

## الفصل الثانى

### ١/ الإطار النظرى والدراسات المرتبطة

#### ١/٢ الإطار النظرى :

- ١/١/٢ المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش .
- ٢/١/٢ الأداء الفنى ( التكنيك ) للضربة الأمامية المستقيمة .
- ٣/١/٢ الأداء الفنى ( التكنيك ) للضربة الخلفية المستقيمة .
- ٤/١/٢ مواصفات الضربة الأمامية والخلفية المستقيمة الجيدة .
- ٥/١/٢ التوقع الحركى .
- ٦/١/٢ أنواع التوقع الحركى .
- ٧/١/٢ المرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة .
- ٨/١/٢ الخصائص العامة للمرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة .
- ٩/١/٢ الخصائص البدنية والحركية للمرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة .
- ١٠/١/٢ تطور القدرات الموتورية فى المرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة .
- ١١/١/٢ تطور المهارات الموتورية فى المرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة .
- ١٢/١/٢ مفهوم الدقة .
- ١٣/١/٢ أهمية الدقة فى الأنشطة الرياضية المختلفة .
- ١٤/١/٢ العوامل المؤثرة فى الدقة .
- ١٥/١/٢ تنمية الدقة .
- ١٦/١/٢ مستوى الأداء المهارى .

#### ٢/٢ الدراسات المرتبطة :

- ١/٢/٢ الدراسات المرتبطة العربية .
- ٢/٢/٢ الدراسات المرتبطة الأجنبية .
- ٣/٢/٢ تحليل الدراسات المرتبطة .
- ٤/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة .

## ١/١/٢ المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش :

تتكون رياضة الإسكواش من عدة مهارات أساسية تمثل في جوهرها الحركات الهادفة سواء كانت بالكرة والمضرب كالضربات أو بدونها مثل حركات القدمين داخل حدود الملعب وذلك في إطار مواد القانون الدولي للإسكواش .

ولتحديد المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش وكذلك ترتيب أهميتها قام الباحث بإجراء مسح مرجعي لعدد ١٧ مرجعاً علمياً متخصصاً سواء الكتب المرجعية أو الأبحاث العلمية الحديثة بهدف تحليل آراء هذه المراجع ، والجدول رقم ( ١ - ٢ ) يبين المسح المرجعي لآراء المراجع الأجنبية والعربية في المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش :

جدول ( ٢-١ ) المسح المرجعي لآراء المراجع الأجنبية والعربية في المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش

اسم المؤلف	المهارات	رقم المرجع	تاريخ المرجع	القبضة	الضربة الأمامية	الضربة الخلفية	الضربة الساقطة	الضربة الطائرة	الضربة المرفوعة	الضربة الجانبية	الإرسال	رد الإرسال	حركة القدمين	مرجحة المضرب
ديك هاوكاي	Diek Hawkey	٨٣	١٩٨١	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ميشيل بايمير	Michal Paimer	٩٧	١٩٨٤	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
جون تيلور	Jhon Tailor	٩٢	١٩٨٥	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
إيان ماكزى	Ian Makenzie	٨٨	١٩٨٨	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
هينز ماكلايز	Heather Machlays	٨٧	١٩٨٩	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ديفيد دولينز	David Dollins	٨٤	١٩٩٠	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
مجدى أحمد ججارى		٥٢	١٩٩٣		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
ريتشارد إتون	Richard Eaton	١٠٠	١٩٩٤	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
فيليب يارو	Philip Yarrow	٩٨	١٩٩٧	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
سويفت تونى	Swift Tony	١٠٤	١٩٩٨	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
محمد أحمد مجاهد مهدي		٥٥	١٩٩٨	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
محمد بنر الدين صالح الجندى		٥٦	١٩٩٩	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
طارق نسوقى كامل عودة		٣٤	٢٠٠٠	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
جمال الشافعى		١٧	٢٠٠١	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
بيبا سيلز	Pippa Sales	٩٩	٢٠٠٣	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
أحمد خميس بنير شعوب		٤	٢٠٠٤	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
أسو سيشيان	Association	٨١	٢٠٠٤		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	المجموع			١٥	١٧	١٧	١٥	١٧	١٥	١٥	١٧	١٥	٩	٩
	الترتيب			٢	١	١	٢	١	٢	٢	١	٢	٣	٣

وقد توصل الباحث من خلال المسح المرجعي إلى أن المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش تتكون من المهارات التالية :

### ١- القبضة : Grip

يرى خالد نعيم على (٢٠٠٠) نقلاً عن أيان ماكينزي **Ian Mckenzie** أن القبضة تلعب دوراً بارزاً في رياضة الإسكواش وتكمن في مقدرة اللاعب على أداء الضربات المختلفة لهذه الرياضة ، لذلك يجب أن يقبض اللاعب على مضربه بحيث يصبح جزءاً من يده حتى لا تتسبب في تعبه أو إرهاقه ، بحيث يتحكم في المضرب بسهولة سواء كان ذلك للهجوم أو الدفاع ، واللاعبون المتميزون يجعلون من قبضاتهم سلاحاً لنجاح ضرباتهم المختلفة وتكون يد المضرب بين الأربعة أصابع والإبهام ويأخذ إصبعي السبابة والإبهام شكل Y حيث تشبه القبضة تماماً المصافحة باليد **Shake hand** . ( ٢٦ : ٤٠-٤١ )

### أنواع القبضة :

#### أ- القبضة الأمامية : Forhand Grip

يشير أيان ماكينزي **Ian Mckenzie** (١٩٨٨) أن القبضة الأمامية من المهارات الأساسية في رياضة الإسكواش ، وتعتبر من أهم القبضات الشائعة في هذه الرياضة وتستخدم القبضة الأمامية لأداء الضربات بالنسبة للكرات الآتية من على يمين اللاعب ويطلق عليها قبضة الشاكوش **Hammer Grip** حيث يُمسك اللاعب المضرب والذراع ممتد للأمام على يد المضرب بحيث تلتف الأصابع الخمسة حوله ويلاحظ أن ما يشبه رقم ٧ من المسافة بين الإبهام والسبابة . ( ٨٨ : ١١-١٢ )

#### ب- القبضة الخلفية : Backhand Grip

يذكر طارق دسوقي كامل (٢٠٠٠) نقلاً عن أيان ماكينزي **Ian Mckenzie** أن القبضة الخلفية من القبضات الأساسية التي تستخدم لأداء الضربات الخلفية ويتطلب أدائها دوران راس يد اللاعب ربع دورة للداخل بحيث يصل إبهام اللاعب إلى الوجه المسطح لقبضة المضرب ويصبح المضرب متقاطعاً مع جسم اللاعب أمام الصدر . ( ٣٤ : ٢٧ )

#### ٢- الضربة الأمامية : Forhand

يشير جون تايلور **John Tailor** (١٩٨٥) إلى 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 أو الجانب حيث تؤدي الضربة الأمامية بوجه المضرب مفتوحاً

للكرة وممسكا بالقبضة الأمامية ويكون وضع الجسم خلف الكرة والكتف الأيمن بإتجاه الزاوية الخلفية اليمنى و القدمين تكون إحداهما للأمام والأخرى للخلف مع إثناء في الركبتين ثم يُمرج المضرب للخلف بحيث يصبح أعلى مستوى الكتف والذراع الحرة فى الوضع المناسب للمحافظة على توازن الجسم ونظر اللاعب للكرة ، ثم يُمرج المضرب ليقابل الكرة بضربها فى إطار المضرب ويستمر المضرب فى مرجحته متابعاً للضربة بحيث يصبح رأسه على مستوى الأذن اليسرى للضارب . ( ٩٢ : ١٨-١٩ )

### ٣- الضربة الخلفية : Backhand

يذكر محمد بدر الدين صالح الجندى (١٩٩٩) نقلاً عن شامبمان كير **Champman Caire** أن الضربة الخلفية تعتبر من الضربات الأساسية فى رياضة الإسكواش وتأتى فى المرتبة الثانية إستخداماً بعد الضربة الأمامية وتؤدى هذه الضربة من المضرب بالجهة المعاكسة للذراع الضاربة ، لذلك يجد الناشئ صعوبة فى تعلمها باعتبارها نمطاً حركياً غير شائع فى الحياة اليومية ، والغرض الأساسى من الضربة الخلفية هو ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة للحواط الأمامى سواء كانت الكرة وهى طائرة أو مرتدة من الأرض أو جانبية ، وتؤدى الضربة الخلفية بوجه المضرب الخلفى بحيث يكون الذراع متقاطعاً مع الجسم كما يكون وقوف اللاعب بشكل جانبي مع مواجهة الكتف الأيسر للزاوية الخلفية اليسرى للملعب ، أما القدمين فتكون إحداهما أماماً وأخرى خلفاً مع إثناء قليل فى الركبتين ويرفع اللاعب رأس المضرب لأعلى ثم يمرج المضرب لأسفل لمواجهة الكرة بوجه المضرب الخلفى وتستمر حركة المضرب من أمام الجسم ليصبح رأس المضرب لأعلى وتمتد الركبتان ليصبح الجسم إنسيابياً ويصبح إرتكاز الجسم على المشطين . ( ٥٦ : ٤٢-٤٣ )

### ٤- الضربة الساقطة : Drop Shot

يتفق كلا من طارق دسوقي كامل (٢٠٠٠) وريتشارد إتون **Richard Eaton** (١٩٩٤) على أن الضربة المسقطة تعتبر من الضربات الهجومية وفيها يقوم اللاعب بإسقاط الكرة من فوق اللوح الأمامى بقليل لحظة وقوف المنافس بعيداً خلف خط الإرسال الأرضى مما لايتيح له فرصة اللحاق بالكرة ، وتساعد الضربة المسقطة على زيادة سرعة اللعب بالإضافة إلى التنوع فى الضربات ولذلك فهى من الضربات الناجحة فى حالة إستخدامها مع المنافس الذى لاتسعه لياقته البدنية ، وتؤدى الضربة المسقطة بوجه المضرب الأمامى أو الخلفى وتكون الضربة إما مستقيمة أو متقاطعة مع اللعب سواء من أمام أو من خلف خط الإرسال الأرضى **Short Line** ، وتؤدى الضربة المسقطة كما هو الحال فى الضربة الأمامية والخلفية ولكن الإختلاف فى أن الضربة المسقطة لاتحتاج إلى قوة أو مرجحة المضرب لأعلى ولكن يكون

الإستعداد لتنفيذها مبكراً بحيث توهم المنافس بضرب الكرة بقوة ثم تسقط على الحائط الأمامي منخفضة ، وبعد أداء الضربة المسقطة مباشرة لايفضل الرجوع لمكان ملتقى خط الإرسال الأرضي مع خط المنتصف بخط مستقيم حرصاً على عدم حدوث إعتراض بالجسم للمنافس مما يؤدي إلى إحتساب خطأ قانوني . ( ٣٤ : ٣٠ ) ، ( ١٠٠ : ٧٠ )

#### ٥- الضربة الطائرة : Volley Shot

يشير ريتشارد إتون **Richard Eaton** (١٩٩٤) إلى أن الضربة الطائرة تمتاز عن سائر الضربات الأخرى بالسرعة لأن الكرة تُضرب قبل سقوطها على الأرض وتتطلب سرعة تفكير نظراً لسرعة حركة الكرة وصغر مساحة الملعب ، وتشكل الضربة الطائرة ضغطاً على الخصم عند أدائها بالطريقة السليمة سواء كان ضربة الكرة بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي في الزاوية القريبة أو البعيدة ، وتؤدي الضربة الطائرة عندما تكون عالية وعلى يمين أو يسار اللاعب وفي هذه الحالة يرفع رأس المضرب لأعلى وتمد الذراع عالياً لمواجهة الكرة وبعد أداء الضربة الطائرة يجب أن يبقى رأس المضرب عالياً إستعداداً لأداء أى ضربة مفاجئة .  
( ١٠٠ : ٢٨ )

#### ٦- الضربة المرفوعة : Lob Shot

يذكر هينر ماكليز **Heather Machlays** (١٩٨٩) أن الضربة المرفوعة تعد من الضربات الدفاعية والتي تدفع المنافس إلى الرجوع للخلف بالقرب من الحائط الخلفي وباستخدامها في الوقت المناسب يزيد من إرهاق المنافس بالجرى المستمر في الملعب مما يفقده توازنه ، وتكمن خطورة الضربة المرفوعة في خروج الكرة خارج حدود الملعب أو أن تصبح الكرة في متناول مضرب المنافس ويضربها ضربة ساحقة **Smash** ، وتؤدي الضربة المرفوعة بوجه المضرب الأمامي برفع الكرة بالمضرب من أسفلها حتى تعلق عن متناول مضرب المنافس لتسقط في الجزء الخلفي من الملعب وذلك من خلال مد الذراع كاملاً بالمضرب ويكون خلف اليد مواجه للأرض والمضرب مفتوحاً لمقابلة الكرة ، أما أداء الضربة المرفوعة بوجه المضرب الخلفي تكون راحة اليد لأسفل باتجاه الأرض وتؤدي هذه الضربة عندما يكون اللاعب قريباً من الحائط الأمامي بحيث تثني الركبتين قليلاً والقدم اليسرى للأمام واليمنى للخلف أثناء أداء الكرة المرفوعة بوجه المضرب الأمامي ، والعكس عند أداء الضربة المرفوعة بوجه المضرب الخلفي ولا بد في وجود إستمرارية في حركة المضرب لأعلى بعد أداء الضربة بحيث يصبح رأس المضرب لأعلى . ( ٨٧ : ٥٠ )

## ٧- الضربة الجانبية : Side Shot

يؤكد فيليب يارو Philip Yarrow (١٩٩٧) أن الضربة الجانبية من الضربات الدفاعية والهجومية ، ويستخدمها اللاعب بضرب الكرة في الحائط الجانبى لترتد منه وتسقط في الزاوية القريبة أو البعيدة من الحائط الأمامى فى الوقت الذى يكون فيه المنافس فى الجزء الخلفى للملعب ، فيحتاج اللاعب المنافس إلى جهد للوصول للكرة التى تسقط قريبة من الحائط الأمامى ، وتؤدى الضربة الجانبية عندما يكون وضع الجسم بإتجاه الزاوية الخلفية للملعب ، وتكون الركبتان منتثباتان قليلا ، ويقوم اللاعب بضرب الكرة والمضرب مفتوحاً بعد مرجحته للخلف من الحائط الجانبى ، ولايتم ضرب الكرة من أسفل لأنها سترتد من الحائط الأمامى عالية ، مما يتيح الفرصة للمنافس بأن يصبح مهاجماً ، وتؤدى الضربة الجانبية فى الوقت الذى يكون فيه الإرسال ضعيفاً أو يكون المنافس فى الجزء الخلفى للملعب ، ومن الأخطاء التى يرتكبها اللاعب أثناء الأداء أن الكرة لا تصل إلى الزاوية الأمامية المقابلة من الحائط الأمامى أو أنها تلمس اللوح الأمامى اللوحة الرنانة Board ، وتؤدى الضربة الجانبية أيضاً بوجه المضرب الأمامى أو الخلفى بنفس أداء الضربة الأمامية أو الخلفية ويظهر الاختلاف فى إنشاء رسغ اليد قليلاً للخارج أثناء الضربة الخلفية بوجه المضرب الأمامى وللداخل أثناء الأداء بالوجه الخلفى . ( ٩٨ : ٥٤ )

## ٨- الإرسال : Serve

يشير آلان ماريون Alan Maryon (١٩٨٩) أن الإرسال من المهارات الهجومية فى رياضة الإسكواش ويستطيع به اللاعب الفوز بالمباراة ، إلا أن المبتدئين لا يستخدمونه كسلاح للفوز وإنما لبدء المباراة فقط ، وعادة ما يبدو الإرسال سهل الأداء ولكنه يحتاج لساعات طويلة من التدريب حتى يصل المبتدئ إلى مستوى جيد من الدقة والإتقان ، ويحتاج أداء الإرسال إلى توافق عضلى عصبى حتى يكون ناجحاً ، وكلما زادت درجة صعوبة الإرسال تمكن اللاعب من إتخاذ وضع مناسب يسمح له بضرب الكرة بعد ردها من اللاعب المنافس ، وليس الهدف من الإرسال هو إدخال الكرة إلى الملعب فقط ولكن تكمن فائدته فى الآتى :

- الإرسال هو الضربة الوحيدة التى يستطيع اللاعب فيها ضرب الكرة بدقة وإتقان لأنه يؤدى بحرية من وضع مريح وبالتالي يستطيع المرسل الحصول على نقطة مباشرة من الإرسال .

