

علاقة بعض القدرات البدنية بدقة مهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى لاعبي الإسكواش

أ.د. فراس مطشر عبد الرضا فرح عصام عبد الامير

٢٠١٨ م

١٤٣٩ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدف البحث الى:

- التعرف على نوع العلاقة بين بعض القدرات البدنية (القوة والمرونة) بدقة مهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى لاعبي الاسكواش.

وقد أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية وتمثلت ب(6) لاعبين من لاعبي أندية العراق للدوري الممتاز في لعبة الإسكواش

وكانت أهم الأستنتاجات التي توصلت لها الباحثان:

- تبين ان هنالك ضعف في القوة والمرونة والدقة لدى اللاعبين.

أما أهم التوصيات كانت

- أعداد منهاج تدريبي لتطوير دقة الأداء المهاري.
- هنالك ضعف لدى اللاعبين في القدرات البدنية (القوة والمرونة).

Abstract.

Correlation Relationship Between Physical Abilities And The Accuracy Of Forehand Shot In Squash

The researcher aimed at identifying the type of relationship between physical abilities (strength and flexibility) with the accuracy of forehand shot in squash.

The researchers used the descriptive method. The subjects were (6) squash players from the national league. The data was collected and treated using proper statistical

operations to conclude that there is a correlation relationship between the training program physical abilities (strength and flexibility). In addition to that there are weaknesses in the physical abilities of players in strength and flexibility.

The researchers recommended deigning a training program for developing the accuracy of motor performance.

Keywords: correlation, accuracy, physical abilities, squash.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

أن التطور الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة الدراسات والبحوث العلمية لمعرفة نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين ومحاولة تقليل الأخطاء وخاصة في جانب الأداء المهاري لدى اللاعبين في لعب الإسكواش كونها أحد الألعاب السريعة التي تتطلب قدرات بدنية عالية وخاصة القوة والمرونة لدى اللاعب ليتمكن من ضرب الكرة بدقة عالية طيلة فترة المباراة.

ومما تقدم تكمن أهمية البحث في دراسة علاقة ارتباط بين بعض القدرات البدنية بدقة مهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى لاعبي الإسكواش.

٢-١ مشكلة البحث:

ان احد الجوانب المهمة التي يجب ان يراعيها لاعب الإسكواش من أجل الفوز في المباراة هي الدقة ومن المتعارف عليه ان لعبة الإسكواش لعبة سريعة لذلك تتطلب قدرات بدنية عالية حتى يستطيع اللاعب ان يحافظ على الدقة العالية على طول فترة المباراة، ولكون الباحثان ومن خلال خبرة الباحثان الميدانية كونها لاعب منتخب الكلية وأحد حكام الدرجة الأولى في لعبة الإسكواش، ومتابعة العديد من مباريات الدوري العراقي الممتاز لكرة الإسكواش، لاحظت ان هنالك ضعف في القدرات البدنية لدى اللاعبين ولاسيما القوة والمرونة لدى لاعبي الأسكواش مما تؤثر على الدقة اثناء المباريات خاصتا، لذلك أرادت الباحثة في الخوض في دراسة علاقة ارتباط بعض القدرات البدنية بدقة مهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى لاعبي الإسكواش.

٣-١ هدف البحث:

- التعرف على نوع العلاقة بين بعض القدرات البدنية (القوة والمرونة) بدقة مهارة الضربة الأرضية الأمامية لدى لاعبي الأسكواش.

٤-١ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري: لاعبي أندية العراق للدوري الممتاز في لعبة الإسكواش وعددهم (6) لاعبين للموسم (2018-2017).

١-٤-٢ المجال الزمني: الفترة الزمنية من 2018/1/24 ولغاية 2018/2/6.

١-٤-٣ المجال المكاني: ملاعب للإسكواش في كلية التربية البدنية علوم الرياضة / جامعة بغداد

٢- المبحث الثاني: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٢ منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

أن من أهم الأمور العملية التي يجب على الباحثان ان تراعيها هي الحصول على عينة تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً، إذ تمثل مجتمع البحث على الدوري العراقي الممتاز للإسكواش لسنة (2017-2018) والذي تكون من (40) لاعبا، اما عينة البحث فقد تمت اختيارها بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (6) لاعبين الذي مثلوا المنتخب العراقي في مناسبات عديدة، اذ مثلو نسبة (15%) من مجتمع البحث.

