرعة الضربة الأمامية فى
رياضة الإسكواش.

• أن يحقق البرنامج في رفع مستوى أداء مهارة
الضربة الأمامية.

• أن تتناسب تمرينات البرنامج مع قدرات
الطالبات .

• أن يتميز البرنامج بالبساطة والتنوع .

• مراعاة المبادئ العامة لطرق التدريس (التدرج
من السهل إلى الصعب ، من البسيط إلي
المركب وغيرها) .

• مناسبة المحتوى للمرحلة السنية .

• مراعاة توفير الإمكانيات المناسبة.

• مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق
البرنامج .

الخطوات التنفيذية للبحث :

تم تنفيذ التجربة الأساسية للبحث خلال الفترة
من 2014/3/10م إلى 2014/4/15م بواقع (2)

قام الباحثين بإعادة إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم (2013/3/10) على عينة البحث بالكلية ، واستهدفت الدراسة :

- التأكد من صدق الاختبارات عند قياسها مرة أخرى .
- التأكد من ثبات نتائج الاختبارات التي تم قياسها في الدراسة الأولى.
- تطبيق جزء من برنامج تمرينات الأحبال المطاطه قيد البحث .
- تحديد الحد الأقصى للتمرين باستخدام الأحبال المطاطه .
- معرفة مدى مناسبة التمرينات لعينة البحث .

3- الدراسة الأساسية (تنفيذ البرنامج)

أ - القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبليّة من يوم (2014/3/11) للمتغيرات البدنية ، ويوم (2014/3/17) للقياسات المهارية لعينة قوامها (8) لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

ب - تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث في الفترة من (2014/3/18) إلى (2014/4/15) بواقع (2) وحدة تعليمية أسبوعياً أيام (الاثنين ، الثلاثاء) للمجموعة التجريبية ولقد اتبع معهم البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات

وحدات تعليمية في الأسبوع وزمن كل وحدة(90) دقيقة تقريباً.

الدراسة الاستطلاعية :

1- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثين بإجراء دراسة استطلاعية أولى يوم (2014/3/9) على عينة قوامها (8) طالبات من مجتمع البحث ، واستهدفت الدراسة مايلي :

- اختيار المساعدين وتدريبهم على إجراء القياسات .
- التعرف على الأدوات والأجهزة المتوفرة ومدى صلاحيتها .
- تحديد زمن إجراء الاختبارات وتسلسلها .
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثين عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.

وقد أسفرت هذه الدراسة عن :

- صلاحية أدوات وأجهزة القياس للاستخدام .
- تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات .
- التعرف على زمن الاختبارات .
- التغلب على بعض الصعوبات التي تشكل إعاقة أثناء التطبيق .

2- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الأحبال المطاطه ، (الاحد ، الأربعاء) للمجموعة الضابطة وقد اتبع معهن طريقة التدريس المتبعة (الشرح وأداء النموذج) ، لتدريس مهارة الضربة الأمامية ، وذلك خارج اليوم الدراسي وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، وذلك بملاعب الإسكواش بالدور الخامس بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة .

ج- القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية يوم الثلاثاء الموافق (2014/4/16) للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
تنفيذ البحث :

بعد التأكد من توافر كافة الشروط والمعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية

قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثالثة تخصص إسكواش بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة ، والبرنامج التعليمي المعد ، واستكمال كافة الإجراءات لتنفيذ تجربة البحث قام الباحثين بما يلي :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لكلا المجموعتين فيما يلي :

- متغيرات النمو المختارة قيد البحث .
 - القدرات البدنية المختارة قيد البحث .
 - قياس مستوى الأداء البدني والمهاري للمهارة الضربة الأمامية قيد البحث .
- والجدول (9) يوضح التالي .

جدول (9)
محتوى الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية

م	محتوى الوحدة التعليمية باستخدام تمرينات الأحبال المطاطه	الزمن / دقيقة
1	الأعمال الإدارية	2
2	مشاهدة البرنامج التعليمي	20
3	الإعداد البدني	15
4	التطبيق العملي للبرنامج	40
5	التقويم	10
6	الختام	3
7	الزمن الكلي	90 (ق)

تجربة البحث الأساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح علي المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من يوم الموافق

برنامج مقترح باستخدام الأحبال

- تنفيذ برنامج الكلية المتبع باستخدام نفس محتوى البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب الأوامر (الشرح وأداء النموذج) علي المجموعة الضابطة ، وجدول (11) يوضح التوزيع الزمني لمحتوي الوحدة التعليمية للمجموعة الضابطة .

