

تأثير تدريبات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش

1/1 المقدمة ومشكلة البحث

حققت لعبة الاسكواش في جمهورية مصر العربية أفضل النتائج ووحقق اللاعبين أفضل التصنيفات العالميه للناشئين وعمومي الرجال والسيدات، وكما يقال الوصول إلي القمه سهل ولكن الحفاظ عليه هو الأصعب وهذا يتطلب من المدربين التنوع في التدريب بهدف تحسين مخرجات الوحدة التدريبية والإرتقاء باللاعبين بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً.

يعتبر مفهوم ترمينات المقتربات الخططية من المفاهيم الحديثه التي تعتمد على التدريب للمهارات الاساسية وممارستها في حالات مشابهة لحالات اللعب، حيث أعطت هذه الطريقة القدرة على تنمية وتطوير مهارات اللاعبين في حالات مشابه للمباريات والتي أثبتت أنها الأكثر تأثيراً في التدريب وسرعه وإتقان أداء المهارات وتثبيت صورة المباراة، حيث أن التدريبات الموقفيه تؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهارى الذي يستلزم السرعه والدقة لتحقيق الغرض المطلوب إنجازه، بالإضافة الى أننا سنشاهد تطور أداء الفريق أثناء اللعب بشكل أكثر كفاءة من حيث السرعة في إتخاذ القرار وإختيار المهارة المناسبة وحل مشكلات اللعب الخططية، التي قد تظهر في أثناء اللعب وتعلمهم كيفية إختيار الاستجابة الملائمة للموقف، كما إن البحث عن أساليب جديدة وخلق ظروف وتدريبات قريبة للتنافس الفعلي أثناء المباريات يتطلب ترمينات تحتوي على أهداف متعددة يشترك فيها أكثر من لاعب وتشتمل على أكثر من مهارة يمكن إستخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخططية وتعتبر كذلك من الترمينات الخاصة التي تساهم في التقدم بمستوى اللاعبين والارتقاء بهم، وبذلك أصبحت جزءاً لايتجزأ من عمل الفريق داخل الملعب وبدونها أصبح الفوز صعباً في المباريات نظراً لتطور أساليب العمل الخططي. (14 : 23، 24)

والتدريب بالاسلوب التنافسي هو إحدى أساليب التدريب التي تعتمد على صقل المهارات الأساسية والخطط من خلال مواقف اللعب الحقيقية قد تكون في صورة مباريات في أغلب الأحيان أو تدريبات جماعية في أحيان أخرى بهدف بذل أقصى جهد ممكن في التدريب على اللعبة وتنمية الإعداد البدني والمهارى والخططي وكذلك ربط المهارات بالخطط في ظروف مشابه للمباراة.

حيث تلعب خطط اللعب دوراً كبيراً في تطوير سرعة التفكير وإستغلال الناشئ لما لديه من قدرات ومهارات خلال مواقف اللعب المتغيرة بتصرفات خططية هادفة قد تدرب عليها قبل ذلك، وعلية يرتبط التصرف الخططي المناسب بقدرة الناشئ علي تكرار التدريب علي مواقف متغيرة تسمح له بالتفكير المناسب لمختلف معطيات اللعب لإتخاذ القرار المناسب بأداء مهارة معينة. (6 : 3)

لاحظ الباحث من خلال خبرته كمدرّب اسكواش وحكم في الإتحاد المصري للاسكواش أن معظم الطرق التدريبية المستخدمة تعتمد علي التدريب من خلال التدريبات التقليدية التي تأثر ببطئ على تطوير مستوى اللاعب بالاضافة الى الملل الذي يصيب اللاعبين نتيجة للتكرار المستمر لهذه التدريبات وكذلك عدم الربط بين الاداء المهارى والخططي أثناء عملية التدريب كذك عدم تخصيص الوقت الكافى للتدريب على مواقف مشابهة للمباراة مما يؤثر على المستوى الفنى للاعبين وضعف فى الأداء المهارى والخططى وعدم القدرة على التعامل مع مواقف اللعب التي تحدث فى المباريات، الامر الذي تتطلب ضروره البحث عن أسلوب جديد للتدريب يعمل على تطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية من خلال تصميم مجموعه تدريبات في شكل مواقف تنافسية مشابه لمواقف المباريات الفعلية وهذه المواقف تم تصميمها من خلال المواقف الحقيقية التي يواجهها اللاعب اثناء المباراة الرسمية سواء كانت هذه المواقف فردية أو زوجية، لذا رأى الباحث الى استخدام أسلوب جديد وهو أسلوب تمارين المنافسة "المقتربات الخططية" لتطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية المطلوبة لاتمام الاداء الخططى.