٣-٢ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

- المقابلات الشخصية.
- المصادر العربية والاجنبية.
- الاختبارات البدنية.
- استمارات جمع وتفريغ البيانات.
- شبكة المعلومات العالمية (Internet).
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
- جهاز دايونوميتر لقياس القوة العضلية
- لابتوب (DEEL) صينية الصنع عدد(١) (Inspiron 15 (5000 Series).
- حامل كاميرا عدد (١).
- ملعب الإسكواش قانوني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد - الجادرية.
- شواخص بلاستيكية عدد (١٠).
- اقراص ليزيرية (CD) عدد (10).

- صافرات عدد (٢).
- شريط قياس.
- شريط لاصق.
- مسطبه.
- مضارب الإسكواش عدد (4).
- كرات عدد (12)

٢-٤ تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث:

أن استخدام هذا النوع من البحوث الا وهي البحوث الوصفية غالبا ما يتطلب العمل على مجموعة من الاختبارات وذلك لقياس الصفة القدرات والمهارات المطلوبة لدراساتها، وبعد أخذ آراء الخبراء والمختصين في هذا المجال تم تحديد الاختبارات التي سوف تستخدمها الباحثان.

○ اختبارات القوة:

اولا: اختبار قياس قوة عضلات الرجلين: (1: ٦٥)

- اسم الاختبار: اختبار قوة عضلات الرجلين.
- الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: جهاز الدينامومتر لقياس قوة عضلات الرجلين (Dynamometer).
- إجراءات الاختبار:
 - ✓ قبل الأداء يقوم الباحث بشرح طريقة الأداء الصحيح أمام اللاعبين، مع إعطاء نموذج صحيح أمام اللاعبين.
 - ✓ يقف اللاعب على الجهاز واضعاً قدميه في المكان المخصص لذلك، بحيث يقوم بثني الركبتين، والظهر يكون منتصب ونظر اللاعب إلى الأمام بالاتجاه الأفقي.
 - ✓ يقوم اللاعب بمسك المقبض المخصص بيديه بالقبض عليه من الأمام بكلتا يديه.
 - ✓ وعندما يكون اللاعب جاهزا يبدأ بالسحب مستخدماً أقصى قوة لديه، وعندها يقوم المحكم بقراءة المؤشر وتسجيل الرقم الذي حصل عليه اللاعب.
- طريقة التسجيل: يعطى اللاعب ثلاث محاولات بينهما فترة راحة كافية وتعتمد له أعلى المحاولات.

ثانيا: اختبار الوثب العريض من الثبات.(2: ٩١)

- اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات.
- الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الارض خط للبدائية.

- إجراءات الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح الذراعان اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع اماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء بالسباحة، تمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب اماما ابعد مسافة ممكنة
- طريقة التسجيل: يسجل المختبر محاولتان ويسجل له افضلهما.

○ اختبارات المرونة:

اولاً: اختبار ثني الجذع الى الامام والاسفل من الوقوف على الصندوق.(3:67)

- اسم الاختبار: ثني الجذع إلى ألامام والأسفل من الوقوف على الصندوق.
- الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ.
- الأدوات المستخدمة: مسطرة مدرجة، صندوق مثبت على الأرض.
- إجراءات الاختبار: يقف المختبر على الصندوق مرتفع مع ضم القدمين ومد الركبتين كاملاً ويثني الجذع إلى الأمام والأسفل محاولاً تمرير أطراف أصابع اليدين في مستوى اقل من سطح الصندوق والثبات في هذا الوضع لحساب القراءة بالسنتيمتر، بالسالب أو بالموجب وذلك عن مستوى سطح الصندوق.
- طريقة التسجيل:
- ✓ إذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح الصندوق كانت القراءة بالسالب وبالسنتيمتر.
- ✓ إذا تخطت مستوى السطح إلى الأسفل كانت القراءة بالموجب وبالسنتيمتر.
- التوجيهات: يجب عدم ثني الركبتين.

ثانياً: اختبار مرونة اسفل الظهر وعضلات الفخذ الخلفية.(4:٨٣)

- اسم الاختبار: مرونة اسفل الظهر وعضلات الفخذ الخلفية.
- الهدف من الاختبار: قياس مرونة اسفل الظهر وعضلات الفخذ الخلفية.
- الأدوات المستخدمة: مقعد وطاولة مدرجة او مصطبة مع مسطرة (مدرجة).
- إجراءات الاختبار (التوجيهات):
- ✓ السماح للاعبين الاحماء عن طريق الجري.
- ✓ وضع البداية يكون بالجلوس على الأرض مع إزالة ونزع الأحذية، الاقدام مبسوطة ضد الطاولة، والساقين تكون باستقامة واحدة.
- ✓ يجب على اللاعب الوصول إلى الأمام ودفع أصابعه على طول الطاولة إلى أقصى حد ممكن دون رفع ركبتيه.
- ✓ المسافة من حافة الاصبع إلى حافة الطاولة او المصطبة يمثل النتيجة للشخص.

