

الفصل الأول

١ / مقدمة ومشكلة البحث

- ١ / ١ مقدمة البحث .
- ٢ / ١ مشكلة البحث .
- ٣ / ١ أهمية البحث .
- ٤ / ١ أهداف البحث .
- ٥ / ١ فروض البحث .
- ٦ / ١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/١ مقدمة البحث :

رياضة الإسكواش إحدى رياضات ألعاب المضرب ، وهي رياضة فردية تُمارس بين لاعبين داخل جدران مختلفة المقاسات والارتفاعات بواسطة مضرب وكرة ، ويتميز ممارستها باللياقة البدنية المرتفعة والخاصة بطبيعة الأداء ، ورياضة الإسكواش مثل باقي الرياضات الأخرى لها متطلباتها المهارية والبدنية والخططية والنفسية والعقلية والفسولوجية التي تختلف عن الرياضات الأخرى ، حيث أشارت الأبحاث والدراسات العلمية في المجال الرياضي أن لكل رياضة متطلباتها الخاصة التي تعمل على الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى يمكن أن يحققه في نوع النشاط الرياضي التخصصي .

ومن الجدير بالذكر أن لمصر تاريخ طويل في رياضة الإسكواش ، وأصبحت تمتلك عددا كبيرا من الناشئين وكذلك العديد من أبطال العالم منذ أن تأسس الإتحاد المصري للإسكواش عام ١٩٣١م ، وأصبحت لمصر مكانه وشأن كبير بين الدول المتقدمة في رياضة الإسكواش ، فقد ظهر اللاعب المصري أحمد برادة في ترتيب الإتحاد الدولي للمحترفين في سبتمبر ١٩٩٢م وكان ترتيبه حين ذاك ٢٥٣ وكان عمره ١٥ عاما ، ثم تحرك إلى قائمة أحسن ١٠٠ لاعب في العالم في يوليو عام ١٩٩٣م ، وفي يناير ١٩٩٥م إنتقل إلى قائمة أحسن ٥٠ لاعب ، وقبل ١٨ شهر كان قد إقترح قائمة أحسن ٢٠ لاعب ، ثم قفز إلى المركز رقم ١٤ في يولييه ١٩٩٦م ، ثم قفز إلى الترتيب السابع في يناير ١٩٩٧م ، وقد تمكن من تحسين مركزه إلى الترتيب الثاني على مستوى العالم في ديسمبر ١٩٩٨م . (١٧ : ١٨)

هذا فضلا عن نتائج مصر في البطولات الدولية حيث قام الباحث بحصر لأخر نتائج مصر في بطولات العالم حتى ٢٠٠٦م من واقع سجلات الإتحاد المصري للإسكواش للمراحل السنية تحت ١٣ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ سنة للناشئين والناشئات وكذا نتائج الرجال والسيدات فردي وفرق . مرفق رقم (١) ، والتي تمثلت في فوز مصر ببطولة إنجلترا المفتوحة للناشئين والناشئات ٢-٦ يناير ٢٠٠٥م بإنجلترا ، وبطولة ألمانيا المفتوحة ٥-٩ مايو ٢٠٠٥م ، ودورة الألعاب العالمية بألمانيا ١٥-٢٠ يوليو ٢٠٠٥م ، وبطولة العالم ببلجيكا للناشئات تحت ١٩ سنة ٢١-٣١ يوليو ٢٠٠٥م ، وبطولة العالم فردي رجال وسيدات بهونج كونج نوفمبر ٢٠٠٥م ، وبطولة العالم فرق رجال بإسلام آباد باكستان ديسمبر ٢٠٠٥م ، وبطولة إنجلترا الدولية للناشئين والناشئات ٢٠٠٦م ، مما يشير إلى تصدر مصر لقائمة أفضل اللاعبين على مستوى العالم سواء على مستوى الناشئين والناشئات أو على مستوى الرجال والسيدات فردي وفرق والتي توجت بفوز اللاعب عمرو شبانه بالمركز الأول في بطولة العالم ٢٠٠٥م بهونج كونج . (١٠ : ١-٤)