2/1 هدف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقتربات الخططية) بالاسلوب التنافسى (ومعرفه أثره على:

- بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

- بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

3/1 فروض البحث

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

4/1 المصطلحات المستخدمة في البحث

المقتربات الخططية (الاسلوب التنافسى) : Tactical Approach

هي مجموعة التدريبات المستوحاه من مواقف اللعب التنافسية علي هيئة جمل خططية تحتوي علي جميع المهارات وإستخدامها في التدريب لتنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية والخططية الخاصة بطبيعة اللعبة. (تعريف إجرائي)

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 لمجموعة تجريبية واحدة.

2/3 مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث ناشئين أندية الإسكواش للمرحلة السنوية تحت 15 سنة بجمهورية مصر العربية وعددهم (23) نادي وعدد اللاعبين المسجلين بسجلات الإتحاد المصري للإسكواش للعام التدريبي 2018م/2019م (163) ناشئ، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين الإسكواش للمرحلة السنوية تحت 15 سنة من نادي سموحة الرياضي وعددهم (10) ناشئ بالإضافة إلى عينة الدراسات الإستطلاعية من نادي سبورتنج الرياضي وعددهم (8) ناشئين، ليصبح إجمالي العينة الكلية (18) ناشئ، جدول (1) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

عينة الدراسة الاستطلاعية		عينة الدراسة الأساسية		العينة الكلية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%
8	44.44	10	55.56	18	100

يتضح من جدول (1) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية 55.56%، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية 44.44%.

3/3 تجانس عينة البحث .

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

جدول (2)

عتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 18

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	14.39	14.50	0.34	0.97-
2	ارتفاع الجسم	سم	164.06	165.00	2.59	1.09-
3	وزن الجسم	كجم	66.64	66.00	2.81	0.68
4	العمر التدريبي	سنة	5.42	5.55	0.47	0.83-
5	مؤشر كتلة الجسم	كجم/م ²	0.248	0.243	0.02	0.75
6	المرونة	سم	8.24	8.00	0.68	1.06
7	الرشاقة	ثانية	17.42	17.16	0.92	0.85
8	القدرة العضلية للرجلين	متر	2.18	2.15	0.14	0.64
9	تحمل السرعة	ثانية	17.05	17.27	0.73	0.90-
10	تحركات القدمين	دقيقة	1.54	1.51	0.12	0.75

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (1.06 : 1.09) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (3 ±) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث

الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات , وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (3)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات

ن = 18

المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الضربة المستقيمة الأمامية	عدد	12.56	12.00	1.75	0.96
2	الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	10.61	11.00	1.41	0.83-
3	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية	عدد	6.67	7.00	0.86	1.15-

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (0.96 : 1.15) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات , وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

4/3 أدوات وأجهزة جمع البيانات

1/4/3 الإختبارات والقياسات المطبقة العينة قيد بحث.

الإختبارات البدنية . مرفق (1)

١. إختبار قوة القبضة (القوة) .

٢. إختبار تباعد القدمين جانباً لأقصى مدى لقياس (مرونة) .

٣. إختبار Star Test (الرشاقة) .

٤. إختبار الوثب العريض من الثبات (القوة المميزة بالسرعة) .

٥. إختبار Spider Test (تحمل السرعة) .

الإختبارات المهارية مرفق (2)

• إختبار سرعة أداء الضربة المستقيمة الأمامية المرتدة من الحائط الخلفي.

• إختبار سرعة أداء الضربة المستقيمة الخلفية المرتدة من الحائط الخلفي.

• إختبار سرعة أداء الضربة الجانبية الأمامية والخلفية الطائرته بالتوالي.

2/4/3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- جهاز رستاميتير 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).