• طريقة التسجيل:

- ✓ بما أن الطاولة "المدرجة" تحتوي على ١٥ سم، فإن الشخص الذي يصل إلى ١٠ سم متجاوزاً أصابع قدميه تكون نتيجته ويسجل له ٢٥ سم.
- ✓ اللاعبين يكملون ما لا يقل عن ثلاث محاولات ولكن قد تستمر إذا كانوا لا يزالون بحاجة الى التحسين. يتم تسجيل أفضل المحاولات للشخص المختبر.

○ الأختبار المهاري المستخدم:

- أسم الأختبار: قياس الدقة للضربة الأمامية المستقيمة في الأسكواش.(5:66)
- إجراءات الأختبار: يجري الأختبار في ملعب نظامي للأسكواش بأستخدام مضارب إسكواش وكرات إسكواش وأستمارة تسجيل، أذ يقسم الجزء الخلفي من الجهة اليمنى للملعب خلف مربع الأرسال الى (4) مجالات متساوية، والبعد بين مجال وآخر (70)سم، كذلك يرسم على الحائط الأمامي الأيمن (4) مجالات المسافة ما بين كل مجال وآخر (25) سم.
- مواصفات الأداء: ترسل الكرة الى اللاعب بواسطة الزميل، ويبدأ اللاعب المختبر بتنفيذ مهارة الضربة الأرضية الأمامية بشرط ان تلعب داخل المجالات على الحائط الأمامي وتصل الى الخلف من مربع الأرسال الأيمن الى المجالات المحددة وتعطي للاعب (10) محاولات.
- تسجيل النقاط: تحسب النقاط لكل ضربة صحيحة وفق الأتي: جدول (3)
 - ✓ (4) نقاط اذا لمست الكرة المجال (4) + (4) نقاط اذا لمست الكرة مجال رقم (4) على الجدار.
 - ✓ (3) نقاط اذا لمست الكرة المجال رقم (3) + (3) نقاط اذا لمست الكرة مجال رقم (3) على الجدار.
 - ✓ نقطتان اذا لمست الكرة المجال رقم (2) + نقطتان اذا لمست الكرة مجال رقم (2) على الجدار.
 - ✓ نقطة واحدة اذا لمست الكرة المجال رقم (1) + نقطة واحدة اذا لمست الكرة مجال رقم (1) على الجدار.
 - ✓ صفر اذا كانت الكرة خارج الحدود المرسومة.
 - ✓ أقصى درجة يمكن الحصول عليها هي (80) درجة.

٢-٥ التجربة الأستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الأستطلاعية على لاعبين أثنين من أندية الدوري العراقي الممتاز وهم من خارج عينة البحث وقد أستمرت الأختبارات ليومين، وأجرى الباحثان الأختبارات في اليوم الأول أختبارات القوة والمرونة، في يوم الأربعاء المصادف 2018/1/24 في تمام الساعة الرابعة عصرا، اما في اليوم الثاني قام الباحثان بأجراء الأختبار المهاري في يوم الخميس المصادف 2018/1/25 في تمام الرابعة عصرا، وقد تم أجراء الأختبارات على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد، وكان الغرض من التجربة الأستطلاعية هو معرفة مدى صلاحية الأختبارات وملائمة الأختبارات لعينة البحث ومعرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة، ومعرفة كفاءة فريق

العمل المساعد، كما المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثان أثناء اداء التجربة الرئيسية وتلافي هذه المعوقات والصعوبات.

٢-٦ التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بأختبار عينة البحث على مدى ثلاث أيام على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد أذ تم إجراء أختبارات القوة في يوم الثلاثاء المصادف 2018/1/30 في تمام الساعة الرابعة عصرا ، ومن ثم قامت الباحثان بإجراء أختبارات المرونة في يوم السبت المصادف 2018/2/3 في تمام الساعة الرابعة عصرا وبعد ذلك قامت الباحثان بإجراء الأختبار المهاري على عينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف 2018/2/6 في تمام الساعة الرابعة عصرا.

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

لقد أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية ال (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيا. وأستخدم الباحثان المعاملات الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط (بيرسون).