-- الإرسال الجيد يمكن اللاعب المرسل من الإستعداد الهجومى الجيد . ( ٨٠ : ٤١-٤٢ )

## أنواع الإرسال :

### أ- الإرسال العالى : High Lob Serve

يذكر خالد نعيم على (٢٠٠٠) نقلاً عن سويفت تونى Swift Tony أن الإرسال العالى أكثر استخداماً لدى المحترفين وذلك لسهولة أداءه ولصعوبة رده ، ويتيح الإرسال العالى

الفرصة أمام المرسل ليأخذ وضع مناسب بمنطقة منتصف الملعب الـ T ، ويؤدى الإرسال العالى بأن يقف المرسل وقدمه اليمنى بداخل مربع الإرسال الأيمن والقدم اليسرى خارج المربع مواجهاً بجسمه الحائط الجانبى القريب ، ويمسك اللاعب المضرب بالذراع الممدودة للخلف ويوجه اللاعب نظره فى إتجاه الحائط الأمامى ويمرجح المضرب للخلف قليلاً بحيث يصبح رأس المضرب أعلى من مستوى الكتف وتُقذف الكرة لأعلى اليد اليسرى فى بداية تحرك المضرب ويقابل المضرب الكرة من أسفل ويضربها بإتجاه أعلى نقطة فى وسط الحائط الأمامى .  
( ٢٦ : ٤٧ )

### ب- الإرسال القوى : Hard Length Serve

يذكر طارق دسوقى كامل (٢٠٠٠) نقلاً عن إيلين فرج أن الإرسال القوى يُؤدى بقوة وفى خط مستقيم فوق خط الإرسال وهو إرسال غير شائع إستخدامه بين المحترفين وذلك لأنه يعطى الفرصة للاعب المنافس فى رده بسهولة لأن الكرة تُرد من الحائط الخلفى وتصبح فى متناول مضرب المنافس ، وعند أداء الإرسال القوى يقف اللاعب وقدماه متباعدتان وإحدهما داخل مربع الإرسال بحيث يتجه الكتف الأيسر لإتجاه الحائط الأمامى ويقبض اللاعب على المضرب واليد ممدودة ويُمسك بيده الأخرى الكرة ويوجه نظره بإتجاه منطقة الإرسال فى الحائط الأمامى ، ثم يميل بجسمه للخلف قليلاً وتُقذف الكرة لأعلى مع بداية تحرك المضرب لأعلى ثم يُثنى الذراع بالمضرب خلف الرأس وتدفع المقعدة للأمام مع تقوس الظهر خلفاً مع دفع الركبتين للأمام إستعداداً لضرب الكرة ، وتستمر الذراع اليسرى فى متابعة خط سير الكرة فى أقصى إرتفاع له مع مد الجسم الذى يتم نتيجة رفع القدمين ، ويتابع اللاعب مرجحة المضرب خلف الكرة للأمام وللداخل عبر الركبة اليسرى ويندفع الجسم للأمام بعد الضربة . ( ٣٤ : ٣٢ )

### ٩- رد الإرسال : Return Serve

يشير جانشير خان Jahngir Khan (١٩٩٣) إلى أن رد الإرسال يُعد من المهارات الأساسية فى رياضة الإسكواش حيث يحتاج التدريب على رد الإرسال إلى ساعات طويلة حتى يتسنى إتقان هذه المهارة وعادة ما يكون رد الإرسال بمهارات الضربة الأمامية والخلفية لإجبار المنافس إلى العودة إلى أحد أركان الملعب الخلفية للملعب أو بمهارات الضربة الجانبية أو المسقطة أو المقتولة كرد هجومى مباشر على الإرسال حتى يتمكن فى مفاجأة المنافس ، وتؤدى مهارة رد الإرسال فى رياضة الإسكواش بحيث تكون القدم اليمنى للأمام والأخرى للخلف مع إنتشاء قليل فى الركبتين والجسم مائلاً للأمام ويكون نظر اللاعب على الكرة عند أداء الإرسال ليقوم المستقبل برد الإرسال وأحياناً ينتظر اللاعب إرتداد الكرة من الحائط الخلفى ليقوم بضربها بعد إرتدادها من الأرض مباشرة . ( ٩٠ : ٢٦-٢٧ )

## ١٠- حركة القدمين : Foot Work

يشير طارق دسوق كامل (٢٠٠٠) نقلاً عن سويفت توني Swift Tony إلى أن حركات القدمين تُعد الطريقة الوحيدة التي يتخذها اللاعب كوسيلة للتحرك داخل الملعب مع الإحتفاظ بتوازنه متتبعاً في ذلك حركة الكرة وذلك بقصد ضربها وتوجيهها بإتقان ، ويجب مراعاة أن يكون ارتكاز اللاعب على كامل القدمين ويكون ثقل الجسم أيضاً موزعاً على القدمين مع إنثناء قليل في الركبتين ، ويجب أن يتدرب اللاعب على التحرك للمحافظة على الوقوف في منتصف الملعب مع الإحتفاظ بتوازن الجسم ، ويبدأ اللاعب بنقل إحدى القدمين ثم متابعتها بالأخرى للوصول لمكان الكرة في الوقت المناسب ، وهناك عدة أنواع للتحرك داخل الملعب منها التحرك الجانبي والتحرك الأمامي والتحرك الخلفي يمينا ويساراً في أركان الملعب المختلفة .  
( ٣٤ : ٣٣ - ٣٤ )

## ١١- مرجحة المضرب : Swing

يذكر مجدى أحمد حجازى (١٩٩٣) أنه تعتمد هذه المهارة على درجة إتقان الضربات المختلفة لذلك لا بد للاعب من التحضير المبكر للمرجحة حتى يكون لديه الوقت الكافى للتحكم في توجيه الضربة ، ويمكن تشبيه مرجحة المضرب بعملية قذف حجر على سطح الماء ، وتؤدى مرجحة المضرب بسحب الذراع الضاربة للخلف ثم لأعلى ، بحيث يصبح رأس المضرب أعلى مستوى أذن اللاعب اليمنى أثناء أداء الضربة الأمامية وأعلى الأذن اليسرى أثناء الضربة الخلفية ، ثم يُمرجح المضرب لأسفل والذراع مثنية لملاقاة الكرة لضربها في أعلى إرتفاع لها بعد إرتدادها من الأرض مباشرة . ( ٥٢ : ٥ )

وقد قام الباحث بإختيار الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة قيد البحث الحالى بنساء على الآتى :

- إتفاق آراء المراجع العلمية على أهمية هذه الضربات .
- تُعد هذه الضربات من أكثر الضربات شيوعاً وإستخداماً في مباريات الإسكواش .
- تعد هذه الضربات من أكثر الضربات التى تؤثر في نتائج المباريات .

وفيما يلى سوف يقوم الباحث بشرح تفصيلى للأداء الفنى ( التكنيك ) لأداء الضربة الأمامية والخلفية المستقيمة :

### ٢/١/٢ الأداء الفنى ( التكنيك ) للضربة الأمامية المستقيمة :

تم تناول التكنيك لأداء الضربة الأمامية المستقيمة بأكثر من طريقة ، حيث أنه فى كل مرة يتم التركيز على نقاط معينة تعتبر هى النقاط الأساسية والمؤثرة فى أداء الضربة من وجهة

نظر المؤلف ، ويشير جونا بارنجتون **Jonah Barinction** (١٩٨٧) إلى أن الضربة الأمامية المستقيمة غالباً ما تُلعب من المنطقة الخلفية من الملعب ، ولإتخاذ أنسب الأوضاع فى هذه المنطقة تكون القدم الأمامية فى المقدمة ، فإذا كان اللاعب يمسك المضرب باليد اليمنى فإن القدم اليسرى تكون فى المقدمة ، ويؤكد ذلك ميل الجسم للأمام تجاه الكرة والتي بدورها سوف تؤكد أن الجسم والمضرب يتحركان فى تناغم وإتساق ، وهذا يعنى أن رأس اللاعب تكون فوق الكرة تماماً ، ومن المهم أن يكون الجسم على المسافة الصحيحة من الكرة ، وعلى وجه الخصوص للمبتدئ الذى يكون غير معتاد على ألعاب المضرب ، حيث أن المسافة الصحيحة تتحدد بأن تكون الذراع والمضرب ممتدين فى موضع مريح تجاه الكرة ، ويبرهن على ذلك أن اللاعب إذا كان قريباً جداً من الكرة يمكن أن يفقدها تماماً أو يخطئ فى ضربها أو يتم ضربها فى المكان الذى يشعر أنه محدود وغير مريح .

وتُعد أنسب الأوقات لضرب الكرة عندما تكون أمام الرجل الأمامية فإذا ما عبرت الكرة هذه المنطقة فإن الكرة تكون ليست فى متناول المضرب ، ويجب الإستعداد لضرب الكرة بجعل مفصل المعصم منتصباً وصلباً والمضرب عالياً فوق الرأس ثم المرجحة بحيث تكون الحركة كاملة ومتناسقة ، حيث يساعد ذلك فى التحكم والحفاظ على الطاقة ، وإن كانت هذه الأمور تبدو بسيطة بما فيه الكفاية إلا أن تحقيقها من الصعوبة بدرجة ، فإذا قابل المضرب الكرة فى النقطة الخطأ فإن الكرة أما أن ترجع إلى الخلف عبر جسم اللاعب تجاه مركز الملعب أو تُضرب الكرة فى الحائط الجانبى ، وإذا تحرك المضرب مبكراً فإن زاوية مفصل الكتف للذراع الحاملة للمضرب تكون مفتوحة أكثر من اللازم وهو خطأ شائع ، ويحدث العكس إذا تحرك المضرب متأخراً ، وإذا تم ضرب الكرة مستقيمة أسفل الحائط الأمامى من المنطقة العميقة ( الخلفية ) فعادة سوف يكون من الصعب التقدم بالرجل الأمامية ، حيث يتم نقل وزن أكثر إلى الرجل الخلفية ثم التقدم للأمام ، ويمكن إتقان هذا التكنيك بإتخاذ وضع جانبى بالنسبة للحائط الأمامى إذا كنت قادراً على الإحتفاظ بالكرة مستقيمة وموازية للحائط الجانبى إذا سمح الوقت بذلك وكلما أمكن ذلك ، وعلى ذلك فإنه إذا تم إقتناء هذا التكنيك فإن الهدف هو الدقة فى وضع الكرة فى المكان المناسب ، ويجب أن يكون الهدف دائماً هو قرب الكرة من الحائط الجانبى ، وأى كرة مستقيمة يجب ألا تضرب الحائط الجانبى بل تجرى مباشرة إلى الأركان الخلفية ، وكلما تم ضرب الكرة أكثر إنخفاضاً كلما كان الضغط أشد على المنافسين . ( ٩٣ : ١٠ - ١٢ )

ويشير روب شوى **Rob Shoy** (١٩٩١) إلى أن الضربة الأمامية المستقيمة **Straight** تؤدي بوجه المضرب ويتخذ شكل مفتوح للكرة ويحمل المضرب مستخدماً القبضة الأمامية ، وهنا نجد أن وضع الجسم يكون خلف الكرة ، والكتف الأيمن ( اليد الضاربة ) مشيراً

للزاوية الخلفية اليمنى ، والقدمين تكون أحدهما للأمام والأخرى للخلف مع إنثناء فى الركبتين وذلك الوضع لحفظ التوازن أثناء الأداء ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب بحيث تبدو كضربة ذراع جانبية للكريكيت أو الأداء الذى يمكن أن تستعمله إذا كنت تقشد حجر فوق سطح الماء ، ويعتمد مرجحة المضرب على أداء الرسغ المنتصب ليكون مؤثراً وغالباً ما يشار إليه خطأ على أنه أداء معصم فقط ، ويستعمل لاعبو كرة الريشة أداء معصمى حقيقى أو ضربة سريعة خفيفة لضرب كرة الريشة ولكن هذا لن يكون مؤثراً مع مضرب الإسكواش الأثقل وزناً ، وتبدأ الضربة الأمامية من قمة مرجحة المضرب الخلفية ، حيث يتم المرجحة بثنى الكوع وجعل المعصم منتصباً ، ودع المضرب يستقر فى وضع مشابه حتى نهاية المتابعة ، وتبدأ المرجحة بأن يكون المضرب دائرة مع الجزء العلوى والسفلى للذراع ، وعندما تبدأ المرجحة السفلية للمضرب نحتفظ بالمعصم منتصباً ، ونبدأ كما لو كنا نقذف الكرة بكعب المضرب أو بجانب اليد ، كل هذا يحفظ المضرب فى وضع ديناميكى ويتيح توليد قوة متحكم فيها عند قمة التصادم ، وفى نهاية الضربة يجب أن يستقر المضرب فى دائرة أخرى فى نهاية قمة المتابعة ، ونلاحظ أن وجه المضرب يكون مفتوحاً قليلاً أو مواجهاً لأعلى فى قمة التصادم . ( ١٠١ : ٩٠ )

ويمكن تقسيم المهارة إلى ثلاث مراحل كما يلى :

- ١- مرحلة الاستعداد **Preparation Phase** ( المرحلة التمهيديّة ) .
- ٢- مرحلة ضرب الكرة **Impact Phase** ( المرحلة الرئيسيّة ) .
- ٣- مرحلة المتابعة **Follow Through Phase** ( المرحلة النهائيّة ) .

#### ١- مرحلة الاستعداد :

تذكر سوسن عبد المنعم (١٩٩١) أن مرحلة الاستعداد هى مرحلة تسبق المرحلة الرئيسية للأداء الحركى وهى المرحلة التى تُعد وتُمهّد لتنفيذ المرحلة الرئيسية ، وتهدف إلى إكساب الجسم بأجزاءه المشتركة فى الأداء الحركى كمية حركة مناسبة لمتطلبات أداء المرحلة الرئيسية . ( ٣٠ : ٩٦ )

وقد أشار طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣) إلى أهمية هذه المرحلة وخاصة فيما يتعلق بحركات المفاصل حيث أنها تحدد أين ومتى يبدأ اللاعب فى أداء المرحلة التالية الرئيسية ، وترتبط المرحلة التمهيديّة ارتباطاً مباشراً بهدف المهارة وتعتمد على متطلباتها ، فهى تؤدى بغرض توفير أقصى استفادة ممكنة من التحضير للمرحلة الرئيسية ، كما أنها تعتبر مرحلة حاسمة يظهر فيها بوضوح مبدأ نسبة القوى إلى طول العضلة ، فهى تؤدى إلى زيادة شد

المجموعات العضلية المشاركة في العمل وهو ما تتطلبه المرحلة الرئيسية ، وأن هذه المرحلة تحقق الهدف منها وهو وضع الجسم في الوضع المناسب قبل بدء المرحلة الرئيسية .

( ٣٥ : ٤٠٠ - ٤٠١ )

وتبدأ هذه المرحلة بمجرد وصول اللاعب إلى الكرة ، حيث يستدير ليواجه الحائط الجانبى بحيث تكون الكرة بينهما ، مع إثناء قليل في الركبتين على حسب إرتفاع الكرة والارتكاز على القدم اليسرى ، ويقوم اللاعب بمرجحة المضرب إلى أعلى والخلف بحيث يكون وجه المضرب مفتوحاً ولأعلى وذلك عن طريق ثنى مفصل الكوع وفرد مفصل الكتف مع الإحتفاظ بجعل الرسغ منتصباً ، بحيث يكون المضرب والجزء العلوى والسفلى للذراع الحاملة للمضرب والجسم كله شبه دائرة ، إن كل ذلك حتى يتحقق مقابلة الذراع الضاربة للكرة في أنسب نقطة على سطحها ، وفي توقيت صحيح وبكمية حركة كبيرة مما يكون له تأثير فعال على أداء مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بأنسب زاوية للتصادم بين المضرب والكرة وبأعلى سرعة للكرة وذلك من خلال تجميع القوة وتوجيهها إلى الإتجاه المطلوب ، مما يؤثر في زيادة سرعة حركة الذراع الضاربة بكمية حركة كبيرة ، وبحيث يتحقق نقل كمية الحركة المتولدة من الذراع الضاربة للكرة لتحقيق أفضل أداء حركى ممكن .

## ٢ - المرحلة الرئيسية :

وهي المرحلة التي يصل فيها الجسم إلى تحقيق هدف الحركة بأقل مجهود ممكن وبأعلى درجة من الدقة والتوافق والإتقان ، فقد أشار على عبد الرحمن وطلحه حسين حسام الدين إلى أن هذه المرحلة هي هدف المهارة وهي تمثل الأثر أو النتيجة ، وفيها تبذل المجموعات العضلية عملها الأساسى وبالقدر الذى يلائم متطلبات المهارة باختلاف أنواعها وظروف أدائها ، وفي هذه المرحلة يجب أن تُلعب الكرة وهي في الوضع المناسب وذلك عندما تقع على الخط الوهمى الواصل بين القدم اليسرى والحائط الجانبى الأيمن وعمودى عليه وذلك عن طريق تحريك الذراع بثنى مفصل الكتف لتقريب الساعد من الجسم وفرد قليل في مفصل الكوع مع الإحتفاظ بوضع مفصل الرسغ منتصباً حتى يصل المضرب إلى وضع موازياً للأرض تقريباً وعمودياً على الحائط الجانبى الأيمن ، وأفضل نقطة لضرب الكرة هي عندما تكون على إرتفاع حوالى ٢٥ سم وأمام القدم اليسرى بمقدار حوالى ٦٠ سم . ( ٤٢ : ٤٠٧ )

## ٣ - المرحلة الختامية :

يُشير طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣) إلى أنه في هذه المرحلة يحاول اللاعب الحفاظ على توازنه وإمتصاص الحركات المتولدة من المرحلتين السابقتين بما يحقق له الإستعداد

لأى واجب حركى آخر ، وقد أشار إلى أنه من خلال هذه المرحلة يتم التأثير على المفاصل المشاركة فى أداء المرحلة الرئيسية بقوة سالبة توقف حركته فى إتجاه المهارة ، وهى تمثل حماية ذاتية لمفاصل الجسد ضد هذه الحركات العنيفة ، كما أن لها أهمية فى إحتفاظ الجسم بإتزانه نتيجة الحركات التى تولدت من المرحلة التمهيدية ، وأن إنقاف هذه المرحلة يعنى الإعتقاد على الميكانيزمات الطبيعية فى الجسم التى خلقت من أجل الحماية فى مثل هذه الحالات .  
( ٤٠٩ ، ٤٠٨ : ٣٥ )

ويشير ماجد لطفى (١٩٩٧) إلى أنه فى هذه المرحلة تستمر حركة الذراع والجسم بعد ضرب الكرة حتى تصل إلى نهايتها الطبيعية ، حيث يتابع المضرب حركته فى خط مطابق لمسار الكرة ، ويجب ألا تستمر حركة المتابعة بالمضرب إلى خلف الكتف الأيسر وإلا تعرض المنافس لخطر الإصابة بالمضرب . ( ٥١ : ٢٤ )

ويشير محمد أحمد مجاهد (١٩٩٨) إلى أن المتابعة تقوم على مبدأ بسيط ذلك أن إستمرار حركة الذراع والجسم يسمح للذراع بالوصول إلى نهايتها الطبيعية بدلاً من إيقافها فجأة فى منتصف الطريق مما يُجهد العضلات ولا يسمح للجسم بالإنسياب طبيعياً ، وإذا أدركنا أن اللاعب يجب أن ينتهى من الحركة وثقل جسمه ينتقل أثناء الحركة من القدم الأمامية إلى القدم الخلفية يصبح من السهل علينا معرفة سبب إنتهاء المتابعة أماماً ، وإذا فشل اللاعب بالقيام بالمتابعة الصحيحة فإن ضربته تصبح مضطربة أى أن الكرة ترتطم بالمضرب فى حركة فجائية تتصف بضعف السيطرة عليها والتحكم فيها مما يؤدي إلى أداء غير جيد وحركات غير متناسقة ، وبعد اداء الضربة بنجاح وإنتقال مركز ثقل الجسم على القدم الخلفية يجب التحرك مباشرة إلى منتصف الملعب والعينان لانفارقان الكرة . ( ٥٥ : ٢٠ )

### ٣/١/٢ الأداء الفنى ( التكنيك ) للضربة الخلفية المستقيمة :

قام الباحث بمسح مرجعى لجميع المراجع العلمية من رسائل ماجستير ودكتوراة سواء كانت عربية أو أجنبية و لم يجد الباحث - فى حدود علمه - أى دراسة علمية أو كتب تناولت الأداء الفنى ( التكنيك ) لأداء الضربة الخلفية المستقيمة سوى الجزء الخاص بتعريف المهارة ، ولذا رأى الباحث ضرورة تناول الضربة الخلفية المستقيمة بالشرح وتحليل طريقة الأداء الفنى (التكنيك) من وجهة نظر الباحث وإستناداً لطريقة الأداء الفنى للضربة الأمامية المستقيمة نظراً للتشابه الكبير بين طريقة الأداء الفنى للضربتين من حيث الهدف من الضربة ومكان ضرب الكرة والمسافة التى تقطعها الكرة حتى تصطدم بالحائط الأمامى والمسار الحركى للكرة وكذا الحائط

الذى تُضرب فيه الكرة ، وقد يظهر الاختلاف فى وضع جسم اللاعب ووجه المضرب الذى يضرب الكرة .

وفيما يلى سوف يقوم الباحث بعرض وتحليل الأداء الفنى ( التكنيك ) لأداء الضربة الخلفية المستقيمة :

إن الضربة الخلفية المستقيمة غالباً ما تُلعب من المنطقة الخلفية من الملعب ، ولإتخاذ أنسب الأوضاع فى هذه المنطقة تكون القدم الأمامية فى المقدمة ، فإذا كان اللاعب يمسك المضرب باليد اليمنى فإن القدم اليمنى تكون فى المقدمة ، ويؤكد ذلك ميل الجسم للأمام تجاه الكرة والتي بدورها سوف تؤكد أن الجسم والمضرب يتحركان فى تناغم وإتساق ، وهذا يعنى أن رأس اللاعب تكون فوق الكرة تماماً ، ومن المهم أن يكون الجسم على المسافة الصحيحة من الكرة ، وعلى وجه الخصوص للمبتدئ الذى يكون غير معتاد على ألعاب المضرب ، حيث أن المسافة الصحيحة تتحدد بأن تكون الذراع والمضرب ممتدين فى موضع مريح تجاه الكرة ، ويبرهن على ذلك أن اللاعب إذا كان قريباً جداً من الكرة يمكن أن يفقدها تماماً أو يخطئ فى ضربها أو يتم ضربها فى المكان الذى يشعر أنه محدود وغير مريح .