3/4/3 تحديد المتغيرات قيد البحث

من خلال إطلاع الباحث علي الدراسات السابقة والكتب المرجعية مثل صالح جويد هليل، حكمت عبدالستار علوان (2016م) (6)، إيهاب صابر إسماعيل (2016م) (3)، شادى جمال الدين (2015م) (5)، قوساي هيتيم (2014م) (14)، إيهاب صابر إسماعيل (2013م) (2)، وتم تحديد أهم متغيرات القدرات البدنية والمهارية طبقاً لمتطلبات المباراة، وتم التوصل إلي المتغيرات قيد الحث الأتيه:

- قوة القبضة.
- تحمل السرعة.
- المرونة.
- القوة المميزة بالسرعة.
- الرشاقة.
- الضربة المستقيمة الأمامية.
- الضربة المستقيمة الخلفية.
- الضربة الجانبية الأمامية والخلفية.

5/3 الدراسات الاستطلاعية

1/ 5/3 الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى من يوم السبت الموافق (2019/6/1م) إلى يوم الإثنين الموافق (2019/6/3م)، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين - إكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشى الأخطاء - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الإختبارات والقياسات - ترتيب سير الإختبارات).

2/ 5/3 الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية من يوم الثلاثاء الموافق (2019/6/11م) إلى يوم السبت الموافق (2019/6/15م)، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للإختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (4)، (5) المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والأداءات المهارية المركبة.

1/2/5/3 صدق الإختبارات .

قام الباحث بحساب صدق الإختبارات بإستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم لاعبين فريق عمومي الرجال من النادي الأهلي وعددهم (8) لاعبين والمجموعة الأخرى غير المميزة وهي العينة الاستطلاعية وعددهم (8) ناشئين تحت 15 سنة ومن نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، جدول (4) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في

$$8 = 2 = 1 \text{ ن}$$

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	مرونة	سم	10.35	0.87	8.17	0.61	5.80
2	رشاقة	ثانية	15.13	0.53	17.46	0.95	6.06
3	القدرة العضلية للرجلين	متر	2.91	0.25	2.21	0.17	6.55
4	تحمل السرعة	ثانية	14.84	0.68	17.14	0.79	6.24
5	تحركات القدمين	دقيقة	1.27	0.07	1.52	0.10	5.79
6	الضربة المستقيمة الأمامية	عدد	18.63	1.94	12.38	1.68	6.89
7	الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	15.88	1.70	10.75	1.53	6.34
8	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية	عدد	10.25	1.18	6.50	0.76	7.56

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 14 = 2.145

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الإختبارات.

2/2/5/3 ثبات الإختبارات

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الإستطلاعية، بفاصل زمني ثلاثة أيام (72 ساعة) بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق، و جدول (5) يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في إختبارات القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

جدول (5)

معامل الإرتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للعينة الإستطلاعية في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ن = 8

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	مرونة	سم	8.17	0.61	8.24	0.67	0.90
2	رشاقة	ثانية	17.46	0.95	17.41	0.93	0.89
3	القدرة العضلية للرجلين	متر	2.21	0.17	2.26	0.20	0.86
4	تحمل السرعة	ثانية	17.14	0.79	17.09	0.71	0.87
5	تحركات القدمين	دقيقة	1.52	0.10	1.50	0.09	0.91
6	الضربة المستقيمة الأمامية	عدد	12.38	1.68	12.5	1.71	0.88
7	الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	10.75	1.53	10.88	1.56	0.90
8	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية	عدد	6.50	0.76	6.63	0.79	0.89

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 7 = 0.606
يتضح من جدول (5) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية
0.05 ودرجات حرية 7 بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث،
مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الإختبارات .

6/3 البرنامج التدريبي المقترح

1/6/3 الأسس العلمية لوضع البرنامج التدريبي :

1. مراعاة الفروق الفردية والإستجابات الفردية للاعبين (صفات اللاعب الفردية).
2. تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه وواجبات التدريب وترتيب
أسبقيتها وتدرجها وملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص النمو للاعبين.
3. مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب وديناميكية الأحمال التدريبية .
4. تطبيق تدريبات المقتربات الخطئية بشكل تنافسي من خلال إعطاء التدريبات حسب
الترتيب المحدد.

5. تحديد الفترة الزمنية للبرنامج وذلك بواقع (12) أسبوع.

6. تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع ثلاث وحدات تدريبية من الأسبوع الأول
للخامس وأربع وحدات تدريبية من الأسبوع السادس إلي الأسبوع الثاني عشر وهي أيام
السبت والحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.