وقد يعتقد البعض ممن لم يمارسوا رياضة الإسكواش أن مساحة الملعب القانونية صغيرة ولا تتطلب من اللاعبين بذل الجهد والتدريب المستمر ، إلا أن هذه المساحة المحددة للملعب تتطلب من اللاعبين دائماً الإنتظام فى التدريب وبذل أقصى جهد لتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالإسكواش للوصول إلى المستويات العليا ، حيث يشير راتب أحمد قبيعة و خالد الكردى (١٩٨٦) إلى أن اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الإسكواش ضرورية بل أنها غالباً ما تكون لها القيمة الحاسمة فى المباراة ، ولكن الجزء المهم من اللياقة البدنية فى ملعب الإسكواش ليس قوة أو سرعة اللاعب فقط بل هى معرفة تحركاته داخل الملعب للأمام والخلف وللجانب والخطوات أثناء الأداء . (٢٧ : ٥١)

ويذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) أن التدريب الرياضى يُعتبر جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهى عملية الإعداد الرياضى ، لذا يستخدم مصطلح التدريب بصفة عامة فى كثير من أوجه النشاط الإنسانى المختلفة ويعنى المفهوم العام لمصطلح التدريب عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنتظمة للمتطلبات العالية لأداء عمل ما ، ويُعرف التدريب الرياضى نقلاً عن بلاتونف (١٩٨٠) بأنه " عملية بدنية تربوية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية " ، وبناءً على ذلك فإن التدريب الرياضى يُعتبر الجزء الأساسى من عملية الإعداد الرياضى بإعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على إستخدام التمرينات البدنية بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضى لتحقيق أعلى مستوى ممكن فى نوع معين من الأنشطة الرياضية . (٢ : ١٣)

كما يشير مجدى أحمد حجازى (١٩٩٣) إلى أن التغيرات المستمرة فى ظل ظروف المباراة تتطلب من اللاعب الوصول إلى درجة عالية من الإتقان والدقة عند ضرب الكرة لأداء الواجبات الهجومية والدفاعية سواء بالضربات القصيرة والبعيدة والمنخفضة والعالية بإستخدام الحوائط الأربعة لملعب الإسكواش ، الأمر الذى يعكس مستوى اللياقة البدنية ومدى إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وتطويرها والتى تتحدد عليها نتيجة المباراة بجانب الكفاءة الخططية والحالة النفسية ، وهو مايؤكد عليه مصطفى محمد زيدان (١٩٩٧) أن مستوى الأداء الفنى للاعبين ماهو إلا إنعكاس لحالة اللاعب التدريبية الكاملة سواء كان بدنياً أو مهارياً أو خططياً أو نفسياً . (٥٢ : ٤٠) (٧٠ : ١٩)

وقد إتفق أحمد محمد خاطر وعلى فهمى البيك (١٩٨٤) على أن الدقة إنما تتوقف على مدى ما يستوعبه الفرد وما يدركه بالنسبة للفراغ ، ولذا فهى تحتاج إلى المزيد من الجهد فى

التدريب لتنميتها وتطويرها وصقلها ، فالتدريب المنتظم على الدقة يساعد على الإرتقاء بالأداء وزيادة احتمالات الفوز فى المباريات . (٧ : ٤٧٢)

ومن خلال المسح المرجعى للمراجع والدراسات التى تناولت رياضة الإسكواش للتعرف على أكثر المهارات إستخداماً فى مباريات الإسكواش وكذا بإستخدام المقابلة الشخصية المفتوحة مع العديد من المدربين فى رياضة الإسكواش ، لاحظ الباحث أن الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة من أكثر الضربات إستخداماً والتى تصل نسبة إستخدامها من ٦٠ : ٧٠ % نسبة إلى باقى المهارات الأخرى ، وقد يرجع ذلك إلى أن طريقة الأداء الفنى للضربتين توفران الكثير من الجهد على اللاعب المتمثلة فى التحركات الأمامية والخلفية والجانبية والمتقاطعة عند أداء الضربات الأخرى ، وأن إجادة اللاعب فى دقة أداء هاتين الضربتين تُمكنه من السيطرة على مجريات اللعب أثناء المنافسة ، ويظل اللاعبان فى حالة تكرار لأداء هاتين الضربتين أمامية مستقيمة أو خلفية مستقيمة وهما فى حالة تحفز إنتظاراً لوقوع المنافس فى أى خطأ والذى قد يمثل فى قوة الضربة سواء كانت ضعيفة فتصبح سهلة فى متناول المنافس أو قوية جداً فترتد من الحائط الخلفى وتصبح أيضاً سهلة فى متناول المنافس ، وقد يمثل الخطأ فى ضرب الكرة فى نقطة ما على الحائط الأمامى يجعلها تسقط بعد إرتدادها فى مكان بعيد عن الحائط الجانبى فتصبح أيضاً سهلة فى متناول المنافس .