وتُعد أنسب الأوقات لضرب الكرة عندما تكون أمام الرجل الأمامية فإذا ما عبرت الكرة هذه المنطقة فإن الكرة تكون ليست فى متناول المضرب ، ويجب الإستعداد لضرب الكرة بجعل مفصل المعصم منتصباً وصلباً والمضرب عالياً فوق الرأس ثم المرجحة بحيث تكون الحركة كاملة ومتناسقة ، حيث يساعد ذلك فى التحكم والحفاظ على الطاقة ، وإن كانت هذه الأمور تبدو بسيطة بما فيه الكفاية إلا أن تحقيقها من الصعوبة بدرجة ، فإذا قابل المضرب الكرة فى النقطة الخطأ فإن الكرة أما أن ترجع إلى الخلف عبر جسم اللاعب تجاه مركز الملعب أو تُضرب الكرة فى الحائط الجانبى ، وإذا تحرك المضرب مبكراً فإن زاوية مفصل الكتف للذراع الحاملة للمضرب تكون مفتوحة أكثر من اللازم وهو خطأ شائع ، ويحدث العكس إذا تحرك المضرب متأخراً ، وإذا تم ضرب الكرة مستقيمة أسفل الحائط الأمامى من المنطقة العميقة ( الخلفية ) فعادة سوف يكون من الصعب التقدم بالرجل الأمامية ، حيث يتم نقل وزن أكثر إلى الرجل الخلفية ثم التقدم للأمام ، ويمكن إتقان هذا التكنيك بإتخاذ وضع جانبى بالنسبة للحائط الأمامى إذا كنت قادراً على الإحتفاظ بالكرة مستقيمة وموازية للحائط الجانبى إذا سمح الوقت بذلك وكلما أمكن ذلك ، وعلى ذلك فإنه إذا تم إقتناء هذا التكنيك فإن الهدف هو الدقة فى وضع الكرة فى المكان المناسب ، ويجب أن يكون الهدف دائماً هو قرب الكرة من الحائط الجانبى ، وأى كرة مستقيمة يجب ألا تضرب الحائط الجانبى بل تجرى مباشرة إلى الأركان الخلفية ، وكلما تم ضرب الكرة أكثر إنخفاضاً كلما كان الضغط أشد على المنافسين .

وتؤدي الضربة الخلفية المستقيمة **Straight** بظهر المضرب ويتخذ شكل مفتوح للكرة ويحمل المضرب مستخدماً القبضة الخلفية ، وهنا نجد أن وضع الجسم يكون خلف الكرة ، والكتف الأيسر مشيراً للزاوية الخلفية اليسرى ، والقدمين تكون أحدهما للأمام والأخرى للخلف مع إنثناء في الركبتين وذلك الوضع لحفظ التوازن أثناء الأداء ومن هذا الوضع يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب بحيث تبدو كضربة ذراع جانبية للكريكيت ، ويعتمد مرجحة المضرب على أداء الرسغ المنتصب ليكون مؤثراً وغالباً ما يشار إليه خطأ على أنه أداء معصم فقط ، ويستعمل لاعبو كرة الريشة أداء معصم حقيقي أو ضربة سريعة خفيفة لضرب كرة الريشة ولكن هذا لن يكون مؤثراً مع مضرب الإسكواش الأثقل وزناً ، وتبدأ الضربة الخلفية من قمة مرجحة المضرب الخلفية ، حيث يتم المرجحة بثني الكوع وجعل المعصم منتصباً ، ودع المضرب يستقر في وضع مشابه حتى نهاية المتابعة ، وتبدأ المرجحة بأن يكون المضرب دائرة مع الجزء العلوى والسفلى للذراع ، وعندما تبدأ المرجحة السفلية للمضرب نحتفظ بالمعصم منتصباً ، ونبدأ كما لو كنا نقذف الكرة بكعب المضرب أو بجانب اليد ، كل هذا يحفظ المضرب في وضع ديناميكي وبتيح توليد قوة متحكم فيها عند قمة التصادم ، وفي نهاية الضربة يجب أن يستقر المضرب في دائرة أخرى في نهاية قمة المتابعة ، ونلاحظ أن ظهر المضرب يكون مفتوحاً قليلاً أو مواجهاً لأعلى في قمة التصادم .

ويمكن تقسيم المهارة إلى ثلاث مراحل كما يلي :

- ١- مرحلة الاستعداد **Preparation Phase** ( المرحلة التمهيديّة ) .
- ٢- مرحلة ضرب الكرة **Impact Phase** ( المرحلة الرئيسية ) .
- ٣- مرحلة المتابعة **Follow Through Phase** ( المرحلة النهائية ) .

#### ١- مرحلة الإستعداد :

تعد مرحلة الإستعداد هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية للأداء الحركي وهي المرحلة التي تُعد وتُمهّد لتنفيذ المرحلة الرئيسية ، وتهدف إلى إكساب الجسم بأجزاءه المشتركة في الأداء الحركي كمية حركة مناسبة لمتطلبات أداء المرحلة الرئيسية ، وتعد هذه المرحلة من الأهمية بدرجة وخاصة فيما يتعلق بحركات المفاصل حيث أنها تحدد أين ومتى يبدأ اللاعب في أداء المرحلة التالية الرئيسية ، وترتبط المرحلة التمهيديّة ارتباطاً مباشراً بهدف المهارة وتعتمد على متطلباتها ، فهي تؤدي بغرض توفير أقصى استفادة ممكنة من التحضير للمرحلة الرئيسية ، كما أنها تعتبر مرحلة حاسمة يظهر فيها بوضوح مبدأ نسبة القوى إلى طول العضلة ، فهي تؤدي إلى زيادة شد المجموعات العضلية المشاركة في العمل وهو ما تتطلبه المرحلة الرئيسية ، وأن هذه المرحلة تحقق الهدف منها وهو وضع الجسم في الوضع المناسب قبل بدء المرحلة الرئيسية .

وتبدأ هذه المرحلة بمجرد وصول اللاعب إلى الكرة ، حيث يستدير ليواجه الحائط الجانبي بحيث تكون الكرة بينهما ، مع إنشاء قليل في الركبتين على حسب إرتفاع الكرة والإرتكاز على القدم اليمنى ، ويقوم اللاعب بمرجحة المضرب إلى أعلى والخلف بحيث يكون ظهر المضرب مفتوحاً ولأعلى وذلك عن طريق ثنى مفصل الكوع وفرد مفصل الكتف مع الإحتفاظ بجعل الرسغ منتصباً ، بحيث يكون المضرب والجزء العلوى والسفلى للذراع الحاملة للمضرب والجسم كله شبه دائرة ، إن كل ذلك حتى يتحقق مقابلة الذراع الضاربة للكرة فى أنسب نقطة على سطحها ، وفى توقيت صحيح وبكمية حركة كبيرة مما يكون له تأثير فعال على أداء مهارة الضربة الخلفية المستقيمة بأنسب زاوية للتصادم بين المضرب والكرة وبأعلى سرعة للكرة وذلك من خلال تجميع القوة وتوجيهها إلى الإتجاه المطلوب ، مما يؤثر فى زيادة سرعة حركة الذراع الضاربة بكمية حركة كبيرة ، وبحيث يتحقق نقل كمية الحركة المتولدة من الذراع الضاربة للكرة لتحقيق أفضل أداء حركى ممكن .

## ٢- المرحلة الرئيسية :

وهى المرحلة التى يصل فيها الجسم إلى تحقيق هدف الحركة بأقل مجهود ممكن وبأعلى درجة من الدقة والتوافق والإنتقان ، وتعد هذه المرحلة هى هدف المهارة وهى تمثل الأثر أو النتيجة ، وفيها تبدل المجموعات العضلية عملها الأساسى وبالقدر الذى يلائم متطلبات المهارة باختلاف أنواعها وظروف أدائها ، وفى هذه المرحلة يجب أن تلعب الكرة وهى فى الوضع المناسب وذلك عندما تقع على الخط الوهمى الواصل بين القدم اليمنى والحائط الجانبي الأيسر وعمودى عليه وذلك عن طريق تحريك الذراع بثنى مفصل الكتف لتقريب الساعد من الجسم وفرد قليل فى مفصل الكوع مع الإحتفاظ بوضع مفصل الرسغ منتصباً حتى يصل المضرب إلى وضع موازياً للأرض تقريباً وعمودياً على الحائط الجانبي الأيسر ، وأفضل نقطة لضرب الكرة هى عندما تكون على إرتفاع حوالى ٢٥ سم وأمام القدم اليمنى بمقدار حوالى ٦٠ سم .

## ٣- المرحلة الختامية :

وفى هذه المرحلة يحاول اللاعب الحفاظ على توازنه وإمتصاص الحركات المتولدة من المرحلتين السابقتين بما يحقق له الإستعداد لأى واجب حركى آخر ، ومن خلال هذه المرحلة يتم التأثير على المفاصل المشاركة فى أداء المرحلة الرئيسية بقوة سالبة توقف حركته فى إتجاه المهارة ، وهى تمثل حماية ذاتية لمفاصل الجسد ضد هذه الحركات العنيفة ، كما أن لها أهمية فى إحتفاظ الجسم بإتزانته نتيجة الحركات التى تولدت من المرحلة التمهيدية ، وأن إنتقان هذه المرحلة يعنى الإعتماد على الميكانيزمات الطبيعية فى الجسم التى خلقت من أجل الحماية فى مثل هذه الحالات ، وفى هذه المرحلة تستمر حركة الذراع والجسم بعد ضرب الكرة حتى تصل إلى

نهايتها الطبيعية ، حيث يتابع المضرب حركته فى خط مطابق لمسار الكرة ، ويجب ألا تستمر حركة المتابعة بالمضرب إلى خلف الكتف الأيمن وإلا تعرض المنافس لخطر الإصابة بالمضرب ، وتقوم المتابعة على مبدأ بسيط ذلك أن إستمرار حركة الذراع والجسم يسمح للذراع بالوصول إلى نهايتها الطبيعية بدلاً من إيقافها فجأة فى منتصف الطريق مما يُجهد العضلات ولا يسمح للجسم بالإنسياب طبيعياً ، وإذا أدركنا أن اللاعب يجب أن ينتهى من الحركة وثقل جسمه ينتقل أثناء الحركة من القدم الأمامية إلى القدم الخلفية يصبح من السهل علينا معرفة سبب إنتهاء المتابعة أماماً ، وإذا فشل اللاعب بالقيام بالمتابعة الصحيحة فإن ضربته تصبح مضطربة أى أن الكرة ترتطم بالمضرب فى حركة فجائية تتصف بضعف السيطرة عليها والتحكم فيها مما يؤدي إلى أداء غير جيد وحركات غير متناسقة ، وبعد أداء الضربة بنجاح وإنتقال مركز ثقل الجسم على القدم الخلفية يجب التحرك مباشرة إلى منتصف الملعب والعينان لاتفارقان الكرة .

#### ٤/١/٢ مواصفات الضربة الأمامية والخلفية المستقيمة الجيدة :

يشير روب شوي Rob Shoy (١٩٩١) إلى أن الضربات الأولى فى رياضة الإسكواش والتي تُعد القواعد الأساسية لأى مباراة متميزة هما الضربتان الأمامية والخلفية ولنا أن نتساءل ماذا نعنى بضربة جيدة ؟ ، فإن الضربة الجيدة لها بُعدين حيويين لأى فهم تكتيكى فى رياضة الإسكواش وهما الطول والعرض ، وسوف نوضح بُعد ( الطول ) لما له من إرتباط وثيق بالضربة الأمامية والخلفية المستقيمة .

إن الضربة الطولية الجيدة هى التى تضع خصمك فى وضع حرج فى مؤخرة الملعب ؛ وإن الكرة يجب أن تسقط بين الخط الخلفى لمربع الإرسال والحائط الخلفى ، وعلى ذلك فإنه يمكن أن تضرب الكرة عالية وغير قوية أو من الممكن أن تضرب الكرة بقوة ومنخفضة ولكن يجب أن تصل الكرة إلى عمق كاف لى يكون الخصم تحت ضغط .

ولكى يتم جعل الوضع صعباً للخصم فإن هذه الضربة يجب أن تتوافق مع الحائط الخلفى وذلك حتى يفكر اللاعب أو اللاعبة ( الخصم ) فى لعب كرة قبل أو بعد وصول الكرة إلى الحائط الخلفى وكلاهما إختيار صعب ، وعند التدريب على هذه الضربة ، فإن اللاعب عليه أن يركز فى ضرب الكرة عالياً بما فيه الكفاية على الحائط الأمامى للحصول على مسار طويل للكرة . ( ١٠١ : ٢٠ )

## ٥/١/٢ التوقع الحركى : Anticipation

يذكر السيد عبد المقصود (١٩٨٦) أن المسار المتوافق لكل حركة من حركات النشاط الرياضى هو توقع الهدف وتوقع البرنامج الذى ينشأ نتيجة الخبرات المخترنة لدى الفرد والتي تتكون لديه أثناء فترة التدريب ، ولا يمكن أداء أى حركة أو تكوينات حركية دون أن يسبقها توقع مسارها ، ويرتبط توقع الهدف فى الحركات الرياضية بإمكانية الفرد على إدراك مكونات الحركة ودقائقها وإدراك الهدف النهائى منها . ( ١١ : ١٠٩ )

ويذكر بسطويسى أحمد (١٩٩٦) أن التوقع الحركى مظهر خارجى يُعبر عن مدى ترابط أجزاء الحركة وواجباتها الحركية لأداء حركى جديد متوقع أو غير متوقع حيث يتوقف ذلك على ظروف اللاعب أو إمكاناته ، والتوقع الحركى يُعد أحد الظواهر الخارجية لتقويم الحركة فى المجال الرياضى ، ولذلك فالتوقع الحركى يلعب دوراً هاماً وأساسياً لإرتباطه بالتطور الصحيح للحركة والذى ينتج عنه جمال الحركة وإنسيابيتها . ( ١٤ : ٢٤٦-٢٤٨ )

ويذكر زكى محمد حسن (١٩٩٨) أن قدرة اللاعب على التوقع الحركى تكمن فى التصرف الخطئى قبل وقوع الأداء وبالتالي يدخل كعامل أساسى فى تحديد مدى نجاح تعامل اللاعب . ( ٢٨ : ٢٤ ، ٢٥ )

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٨) أنه تزداد أهمية التوقع الحركى عند أداء المهارات المركبة بغرض الدفاع أو الهجوم مستخدماً المراوغة والخداع . ( ٣٧ : ٣٠٧ )

ويشير جانوزى لابزو Janusze Lapszo (١٩٩٩) إلى أن التوقع الحركى يشمل زمن تنفيذ الحركة وزمن بدء الحركة وزمن الإستجابة . ( ٩١ : ١٢٩ )

كما يشير بسطويسى أحمد (١٩٩٩) إلى أن اللاعب الذى يمتلك التوقع الحركى الصحيح أثناء أداء المهارات الحركية هو اللاعب الذى يتخذ المكان المناسب فى الوقت المناسب لتنفيذ برنامجه الحركى والذى يكون نتيجة للتوقع الصحيح لتحركات المنافس . ( ١٥ : ٢٢٧ ، ٢٥٠ )

ويعرف محمد يوسف الشيخ (١٩٨١) التوقع الحركى بأنه " قدرة اللاعب على الإستعداد للحركة التالية قبل بدأ الحركة الأولى " . ( ٦٨ : ٨٤ )

ويعرف سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١) التوقع الحركى بأنه " أداء حركى يمثل رد فعل لفعل لم يبدأ بعد " . ( ٣١ : ٦ )

ويرى الباحث أنه تتضح أهمية إتقان اللاعب للمهارات الأساسية فى الإسكواش والتي تمكنه من التحرك من الدفاع إلى الهجوم والعكس ، كما تتضح أهمية التوقع الحركى ولما له من تأثير كبير وأساسى فى تحديد النجاح لتحقيق الهدف ، ولما كانت رياضة الإسكواش تتصف بالسرعة والتغير المفاجئ تبعاً لما تتطلبه مواقف اللعب والذي يتطلب بالتالى إستجابات سريعة ودقيقة لذا يكتسب التوقع الحركى أهمية كبيرة بهذا الخصوص .

### ٦/١/٢ أنواع التوقع الحركى :

يذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) أن رد الفعل القائم على التوقع يعتبر من العوامل الهامة فى سرعة الأداء وخاصة فى مثل هذه الأنشطة التى تتطلب سرعة رد الفعل دون إنتظار المثير ، ويشير إلى أن هناك نوعان من التوقع هما :

#### أ- توقع المكان :

حيث يتوقع الرياضى المكان الذى يتجه إليه الهدف المراد التصدى له أو مواجهته مثل توقع مكان التصويب والمهجمة بالدفاع لصد الكرة أو توقع مكان الكرة لأداء حائط الصد فى الكرة الطائرة ، أو الهجمة فى السلاح لعمل الدفاع المضاد عن هذا المكان .

#### ب- توقع اللحظة الزمنية :

قد يتوقع الرياضى اللحظة الزمنية التى يتصدى فيها للهدف المطلوب مواجهته ، وبنفس الطريقة فإن الرياضى يقوم برد الفعل للمواجهة فى لحظة معينة يتوقعها هو مثل توقع لحظة وصول الكرة إلى المرمى والزاوية المتوقعة . ( ٢ : ١٩٠ ، ١٩٢ )

كما يذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٨) أن التوقع الحركى ينقسم إلى نوعان هما :

#### أ - التوقع الحركى الذاتى :

هو توقع حركى خاص بالفرد ذاته وقد يكون صحيحاً أو خاطئاً .

#### ب - التوقع الحركى غير الذاتى :

هو توقع حركى خاص بمتبوع حركات الغير ( الخصم أو الأداة ) .