7. تم تشكيل دورة الحمل الأسبوعية بطريقة (1 : 2) بمعنى أسبوع حمل متوسط يليه
أسبوعين حمل مرتفع.

8. تم تشكيل دورة الحمل اليومية بطريقة (1 : 2) بمعنى يوم (وحدة تدريبية) حمل
متوسط ويومين (وحدتين تدريبيتين) حمل مرتفع.

9. تراوح زمن الوحدة التدريبية ما بين 90 - 120 دقيقة.

10. إشتمل البرنامج علي مجموعه التدريبات التنافسية الفردية والزوجية والثلاثية.

11. تم تحديد الزمن الكلي للبرنامج التدريبي حسب درجات الحمل ودورات الحمل المستخدمة

داخل البرنامج التدريبي وهي كالاتي :

(أ) الحمل المتوسط : بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط 4 أسابيع موزعه كالاتي : الأسبوع
الأول والرابع والسابع والعاشر وبذلك أصبح زمن الحمل المتوسط داخل البرنامج
التدريبي $270 + 270 + 400 + 480 = 1420$ دقيقة

(ب) الحمل العالي: بلغ عدد أسابيع الحمل العالي 5 أسابيع موزعه كالاتي : الأسبوع الثاني
والثالث والخامس والسادس والثامن وبذلك أصبح زمن الحمل العالي داخل البرنامج
التدريبي $270 + 270 + 400 + 400 = 1610$ دقيقة

(ج) الحمل الأقصى : بلغ عدد أسابيع الحمل اقصى 3 أسابيع موزعه كالاتي : الأسبوع التاسع والحادى عشر والثانى عشر ، وبذلك اصبح زمن الحمل الاقصى 480+480 +400 = 1360 .

جدول (6)

تحديد زمن الكلى للبرنامج التدريبي عن طريق تحديد زمن الوحدة ودرجه الحمل

الزمن الكلى للبرنامج	عدد الوحدات فى الاسبوع		زمن الوحدة			عدد الأسابيع
	من الاسبوع السادس الى الاسبوع الثانى عشر	من الاسبوع الاول الى الاسبوع الخامس	من الاسبوع العاشر الى الاسبوع الثانى عشر	من الاسبوع السادس الى الاسبوع التاسع	من الاسبوع الاول الى الاسبوع الخامس	12 اسابيع
	4	3	120ق	100ق	90ق	
			3 اسابيع × 120ق × 4 وحدات	اسابيع 4 × 100ق × 4 وحدات	5 اسابيع × 90ق × 3 وحدات	
4390			1440	1600	1350	مجموع

جدول (7)

التوزيع الزمنى لكل من نسبة الاعداد البدني والمهارى والخططى داخل البرنامج التدريبي

الإجمالي بالدقائق	النسبة	الاعداد
3512 ق	$\frac{4390 \times 80\%}{100}$	البدني من خلال المهارى
878 ق	$\frac{4390 \times 20\%}{100}$	التدريب على تطوير الجانب الخططى
4390 ق		الزمن الكلى للبرنامج

خطوات إجراء التجربة

تم تحديد خطوات إجراء التجربة على النحو التالى:

- مكان تطبيق البرنامج هو ملاعب الإسكواش بنادي سموحه الرياضي.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح خلال الموسم التدريبي (2018م - 2019م).
- 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 بإجراء القياس القبلي لعينة البحث يوم الأثنين الموافق 2019/6/17م علي ملاعب الاسكواش بنادي سموحه الرياضي بمدينة الأسكندرية.

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 2019/6/22م وحتى يوم الخميس الموافق 2019/9/12م أي لمدة (12) أسبوع.

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياس القبلي بعد إنتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك يوم الأحد الموافق (2019/9/15م).

المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي إستخدمت في هذا البحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي : المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الإلتواء، إختبار دلالة الفروق (ت)، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، نسب التحسن.

0/4 عرض ومناقشة النتائج

1/4 عرض النتائج

1/1/4 عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (8)

ن = 10

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2	مرونة	سم	0.74	8.29	0.83	10.02	4.67
3	رشاقة	ثانية	0.89	17.38	0.61	15.43	5.42
4	القدرة العضلية للرجلين	متر	0.12	2.15	0.19	2.56	5.47
5	تحمل السرعة	ثانية	0.7	17.02	0.67	15.31	5.29
6	تحركات القدمين	دقيقة	0.15	1.57	0.10	1.28	4.83

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 2.262

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في الإختبارات البدنية قيد البحث.