٣- المبحث الثالث: عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط (بيرسن) ومستوى الدلالة ونوع الفرق للأختبارات البدنية وعلاقتها بدقة الضربة الأمامية الأرضية في الإسكواش:

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط (بيرسن) ومستوى الدلالة ونوع الفرق للأختبارات البدنية (القوة والمرونة) وعلاقتها بدقة مهارة الضربة الأمامية الأرضية في الإسكواش

اسم الأختبار	س	ع±	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	نوع العلاقة
الوثب العريض من الثبات	220	12	0.09	0.85	غير معنوي
قياس قوة عضلات الرجل	217	9.35	0.24	0.64	غير معنوي
مرونة أسفل الظهر وعضلات الفخذ الخلفية	15.66	1.21	0.02	0.96	غير معنوي
ثني الجذع الى الأمام والأسفل من الوقوف على الصندوق	12.5	1.04	0.43	0.96	غير معنوي

نسبة الخطأ معنوي $\geq (0.05)$

٣-٢ مناقشة النتائج للأختبارات البدنية (القوة والمرونة):

أظهرت النتائج ان هنالك علاقة ارتباط ضعيفة بين القدرات البدنية (القوة والمرونة) بدقة الضربة الأمامية المستقيمة في الإسكواش وتعزوا الباحثان ذلك نتيجة الضعف في القدرات البدنية وخاصة (القوة والمرونة) لدى اللاعبين مما تؤثر سلبيا على دقة الأداء المهاري.

وان القوة هي أحد أهم العناصر التي يسعى الرياضي الى تطويرها وذلك لان تطور القوة يعني تطور ادائه الحركي وخاصة في لعبة الإسكواش لان اللعب السريع والمجهد يتطلب قوة كبيرة لأستمرار اللاعب في نفس الوتيره لذلك يسعى الرياضي الى تطوير قوته كي يحسن من أدائه الحركي طبقا لفنون اللعب وتكتيكها(6:27)، وأن القوة العضلية هي صفة أساسية تلعب دور كبير بين الصفات البدنية ولها أهمية كبيرة في النشاط الرياضي وخاصة في لعبة الإسكواش، فأرتباط القوة بالسرعة هي عبارة عن أكساب الجسم صفة مميزة في الأداء الحركي هو القوة الانفجارية،(7:63) أما المرونة في ضوء التطبيق الأمثل للقوة خلال الزوايا الملائمة للحركة بما يتناسب مع ما يحتاجه الأداء الفني المحدد وخاصة في لعبة الإسكواش اذ تتطلب مرونة عالية وذلك بسبب اللعب السريع وان المرونة تقاس بادرجات او الزوايا الدائرية او السنتمتر (8:297).

ويرى الباحثان يجب تطوير الصفات البدنية ولا سيم (القوة والمرونة) ليتم تطوير صفة الدقة للاعب عن أداء المهارة.

٤- المبحث الرابع: الأستنتاجات والتوصيات.

٤-١ الأستنتاجات:

- تبين ان هنالك ضعف في القوة والمرونة والدقة لدى اللاعبين

٤-٢ التوصيات:

- أعداد منهاج تدريبي لتطوير القدرات البدنية (القوة والمرونة).
- أعداد منهاج تدريبي لتطوير دقة الأداء المهاري.
- تصميم جهاز مقترح لتطوير الدقة لدى اللاعبين.
- أستخدام أدوات مساعدة جديدة لتطوير صفة القوة والمرونة وكذلك لتطوير الدقة لدى اللاعبين.

المصادر.

١. محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية الرياضية، ج١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
٢. لمياء الديوان: اختبارات القوة العضلية، الموقع الالكتروني الرسمي للدكتورة لمياء الديوان، الثلاثاء، ٢٠١١.
٣. محمد شعر الدين واحمد متولي منصور: ٩٩ تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الانشطة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط١.
4. ITF TENNIS.com: International tennis federation, science & medicine, 2017.
<http://www.itftennis.com/scienceandmedicine>
٥. ياسر وجيه قدوري: تأثير تمارين خاصة في تطوير القدرات التوافقية والكتغيرات البيوميكانيكية ودقة الضربات الأرضية الأمامية والخلفية للاعبين الإسكواش والتنس تحت 19 سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد، سنة 2017.
٦. كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان، سنة 2004.
٧. محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي ١١١، ط1، مكتبة الأبتكار للطباعة، سنة 2010.
٨. محمد إبراهيم شحاته: أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، سنة 2006.