( ٣٧ : ٣٠٨ ، ٣٠٩ )

ويتفق بسطويسى أحمد (١٩٩٦) وطلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٨) على أنه تختلف العناصر التي يعتمد عليها التوقع الحركى ليس فقط باختلاف نوع التوقع ذاتى أو غير ذاتى بل على الموقف المحيط باللاعب وعليه يمكن تحديد تلك العناصر فيما يلى :

- ١- التخيل الصحيح للحركة .
- ٢- خبرة اللاعب .
- ٣- المستوى الفنى للاعب .
- ٤- المرونة الحركية للاعب .
- ٥- مدى الإحساس بالمسافة والزمن . ( ١٤ : ٢٥٤ ) ، ( ٣٧ : ٣٠٩ )

#### ٧/١/٢ المرحلة السنوية ١٢ : ١٥ سنة :

لكل مرحلة من مراحل النمو خصائص وسمات تميزها عن غيرها من المراحل ، وترجع أهمية دراسة هذه المراحل لدورها الكبير سواء فى العملية التعليمية أو التدريبية وذلك لما تتمتع به هذه المراحل من متغيرات بدنية وحركية وعضلية ونفسية وإجتماعية ، وفيما يلى سوف يستعرض الباحث الآراء المختلفة فى خصائص المرحلة السنوية ١٢ : ١٥ سنة قيد البحث من حيث أهميتها أو بدايتها أو تقسيماتها الداخلية :

حيث يذكر بسطويسى أحمد (١٩٩٦) أنه يطلق على هذه المرحلة بمرحلة المراهقة وهى تعتبر من المراحل الهامة فى حياة الفرد ، وقد أعطاها ستانلى هول **Stanly Hall** و أحمد زكى صالح وآخرون أهمية كبيرة مما جعل علماء نفس النمو ( التطور ) أن يعكفوا فى البحث والدراسة فى مجالات المراهقة المختلفة ، ولذلك يرى محمد الطحان أن صحة الفرد النفسية وتكوين شخصيته تكويناً متكاملاً يتوقف إلى حد كبير على اجتياز تلك المرحلة بسلام ، حيث يذكر أن مرحلة المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسى وبذلك يمكن تحديد بدايتها والتي تختلف من شخص لآخر ومن جنس لآخر أيضاً ، أما نهاية المرحلة فيصعب تحديدها حيث تتحدد عندما تنمو وتنضج مظاهر التطور وجوانبه المختلفة عند الفرد ، ويرى أحمد زكى صالح أن بدء تلك المرحلة بالنسبة للعينة المصرية فى سن الثالثة عشرة مع الأخذ فى الإعتبار بأن البنات يسبقن الأولاد فى حدود سنة تقريباً .

كما يشير بسطويسى أحمد (١٩٩٦) إلى أن مرحلة المراهقة تقع بين مرحلتين هامتين أيضاً من حياة الفرد مرحلة طفولته ومرحلة رشده ورجولته ، ولذلك نراه فى بداية المرحلة حائراً رجل فى الطفولة وأخرى فى الرجولة ، ويذكر كينستون **Kiniston** بأن طفرة كبيرة وتطوراً ظاهراً يحدثان للمراهق فى مختلف جوانب شخصيته جسماً وعقلاً وإنفعالياً وإجتماعياً وأن تلك

الطفرة وهذا التطور يستثيران ضغوطاً كثيرة ، والذي يظهر من خلال المعاناة التي يشعر بها المراهق في تلك المرحلة من ناحية وما يطالب به المجتمع من ناحية أخرى ، وعلى ذلك تحدث تغيرات واضحة في أجهزة الجسم الداخلية للمراهق والتي لاشك أنها تؤثر على سلوكه الموتوري ( الحركي ) ، وبالنسبة للتطور الموتوري في تلك المرحلة فهناك آراء كثيرة حول علاقتها بمرحلة المراهقة ، حيث يرى العالم الروسي جوركن **Gorkin** أن مرحلة المراهقة ليس لها تأثير كبير على مستوى التطور عند المراهق ، أما همبورجر **Humborger** فيرى أن اضطراباً يحدث للمراهق في جميع جوانبه والتي لها تأثير سلبي على حركة المراهق ومستوى أدائه كما يسميها مايكل مان **Meikel Man** مرحلة التفكك الموتوري ( الحركي ) .

أما ستانلي هول **Stanly Hall** فيرى أن المراهقة مرحلة معاناة وإحباط وعواطف وتوتر ، ويتفق مع هذا الرأي كل من جرنر **Grander** و بيكوناس **Bikonas** و أولبرشت **Aulbrest** ، بينما ينظر حامد زهران نظرة نقاؤلية لتلك المرحلة حيث يميزها بمميزات كبيرة بالنسبة لمستوى نمو ونضج كافة مظاهر وجوانب الشخصية ، فهناك تطوراً نحو النضج الجنسي والجسمي والعقلي والإنفعالي مع إكتساب للمعايير السلوكية والاجتماعية للفرد ، وعلى ذلك يرى الكثيرون أن مرحلة المراهقة فيها النمو والبحث عن الذات والحب وإكتساب القيم والتذبذب والاضطراب والهيجان النفسي كل ذلك مجسداً في حياة المراهق ، وبذلك يمكن تعريف مرحلة المراهقة بأنها " مرحلة نضج متعدد الجوانب يحاول فيها الفرد تحمل مسؤولياته والبحث عن ذاته في بحر كثير وشديد الأمواج " .

كما يذكر بسطويسي أحمد (١٩٩٦) نقلاً عن أحمد زكي صالح كون المراهقة مرحلة أزمة أو مرحلة إطمئنان لا يعود إلى طبيعية المراهق نفسه وإنما يتوقف ذلك تماماً على المجال الذي ينشأ فيه المراهق ، وخير دليل على ذلك ما قررته مارجريت ميد وغيرها من علماء النفس الإجتماعي إذ لاحظوا أن أغلب الشعوب البدائية تنعدم فيها مرحلة المراهقة كمرحلة أزمة ، فإذا ما نظرنا إلى مراحل المراهقة المختلفة لوجدناها محصورة ما بين سن الثانية عشرة والتاسعة عشرة أو الواحد والعشرين ، وهذا يعني أنها تتلازم مع مراحل تعليمية ثلاث المرحلة الإعدادية والثانوية والجامعية ، الأمر الذي يدعو المعنيين بأن تتناسب أنشطة المراهقين مع ميولهم وقدراتهم ، وعلى ذلك يصنف كثير من العلماء المراهقة إلى مراحل مختلفة يُعرض منها التصنيفين التاليين :

#### التصنيف الأول : خاص بحامد زهران :

- أ - المراهقة المبكرة : ١٢ - ١٤ سنة ( المدرسة الإعدادية ) .
- ب- المراهقة الوسطى : ١٥ - ١٧ سنة ( المدرسة الثانوية ) .

ج - المراهقة المتأخرة : ١٨ - ٢١ سنة ( المرحلة الجامعية ) .

التصنيف الثانى : خاص بكورت ماينل :

أ - مرحلة المراهقة الأولى : مرحلة بداية النضج الجنسى :

١١ - ١٤ سنة للبنات .

١٢ - ١٥ سنة للأولاد .

ب- مرحلة المراهقة الثانية : مرحلة إكمال النضج الجنسى :

١٣ - ١٨ سنة للبنات .

١٤ - ١٩ سنة للأولاد . ( ١٤ : ١٧٥-١٧٧ )

وتذكر ناهد محمود سعد و نيلى رمزى فهيم (١٩٩٨) أن هذه المرحلة يمكن تسميتها بمرحلة البلوغ وهى مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وإستناداً إلى المعارف التربوية والفسولوجية والبيولوجية وعلم الحركة يركزا على نقطتين أساسيتين :

أ - أن النضج للجنسين مرحلة طبيعية ولايمكن رؤيتها على أنها مرحلة مرضية أبداً ، ويجب ألا نقف مكتوفى الأيدى بالنسبة لمشاكل المراهقة ولكن يجب علينا بالنصح والإرشاد أن نساعد التلاميذ فى هذه المرحلة على فهم التغييرات الأساسية لهم .

ب- يجب أن نراعى أن عمليات النضوج فترة طبيعية فى حياة الإنسان ويظهر تأثيرها أيضاً فى العلاقات بين التلاميذ ، وبينما نجد أنه يسهل قيادتها فى المرحلة الأولى من المراهقة نجد العكس فى المرحلة الثانية ، فتختفى تدريجياً فى المرحلة الثانية عدم الرغبة والخوف من أداء التمرينات البدنية ، ويرجع السبب فى ذلك إلى التغلب على المضايقات الحركية التى تظهر فى أوائل مرحلة المراهقة التى تكون غالباً حركات غير إقتصادية وغير مرنة بسبب إختلال نسب نمو الجسم أساساً ( الأطراف تطول بشكل ملحوظ وتصبح ضعيفة نسبياً ) وحتى نهاية مرحلة المراهقة تختفى هذه المضايقات الحركية ويحل محلها نوعية جديدة للأداء الحركى ، ويظهر ذلك عند أداء الجنسين للتمرينات ويفضل الفتيان التمرينات التى تُعطى أقصى قوة أما الفتيات فتفضلن التمرينات الفنية والراقصة . ( ٧٣ : ٢٠٥-٢٠٧ )

٨/١/٢ الخصائص العامة للمرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة :

سوف يقوم الباحث فيما يلى بعرض للخصائص العامة المميزة للمرحلة السنية ١٢ :

١٥ سنة حيث إتفق كل من أحمد أمين فوزى (١٩٩٢) و فكرى حسن ريان (١٩٩٥)

و بسطويسى أحمد (١٩٩٦) و محسن محمد حمص (١٩٩٧) و ناهد محمود سعد و نيلى رمزى فهيم (١٩٩٨) على أن هناك خصائص عامة مميزة لهذه المرحلة :

فيذكر أحمد أمين فوزى (١٩٩٢) أن المرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة ويطلق عليها مرحلة المراهقة المبكرة تتميز بعدة خصائص منها مايلى :

#### ١- النمو البدنى والحركى :

- من أكثر مظاهر النمو فى هذه المرحلة ظهور أعراض البلوغ الجنسى الذى يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة وتحت الإبطن وخشونة الصوت وتضخمه ، ولدى البنات بظهور الشعر فى نفس المناطق من الجسم بالإضافة إلى بروز الثديين ، وإستدارة الأرداف .
- يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جداً فى هذه المرحلة عن أى مرحلة سابقة من مراحل الطفولة الثلاث ، ولكن معدل هذا النمو عند البنات أسرع من البنين ، وقد تصل البنت إلى أقصى طول لها وإلى أقصى وزن فى حوالى سن ١٦ سنة تقريباً بينما يصل الولد إلى أقصى طول ووزن فى سن ١٨ سنة تقريباً ، ولكن عموماً فإن نمو الطول والوزن لدى الجنسين قد يستمر إلى سن ٢١ سنة .
- تنمو العظام فى هذه المرحلة قبل نمو العضلات ، ويزداد نمو القلب ولكن ليس بنسبة متعادلة مع نمو الشرايين وحجم الجسم ، وينتج عن عدم التناسق هذا فى نمو أجهزة الجسم ظهور بعض علامات التراخى فى النشاط الحركى وضعف التوافق العضلى العصبى وعدم القدرة على التحكم والسيطرة على الحركات ، لذا يطلق على هذه المرحلة من النمو مرحلة الخمول والإرتباك الحركى .

#### ٢- النمو العقلى :

- أن طفرة النمو البدنى لا تقابلها طفرة مماثلة فى النمو العقلى ، حيث تقل سرعة النمو العقلى نسبياً فى هذه المرحلة عن مراحل النمو السابقة .
- تبدأ فى هذه المرحلة ظهور القدرات العقلية كالقدرة اللفظية والعددية والميكانيكية والفنية والحركية فتظهر الميول المرتبطة بهذه القدرات .
- تزداد قدرة المراهق فى هذه المرحلة على التفكير والنقد والإهتمام بالأسباب التى تكمن وراء الظواهر ، ولهذا فهو دائم الشك فى كثير من أمور الحياة ويسعى جاهداً إلى التعرف على الأسباب ولا يهدأ حتى يربط الأسباب بالنتائج .
- تزداد قدرة المراهق فى هذه المرحلة على فهم التجريدات ، حيث يستطيع التعامل مع الرموز والإشارات ، ويفهم الموضوعات النظرية من القراءة أو الشرح .

- تبدأ عملية التذكر والتي تعتمد على الفهم والإستيعاب وليس على الإرتباط الآلى كما كان فى المراحل السابقة .
- يستطيع المراهق إعتباراً من هذه المرحلة الإنتباه إلى أكثر من موضوع فى وقت واحد ، كما تزداد لديه القدرة على تركيز الإنتباه فى موضوع واحد .
- يتميز الخيال فى هذه المرحلة بقربه من الواقعية ، كتخيل تكوينات حركية جديدة فى الملعب ولهذا تتميز هذه المرحلة بالإبتكار وتكوين الميول الرياضية .

### ٣- النمو الإنفعالى :

- نتيجة للتغيرات البدنية والفسىولوجية التى طرأت على المراهق فى هذه المرحلة فهو يشعر بأنه بعيد عن عالم الصغار ودخيل على عالم الكبار الذين لم يعترفوا بإنضمامه إليهم ، وهذا الوضع الهامشى يُولد لدى المراهق الشعور بالإغتراب فى المجتمع ويجعله دائم التردد فى أى عمل ويشعر بالخطأ والذنب فى كل ما يفعله .
- نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدنى والعقلى ، فإن المراهق يكون شديد الحساسية والخجل ويشوب مزاجه عدم الإستقرار وسرعة الإنتقال من السرور إلى الحزن ومن الضحك إلى الغضب .
- يسعى المراهق دائماً إلى الإنتقال لعالم الكبار والتشبه بهم ومحاولاته فى ذلك تتطلب منه التخلّى عن عادات مألوفة إلى عادات مجهولة لديه ، وهذا التحول من المعلوم إلى المجهول غالباً ما يرتبط بالتوترات الإنفعالية نظراً لإحتمالات الفشل المتوقعة .
- إن التغيرات الفسىولوجية التى طرأت على المراهق فى هذه المرحلة والدوافع الجنسية التى بدأت فى الظهور تجعل المراهق غريباً عن نفسه ، ويزداد الأمر سوءاً بإحاطة الدوافع الجنسية بالسرية وعدم مناقشتها بطريقة موضوعية ، وهذا ما يقود المراهق إلى التفكير فى الجنس الذى يصطدم إن أجلاً أو عاجلاً بمثاليته وتؤدى إلى التوتر وعدم الإستقرار الإنفعالى والشعور بالذنب .
- يميل المراهق إلى تحسين مظهره الشخصى وإثبات رجولته فى معظم تصرفاته فنلاحظه دائم الإهتمام بملابسه وهندامه وطريقة كلامه وتصنيف شعره وكذلك متمرداً على تعليمات الأسرة والمدرسة من أجل تأكيد ذاته كعضو فى المجتمع .

### ٤- النمو الإجتماعى :

- الميل إلى الإبتعاد عن الأسرة للتحرر من سلطاتها ومحاوله الإنتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بحرية تامة .

- تتميز الصداقة في هذه المرحلة بالإستمرار والإخلاص والعمق فى الإتصال ، وتتكون جماعة الأصدقاء من عدد قليل بالنسبة للمرحلة السابقة .
- الميل إلى تكوين صداقة مع الجنس الآخر دون محاولة إظهارها ، وتتميز هذه الصداقة إذا تكونت بالإخلاص الشديد والتضحية .
- إن محاولات الإنضمام إلى عالم الكبار تبدو فى المشاركة الفعالة فى الحفلات وتأدية الواجبات وفى الإسهام فى الأعمال التطوعية والخيرية والمحافظة على المواعيد والإلتزام بالواجبات نحو جماعة الأصدقاء . ( ٣ : ٦٧-٧٠ )

ويذكر فكرى حسن ريان (١٩٩٥) أنه يمكن حصر أهم خصائص المرحلة السنية ١٢ :  
١٥ سنة فيما يلى :

#### ١- النمو الجسمى :

- زيادة سريعة فى الوزن عند البداية ، وشهية عظيمة للأكل .
- نضج جنسى مع ما يصاحبه من تغيرات جسمية وإنفعالية ويسبق البنات البنين بحوالى عامين .
- عدم إتزان فى نشاط الغدد أحيانا .
- تحسن التوافق العضلى ونمو فى العظام ويبلغ طول القامة مداه ونمو سريع للقلب .

#### ٢- ردود الأفعال :

- التطرف وعدم الإستقرار الإنفعالى وإدعاء معرفة كل شئ .
- إهتمام كبير بالمشكلات الفلسفية والأخلاقية والدينية والبحث عن مثل عليا .
- إهتمام بتقبل الجماعة المتألفة له والخوف من أن يصبح سخريه أو غير محبوب ، حساسية زائدة .
- تقمص لشخصية أحد الكبار وإعجابه به .
- إهتمام بإستقلاله عن الأسرة كخطوة نحو الرشد .
- إهتمام كبير بالجاذبية الجسمية .
- إهتمام البنات بالبنين أكبر عادةً من إهتمام البنين بالبنات نتيجة للنضج المبكر .

#### ٣- الحاجات الخاصة :

- توافق مع جماعة الأقران ، وتقبل منها معرفة وفهم كاف للعلاقات والإتجاهات الجنسية .
- إرشاد من الكبار لا يهدد شعوره بالحرية .
- تأمين شعوره بالأمن ، فالمرهق يبحث عن الإعتماد على غيره كما يبحث عن الإستقلال .
- فرص للترويج البناء وفرص لإتخاذ القرارات . ( ٤٥ : ٨٣ ، ٨٤ )

ويعرض بسطويسي أحمد (١٩٩٦) التصنيف الخاص بـ كورت ماينل لمرحلة المراهقة الأولى ( مرحلة بداية النضج الجنسي ) ١١ - ١٥ سنة كأساس للتطور الموتي في تلك المرحلة الهامة لحياة الفرد ، حيث تبدأ تلك المرحلة مع بداية النضج الجنسي وهي أهم صفة مميزة لتلك المرحلة وتقع ما بين سن الحادية عشرة والخامسة عشر لكلا الجنسين ، مع الأخذ في الاعتبار بأن البنات يسبقن الأولاد وفي حدود سنة إلى سنتين في بداية نضجهم الجنسي ، حيث يحدث التغير الأول في شكل الجسم في مرحلة الطفولة الوسطى ويبدأ شكل وملامح الجسم يتحدد في مرحلة الطفولة المتأخرة ، ثم تزول تلك الملامح الطفولية ويتغير بذلك شكل الجسم والوجه في مرحلة المراهقة مع تطور ملحوظ في كل من الطول والوزن ، وتحظى مرحلة المراهقة الأولى بنمو جسمي سريع كصفة مميزة لتلك المرحلة إذا ما قورنت بالمرحلة السابقة ، وبذلك يعتبر سن الثانية عشرة عند الأولاد أسرع مرحلة نمو جسمي لديهم ويقابلها سن الرابعة عشرة عند البنات .

وأن أهم ما يميز تلك المرحلة الإضطراب الطولي في نمو الأطراف والذي قد يُعطى شكلاً غير مقبولاً عند الشباب ، مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع سرعان ما يختفي ذلك في المرحلة الثانية من المراهقة ، هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات والذي يتسبب عنه زيادة ملحوظة في الوزن ، وبذلك فالفارق كبير بين الجنسين في تلك المرحلة حيث تحظى البنت بنسبة أكبر من النمو والنضج ، وأن عدم التناقص بين نسب نمو الأطراف والجذع في تلك المرحلة يعمل على إعاقة عمل الحركات وإنسجامها ، وخصوصاً بين الحركات التي تستخدم فيها كل من الرجلين والذراعين والجذع حيث تبدو الحركة دون إنسياب وبذلك تظهر الحركات الغريبة والزائدة ، بالإضافة إلى بذل جهد زائد لم يتعود عليه الفرد في المرحلة السابقة ، مع أنه مارس مثل تلك الحركات بأداء أفضل وبمجهود أقل وإنسيابية ، حيث أن ما تعلمه قبل ذلك من مهارات موتورية لا يتناسب مع النمو الجديد لأعضاء جسمه ، كما تحظى مرحلة المراهقة الأولى بتغيرات ملحوظة في النشاط الغددي عامة ونشاط الغدتين النخامية والكظرية خاصة ، فالغدة النخامية تقع تحت المخ مباشرة حيث يؤثر الهرمون التي تفرزه على المشاعر الجنسية للمراهقين ، أما الغدة الكظرية والتي تقع فوق الكلى حيث يؤثر الهرمون التي تفرزه على إسراع في النمو والنضج الجنسي . ( ١٤ : ١٧٧ ، ١٧٨ )

ويذكر محسن محمد حمص (١٩٩٧) أن أهم خصائص المرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة

يمكن حصرها فيما يلي :

١- خصائص نفس حركية :

- النمو الجسمي السريع .