2/1/4 عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	الضربة المستقيمة الأمامية	عدد	12.60	1.78	16.20	1.81	28.57	4.25
2	الضربة المستقيمة الخلفية	عدد	10.40	1.35	13.50	1.49	29.81	4.63
3	الضربة الجانبية الأمامية والخلفية	عدد	6.80	0.89	8.70	1.04	27.94	4.16

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 ودرجات حرية 9 = 2.262

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى في المتغيرات المهارية قيد البحث.

2/4 مناقشة النتائج

1/2/4 مناقشة نتائج الفرض الأول

أظهرت نتائج جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في إختبار المرونة لدي عينة البحث، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,67) ونسبة التحسن (20.87%) وفي إختبار الرشاقة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.42) ونسبة التحسن (11.22%) وفي القدرة العضلية للرجلين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.47) ونسبة التحسن (19.07%) وفي تحمل السرعة بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.29) ونسبة التحسن (10.05%) وفي تحركات القدمين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.83) ونسبة التحسن (18.47%) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ونسبة التحسن لصالح القياسات البعدية لدي عينة البحث.

ومن خلال العرض السابق لنسب التحسن فى بعض المتغيرات البدنية الضرورية والتي تزيد بالفعل من قدرة اللاعب على الاداء المهارى والخططى، حيث يرجع الباحث هذا التحسن الى البرنامج التدريبى المقترح والذي تم تنفيذ الجانب البدنى فيه من خلال التدريبات التنافسية داخل الوحدات التدريبية من خلال اداء التدريبات البدنيه جنباً الى جنب مع التدريبات المهارية بعد كل مجموعه من مجموعات أو اثناء التدريب المهارى نفسه، وكذلك ساعد فى تنفيذ هذه التدريبات التحرك فى جميع أنحاء وزوايا الملعب المختلفة وبسرعات عالية جداً ، كذلك طبيعه اداء المهارات نفسها فى الجانب المهارى حيث يقوم اللاعب بالتحرك والضرب من الملعب الأمامي ثم التحرك

لمنتصف الملعب ثم التحركات الي الزوايا الأخرى والضرب بنفس المواقف التنافسية حيث ساعد ذلك على تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويعزي الباحث نتائج التحسن في متغيرات المرونة حيث ان اللاعب يقوم بالتحرك في المواقف التنافسيه في كل أركان الملعب ثم يقوم قبل الضرب بعمل حركات الطعن بالرجل والمرجح باليد وتكرار ذلك عشرات المرات مما يؤثر ويزيد من درجة المرونة عند اللاعب.

ويؤكد ذلك **علي فهمي البيك وعماد الدين عباس (2003م)** 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 طبقاً لطبيعة الأداء التنافسي لأنها بمثابة ملح الطعام لعملية التدريب وبدونها يفقد اللاعب أداء المهارة الحركية. (9 : 82)

كما يعزي الباحث نتائج التحسن في متغير الرشاقة وذلك بسبب التحركات من منتصف الملعب إلي جميع زوايا الملعب المختلفة سواء في الملعب الأمامي أو الخلفي أو منتصف الملعب وتكرارها أثناء الموقف التنافسي، هذا بالإضافة إلي تغيير أوضاع الجسم طبقاً لنوع الضربة القادمة إليه من المدرب أو اللاعب الزميل والوضع المتخذ لضرب الكرة من اللاعب نفسه سواء كانت ضربة علي الحائط الأمامي أو الجانبي أو الخلفي، مما أدى إلي تحسن الرشاقة أثناء التدريب علي المواقف التنافسية المشابهه لطبيعة أداء المباريات.

ويؤكد **عصام عبد الخالق (2005م)** 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 والاتجاهات والمسافات وكل هذه العوامل ضرورية لأي نشاط رياضي. (7 : 58)

كما يعزي الباحث نتائج التحسن في متغير القدرة العضلية للرجلين وذلك بسبب الطعنات التي يؤديها اللاعب قبل كل ضربة سواء علي القدم اليمني أو القدم اليسري طبقاً لطبيعة المهارة والرجوع لمنتصف الملعب ثم تكرار الطعنات لعدد من المرات فبالتالي يحدث التحسن في القدرة العضلية للرجلين بصورة سريعة ويفضل التدريب علي القدرة العضلية للرجلين في مواقف تنافسية مشابهه لطبيعة الأداء المهاري نفسه مما تزيد تحمل القدرة لدي اللاعبين.