ويؤكد ذلك ما توصل إليه وائل السيد ابراهيم قنديل (١٩٩٧) عند ترتيب مكونات اللياقة البدنية حسب أهميتها بالنسبة للاعب الإسكواش ، حيث توصل إلى أن الأهمية النسبية للدقة تمثل ٥٥ % مقارنة بباقى العناصر الأخرى وتحل الترتيب السابع حيث أنه يستلزم رفع مستوى القوة والسرعة والتحمل للاعبين حتى يتمكن اللاعب من إتقان أداء مهارات الإسكواش ، كما توصل وائل السيد ابراهيم قنديل (٢٠٠١) أيضاً نتيجة لتطبيق برنامج تدريبى لتنمية التوازن فى قوة العضلات للاعبى الإسكواش إلى مدى أهمية عنصر الدقة حيث حصل عنصر الدقة على أعلى معدلات نمو لصالح متغير دقة الضربة الأمامية المستقيمة وبلغت ٢٩,٨٩ % ، وبلغت ٥٤,٦ % لصالح متغير دقة الضربة الخلفية المستقيمة . (٣٨ : ٧٦) (٧٧ : ٨٠ ، ٨١)

مما سبق يتضح لنا مدى أهمية الدقة فى رياضة الإسكواش والتى تُعد حجر الزاوية فى تحديد الفائز بنتيجة المباراة وذلك من خلال الواقع الفعلى لأداء اللاعبين أثناء المباريات ، وأنه لا بد من تدريب اللاعبين على دقة أداء الضربات المختلفة وخاصة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة بل وتخصيص وقت كافى أثناء الوحدات التدريبية لتنميتها ، والبحث الحالى محاولة علمية لتصميم برنامج تدريبى خاص بتنمية الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ، والتعرف

على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

وقد قام الباحث بتحديد المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة نظراً لمناسبة هذه المرحلة لطبيعة البحث لما تتميز به هذه المرحلة من خصائص يمكن أن تساعد على تنمية الدقة حيث يذكر بسطويسى أحمد (١٩٩٦) أنه نظراً للتغيرات الكبيرة التي تطرأ على المراهق في المرحلة السنوية ١٢ : ١٥ سنة فإننا نرى تأثير ذلك واضحاً على مستوى مهاراته الموتورية سواء سلباً أو إيجاباً ، فبالنسبة لمستوى التعلم الموتورى ومعدل تطوره فيلاحظ نمواً مستمراً وثابتاً لكن بنسبة قليلة ، وبالنسبة للتعلم من " المحاولة الأولى " والذي تميزت به مرحلة الطفولة المتأخرة نرى أنه من الصعوبة تحقيق ذلك في بداية تلك المرحلة إلا في ظروف خاصة ، وأن إكتساب مهارات جديدة من الصعب تعلمها بسهولة حتى إذا ما أتاحت للفرد فرصة طويلة للتعلم ، حيث يظهر ذلك من خلال تعلم المهارات التي تحتاج إلى الدقة الحركية . (١٤ : ١٨٠)

٢/١ مشكلة البحث :

تُعد دقة أداء الضربات المختلفة أحد العناصر الهامة في رياضة الإسكواش والتي يتحدد عليها نتائج المباريات بما تمثله من درجات صعوبة على المنافسين ، فاللاعب الذي يتميز بالدقة العالية في الأداء يتمكن من ضرب الكرة على جانبي الملعب في أماكن محددة بحيث ترتد في مناطق بعيدة عن المنافس وإكتساب نقطة بسهولة ، ومن خلال المسح المرجعي للدراسات التي تناولت عنصر الدقة وتحليل مباريات الإسكواش في بطولة الغردقة الدولية ٢٠٠٣م (٤) لاحظ الباحث أن هناك قصور في مستوى دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة ، بالإضافة إلى أن جميع الاختبارات الخاصة بقياس الدقة في المراجع والدراسات السابقة لم تتناول الطريقة الصحيحة والعلمية لقياس الدقة بجوار الحائط الجانبي الأيمن أو الأيسر تبعاً للأداء الفني (التكنيك) الخاص بالضربات الأمامية والخلفية المستقيمة ، بل تعدى الأمر إلى تصميم اختبار لقياس الدقة من منتصف الملعب وفي منتصف الحائط الأمامي كما في دراسة كل من سامي محمد طلال كاشور (١٩٨٧) (٢٩) ودراسة وائل السيد إبراهيم قنديل (١٩٩٧) (٧٦) ودراسة مصطفى أحمد مصطفى عبد الله (٢٠٠١) (٦٩) ودراسة وائل السيد إبراهيم قنديل (٢٠٠١) (٧٧) .