- النضج الجنسي .

- نمو الصفات البدنية .

## ٢- خصائص وجدانية :

- زيادة القدرة على تبرير التصرفات .
- إتقان العمل الموكل إلى الفرد .
- الرغبة في تقليد الآخرين .
- الإهتمام بالعادات والتقاليد .
- زيادة حب الفرد للمغامرة .
- زيادة الإهتمام بالجماعة والولاء لها .
- الإهتمام بالمظهر العام .
- الخوف من الفشل والقدرة على تحمل المسؤولية .

## ٣- خصائص معرفية :

- استخدام القدرة الذهنية .
- التطلع إلى الإستقلال الفكرى .
- تطور القدرة على الإبتكار . ( ٥٣ : ٢٠ ، ٢١ )

وتذكر كل من ناهد محمود سعد و نيللى رمزى فهيم (١٩٩٨) أن هذه المرحلة تتميز بالبلوغ الذى يصاحبه نمو بدنى والذى يختلف عن النمو فى المرحلة السابقة التى ينحصر معظم النمو البدنى فيها فى الأطراف ، أما النمو فى هذه المرحلة فينتقل إلى الجذع ويبدأ الجسم فى التشكيل لأخذ الصورة الكاملة لجسم الإنسان الناضج ، ولكن عملية النمو نفسها تكون غير منتظمة بالنسبة لأعضاء الجسم كله ، والتوافق العضلى يكون مضطرباً وغير موثوق به مما يؤدى فى بعض الأحيان إلى نتائج قد يصعب على المراهق تحملها أو مواجهتها ، وفى هذه المرحلة تنمو الأعضاء التناسلية وتظهر المميزات الجنسية الثانوية .

ومن الناحية العقلية تتميز هذه المرحلة بيقظة عقلية كبيرة فالمراهق يحتاج إلى حرية عقلية وهو يميل إلى المعلومات الدقيقة التى يحاول الحصول عليها من المصادر الموثوق بها ، وهو يبدأ فى التساؤل والتشكيك فى معظم معتقداته ومن هذا التساؤل والتشكيك ولوصوله إلى ما يقنعه من معلومات يُكون المراهق فلسفة حياته ، هذا ويميل الفتى والفتاة إلى التنقيف الذاتى إذ يرغب كل منهما فى القراءة وخاصة المجلات المصورة والصحف اليومية والقصص المثيرة والخيالية ، كما يميلان إلى مشاهدة برامج التلفزيون .

أما عن النمو النفسى فإن هذه المرحلة تتميز بإضطراب نفسى نتيجة للخصائص الجنسية التى تتميز بها المرحلة ، ففى المرحلة السابقة يكون الطفل قد وصل إلى توازن مقبول بين دوافعه وبين إرادته ، بمعنى أنه يكون قد إستطاع أن يدرك ما يجب أن يفعله وما لا يجب ، أما فى هذه المرحلة فإن هذا التوازن يختل بظهور المميزات الجنسية الثانوية ، فيحتاج المراهق إلى إعادة التكيف وتحقيق توازن جديد بين دوافعه النفسية وبين ما يجب أن يفعله لإشباع هذه الدوافع ، وتتميز هذه المرحلة باحتياج المراهق إلى تكوين صداقات ويتميز سلوكه نحو الجماعة بالولاء لها والتضحية فى سبيلها كما ينصرف بعض الشئ عن أسرته لإزدياد ولاءه إلى جماعته والتى يشعر أنها أداة هامة لتحقيق أغلب رغباته عن طريقها .

كما أنه يميل إلى إكتشاف البيئة وإلى المخاطرة ولذا فهو يهوى الرحلات والمعسكرات أو التنظيمات الإجتماعية والرياضية المختلفة كما يميل إلى الإشتراك مع الجنس الآخر فى أوجه النشاط الأخرى ، ويمكن أن تلخيص خصائص ومميزات هذه المرحلة فى النقاط التالية :

١- تعتبر هذه الفترة كفترة نمو جسمى سريع مع عدم التماثل فى هذا النمو بالنسبة لأن معدل نمو الجسم يزيد عن معدل نمو القلب وإختلاف مدى النمو بين العظام والعضلات ، لذا يتحتم تجنب أنواع النشاط التنافسى العنيف .

٢- ينتج عن النمو الجسمانى السريع ميل نمو الخمول والكسل والتراخى ويصحب ذلك عدم دقة حركاتهم .

٣- تسبق البنات البنين فى نمو العظام بحوالى سنتين .

٤- قد تصل البنات إلى النمو الكامل فى الطول فى حوالى سن ١٤ وقد يستمر بعضهم فى هذا لعدة سنوات أخرى .

٥- يصل بعض الصبيان إلى إكمال نموهم فى الطول فى حوالى سن ١٦ وقد يستمر بعضهم فى هذا النمو حتى سن العشرين .

٦- تُصبح عضلات الصبيان قوية ثابتة وتظل عضلات البنات لينة حتى نهاية هذه المرحلة .

٧- تكتمل مرحلة البلوغ فى معظم الأحوال .

٨- قد تصحب هذه المرحلة فترة من عدم ثبات نشاط الفرد يصاحبها تذبذب فى مستوى الطاقة التى يمكن أن تُبدل ، الأمر الذى يظهر فى حالات الصداع ونزف الأنف والعصبية وظهور حب الشباب لبعضهم .

٩- يتحسن القوام وتظهر رشاقة الحركات والتحكم فيها وخاصة بالنسبة لمن يمارس النشاط التوفيقى والإيقاعى .

١٠- يبدأ فى التخلص من الأنانية الفردية ليحصل على مكانه فى الجماعة ورضائها عنه .

١١- يزداد الاعتزاز بالنفس .

١٢- يحتاج إلى تدريب في هوايات مختلفة للكشف عن قدراته . ( ٧٣ : ٢٠٨-٢١٠ )

٩/١/٢ الخصائص البدنية والحركية للمرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة :

يتفق كل من إبراهيم وجيه محمود (١٩٧٩) و جمال علاء الدين وآخرون (١٩٩٣) و مفتى إبراهيم (١٩٩٦) و محمد إبراهيم شحاته و محروس محمد قنديل و أحمد فؤاد الشاذلى (١٩٩٨) و أسامة كامل راتب (١٩٩٩) على أن المرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة تتميز بخصائص جسمية وبدنية وحركية خاصة وتطور في القدرات والمهارات الموتورية يمكن توضيحها كما يلي :

يذكر جمال علاء الدين وآخرون (١٩٩٣) أن هذه المرحلة تتسم بالزيادة الكبيرة فى الطول وأحياناً فى الوزن ويكون للقلب فى ذلك الوقت أحياناً واجبات وظيفية كبيرة بسبب حدوث النمو الكبير فى الطول والتغيرات الكبيرة التى تطرأ على سائر أعضاء الجسم نظراً لطول الأطراف ، ولذلك فإن خطوات الناشئين تطول وتقصر من حيث سرعتها ، ولكن رغم ذلك يحتاجون لكثير من النشاط والقوة لتحريك أطرافهم ويلاحظ أيضاً أن القدرة على الأداء تنخفض نسبياً حيث يرجع ذلك إلى عدم التوافق الذى يتضح فى أثر رقة جدران القلب وإتساع تجاويهه لذا فإننا ننصح بتجنب فترات التحميل المستمر دون فترات من الراحة وبراعى أثناء اللعب ألا يتعدى اللاعب الوقت المحدد للمباريات . ( ٢١ : ٦٠ )

ويذكر إبراهيم وجيه محمود (١٩٧٩) أنه نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من النمو السريع غير المنتظم لذا كان التوافق البدنى مضطرباً وتكون حركات الناشئين فى ذلك الوقت تتصف بعدم الإنسيابية وينقصها الإجادة والرشاقة والخفة ، كما يظهر فى هذه المرحلة الإتران التدريجى فى نواحي الإرتباك والإضطراب الحركى بينما يلاحظ إرتقاء مستوى التوافق العضلى العصبى بدرجة كبيرة كما نعتبره ذروة النمو الحركى والبدنى . ( ١ : ٢٧٩ )

ويذكر محمد إبراهيم شحاته و محروس محمد قنديل و أحمد فؤاد الشاذلى (١٩٩٨)

أن أهم ما يميز المرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة فى جانب النمو الجسمى والحركى هو :

١- نمو جسمى سريع فى الطول والوزن وإتساع الكتفين وطول الجذع والساقين ومحيط الأرداف ، ويكون معدل نمو الجسم لدى البنات أسرع من البنين .

٢- تظهر مشكلات القوام نتيجة هذا النمو السريع .

٣- يزداد معدل نمو القلب ولكن ليست بنسب متعادلة مع نمو الشرايين ولذلك يجب تجنب النشاط والتمرينات العنيفة فى بداية هذه المرحلة .

٤- يسبق نمو العظام نمو العضلات ويبدأ أولاً بالطول ثم الوزن ثم محيط الصدر ويميل المراهق في هذه المرحلة إلى الإهتمام بجسمه وبتناسق عضلاته . ( ٥٤ : ٢١ )

يذكر إبراهيم وجيه محمود (١٩٧٩) أنه من أهم مظاهر النمو العضلى الذى يميز هذه المرحلة أن يصل الذكاء الطبيعى فيها إلى درجة عالية كما تتميز بالقوى العقلية كالحلم والفهم وازدياد الميل لإكتشاف البيئة كما تتكشف الإستعدادات الفنية والثقافية ، وفيها تتضح المهارات اليدوية وتظهر الفروق الفردية ونضج القدرات العضلية المختلفة . ( ٣٠ : ١ )

ويتفق كل من مفتى إبراهيم (١٩٩٦) و أسامة كامل راتب (١٩٩٩) على أن المرحلة السنية من ١٤ : ١٦ سنة تُعد من أفضل المراحل لتنمية الصفات البدنية بجانب الصفات المهارية من خلال الإرتقاء التدريجى بحمل التدريب وتأهيل الناشئين لجرعات أكبر من التدريب بإستخدام المقاومات المختلفة . ( ٧٢ : ٢٣٠ ، ٢٣١ ) ، ( ٩ : ٤١ ، ٨٣ ، ٢١٢ )

١٠/١/٢ تطور القدرات الموتورية فى المرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة :

يذكر بسطويسى أحمد (١٩٩٦) أنه بالنسبة لتطور القوة العضلية نلاحظ تطوراً غير ملموس فى بداية المرحلة ، حيث يزداد فى نهاية المرحلة مع وجود فرق كبير لصالح الأولاد عن البنات كصفة مميزة لتلك المرحلة والذى يزداد فى نهاية المرحلة أيضاً ، ويعزى ذلك إلى النمو فى الطول المميز لبداية المرحلة ، وأن العلاقة بين القوة ووزن الجسم تمثل توقفاً مع تطور قليل لا يذكر فى تلك المرحلة وخصوصاً القوة النسبية لعضلات الذراعين مع الجسم وذلك عند الأولاد ، أما بالنسبة للبنات فلا يحدث أى تقدم فى تلك النسبة حيث يرجع السبب فى ذلك إلى النمو المضطرد فى وزن النسيج الشحمى عندهن .

وبالنسبة للتحمل الدورى التنفسى نلاحظ تحسناً قليلاً فى بداية المرحلة سرعان ما يتطور فى نهايتها ، وقد تتساوى مستويات الجنسين مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد فى بداية المرحلة سرعان ما تزداد تلك الفروق وتميز الأولاد بمستواهم الجيد عن البنات فى نهاية المرحلة وبداية المرحلة اللاحقة .

كما أن هناك توقفاً وتباطؤاً ظاهرين يحدثان فى بداية تلك المرحلة فى القدرات التوافقية كالقدرة على التوجيه والتكيف والتكوين الموتورى سرعان ما يتطور ويتحسن المستوى فى نهاية المرحلة ، ويتفق كورت ماينل وشنابل أن هناك فروقاً بسيطة تميز البنات عن الأولاد بالنسبة لتلك القدرات .

هذا بالإضافة إلى قصور في عنصر الرشاقة والذي يميز تلاميذ تلك المرحلة من الجنسين ، مع تميز البنات عن الأولاد بالنسبة لعنصر المرونة في تلك المرحلة والمرحلة اللاحقة.

أما بالنسبة للسرعة فنشاهد تحسناً كبيراً في كل من سرعة رد الفعل وسرعة التردد وسرعة العدو مع وجود فوارق واضحة بين الجنسين ، ويعزى **فارفل Farfel** و**شنابل** سبب ذلك التحسن إلى نمو ونضج في العمليات العصبية في تلك المرحلة . ( ١٤ : ١٧٩ )

ويفسر على جلال الدين (٢٠٠٥) تحسن نتائج إقتران سرعة ودقة الحركة حتى عمر ١٤ سنة بأن ذلك يرجع إلى تحسن صفات السرعة في هذه المرحلة العمرية والنضج المبكر للجسم مما يؤدي إلى تحسن دقة الحركات وأداء المهارات وللتيقن من ذلك يمكن تتبع الديناميكية العمرية للسرعة لدى صغار اللاعبين . ( ٤١ : ٢٠ )

#### ١١/١/٢ تطور المهارات الموتورية في المرحلة السنية ١٢ : ١٥ سنة :

يذكر بسطويسي أحمد (١٩٩٦) أن مستويات التعلم الموتوري تسير ببطء جنباً إلى جنب مع مستوى القدرات الموتورية ، وأن ما يميز تلك المرحلة عن غيرها تقارب في المستوى بالنسبة لقدرات الجنسين وبشكل كبير وخصوصاً في مستويات الجري والوثب والرمى حيث تتباعد تلك المستويات في نهاية تلك المرحلة وبداية المرحلة التالية ولصالح الأولاد ، وأن مقدرة المراهق في توزيع القوة على أجزاء الحركة ليس مقنناً في تلك المرحلة والذي يؤثر بدوره على مستوى الأداء ، فتظهر الحركات الزائدة والمصاحبة ( الشاذة ) من ناحية ، ويقل بذلك الإنسياب الحركي ويضطرب الإيقاع من ناحية أخرى والذي يتسبب عنه عدم ظهور الحركة بالشكل الجميل والمميز لها .

وأن مقدرة المراهق على التكيف والتكوين والتوجيه الموتوري في تلك المرحلة تكون ضعيفة ، حيث يظهر ذلك من خلال عدم السيطرة التامة في كثير من الأحيان على أعضائه أثناء الأداء الموتوري والتي لا تتسجم مع الواجب الحركي للمهارة ، وبذلك لا يتمكن من تحقيق الهدف الذي يسعى إليه ، وعلى ذلك فإن ما يميز تلك المرحلة هو " الهيجان الحركي " والذي يبدو على المراهق من خلال عدم مقدرته على الإستقرار في مكان معين لفترة طويلة أو إنشغاله الدائم بالأشياء القريبة منه ، فالأصابع تتلمس الفم تارة والأنف أخرى والأذن أو الشعر .. إلخ من أجزاء الجسم المختلفة كنتيجة للإنفعالات الموجودة داخل المراهق ، فالمراهق كثير الحركة دون هدف والقوة المبذولة في الأداء الموتوري ليست إقتصادية إما أكثر مما تتطلبها الحركة أو أقل ،

هذا بالإضافة إلى ظهور الحركات المفاجئة وبدون داع وبكثرة ، وهذا ما يميز حركات مراهق تلك المرحلة .

وبناء على ما تقدم سواء بالنسبة لمستوى القدرات أو المهارات الموتورية وبالإضافة إلى التغيرات المختلفة التي تحدث للمراهق فى تلك المرحلة يجب على القائمين على شئون هذه المرحلة وتخطيط البرامج التدريبية مراعاة توجيه هذه البرامج توجيهاً مناسباً نحو تحقيق الهدف منها دون إضرار قد يؤثر على مستوى التطور الموتورى ( الحركى ) وذلك من خلال الآتى :

١- أن تتناسب مستوى القدرات الموتورية مع المهارة المراد تعلمها لتحقيق الواجب الحركى المقصود .

٢- وضع الفروق الفردية مع تنوع النشاط البدنى والمهارى سواء بين أفراد الجنس الواحد أو بين الجنسين كمطلب أولى من مطالب تلك المرحلة .

٣- عند تنمية القدرات الموتورية يرجى الإبتعاد عن الحمل أو الشدة القصوى ، فالشدة المتوسطة وفوق المتوسطة تكفى .

٤- دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع البرنامج وتقنين الوحدات حتى يتمشى مع ميولهم ورغباتهم .

٥- الإكثار من الأنشطة التى تنمى فى المراهق شخصيته وتربى إستقلاليتة وإكسابه ذاته ... إلخ من تلك السمات التربوية الحميدة كهدف أسمى .

٦- يجب تنمية الوعى لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للإنتلاق نحو رياضة المستويات العليا ( قطاع البطولة ) كواجب وطنى والذى يبدأ من تلك المرحلة .

٧- يجب الأخذ فى الإعتبار تقنين حمل التدريب بما يتناسب مع مواصفات المرحلة بمقارنة ذلك بالمرحلة السابقة والمرحلة اللاحقة . ( ١٤ : ١٨٠-١٨٢ )

مما سبق يتضح للباحث مدى مناسبة هذه المرحلة السنوية كعينة للبحث الحالى حيث أن معدل نموها يزداد بصورة أسرع من غيرها ، وأن الناشئ فى هذه المرحلة يتميز بمدى إدراكه وإستيعابه لصعوبة الأحمال التدريبية وتكيفه معها بسرعة وسهولة كما يتميز بنمو صفاته البدنية التى تكسبه التوافق العضلى العصبى المرتبط بالمهارات الحركية الخاصة ، والناشئ فى هذه المرحلة يحاول أداء أقصى قدراته وإستعداداته أثناء التدريب والمنافسة ، مما قد يساعد فى الحصول على نتائج يمكن أن تثرى البحث .