الأثنين 2014/3/17 إلي يوم الثلاثاء الموافق 2014/4/15 , بواقع مرتين أسبوعيا لكلا من المجموعتين وذلك من خلال ما يلي :

- تدريس البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات الأحبال المطاطه علي المجموعة التجريبية ، وجدول (10) يوضح التوزيع الزمني لمحتوي الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية .

جدول (10)

التوزيع الزمني لمحتوي الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية

م	محتوي الوحدة التعليمية باستخدام تمرينات الأحبال المطاطه	الزمن / دقيقة
1	الأعمال الإدارية	5
2	الجزء الرئيسي	80
3	الختام	5
7	الزمن الكلي	90 (ق)

جدول (11)

محتوي الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة وفقا لأراء الخبراء

م	محتوي الوحدة التعليمية التقليدية	الزمن / دقيقة
1	الأعمال الإدارية	2
2	الأعداد البدني	15
3	الشرح اللفظي وأداء النموذج	20
4	التطبيق العملي للوحدة التعليمية	50
5	الختام	3
6	الزمن الكلي	90 (ق)

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

المتكررة - معامل ارتباط الرتب لسبيرمان -
اختبار رمان وتننى - اختبار Z (القيمة الحرجة
للدلالة) - معادلة نسبة التحسن).

(المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري -
الوسيط - معامل الالتواء - اختبار (ت)
للمجموعات المستقلة- اختبار (ت) للقياسات

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

عرض النتائج وتفسيرها :

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة

الضابطة في المتغيرات المستوى المهارية

ن=1=2=8

المتغيرات	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		Z	ولكسون	نسبة التحسن
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
سرعة الضربة الأمامية	0.00	0.00	4.50	36.00	2.546	*0.00	%25.3
دقة الضربة الأمامية	0.00	0.00	4.00	28.00	2.456	*0.00	%198.4

قيمة ولكسون الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=3

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تحسن المجموعة الضابطة كما يوضح نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية.

يوضح جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة ولكسون

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة في المتغيرات المستوى المهارية

ن=1 ن=2=8

المتغيرات	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		ولكسون	Z	نسبة التحسن
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
سرعة الضربة الأمامية	0.00	0.00	4.50	36.00	*0.00	*2.536	%58.8
دقة الضربة الأمامية	0.00	0.00	4.50	36.00	*0.00	*2.558	%317.5

قيمة ولكسون الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=3

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية كما يوضح نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية.

يوضح جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة ولكسون

جدول (10)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المستوى المهارية

ن=1 ن=2=8

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مان وتننى	Z
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
سرعة الضربة الأمامية	12.50	100	4.50	36	0.00	3.35
دقة الضربة الأمامية	12.50	100	4.50	36	0.00	3.33

قيمة مان وتننى الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=7

قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.96

يوضح جدول (12) وجود فروق غير دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيمة مان وتنى المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية بدرجة اعلى في الاختبارات المهارية قيد البحث ومما يؤكد ذلك ان قيمة Z المحسوبة اعلى من قيمتها الجدولية .

مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وبناء على النتائج التي تم التوصل إليها فقد أوضحت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للعينة التجريبية في مفردات اختبار الضربة الأمامية المستقيمة في الإسكواش حيث بلغت قيمه ت المحسوبه اعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية 05 و مما يشير إلى تحسن أداء المجموعة التجريبية بدرجة أعلى في الاختبارات المهارية قيد البحث ، ويعزى الباحثين ذلك إلى استخدام الحبال المطاطه والأثقال الخفيفه Dumbels خلال تقوية اليد الضاربة أثناء تنفيذ وحدات البرنامج ، وقد صممت هذه التمرينات لتعمل في نفس اتجاه المسار الحركي للعضلات العاملة في مهارة الضربة الأمامية المستقيمة في

الإسكواش وبنفس سرعة واتجاه الأداء . مما كان له أكبر الأثر في سرعة ودقة الأداء للمجموعة التجريبية وبذلك يتحقق الفرض الأول من البحث والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في دقة وسرعة الضربة الأمامية لدى المجموعة التجريبية نتيجة لتأثير البرنامج المقترح لصالح القياس البعدي "

وتتفق النتائج السابقة مع دراسة كل من خالد عبد العزيز أحمد (2003)(5)، طارق دسوقي كامل (2000)(9) ، أحمد حسن عزت (2006)(2) ، أحمد عادل مصطفى (2009)(4).