ويؤكد ذلك **أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2012م)** 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 تحتويه من

توافق عضلي عصبي ويجب التدريب عليها داخل الوحدات التدريبية بنفس طبيعة الأداء المهاري المكون لطبيعة اللعبة. (1 : 121)

ويعزي الباحث نتائج التحسن في متغير تحمل السرعة وذلك بسبب تحرك اللاعب من منتصف الملعب إلى منطقة الضرب بأقصى سرعة والعودة بأقصى سرعة ثم تكرار التحرك بأقصى سرعه في جميع أنحاء الملعب ومن الممكن أن يستغرق تكرار هذا التحرك أكثر من دقيقه وبأعلي سرعه ممكنه مما يزيد من تحسن تحمل السرعه خلال النقطه الواحده وخلال المباراه عموماً.

ويؤكد أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2012م) 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. (1 : 202)

ويعزي الباحث نتائج التحسن في متغير تحركات القدمين وذلك بسبب أن اللاعب يستخدم حركات القدمين في التحرك لمحاولة حسن استخدام الكرة مع أخذ الخطوات المناسبه التي تتناسب مع المسافه التي يقطعها لكي يصل إلى الكرة وتكون في متناول ضرباته، ويستخدم التحركات الصحيحه في جميع أنحاء الملعب سواء بالذهاب أو الرجوع وتكرارها طوال الموقف التنافسي وتعتبر تحركات القدمين الصحيحه هي من أسباب الفوز بالمباراه ويهتم بها كثير من المدربين حيث أصبحت جزء أساسي من عمليات التدريب وأصبح لها تدريبات مستقلة في البرنامج التدريبي مثل الجزء البدني والمهاري والخططي.

ويتفق ذلك مع رأي إيهاب صابر إسماعيل (2013م) يجب أن تكون تدريبات تحركات القدمين مشابهه لنفس الأداء التنافسي في المباراه ويجب علي المدربين بعمل جمل لتحركات القدمين بنفس تقنين الداء التنافس للمباراه ونفس التحركات مما يساعد علي إنهاء المباراه لصالحهم والسيطرة علي منتصف الملعب. (2 : 89)

2/2/4 مناقشة نتائج الفرض الثاني

أظهرت نتائج جدول (9) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لدي عينة البحث في إختبار الضربة المستقيمة الأمامية حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.25) ونسبة التحسن (28.57%) وفي إختبار الضربة المستقيمة الخلفية بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.63) ونسبة التحسن (29.81%) وفي إختبار الضربة الجانبية الأمامية والخلفية علي التوالي بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.16) ونسبة التحسن (27.94%) مما يدل علي أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) ونسبة التحسن لصالح القياسات البعديه لدي عينة البحث.

ويعزو الباحث التحسن في مهارة الضربة المستقيمة الأمامية إلى طبيعه اداء المهارة من خلال التدريبات التنافسية والتي تزيد من عدد الضربات داخل الموقف الواحد ومن مسافات

وسرعات واتجاهات وزوايا مختلفه و من أماكن ومناطق مختلفه داخل الملعب، مما زاد ذلك بالفعل من قدرة اللاعب على الضرب الجيد علي الحائط الأمامي ونزول الكرة علي أهداف محدده علي الأرض في أصعب المناطق وكذلك القدرة على التعامل مع أنواع الإرسالات والضربات المختلفة من المنافس، حيث أن وجود اللاعب دائماً وبإستمرار في الموقف التنافسي مع الزميل يساعد في تنمية المقدرة على فهم الأداء الصحيح للمواقف المختلفة أثناء المباراة وكيفية الإستجابة لها، ومن ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعرفة تجعله قادراً على التفكير الخطي السريع أثناء المباراة .