## ١٢/١/٢ مفهوم الدقة :

يذكر محمد صبحى حسانين (١٩٨٧) أن الدقة تعنى بالعامية التنشيين ، ومعناها العلمى هو القدرة على توجيه الحركات الإرادية التى يقوم بها الفرد نحو هدف معين ، وقد يكون الهدف منافسا كما فى الملاكمة والمبارزة أو قد يكون المرمى كما فى كرة القدم واليد والهوكى أو منطقة مكشوفة فى ملعب المنافس كما فى التنس والإسكواش وتنس المضرب الخشبى أو الكرة الطائرة .  
( ٦٣ : ٤٤٧ )

ويشير أحمد محمد خاطر (١٩٧٩) إلى أن الدقة تعتبر من النواحي الوظيفية للجهاز العصبى وبصفة خاصة الأعضاء الحسية الخاصة بالعضلات والعينين ، وأن هناك دراسات إهتمت بقياس دقة التميرير والتصويب فى كرة القدم لـ دافى ، ودقة التصويب فى كرة اليد لـ خوفوركوفا ، وقياس دقة وتوجيه الهجمة فى المبارزة . ( ٦ : ١٦٢ )

ويرى شميدت Schmidt (١٩٨٢) أن الدقة هى قدرة الفرد على توجيه حركاته الإرادية بالكيفية المناسبة تجاه هدف معين ، ووفق إمكانات جهازه العصبى ومراكزه الحسية .  
( ١٠٢ : ١٦٠ )

وتشير إيزيس جرجس (١٩٨٢) نقلا عن ويبستر Webster أن دقة الحركة تتوقف على مدى ما تستوعبه وما تدركه بالنسبة للفراغ ، كما أنها تعنى الخلو من الأخطاء أو الانحراف عن الإنجاز ، وتؤكد على أهمية عنصر الدقة خاصة فى مراحل أداء الحركة لتحقيق أهدافها .  
( ١٣ : ١٣٥ )

ويذكر حلمى حسين (١٩٨٥) أن الدقة تعتبر أحد العناصر الهامة عند أداء الكثير من المهارات الرياضية المختلفة ، والدقة تعبر عن مدى المقدرة التى يسيطر بها الفرد على أداء حركاته الإرادية ، ويعرف الدقة بأنها " مقدرة الفرد فى السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شئ ما نحو شئ آخر " ، ومن أمثلتها دقة التصويب فى كرة السلة ودقة التصويب فى كرة القدم وخاصة فى ضربات الجزاء ودقة تصويب كرة الجولف إلى داخل الحفرة ودقة التصويب لضرب الكرة فى البلياردو ودقة رمى السهام على الهدف ودقة التصويب فى رمى كرة البولينج .. إلخ ، والمهارات التى تتطلب الدقة فى الأداء لاتحتاج غالبا إلى قوة كبيرة أو حركات عنيفة ولكنها تحتاج إلى قدرة كبيرة على التركيز والتوافق العضلى العصبى العالى ، هذا فضلا عن اعتمادها على التقدير الجيد للسرعة والمسافة والتوقيت السليم ، فهذا التقدير هام جداً لإرتفاع مستوى الأداء الرياضى . ( ٢٣ : ١٣٩ ، ١٤١ )

ويذكر محمد محمود عبد القوي (١٩٩٤) نقلاً عن ويلفورد Wilford على أن اللاعب يُعد ماهراً عندما يمتلك القدرة على أداء عمل معين كالتصويب الذي يتضمن التحكم والدقة معا ، كما يذكر نقلاً عن بارو Barrow أن الدقة هي قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في الحركات الإرادية نحو شيء ما قد يكون هذا الشيء هدف أو مسافة ، كما يذكر نقلاً عن سميث Smith أن زيادة الدقة تكون مقترنة بالخبرة كما أشار إلى أنه لا يمكن أن تُنجز الدقة بدون وضع إعتبار للخبرة . ( ٦٧ : ٢٠ )

ويذكر على جلال الدين (٢٠٠٥) أن الدقة Accuracy تعتبر قدرة الفرد على أداء الحركات بصورة تامة ( صحيحة ) وإصابة الهدف . ( ٤١ : ٣ )

### ١٣/١/٢ أهمية الدقة في الأنشطة الرياضية المختلفة :

يتفق سنجر Singer (١٩٨٢) و السيد عبد المقصود (١٩٨٦) على أن الأنشطة الرياضية التي يؤدي فيها الرمي على هدف وضرب الكرة يمكن إستخدام دقة التصويب فيها للحكم على درجة إتقان الأداء المهارى وأن تحقيق درجة عالية من دقة التصويب يتطلب تقدير مناسب للنواحي الزمنية والمكانية ، وكذلك للنواحي الديناميكية ( مسار القوة في الزمن ) لمراحل الحركة الحاسمة ، والتي تتوقف عليها الدقة المكانية بصورة كبيرة .

( ١٠٣ : ١٢٤ ) ، ( ١١ : ٨٠ - ٨٢ )

ويذكر شميدت Schmidt (١٩٨٢) أن تغيير الوضع الإبتدائي أثناء الأداء يؤثر على تحرك الجسم في الفراغ لإصابة الهدف ، ذلك أن النظام الحركى المبرمج لإنجاز نهاية الحركة يتم بواسطة خصائص ميكانيكية بحتة . ( ١٠٢ : ٢٨٨ )

ويضيف محمد خالد حمودة (١٩٨٢) أن إشتراك وصلات الجسم بالسرعة وبالكيفية المناسبة عند أداء مراحل الأداء الفنى للتصويب يؤدي إلى توافر عنصرين هامين لنجاحه وهما قوة التصويبية ودقتها ويمكن الإستدلال على قوة التصويبية بمعلومية سرعة إنطلاق الكرة المصوبة ، ذلك أن زيادة سرعة إنطلاق الكرة وإرتفاع دقتها يزيد من فرصة دخولها المرمى ، قبل رد فعل الدفاع وإمكانية حارس المرمى فى التصدى لها . ( ٦١ : ٣٧ )

ويشير محمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٣) إلى نتائج الدراسة التى قام بها كوبر وسيدنتوب Cooper & Siedentop أن الفرق فى دقة التصويب كان جوهرياً لصالح

المجموعة التي أدت التصويب في توقيت إقامة المباراة ، وضرورة تدريب اللاعبين على التصويب في مواقف مشابهة للمواقف الطبيعية التي يقابلونها في المباريات . ( ٦٦ : ٧ )

ويشير محمد خالد حمودة (١٩٨٣) إلى أهمية إمداد اللاعب بمعلومات عن أدائه وإبلاغه بدرجة الدقة ( الفارق بين ما هو كائن وما يجب أن يكون ) عند التدريب على المهارة الحركية وخاصة التصويب بصورة سليمة وواضحة ، ذلك أن معرفة كل لاعب لنتائجه وتعرفه على مقدار تشتته في إصابة الهدف يسهم في توجيه اللاعب لمهارته الحركية وتحسين مستواه . ( ٦٢ : ٨٥٦ )

ويتفق كل من سنجر Singer (١٩٨٢) و السيد عبد المقصود (١٩٨٦) و فرج بيومي (١٩٨٩) على أن تسديد الكرة بالقدم عبارة عن ضربها بقوة مع توجيهها بدقة نحو المرمى بعيداً عن الحارس . ( ١٠٣ : ٩٠ ) ، ( ١١ : ١٣٥ ) ، ( ٤٤ : ١٢٣ )

ويشير حلمي حسين (١٩٨٥) إلى أن الدقة قد تكون مسابقة في حد ذاتها مثل مسابقات رمى السهام أو التصويب على أهداف معينة ، كما قد تحدد نتائج الكثير من المباريات الرياضية المختلفة مثل ضربات الجزاء الترجيحية في حالة التعادل في مباريات كرة القدم ، والرميات الحرة في كرة السلة ، كما أنها عنصر مميز للأداء الناجح عند ممارسة الفرد للكثير من أنواع الأنشطة المختلفة الرياضية وغير الرياضية . ( ٢٣ : ١٤٠ )

ويضيف مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٤) أن دقة التصويب وقوته لهما دور أساسي في نجاحه وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال القذائف القوية بدقة في مكان محدد ، أما اللاعبون قليلو الخبرة والتدريب فإنهم غالباً ما يُهدرون فرصاً ذهبية لتسجيل أهداف إما بسبب تركيزهم على القوة وحدها أو على الدقة وحدها ، فهناك من يركز على القوة أثناء التصويب وهو قريب جداً من المرمى فتكون النتيجة خروج الكرة بعيداً عن المرمى ، كما أن هناك من اللاعبين من يصوبون الكرة بدقة على حساب قوتها إذن فالقوة والدقة مطلوبتان عند تصويب الكرة على المرمى ويجب على اللاعب دائماً أن يوازن بينهما وهو يصوب إلى المرمى طبقاً للموقف الذي يواجهه .

وأنه تزداد نسبة القوة عن الدقة أثناء التصويب في حالتين :

أ - في معظم حالات التصويب البعيد وفي بعض الأحيان تصل سرعة خروج الكرة من اللاعب ١٢٠ كم / س .

ب- في حالة التصويب القريب من زوايا يمكن أن يصدها الحارس .

وتتغلب الدقة على القوة أثناء التصويب في حالة ما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى وخاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يصوب إليها اللاعب .

( ٧١ : ٩٩ ، ١٠٠ )

ويذكر على جلال الدين (٢٠٠٥) أن ارتفاع متطلبات الدقة يؤدي إلى انخفاض مستوى السرعة ، كذلك يؤدي ارتفاع معدل السرعة إلى انخفاض مستوى الدقة ، وتتمثل واجبات المدرب في القدرة على التمييز الدقيق للحدود المشتركة المثلى لتنمية السرعة والدقة بشكل متناسب ومتوازن ، ويعتبر عمر ١١ سنة حتى ١٤ - ١٥ سنة الأكثر مناسبة لتنمية سرعة ودقة الحركات حيث يجب على المدرب إستهداف سرعة ودقة أداء المهارات في هذه الفترة ، فنظراً للتغيرات الجارية في أجسام صغار اللاعبين في فترة النضج الجنسي نلاحظ انخفاض مستوى السرعة والدقة وما يترتب مع ذلك من هبوط في المستوى الفني . ( ٤١ : ٢٩ )

#### ١٤/١/٢ العوامل المؤثرة في الدقة :

يشير محمد حسن أبو عبيه (١٩٦٧) إلى أن العوامل المؤثرة في الدقة هي الإسترخاء ، الثقة بالنفس ، الأداء الميكانيكي ، الإتران . ( ٥٧ : ٦٢-٧٦ )

ويرى إيبرت Ebert (١٩٧٢) أن العوامل المؤثرة في الدقة هي الإسترخاء ، التركيز ، تحديد الهدف ، وضع الأداة ، القوة . ( ٨٥ : ٨١ )

كما يوضح بارس Barnes (١٩٨٢) أن الدقة تتأثر بالعوامل التالية الإتران ، الثقة ، التركيز ، التصحيح والمتابعة . ( ٨٢ : ٢٩ )

وتتفق نهاد العجمي (١٩٨٥) وماجد الصغير (١٩٨٦) على أن العوامل المؤثرة في الدقة هي العامل النفسي ، العامل البدني ، العامل الفني ، بالإضافة إلى عامل التدريب .

ويشير إلى أن العامل النفسي يرتبط بالتالي بأثر خبرات النجاح وال فشل على الثقة بالنفس ، القدرة على التركيز ، العزيمة والإرادة وقوة التصميم وعدم التردد ، هدوء اللاعب .

وأن العامل البدني يرتبط بالتالي بالقوة المميزة بالسرعة ، التوازن ، الرشاقة والمرونة .

وأن العامل الفنى يرتبط بالتالى بإجادة جميع المهارات الأساسية ، دقة الأداء ، الإيقاع السليم . ( ٧٤ : ٣٢ ) ، ( ٥٠ : ٤٨ )

ويشير عصمت عفيفى (١٩٨٩) نقلاً عن ديان Dian أن العوامل المؤثرة فى الدقة تشمل عوامل نفسية وعوامل فسيولوجية :  
أولاً : العوامل النفسية وتشمل :  
الخوف :

للخوف تأثير سلبى على الدقة حيث يسبب توتر عضلى وعدم توافق بين العضلات والأعصاب وبالتالي عدم الدقة فى الأداء .

#### إنعدام الثقة :

إنعدام الثقة من العوامل النفسية التى لها تأثير سلبى على دقة الأداء حيث تسبب تضارب ذهنى يمنع التركيز والتحكم فى الأداء وعادة ما يوصف أداء اللاعب بالتردد .

#### الجماهير :

يؤثر الإنطباع النفسى الذى يستقبله اللاعب من الجماهير تأثيراً قد يكون سلبياً أو إيجابياً على دقة الأداء .

#### صالة التمرينات :

يؤثر إختلاف الأجهزة والأدوات على دقة الأداء لذا يجب عند تغيير الأجهزة أو الأدوات إعادة عمليات الضبط .

#### ثانياً : العوامل الفسيولوجية :

##### الحالة العامة للاعب :

وتشمل كل أعضاء الجسم ( العضلات والأعصاب والحالة النفسية ) والحالة الجيدة للاعب تعنى فاعلية أعلى ودقة أكثر وتحمل أكثر كما تساعد على تقليل التعب وتعمل على سرعة إستعادة الشفاء .

#### النوم :

يؤدى فقدان النوم إلى التوتر العضلى وعدم القدرة على التوافق والسيطرة على الحركات الإرادية .

## التعب :

يؤدى التعب إلى فقد التوافق العضلى وعدم القدرة على الإستجابة الدقيقة للعضلات .

( ٤٠ : ١٧ )

ويذكر على جلال الدين (٢٠٠٥) أنه تبرز ثلاث حالات الأكثر أهمية لتحديد الدقة وهى

كما يلي :

- أ - الدقة تُورث بدرجة كبيرة حيث يتراوح معامل الوراثة فى مختلف الدراسات بين ٠,٦ : ٠,٨ .
- ب- يعتمد مستوى الدقة على مستوى الإعداد الحركى العام .
- ج- يعتمد مستوى الدقة على التدريب بأسلوب تكتيكى معين .

فالدقة تُورث إلى حد كبير وللدقة الموروثة خصائص عامة ، أما الدقة المكتسبة نتيجة للتدريب على مهارات منفردة فى ظروف محددة فهى نوعية ، وتظهر فى نفس الظروف ونفس المهارات التى تم التدريب عليها ، وأن دقة الحركة كغيرها من الصفات الحركية تعتمد على النضج **Maturity** إرتباطاً بالعمر ، ولا يستطيع الطفل أداء كل شئ بشكل دقيق إذا لم ينضج جهازه الحركى لأداء حركات معينة ، وتعتمد القدرة على تعلم أفعال مختلفة على العمر حيث يستوعب الأطفال بعض الحركات بشكل أفضل مبكراً أما البعض الآخر فيستوعبها متأخراً ، ولكن إن لم يتعلم الطفل مهارات معينة فى وقتها يُصبح من الصعب وأحياناً من غير الممكن تعويض ما أغفل تعلمه فيما بعد ، ويتطلب إتقان أى مهارة حركية مستوى نمو مناسب للأجهزة الحسية **Sense Systems** ولايجدى التدريب قبل نضجها بل وغالباً ما يكون ضاراً ، حيث تنمو أجهزة الأطفال الحسية بسرعة كبيرة حتى عمر ١٠ - ١١ سنة ، ويستطيع الأطفال فى هذه السن أداء كثير من الحركات بشكل دقيق كما البالغين ، وتعتبر المرحلة العمرية ١١ سنة حتى بداية النضج الجنسى ١٤ - ١٥ سنة أفضل مرحلة عمرية لتعلم الأداء الفنى ( التكنيك ) ، ويتطور نمو الجهاز العضلى بعد النضج الجنسى حتى عمر ٢٠ - ٢١ سنة بشكل نهائى .

ولذا يجب تركيز إهتمام المدرب وزيادة معلوماته عن خصائص عمليات النضج البدنى

( البنائى ) **Morphological Maturation** والنضج الجسمى **Physical Maturation**

و النضج العصبى **Neurological Maturation** والنضج الفسيولوجى ( الوظائفى )

**Physiological Maturation** بصفة عامة ، ولذا يجب إنتقاء التدريبات عند تشكيل

التدريب من المؤثرات التدريبية الخاصة ذات التأثير الأفضل على تحديد وتنمية صفة الدقة

إرتباطاً بالسن :

أ - تدريبات لتنمية أجهزة الحس **Sense Organs Exercises** وخصائص الإدراك البصرى **Visual Perception Characteristics Ex.** والحس العضلى والمفصلى **Muscular**

. **And Articular Sensibility Ex.**

ب- تدريبات إتقان المهارات الحركية .

ج- تدريبات لتنمية القدرات التكنيكية .

د - تدريبات لتنمية الجهاز العضلى . ( ٤١ : ٦-١١ )

ويرى الباحث أنه من العوامل المؤثرة أيضاً فى الدقة الرؤية المزدوجة ذات البعد البصرى الثالث وتُعرف بالرؤية بالعينين معاً وتؤدى هذه الخاصية دوراً هاماً فى تحديد أبعاد الهدف فى رياضة الإسكواش ، فليس الهدف الأساسى عند ضرب الكرة فى الحائط الأمامى هو إختيار نقطة بعيدة عن المنافس بقدر كون الهدف هو إرتداد الكرة فى منطقة خلفية يصعب على المنافس ردها أو التحكم فيها بالإضافة إلى رؤية اللاعب لأماكن سقوط الكرة فى المنطقة الخلفية وكذا توقع تحركات المنافس ، ونظراً لسرعة وصغر حجم كرة الإسكواش فلا بد وأن يتميز لاعب الإسكواش بقدر كبير من الرؤية المزدوجة ذات البعد البصرى الثالث .

### ١٥/١/٢ تنمية الدقة :

يذكر **حلمى حسين (١٩٨٥)** أنه تُتمى دقة الأداء فى مهارة معينة بالتدريب المستمر على أداء نفس المهارة بشكل صحيح وبالسرعة التى تؤدى بها فى المباريات والمنافسات ، وفى المباريات والمنافسات المختلفة تؤدى مهارات الدقة بسرعة لذا فللحصول على أفضل النتائج يجب أن يتم التدريب على مهارات الدقة مع التركيز الشديد وبنفس السرعة والقوة المطلوبة لنجاح الأداء عند الإشتراك فى تلك المباريات أو المنافسات ، أما التدريب على أداء مهارات الدقة ببطء مع التركيز على الدقة فقط فقد يفيد عند تحليل الأداء الحركى الآلى للمهارة ولكنه يطبع أداء الفرد بالبطء الذى يصعب عليه التخلص منه عند الإشتراك الجدى فى مسابقات تحتاج إلى أداء تلك المهارات بدقة وسرعة معاً . ( ٢٣ : ١٤٠ )

ويذكر **حسن عبد الجواد (١٩٩١)** أن التدريب على التصويب مقابل الحائط يُعد من أنجح وسائل التدريب إذ يتيح للاعب إستقبال الكرة من مختلف الزوايا غير المتوقعة ثم التصويب ثانياً إلى المكان المطلوب ، وهذا ما يُكسب اللاعب الدقة والسرعة فى الأداء . ( ٢٢ : ٥٤ )

ويذكر **على جلال الدين (٢٠٠٥)** أنه نادراً ما تحظى هذه الصفة بالإهتمام الكافى عند إختيار الناشئين على الرغم من إمكانية تحقيق ذلك ببساطة ، حيث يُطلب من الناشئين أداء عدة

واجبات حركية ذات علاقة بدقة الحركة ، شرط ألا تكون معروفة لديهم جيداً من قبل ، وذلك بوضع جميع الناشئين تحت ظروف متساوية على سبيل المثال ، رمى كرة تنس أرضى إلى هدف ما لإصابته ، رمى أطواق مختلفة الأقطار على محور رأسى لإحتوائه ، رمى كرة قدم لإصابة هدف أفقى ، وبصفة خاصة مؤشرات الرمي ذات المسارات المختلفة المنحنية **Lobbing** وغير المنحنية ، ويستطيع كل مدرب التفكير فى إختبارات لتحديد مستوى هذه الصفة لدى ناشئيه ، ويمكن إختيار واجبات حركية معينة من الرصيد الحركى للنشاط الرياضى الممارس شرط ألا تكون معروفة من قبل للناشئين ، وبالنسبة للإختيار بالطبع لايمكن إغفال الصفات ( القدرات ) الحركية الأخرى والضرورية للناشئين مثل السرعة والقوة والتحمل شرط أن لا تأتي على حساب عدم كفاية صفة الدقة .