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات

بناء على النتائج التي تم الحصول عليها إليها من خلال التجربة فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية:

1- البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الأحبال المطاطه له تأثير إيجابي على تقوية اليد الضاربة ودقة في الإسكواش .

2- أثر البرنامج المقترح إيجابيا على سرعة ودقه الضربة الأمامية في الإسكواش.

ثانياً : التوصيات

- في ضوء الاستخلاصات التي تم التوصل إليها من خلال البحث فإنه يوصى بالتالى :
- 1- استخدام تمرينات الأحبال المطاطه عند تعليم وتدريب المبتدئين فى رياضة الإسكواش لما لها من أهمية فى تقوية اليد الضاربة والذى أنعكس بدوره على تحسن سرعة ودقة الضربات الأمامية.
 - 2- إجراء المزيد من البحوث العلمية لاستخدامات الأحبال المطاطه فى تقوية اليد الضاربة فى عدة رياضات أخرى لبيان تأثيره على الأداء.
- أولا المراجع العربية :
- 1- أبو العلا أحمد(1898م):التدريب الرياضى، الأسس الفسيولوجيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
 - 2- أحمد حسن عزت (2006م):" برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفيه المستقيمة لناشئ الأسكواش "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا .
 - 3- أحمد عادل مصطفى(2009): " فاعلية استخدام التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الإسكواش للمبتدئين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
 - 4- إسلام خليل عبد القادر(2000م) : " تأثير استخدام التدريب المائى لتنمية القدرة العضلية للاعبى الكره الطائرہ "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها.
 - 5- خالد عبد العزيزأحمد (2003 م) : " تأثير برنامج تدريبي نوعى لعنصرى القوة والمرونة على سرعة المقذوف فى مهارة الضربة الأمامية للاعبى الإسكواش ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
 - 6- خالد نعيم على(2004م):" تأثير بعض الجمل الحركية المقترحة على السلوك الخططى لناشئ الإسكواش ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
 - 7- سامى محمد طلال (1987م): " وضع مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهارى للاعبى الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
 - 8- سمير مصطفى العجمى (2007): " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعيه على تحقيق الترقى للحزام الأسود (دان :1) لناشئ رياضة الإسكواش ، رساله

- 13- مفتى محمد إبراهيم (2002م): التدريب الرياضي التربوى ، مؤسسة المختار للنشر، القاهرة.
- ثانياً- المراجع الأجنبية :
- 14- **Johntailor(1985)** : Top coach squash , pollam books , 1td , London.
- 15- **Alam Maryon Davis(1989)** : Fit For Squash Manfavan, Hong Kong.
- ثالثاً - مواقع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)
- 16- [http: //www.Squashgame info / squash library](http://www.Squashgame info / squash library).
- 9- طارق دسوقي كامل (2000م) : " برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبى الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- 10- عمرو على أبو المجد (1998م) : علم التدريب الرياضى التطبيقى ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 11- محمد صبحى حساين(1998م) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 12- محمود يحيى سعد (1990م) : مراحل التخطيط للتدريب الرياضى لمرحلة الدراسات العليا، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

Abstract

The research aims to identify the impact of exercise cords elastic using strength training. Has been used researchers experimental method using experimental design with two groups, one experimental and the other officer by measuring the tribal posttest for each group of research groups. Was chosen as the research sample way intentional random students from the Third Division, Faculty of Education Sports Mansoura University for the academic year 2013 CE - 2014 numbered 16 students from the research community. experimental group of (8) student, was teaching them to apply the program of exercise cords elastic, the control group of (8) student, was teaching them the application software used college (method commands).

One of the most important results:

- 1- The use of elastic cords exercises at the education and training of junior squash in the sport because of its importance in strengthening the hand strike, which in turn reflected the improved speed and accuracy strike the front.
- 2- Further research is scientific uses of elastic cords to strengthen the hand striking in several other games to show the impact on performance.