ويعزو الباحث التحسن في مهارة الضربة المستقيمة الخلفية أيضاً إلى طبيعه أداء المهارة من خلال التدريبات التنافسية وقدرة اللاعب على التحكم في توجيه الكرة بزوايا مختلفة علي الحائط الأمامي وهذا هو المردود الحقيقي للبرنامج التدريبي المقترح والمعتمد على تقسيم مساحات الملعب الأرضية والحائط الأمامي بحيث يؤدي اللاعب الضربة المستقيمة الخلفية أو حتي الأمامية من مسافات واتجاهات وارتفاعات مختلفة من خلال تدريبات الاداء الفردي والزوجي والثلاثي داخل التدريبات التنافسية في مواقف لعب حقيقية يكون فيها اللاعب أكثر تفاعلاً مع الكرة، مما ساعد ذلك على رفع المستوى المهاري أثناء المباريات.

كذلك حدوث زيادة في نسبة التحسن في مهارة الضربة الجانبية الأمامية والخلفية بالتوالي وهي من اهم المهارات المطلوبة لزيادة قدرة اللاعبين على تنفيذ الأداء الهجومي والخطي بشكل مناسب داخل الملعب وهذا التحسن يرجعه الباحث الى طبيعه التدريبات المصممه داخل البرنامج التدريبي والتي تسمح بتحكم اللاعب في الملعب الخلفي أو الأمامي بتغيير خط سير الكرة من اليمين إلي اليسار أو العكس ومن الخلف إلي الأمام مما يقوم بخداع المنافس، وكذلك التدريبات المتنوعة التي تم إعطاءها للاعبين من خلال استغلال إمكانات اللاعبين الأكثر خبرة أو تدريبهم على كافة طرق الخداع نظراً لأهميتهم البالغة في تنفيذ الأداءات المهارية.

حيث أدى استخدام هذه التدريبات الموقفية في المهارات المختلفه الى إختصار الزمن الكلي للتدريب على تطوير وتحسين المهارات والدقه في الوصول للأهداف المطلوبه وزيادة القدرة على إتخاذ القرار في مواقف اللعب المختلف الأمر الذي أكد على زيادة درجه الفاعليه وتأثير البرنامج التدريبي المقترح.

ويؤكد الباحث ان المواقف التنافسية تلعب دوراً كبيراً في تطوير سرعة التفكير وإستغلال اللاعبين لما لديهم من قدرات ومهارات خلال مواقف اللعب المتغيرة بتصرفات خطية هادفة قد تدرب عليها قبل ذلك، وعليه يرتبط التصرف الخطي المناسب بقدرة الناشئ علي تكرار التدريب علي مواقف متغيرة تسمح له بالتفكير السليم في مختلف معطيات اللعب لإتخاذ القرار المناسب بأداء مهارة معينة.

ويتفق ذلك مع رأي **علي جهاد رمضان (2014م)** إلي أنه يجب تطوير الأداء المهاري بنوعية خاصة من التدريبات التي تراعي متطلبات مواقف اللعب خلال المباراة حيث يقع الناشئين تحت تأثير عوامل تفرض عليهما نوعاً من الأداء المهاري يختلف عن الأداء الحر بعيداً عن ضغوط المنافسين. (8 : 54)

ويؤكد **قوساي هيتيم Qusay Hatem, k. (2014م)** أن دقة تنفيذ المهارات يتم من خلال الانتقال من الشروط التدريبية إلي شروط اللعب الحقيقي، وأن يراعي وضع التمارين والتدريبات التخصصية وتنفيذ أكبر عدد من التكرارات ضمن شروط خاصة بتنفيذها.

ويؤكد أيضاً **صالح جويد هليل، حكمت عبدالستار علوان (2016م)** أن تمارين المقتربات الخطئية بالاسلوب التنافسي كان لها تأثير ايجابي في تطوير الأداء المهاري للاعبين حيث قاموا بالتدريب علي معظم المواقف التنافسيه لهذا السن مما كان له أثر كبير في تقدم اللاعبين مهارياً وخططياً ودقة إنهاء الهجمات.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسات كل من **شادي جمال الدين (2015م)**، **مازن عبد الهادي** ، **ناهد عبد زيد (2008م)**، **سعد خميس السوداني (2008م)** في أن التدريب بإستخدام تمارين المقتربات الخطئية يعمل على زيادة الفهم والتفكير الإستراتيجي، وأن هذا الأسلوب من أنواع التدريب حديث جداً ويواكب تطور العلم في التدريب علي الجمل الخطئية المتقنة وكيفية إنهاء الهجمات في جميع الألعاب والتفكير السليم تحت جميع أنواع الضغط في جميع المواقف التنافسية.