وتكمن مشكلة البحث الحالي في كون دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة تعتبر مشكلة حقيقية في رياضة الإسكواش ومن الضروري أن توضع تحت الاختبار والتقييم والتدريب حتى يصبح لدى اللاعب القدرة في الضغط على المنافس عن طريق ضرب الكرة في نقطة محددة لترتد وتسقط في منطقة بعيدة عن المنافس بحيث يصعب عليه ردها بسهولة ، وإذا

كان اتجاه تدريب اللاعبين لتنمية الدقة إتجاهها سليماً من حيث المنطق إلا أننا في الواقع ووفقاً
للامكانيات المتاحة لا يتم تدريب اللاعبين بالقدر الكافي ، فلكى يتدرب اللاعب على دقة الضربات
الأمامية والخلفية المستقيمة في رياضة الإسكواش لابد أن يوضع البرنامج التدريبي وفقاً لمواقف
متعددة تشابه الموقف الواقعي للمباريات إلى حد ما وتخصيص وقت كافي من وقت الوحدة
التدريبية لتكرار أداء هاتان الضربتان ، الأمر الذي دعا الباحث إلى وجوب بناء مجموعة
إختبارات لقياس دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ،
وكذا تصميم برنامج تدريبي قد يسهم بشكل إيجابي في تنمية الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة
، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة
لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

٣/١ أهمية البحث :

تتضح الأهمية العلمية للبحث الحالي في أنه يعد أول بحث علمي - في حدود علم
الباحث - يقوم على تصميم برنامج تدريبي لتنمية الدقة للاعبين الإسكواش بصفة عامة
ولناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة بصفة خاصة بالرغم من أهمية عنصر الدقة وماله من تأثير
في تحديد نتائج المباريات ، فإن إكتساب الناشئين للدقة في المراحل السنية المبكرة يمكنهم من
الادراك الصحيح لمساحة الملعب والأماكن التي تمثل أكثر درجات الصعوبة على المنافس
لإستخدامها أثناء المنافسة بحيث تكون أحد العادات الحركية المصاحبة للاعبين الإسكواش ، كما
تتضح الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في بناء مجموعة إختبارات لقياس دقة أداء الضربات
الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ، وكذا تصميم برنامج تدريبي خاص
بتنمية الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على
مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش والتي تمثل الضربات الأكثر
إستخداماً أثناء المباريات .

٤/١ أهداف البحث :

١/٤/١ بناء مجموعة إختبارات لقياس دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ
الإسكواش تحت ١٥ سنة .

٢/٤/١ تصميم برنامج تدريبي لتنمية الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

٣/٤/١ التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الخاص بتنمية الدقة على مستوى أداء الضربات
الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

٥/١ فروض البحث :

١/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى .

٢/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

٣/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى .

٤/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

٥/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى .

٦/٥/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

٦/١ مصطلحات البحث :

١/٦/١ المهارات الأساسية فى الإسكواش : Squash Basic Skills

" هى مجموعة الحركات الضرورية الهادفة والتي تؤدي بغرض معين فى إطار قانون رياضة الإسكواش سواء كانت هذه الحركات بالكرة والمضرب أو بدونها " . (١٠٤ : ١٨)

٢/٦/١ الدقة : Accuracy

" قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الإرادية نحو هدف معين " . (١٨ : ٦٠)

٣/٦/١ الدقة فى الإسكواش : Squash Accuracy

" هى قدرة اللاعب على توجيه كرة الإسكواش نحو هدف معين " . (٢٩ : ٩)

٤/٦/١ مستوى الأداء : Performance

" هو الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها اللاعب من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن يؤدي بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند اللاعب لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد فى الجهد " .

(٣٩ : ١٨٦)