وفى كثير من الأحيان يقتصر إهتمام المدربين قليلو الخبرة فى إختيارهم للناشئين على مستوى إجادة المهارات الأساسية ، وفى هذا السياق أجرى مدربوا عدداً من الرياضات الجماعية الأمريكيون تقييماً للأطفال من وجهة نظر مستوى القدرات ( الكفاءة ) التكنيكية ، ثم مقارنة هذه النتائج بنتائج تقييم مستوى صفة الدقة لنفس العينة . ( ٤١ : ٧-٨ )

ويضيف على جلال الدين (٢٠٠٥) أن هناك عدة مبادئ هامة يجب مراعاتها عند تدريب الدقة وهى كما يلى :

- ١- تتطلب الدقة حجماً كبيراً من التكرار .
- ٢- تتطلب الدقة إستخدام تدريبات نوعية ، تلك التى تقترب إلى أقصى حد من الظروف أثناء اللعب .
- ٣- يشترط فى إختيار التدريبات النوعية تحقيقها للأهداف التالية وفق ترتيب أهميتها كالتالى :
  - لتنمية الحس .
  - للتطوير الفنى **Technic** .
  - لتنمية القدرات الوظيفية التى تحقق الدقة . ( ٤١ : ٣٨ )

### ١٦/١/٢ مستوى الأداء المهارى : Performance Level Skill

تذكر صفيه أحمد محى الدين (١٩٨٣) أن مستوى الأداء المهارى هو مجموعة من الإستجابات الحركية التى تؤدى وفق إشتراطات فنية معينة ومحدده . ( ٣٣ : ١٠ )

يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٢) أن مستوى الأداء المهارى للفريق يشير إلى حالة اللاعبين والفريق ككل من حيث مدى التقدم فى الأداء الفردى والجماعى للفريق والإتقان التام

للمهارات الحركية ويعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد النهائي والذي يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية . ( ٥٩ : ٢٧٤ )

ويرى أحمد عبد الدايم الوزير (١٩٩٣) أن الأداء المهارى هو القياس الموضوعى الوحيد الذى يمكن أن نستند عليه فى أداء اللاعب للمواقف ، كما أنه وسيلة للتعبير عن التعلم تعبيراً سلوكياً . ( ٥ : ١٦ )

كما يشير عصام عبد الخالق مصطفى (١٩٩٤) إلى أن مستوى الأداء المهارى هو الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها اللاعب من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند اللاعب لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد فى الجهد ، كما يُعرف مستوى الأداء بأنه الكيفية التى تؤدى بها المهارة فهو سلوك حركى ملاحظ وله عرض لفترة قصيرة نسبياً وهو مرتبط بشكل وجوهى الحركة ، أما الشكل فهو الصورة الظاهرية للحركة ويمكن تحديدها بواسطة التحليل السينمائى أما جوهر الحركة فمرتبط بديناميكية الحركة . ( ٣٩ : ١٨٦ )

وتذكر تغريد محمد العراقى (١٩٩٧) نقلاً عن كراتى أن هناك عدة عوامل تؤثر على أداء المستوى المهارى وهى السلوك الإنسانى وسمات القدرة البدنية وكذلك المهارة الخاصة التى يتطلبها العمل الممارس . ( ١٦ : ٢٨ )

ويرى الباحث أن مستوى الأداء المهارى هو الدرجة الكلية التى يحصل عليها اللاعب فى المهارات الحركية قيد البحث والتى تقدر من قبل المحكمين عن طريق إستمارة لتقييم مستوى الأداء فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .

## ٢/٢ الدراسات المرتبطة :

قام الباحث بمسح شامل للدراسات والبحوث التى أجريت فى المجال الرياضى والمتعلقة بموضوع البحث من المصادر المتمثلة فى رسائل الماجستير والدكتوراه وفى المجلات والدوريات العلمية ، وكذلك مؤتمرات كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية والعالم العربى ، بالإضافة إلى مستخلصات رسائل الماجستير والدكتوراه الأجنبية ، ولم يجد الباحث - فى حدود علمه - دراسة تناولت برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش ، ولذلك إعتد الباحث على مجموعة من الدراسات المرتبطة بمجال الإسكواش أو المرتبطة ببعض النقاط التى دفعت الباحث وعضدت فكره وإرتكز عليها

علميا لتصميم برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة يواجه أوجه القصور في البرامج التدريبية في مجال الإسكواش .

١/٢/٢ الدراسات المرتبطة العربية :

١- دراسة سامى محمد طلال كاشور (١٩٨٧) ( ٢٩ ) :

عنوان الدراسة :

" وضع مجموعة إختبارات لقياس الأداء المهارى للاعبى الإسكواش " .

هدف الدراسة :

وضع مجموعة إختبارات لقياس الأداء المهارى للاعبى الدرجة الأولى لرياضة الإسكواش للمرحلة العمرية من سن ١٨ - ٢٢ سنة فى جمهورية مصر العربية .

منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى لوصف الأداء المهارى فى مجال المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش .

عينة الدراسة :

قام الباحث بإختيار مجتمع البحث بالطريقة العشوائية من ضمن اللاعبين المقيدى فى سجلات الإتحاد المصرى للإسكواش للموسم الرياضى عام ١٩٨٧م ، والبالغ عددهم ٧٢ لاعباً يمثلون مجتمع البحث التى أخذت منها عينة قوامها ٣٠ لاعباً فى رياضة الإسكواش ، يمثلون ٤١,٦٧% من مجتمع البحث ، وأخذت العينة من أندية الدرجة الأولى فى جمهورية مصر العربية وهى كالتالى :

- نادى الجزيرة الرياضى .

- نادى الأهلى للرياضة البدنية .

- نادى التوفيقية للتنس .

- نادى هليوبوليس الرياضى .

وتراوح أعمارهم ما بين ١٨ سنة إلى ٢٢ سنة بمتوسط قدره ١٩,١٠ وإنحراف

معيارى ٧,٥٢ .

### أدوات جمع البيانات :

- ١- المراجع العلمية المتخصصة .
- ٢- تم الإستعانة بالإختبارات كأدوات جمع البيانات لقياس الظاهرة قيد البحث .
- ٣- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء .

### أهم النتائج :

يشير الإستخلاص العام للإختبارات إلى أن الإختبارين التاليين تعتبر أفضل المقاييس المرشحة لقياس المهارات المقبولة فى هذه الدراسة :

- ١- سرعة أداء الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالتوالى .
- ٢- دقة الضربة الساقطة الأمامية .

### ٢- دراسة وائل السيد إبراهيم قنديل (١٩٩٧) ( ٧٦ ) :

#### عنوان الدراسة :

" وضع مجموعة إختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة المميزة للاعبى الإسكواش " .

#### هدف الدراسة :

- ١- التعرف على البناء العاملى للياقة البدنية الخاصة بلاعبى الإسكواش المصريين .
- ٢- بناء بطارية إختبارات يمكن إستخدامها فى تقويم عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الإسكواش قيد البحث .

#### منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى .

#### عينة الدراسة :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقية ، وقد إشملت العينة على ٣٢ لاعب من المقيدىن بالسجلات الرسمية للإتحاد المصرى للإسكواش ( رجال فوق سن ١٩ ) فى الموسم الرياضى ١٩٩٥-١٩٩٦م حيث كان عدد اللاعبين بالقائمة ٤٨ لاعب ، وقد إختار منهم الباحث اللاعبين الذين جاءوا فى الترتيب من المركز الأول حتى الثانى والثلاثون فى القائمة .

### أدوات جمع البيانات :

- استخدم الباحث عدداً من الأدوات التي ساعدته في جمع بيانات البحث والتي أفادته في تحقيق هدفه ومنها ما يلي :
- ١- المراجع العربية والأجنبية والدراسات والبحوث المشابهة .
  - ٢- المقابلة الشخصية .
  - ٣- استمارة إستطلاع رأى الخبراء .

### أهم النتائج :

- ١- عوامل اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الإسكواش تتمثل في العوامل السبع الآتية ( التحمل الدورى التنفسى - القوة - المرونة - الدقة - السرعة - القدرة - الرشاقة ) .
- ٢- بطارية إختبارات بدنية للاعبى الإسكواش تتكون وحدات البطارية من سبعة إختبارات تقيس المكون البدنى .
- ٣- نقاء وحدات البطارية .
- ٤- المعاملات العلمية لوحدات البطارية .

### ٣- دراسة خالد عبد العزيز أحمد حسين (١٩٩٨) ( ٢٤ ) :

#### عنوان الدراسة :

" تأثير التدريب باستخدام بعض الجمل الخططية على مستوى الأداء الفنى لدى لاعبى الإسكواش للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة " .

#### هدف الدراسة :

بناء بعض الجمل الخططية في الإسكواش طبقاً لظروف اللعب وأهميته كما التعرف على تأثير التدريب لبعض الجمل الخططية على مستوى الأداء للاعبى الإسكواش .

#### منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي .

#### عينة الدراسة :

كانت العينة عشوائية من مجتمع البحث قوامها ٥ لاعبين تحت ١٦ سنة .

### أدوات جمع البيانات :

- ١- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء .
- ٢- إختبارات بدنية ومهارية .

### أهم النتائج :

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلى والبعدى .

٤- دراسة محمد أحمد مجاهد مهدي (١٩٩٨) (٥٥) :

### عنوان الدراسة :

" التحليل الكينماتيكي لأداء الضربة الأمامية فى الإسكواش " .

### هدف الدراسة :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١- الخصائص الكينماتيكية لنقاط الذراع الضاربة أثناء أداء الضربة الأمامية المستقيمة أسفل الخط النهائى للحائط الأمامى .
- ٢- الخصائص الكينماتيكية لنقاط الجسم أثناء أداء الضربة الأمامية المستقيمة أسفل الخط النهائى للحائط الأمامى .
- ٣- الخصائص الكينماتيكية لنقاط الذراع الضاربة أثناء أداء الضربة الأمامية المستقيمة فى منطقة خط الإرسال على الحائط الأمامى .
- ٤- الخصائص الكينماتيكية لنقاط الجسم أثناء أداء الضربة الأمامية المستقيمة فى منطقة خط الإرسال على الحائط الأمامى .

### منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى بإستخدام التصوير بالفيديو والتحليل الحركى .

### عينة الدراسة :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تم إجراء البحث على اللاعب المصنف الأول فى العالم وهو اللاعب الباكستانى جاتشير خان .

### أدوات جمع البيانات :

- ١- عدد ٢ كاميرا تصوير فيديو بالحوامل الخاصة بهم .

- ٢- عدد ١ ميكسر لتجميع الكادرات .
- ٣- عدد ٣ شرائط فيديو كاسيت لكل كاميرا بالإضافة إلى شريط مجمع للشريطين .
- ٤- علامات ضابطة وإرشادية .
- ٥- جهاز ومضات فائق السرعة **Flasher** .
- ٦- علامات فسفورية لتحديد نقاط مفاصل الجسم وهى مربعة الشكل  $٢ \times ٢$  سم بواسطة مربع أسود اسم .

### أهم النتائج :

- ١- تؤدى مهارة الضربة الأمامية المستقيمة ( أسفل الخط النهائى للحائط الأمامى ) فى فترة زمنية قدرها ٠,٣٣٢ ث .
- ٢- القبضة هى أسرع أجزاء الذراع الضاربة حيث بلغت سرعتها ٧٤٤,٤١ سم/ث خلال المرحلة الأساسية .
- ٣- الرسغ يتساوى فى السرعة مع القبضة حيث بلغت سرعته ٧٤٤,٤١ سم/ث خلال المرحلة الأساسية .
- ٤- الكوع يلى القبضة والرسغ فى السرعة حيث بلغت سرعته ٦٨٦,١٤ سم/ث خلال المرحلة الأساسية .
- ٥- الكتف أقل أجزاء الذراع الضاربة سرعة حيث بلغت سرعته ٣٣٦ سم/ث خلال المرحلة الأساسية .
- ٦- مشط القدم اليمنى والكاحل الأيسر هما أقل أجزاء الجسم سرعة حيث بلغت سرعته ٢٩,٤١ سم/ث ، ٢٨,٢٨ سم/ث خلال المرحلة الأساسية .
- ٧- تؤدى مهارة الضربة الأمامية المستقيمة ( فى منطقة خط الإرسال على الحائط الأمامى ) فى فترة زمنية قدرها ٠,٥٩٧ ث .
- ٨- القبضة هى أسرع أجزاء الذراع الضاربة حيث بلغت سرعتها ٦٥٧ سم/ث خلال المرحلة الأساسية فى المستوى الجانبي .
- ٩- الرسغ يتساوى مع السرعة مع القبضة حيث بلغت سرعته ٦٥٧ سم/ث خلال المرحلة الأساسية فى المستوى الجانبي .
- ١٠- الكوع يلى القبضة والرسغ فى السرعة حيث بلغت سرعته ٦٨٦ سم/ث خلال المرحلة الأساسية فى المستوى الجانبي .
- ١١- الكتف أقل أجزاء الذراع الضاربة سرعة حيث بلغت سرعته ٢٧٥ سم/ث خلال المرحلة الأساسية فى المستوى الجانبي .

١٢- مشط القدم اليمنى والكاحل الأيسر هما أقل أجزاء الجسم سرعة حيث بلغت سرعتهما ١٤ سم/ث ، ١٧ سم/ث خلال المرحلة الرئيسية فى المستوى الجانبى .

٥- دراسة محمد بدر الدين صالح الجندى (١٩٩٩) ( ٥٦ ) :  
عنوان الدراسة :

" تأثير برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية للإسكواش على القدرة اللاهوائية ومستوى الأداء للمبتدئين " .

هدف الدراسة :

وضع برنامج مقترح لتعليم المهارات الأساسية للإسكواش للمبتدئين تحت ١٢ - ١٤ سنة وتأثير البرنامج المقترح على كل من القدرة اللاهوائية ومستوى الأداء المهارى للمبتدئين ١٢ - ١٤ .

منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي .

عينة الدراسة :

كانت العينة بالطريقة العمدية وإشتملت على ٢٤ مبتدئاً من ١٢ - ١٤ سنة من أعضاء نادى الزهور .

أدوات جمع البيانات :

١- المراجع والدراسات المرتبطة بالبحث .

٢- القياسات الأنثروبومترية :

أ - قياس الطول .

ب- قياس الوزن .

٣- الإختبارات الفسيولوجية ( إختبارات القدرة اللاهوائية ) .

٤- الإختبارات المهارية .

أهم النتائج :

وجود فروق دالة إحصائية كما يلى :

١- يؤثر البرنامج التعليمى المقترح تأثيراً واضحاً على القدرة اللاهوائية .

٢- يختلف تأثير البرنامج التعليمي المقترح عن تأثير البرنامج الآخر في تحسين مستوى الأداء المهارى للمباراة الأساسية للإسكواش بنسبة مختلفة .

٦- دراسة خالد نعيم على ( ٢٠٠٠ ) ( ٢٦ ) :  
عنوان الدراسة :

" دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبى الإسكواش " .

هدف الدراسة :

التعرف على المتغيرات المؤثرة فى نتائج المباريات فى الإسكواش المتمثلة فى المهارات المؤثرة فى جسم النقاط والخطط المؤثرة فى نتائج المباريات والمسافات التى يقطعها اللاعب خلال المباراة وأزمنة اللعب والتوقف .

منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى .

عينة الدراسة :

إشتملت عينة البحث على مباريات بطولة الأهرام الدولية للإسكواش ١٩٩٨م من دور الثمانية حتى المباراة النهائية وعددهم ٧ مباريات .

أدوات جمع البيانات :

- ١- إستمارة تسجيل مرسوم عليها مقياس رسم لحساب المسافة .
- ٢- إستمارة تسجيل الأداء المهارى .
- ٣- إستمارة تسجيل الأداء الخطى .

أهم النتائج :

الضربات الأمامية والخلفية إحتلت المرتبة الأولى بالنسبة لمهارات اللعب ثم الضربات المسقطة ثم الجانبية وفى النهاية الضربات المرفوعة وأن الضربات العكسية والمرفوعة أحد الضربات التى تحقق القوة فى المباريات وكان رد الإرسال بنسبة عالية لصالح الضربات المستقيمة ثم العكسية وكانت الضربة المسقطة أعلى نسبة فوز وأيضاً أعلى نسبة خسارة والمستقيمة الخلفية والأمامية والعكسية من أحد الضربات المستقيمة فى اللعب ، وأن المسافات

المقطوعة للاعبين الفائزين ٢٩٠٣,٩٢ م والمسافات المقطوعة للاعبين المهزومين ٣١٩٩,٨٠ م ومتوسط زمن اللعب خلال المباراة ٢٨,٥٠ ق ومتوسط زمن التوقف خلال المباريات ٢٩,٤٤ ق .

#### ٧- دراسة طارق دسوقي كامل عودة (٢٠٠٠) (٣٤) :

عنوان الدراسة :

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

هدف الدراسة :

- ١- تأثير البرنامج المقترح على المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبى الإسكواش .
- ٢- تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء .
- ٣- تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية ( الحد الأقصى للإستهلاك الأوكسجينى - العتبة الفارقة - السعة الحيوية ) .

#### Vital Capacity – Anaerobic thresh old – VO<sub>2</sub> Max

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة بالقياس القبلى و البعدى .

عينة الدراسة :

استخدم الباحث العينة بالطريقة العمدية وقد اشتملت على ١٠ لاعبين من لاعبي المعادى والصيد تحت ١٥ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى للإسكواش .

أدوات جمع البيانات :

- ١- المراجع العربية والأجنبية والدراسات والبحوث المناسبة .
- ٢- المقابلة الشخصية .
- ٣- استمارة إستطلاع رأى الخبراء .

أهم النتائج :

- ١- يؤثر البرنامج البدنى المقترح إيجابياً على تحسين مستوى الأداء المهارى .

- ٢- يؤثر البرنامج البدني التدريبي المقترح على تحسين مستوى نسبة الدهون % لدى معظم اللاعبين .
- ٣- يختلف تأثير البرنامج المقترح على نسبة زيادة ونقص في وزن اللاعبين .
- ٤- لا يؤثر البرنامج على طول اللاعبين .
- ٥- يؤثر البرنامج المقترح على تحسين المستوى الفسيولوجي للاعبين ( السعة الحيوية - الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين - العتبة الفارقة ) .
- ٦- يؤثر البرنامج تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى اللياقة البدنية الخاصة والعامّة للاعبين الإسكواش .

#### ٨- دراسة وائل السيد إبراهيم قنديل ( ٢٠٠١ ) ( ٧٧ ) :

##### عنوان الدراسة :

" برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن في قوة العضلات للاعبين الإسكواش " .