0/5 الإستنتاجات والتوصيات

1/5 الإستنتاجات

تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

1/1/5 يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام المواقف التنافسية لمدة 12 أسبوع للاعبين الاسكواش إلي تطوير ملحوظ في بعض القدرات البدنية الخاصة مثل (المرونة والرشاقة وتحمل السرعة والقدرة العضلية للرجلين وتحركات القدمين).

2/1/5 يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام المواقف التنافسية لمدة 12 أسبوع للاعبين الاسكواش إلي تطوير ملحوظ في بعض المتغيرات مهارية مثل (الضربة المستقيمة الأمامية والخلفية والضربة الجانبية الأمامية والخلفية).

3/1/5 تدريبات المقتربات الخطئية تؤدي إلي رفع كفاءة الأداء في المستوى المهاري والخطئي.

4/1/5 تدريبات المقتربات الخطئية تؤدي إلي تطوير التفكير الخطئي عند اللاعبين وعمل تغذية راجعة لكثير من المواقف التنافسية.

2/5 التوصيات

1/2/5 توعية المدربين واللاعبين بتدريبات المقتربات الخططية وإدراجها في الإعداد الخاص والمهاري والخططي.

2/2/5 ضرورة تطبيق التدريبات الفردية والزوجية والثلاثية مع الأعمار السنوية الأقل لتحقيق أقصى استفادة في النواحي البدنية المهارية الخططية.

3/2/5 الاستفادة من البرنامج التدريبي من خلال نشرة وعرضة على لجنة المدربين لتطوير التدريبات المستخدمه في الارتقاء بالجانب الفني للاعبين.

4/2/5 إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالمقتربات الخططية علي عينات آخري وأعمار مختلفة من لاعبي الاسكواش.

5/2/5 يفضل التدريب الخططي بإستخدام تدريبات المقتربات الخططية في سنوات مبكرة قدر الإمكان حتي يزود من التفكير الخططي لدي اللاعب.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : **التدريب الرياضي المعاصر**، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2012م.

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

٣- إيهاب صابر إسماعيل : **تأثير جرعات التدريب ذات الإتجاه الموحد والمتعدد على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين الاسكواش**، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، العدد77، الجزء الأول، 2016م.

٤- سعد خميس السوداني: **تأثير تمرينات المقتربات الخططية في الدافعية وتعلم واحتفاظ بعض أنواع التصويب بكرة اليد**، رسالة دكتوراه، كلية التربية البدنية، جامعة الإسكندرية ، 2008م

٥- شادي هشام جمال الدين : **تأثير التريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية علي إنجاز بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم** ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2015م.

٦- صالح جويد هليل ، حكمت عبدالستار علوان: **" تأثير تمرينات المقتربات الخططية بالأسلوب التنافسي في تطوير فاعلية الذات ودقة التهديد بكره القدم للناشئين "** ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة زي قار، العدد16، الجزء الأول، 2016م.

٧- عصام عبد الخالق مصطفى : **" التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات "** الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الإسكندرية ، 2005م .

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

- ٩- علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس أبو زيد : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، تخطيط وتصميم البرامج والأعمال التدريبية (نظريات وتطبيقات) " منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2003م .
- ١٠- مازن عبد الهادي احمد، ناهده عبد زيد الدليمي "تأثير تمرينات المقتربات الخططية في تطوير مستوى اداء اللعب لبعض مهارات الكرة الطائرة". مجلة جامعه بابل للعلوم الانسانية .كلية التربية الرياضية جامعه بابل .مجلد15، 2008.
- ١١- محمد أحمد عبدالله : " الأسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس " ، مكتبة آيات ، الزقازيق ، 2007م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 12- David pearson " **squash skills of the game**, the crowood press itd, london, 2001.
- 13-**Linda .L. griffin and other**.1997." Teaching sport cone Pts and skill ,A tactical games" Apr. ouch.il Human KENTICS, U.S.A,1997 op.cit.p.239.
- 14- **Qusay Hatem, k.:** " **The effect of exercises of Tactical approaches in the development of the most important Harmonic Capabilities and its relationship with confidence for the youngsters between the age of 12-14 years**", The Swedish Journal of Scientific Research (sjsr), Vol 1. Issue 4., P., 29-38, Sep., 2014.