##### هدف الدراسة :

- ١- تصميم برنامج تدريبي لتنمية التوازن في قوة العضلات للاعبين الإسكواش .
- ٢- التعرف على تأثير البرنامج على مستوى الأداء البدني والصفات البدنية للاعبين الإسكواش والمدى الحركي لهم .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج على مستوى الأداء المهاري للاعبين الإسكواش .

##### منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدى و عدة قياسات تتبعية .

##### عينة الدراسة :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الإسكواش وقد إشتملت العينة على ٨ لاعبين تحت ١٧ سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للإسكواش والذين يشرف الباحث على تدريبهم .

##### أدوات جمع البيانات :

- ١- المراجع والبحوث المرتبطة بالبحث .
- ٢- المقابلة الشخصية .

- ٣- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء .
- ٤- لوحة مربعات لقياس القوام وخاصة فى منطقة الكتفين .
- ٥- الإختبارات والقياسات البدنية والمهارية للإسكواش .

#### أهم النتائج :

- ١- يوجد زيادة فى المدى الحركى لكلا من الذراع الضاربة والذراع غير الضاربة .
- ٢- توجد زيادة فى قوة العضلات حول مفصل الكتف وخاصة فى العضلات الخلفية .
- ٣- توجد زيادة فى قوة العضلات حول مفصل الكتف للذراع غير الضاربة .
- ٤- إنخفاض الفرق بين إرتفاع الكتفين مما يزيد من التوازن العضلى للاعبين .
- ٥- يوجد تحسن كبير فى التوازن الحركى للاعبين قيد البحث .
- ٦- يوجد تحسن فى القدرات الحركية وخاصة السرعة وتحمل السرعة والرشاقة .
- ٧- يوجد تحسن فى أداء المهارات وخاصة التى تؤدى بخلف المضرب من حيث زيادة قوة وسرعة وتحمل ودقة الأداء .

٩- دراسة خالد عبد العزيز أحمد حسين (٢٠٠٣) ( ٢٥ ) :

#### عنوان الدراسة :

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

#### هدف الدراسة :

- ١- التعرف على الخصائص الكينماتيكية لمهارة الضربة الأمامية للاعبى الإسكواش .
- ٢- تصميم برنامج بدنى نوعى لعنصرى القوة والمرونة للاعبى الإسكواش .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج على سرعة الكرة كمقذوف فى مهارة الضربة الأمامية فى الإسكواش .

#### منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهجين الوصفى والتجريبي نظراً لملائمتها لطبيعة الدراسة .

#### عينة الدراسة :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وإشتملت على لاعب واحد من أفضل ٨ لاعبين على مستوى الجمهورية حتى يتوفر المستوى الفنى الذى يسمح بأداء المهارة بأفضل أداء .

### أدوات جمع البيانات :

- ١- جهاز حاسب آلى .
- ٢- برنامج التحليل الحركى .
- ٣- معمل للتحليل .
- ٤- إستمارة إستطلاع رأى الخبراء .

### أهم النتائج :

- ١- هناك فرق واضح فى الزمن الكلى لأداء مهارة الضربة الأمامية فى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى .
- ٢- هناك تأثير واضح للبرنامج التدريبي الذى إستهدف عنصرى القوة والمرونة على سرعة المقذوف .
- ٣- هناك دور كبير لتمارين المرونة فى عمل مفاصل رسغ اليد والمرفق والكتف للذراع الضاربة .

### ١٠- دراسة أحمد خميس بدير شعيب (٢٠٠٤) ( ٤ ) :

#### عنوان الدراسة :

" فاعلية أداء المهارات الهجومية والدفاعية على نتائج بطوله الغردقة الدولية لفردى السيدات ٢٠٠٣ فى الإسكواش " .

#### هدف الدراسة :

- تستهدف هذه الدراسة تحليل المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية والتي تتميز بها لاعبات الإسكواش وذلك للتعرف على مدى فاعلية كل من :
- ١- المهارات الهجومية والدفاعية الأكثر إستخداماً فى مباريات فردى السيدات فى الإسكواش .
  - ٢- أكثر مناطق اللعب على الحائط الأمامى إستخداماً فى مباريات فردى السيدات فى الإسكواش
  - ٣- أكثر مناطق اللعب على الحائط الأمامى إحرازاً للنقاط فى مباريات فردى السيدات فى الإسكواش .
  - ٤- المهارات الهجومية والدفاعية الأكثر إحرازاً للنقاط فى مباريات فردى السيدات فى الإسكواش
  - ٥- فاعلية الأداء المهارى والمكانى فى مباريات الفوز كنتيجة مباراة والفوز داخل نتيجة المباراة

#### منهج الدراسة :

إستخدم الباحث المنهج الوصفى التحليلى بإستخدام الدراسات المسحية .

### عينة الدراسة :

يمثل مجتمع هذه الدراسة لاعبات الإسكواش اللاتي إشتراكن فى بطولة الغردقة الدولية للإسكواش ، وقد اشتملت عينة الدراسة على ١٥ مباراة تم إختيارها بالطريقة العمدية من إجمالى عدد مباريات البطولة .

### أدوات جمع البيانات :

- ١- تصميم إستمارة تحليل المباريات لإستطلاع رأى الخبراء والمدربين .
- ٢- شرائط الفيديو لمباريات بطوله الغردقة الدولية لفردى السيدات ٢٠٠٣م .

### أهم النتائج :

- ١- يوجد إختلاف بين ترتيب مناطق الحائط الأمامى من حيث الأكثر إستخداما والأكثر فوزا .
- ٢- يوجد إرتباط بين المهارات المتقدمة الهجومية والدفاعية وتأثيرها على نتائج المباريات .
- ٣- إن مهارة الضربة الخلفية **Backhand** والضربة الأمامية **Forhand** والضربة المرفوعة **Lobshot** وضربة الحائط الخلفى **Backwall** والضربة العكسية **Crossshot** من المهارات الدفاعية .
- ٤- إن مهارة الضربة الجانبية **Sidball** والضربة المسقطة **Drobshot** والضربة المقتولة **killingshot** من المهارات الهجومية .

### ٢/٢/٢ الدراسات المرتبطة الأجنبية :

١١- دراسة كير و كوكس **Kerr, J. - H; Cox, - T** (١٩٨٨) ( ٩٥ ) :

### عنوان الدراسة :

" تأثير سيطرة الهدف وحالة التحفيز القصى على أداء المهام فى لعبة الإسكواش " .

### هدف الدراسة :

قياس تأثير سيطرة الهدف وحالة التحفيز القصى على أداء المهام فى لعبة الإسكواش .

### منهج الدراسة :

إستخدم الباحثان المنهج التجريبي .

### عينة الدراسة :

٤٠ لاعب ذكر متطوع .

### أهم النتائج :

- ١- وجود فروق دالة بين مجموعات الأداء تؤكد تصنيف القدرة على الأداء مع عدم وجود أى فروق دالة فى سيطرة الهدف .
- ٢- ظهرت زيادة دالة فى حالة الإستجابة لإتجاه الهدف فى تسجيلات ما قبل وما بعد المهمة كما ظهر إنخفاض دال فى تسجيلات الخطأ المأخوذة قبل وبعد المهمة إلى جانب ظهور تفاعل دال بين مستوى المهارة وإختلاف درجة الإفاقة فيما قبل وبعد المهمة كانت تلك الإتجاهات فى أقل مستوياتها للمجموعة ذات المهارة الأعلى .

### ١٢- دراسة أليوت - ب ، مارشال - ر ، نوفال - ج ، Elliott- B, Marshall- R, Noffal- G (١٩٩٦) ( ٨٦ ) :

#### عنوان الدراسة :

" وظيفة دورانات جزء الطرف العلوى فى تطوير سرعة رأس المَضرب فى الضربة الأمامية للإسكواش . "

#### هدف الدراسة :

التعرف على وظيفة دورانات الطرف العلوى فى تطوير سرعة رأس المَضرب فى الضربة الأمامية للإسكواش .

#### منهج الدراسة :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفى .

#### عينة الدراسة :

ثمانية من لاعبي الإسكواش ( ٤ نساء ، ٤ رجال ) القادرين على أداء ضربات ذات أداء مرتفع فى مهارة الضربة الأمامية فى الإسكواش .

### أهم النتائج :

- ١- الدوران الداخلى للجزء العلوى من الذراع عند مفصل الكتف كان بدرجة ٤٦,١ % ، وقبضة اليد عند مفصل الرسغ ١٨,٢ % وكب مقدم الذراع ( الساعد ) عند المفصل الكعبرى الزندى ١٢ % حيث كانت الإسهامات الكبرى لمتوسط ٣٠,٨ م/ث للسرعة المتجهة فى الإتجاه الأفقى عند مركز التصادم لرأس المَضرب .

٢- أن عملية الكب لمقدم الذراع عند المفصل الكعبرى الزندى والبسط فى مفصل المرفق كلاهما قد لعب دوره ودلالة فى سرعة المضرب الناتجة فى الفترة السابقة للتصادم .

١٣- دراسة مارشال - ر وآخرون **Marshall R, et. all** (١٩٩٦) ( ٩٦ ) :  
عنوان الدراسة :

" دور دوران أجزاء الذراع المختلفة وأثرهم على قوة ضربة الكرة الأمامية للاعبى الإسكواش " .

هدف الدراسة :

قياس دور كل جزء من أجزاء الذراع بقوة الذراع بقوة الضربة الأمامية .

عينة الدراسة :

٨ لاعبين ( ٣ بنات ، ٥ أولاد ) من اللاعبين ذو قوة ضرب عالية جداً .

أدوات جمع البيانات :

قام بتصوير اللاعبين بجهاز HZ للتصوير بالصوت والصورة .

أهم النتائج :

١- قوة دوران الكتف ٤٦,١ % .

٢- قوة دوران الرسغ ١٨,٢ % .

٣- قوة دوران الساعد ١٢ % .

١٤- دراسة جوليا ويلز وآخرون **Jullia Wells and etc.** (٢٠٠٣) ( ٩٤ ) :  
عنوان الدراسة :

" صور أداء المصنفين ( النخبة ) للاعبى الإسكواش " .

هدف الدراسة :

الحصول على صور للأداء للاعبى الإسكواش ذو الترتيب المتقدم فى تصنيف الإتحاد

الدولى ISFW .

### منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي .

### عينة الدراسة :

خمس مباريات تم تحليلها بواسطة الباحثة ومدرب منتخب ويلز القومى .

### أدوات جمع البيانات :

كاميرا تصوير ، فيديو رقمى Sony .

### أهم النتائج :

- ١- الضربات المستقيمة تتيح أخطاء كثيرة لضاربها .
- ٢- يجب ضرب الكرة بأسرع وسيلة متاحة للفوز بالنقطة .
- ٣- مهارة الضربة العكسية الفائزة ٣٠ ، والخاسرة ١٣ ومهارة الضربة الطائرة الفائزة ٢١ والخاسرة ٢١ ومهارة الضربة المسقطه الفائزة ٤ ، والخاسرة ٣٥ .

### ٣/٢/٢ تحليل الدراسات المرتبطة :

سوف يقوم الباحث فيما يلى بتحليل الدراسات المرتبطة من حيث تاريخ إجرائها والهدف والمنهج المستخدم والعينة والأدوات المستخدمة ، وأهم نتائج هذه الدراسات بهدف عرض أوجه الإستفادة منها فى الدراسة الحالية .

### من حيث تاريخ الإجراء :

أجريت الدراسات الحالية فى الفترة من ١٩٨٧م حتى ٢٠٠٤م حيث قام سامى محمد طلال كاشور بدراسته عام ١٩٨٧م وقام أحمد خميس بدير شعيب بدراسته فى عام ٢٠٠٤م ، وهذا مما يدل على قلة الموضوعات وندرة الدراسات التى أجريت فى مجال الإسكواش بصفة عامة فى جمهورية مصر العربية والتى لا تتعدى عشرون دراسة سواء كانت ماجستير أو دكتوراه مما دفع الباحث إلى إختيار موضوع البحث الحالى .

### من حيث الهدف :

تنوعت أهداف الدراسات المرتبطة تبعاً لطبيعة كل دراسة وكذا العينة التى تم تطبيق هذه الدراسات عليها فمنها دراسات تناولت تحديد عوامل اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الإسكواش ، ومنها دراسات تناولت تحديد أفضل الإختبارات لقياس العناصر البدنية والمهارية فى رياضة

الإسكواش ، ومنها دراسات تناولت تأثير البرامج التدريبية المقترحة المصممة داخل هذه الدراسات على الأداء البدني والمهاري ، ومنها دراسات تناولت ترتيب أهمية المهارات المختلفة في رياضة الإسكواش ونسب إستخدامها في المباريات وتأثيرها على نتائج المباريات ، ومنها دراسات تناولت التحليل الميكانيكي لأداء نماذج عالية المستوى للوصول إلى أفضل طرق لأداء المهارات المختلفة في رياضة الإسكواش ، وقد جاءت أهداف هذه الدراسات مرتبطة بطبيعة هذه الدراسات إلا أنه لم يجد الباحث - في حدود علمه - أي دراسة علمية تناولت برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة سواء على الصعيد المحلي أو الدولي ، ولذا فقد كان الهدف من موضوع البحث الحالي امتداداً لأهداف موضوعات الدراسات السابقة .

### من حيث المنهج المستخدم :

إتفقت الدراسات السابقة في إستخدام المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسات ، فيما عدا دراسة خالد عبد العزيز أحمد حسين ١٩٩٨م ، ودراسة محمد بدر الدين صالح الجندی ١٩٩٩م ، ودراسة طارق دسوقي كامل عودة ٢٠٠٠م ، ودراسة وائل السيد إبراهيم قنديل ٢٠٠١م ، ودراسة كيروكوكس ١٩٨٨م فقد إستخدم كل منهم المنهج التجريبي نظراً لملائمته وطبيعة الدراسة ، وفي دراسة خالد عبد العزيز أحمد حسين ٢٠٠٣م إستخدم الباحث المنهجين الوصفي والتجريبي ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بالقياس القبلي والبعدي .

### من حيث العينة :

إختلفت الدراسات المرتبطة في إختيارها لعينة البحث حيث إتفقت دراسة سامي محمد طلال كاشور (١٩٨٧) ودراسة وائل السيد إبراهيم قنديل ١٩٩٧م ودراسة خالد عبد العزيز أحمد حسين ١٩٩٨م ودراسة محمد أحمد مجاهد مهدي ١٩٩٨م ودراسة محمد بدر الدين صالح الجندی ١٩٩٩م ودراسة طارق دسوقي كامل عودة ٢٠٠٠م ودراسة وائل السيد إبراهيم قنديل ٢٠٠١م ودراسة خالد عبد العزيز أحمد حسين ٢٠٠٣م ودراسة كيروكوكس Kerr, J.- H; Cox, -T ١٩٨٨م ودراسة إليوت - ب ، مارشال - ر ، نوفال - ج Elliott-B, Marshall-R, Noffal-G ١٩٩٦م ودراسة مارشال وآخرون Marshall R, et. all ١٩٩٦م على تطبيق تجربة البحث على عينة من لاعبي الإسكواش وكان أقل عدد لأفراد العينة في دراسة محمد أحمد مجاهد مهدي ١٩٩٨م ودراسة خالد عبد العزيز أحمد حسين ٢٠٠٣م حيث تم تطبيق تجربة البحث على لاعب واحد فقط وكان أكبر عدد لأفراد العينة في

دراسة كير و كوكس Kerr, J.- H; Cox, -T ١٩٨٨م حيث تم تطبيق تجربة البحث على ٤٠ لاعب ، بينما إتفقت دراسة خالد نعيم على ٢٠٠٠م ودراسة أحمد خميس بدير شعيب ٢٠٠٤م ودراسة جوليا ويلز وآخرون Golya Weles & Etc. ٢٠٠٣م على تطبيق تجربة البحث على مباريات مختلفة فى رياضة الإسكواش وكان أقل عدد لهذه المباريات هو ٥ مباريات فى دراسة جوليا ويلز وآخرون Golya Weles & Etc. ٢٠٠٣م وكان أكبر عدد لهذه المباريات هو ١٥ مباراة فى دراسة أحمد خميس بدير شعيب ٢٠٠٤م ، وقد قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة عمدية من ناشئ الإسكواش بنادى طنطا الرياضى والمسجلين بالإتحاد المصرى للإسكواش تحت ١٥ سنة وعددهم ١٠ لاعبين .

### من حيث الأدوات المستخدمة :

اختلفت الدراسات السابقة فى نوعية الأدوات المستخدمة وذلك نظراً لإختلاف طبيعة كل دراسة وقد تنوعت هذه الأدوات ما بين المراجع العلمية المتخصصة والإختبارات وإستمارات إستطلاع رأى الخبراء والمقابلة الشخصية والقياسات الأنثروبومترية والإختبارات الفسيولوجية والإختبارات المهارية وأجهزة أثقال وأجهزة قياس المرونة ولوحة مربعات لقياس القوام وخاصة فى منطقة الكتفين والإختبارات والقياسات البدنية والمهارية للإسكواش وبرنامج التحليل الحركى بإستخدام الحاسب الآلى ، وقد إستخدم الباحث فى دراسته الحالية أدوات تختلف نوعاً ما عن الأدوات المستخدمة فى الدراسات المرتبطة حيث أن طبيعة البحث تتطلب بناء مجموعة من الإختبارات الخاصة بقياس دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة وكذلك تحديد مستوى أداء عينة البحث فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .

### من حيث أهم النتائج :

جاءت أهم نتائج الدراسات المرتبطة تبعاً للأهداف التى وضعت من أجلها هذه الدراسات من حيث تحديد عوامل اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الإسكواش وتحديد أفضل الإختبارات لقياس العناصر البدنية والمهارية فى رياضة الإسكواش وكذا تأثير البرامج التدريبية المقترحة المصممة داخل هذه الدراسات على الأداء البدنى والمهارى ، وكذا ترتيب أهمية المهارات المختلفة فى رياضة الإسكواش ونسب إستخدامها فى المباريات وتأثيرها على نتائج المباريات ، وكذلك توصلت بعض الدراسات من خلال التحليل الميكانيكى لأداء نماذج عالية المستوى إلى أفضل طرق لأداء المهارات المختلفة فى رياضة الإسكواش ، وقد أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن بناء مجموعة إختبارات لقياس دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ، وتصميم برنامج تدريبي لتنمية الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ، وقد أظهرت

نتائج البحث الحالي عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش نتيجة لتطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتنمية الدقة .

#### ٤/٢/٢ أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

من خلال تحليل تلك الدراسات المرتبطة بموضوع البحث خلص الباحث إلى بعض أوجه الاستفادة أهمها أنها أفادت الباحث في إختيار وتفهم مشكلة بحثه بعمق كما ساعدت الباحث في صياغة أهداف وفروض بحثه بدقة ، وكذلك إختيار المنهج التجريبي المستخدم قيد البحث ، كما إستفاد الباحث من خلال ممارسته لرياضة الإسكواش والعمل بها حالياً كمدرب في بناء مجموعة إختبارات لقياس دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة وإختيار الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث ، كما إستفاد الباحث من الدراسات المرتبطة في التعرف على طريقة عرض النتائج وتفسيرها وكيفية صياغة الإستخلاصات والتوصيات .