

المراجع

- أولاً : المراجع العربية
ثانياً : المراجع الأجنبية

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم وجيه محمود : القدرات العقلية ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣- أحمد أمين فوزى : علم النفس الرياضى مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤- أحمد خميس بدير شعيب : " فاعلية أداء المهارات الهجومية والدفاعية على نتائج بطولة الخردقة الدولية لفردى السيدات ٢٠٠٣ فى الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
- ٥- أحمد عبد الدايم الوزير : " فاعلية الأداء وعلاقته بالمستوى البدنى والمهارى للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٦- أحمد محمد خاطر : المباراة والتدريب فى كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٧- _____ ، القياس فى المجال الرياضى ، ط ٤ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٨- أحمد محمود إبراهيم : " تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٩- أسامة كامل راتب : النمو الحركى - مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٠- الإتحاد المصرى للإسكواش : سجلات الإتحاد المصرى للإسكواش ، تقرير عن نتائج مصر فى آخر ١٠ بطولات فى الإسكواش دولياً ، ١٠٧ شارع الطيران ، مدينة نصر ، القاهرة ، ٢٠٠٦/٣/٩ م .
- ١١- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ١٢- _____ : توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ، وحدة الكمبيوتر ، مطبعة الحساء ، ١٩٩٥ م .
- ١٣- إيزيس جرجس : " دراسة أثر برنامج مقترح على تطوير دقة التمرير من أعلى فى الكرة الطائرة " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .

- ١٤ - بسطويسى أحمد : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ١٥ - _____ : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١٦ - تغريد محمد سالم العراقى : " تحليل مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة للفرق الإفريقية وتأثيره على نتائج المباريات " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧م .
- ١٧ - جمال الشافعى : الإسكواش - التاريخ - تعليم وتدريب المهارات - قواعد اللعب ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١٨ - جمال زاهر إبراهيم : " تصميم بطارية لقياس المهارات الحركية لناشئى المبارزة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٨٩م .
- ١٩ - جمال عبد الحليم الجمل : الإعداد البدنى ، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر ، طنطا ، ٢٠٠٢م .
- ٢٠ - جمال علاء الدين وآخرون : " دراسة أثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على الديناميكية العمرية لنمو الإحساس بالزمن والإحساس العضلى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بحى وسط الإسكندرية " ، بحث منشور ، مجلة المعهد العالى للصحة العامة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢م .
- ٢١ - _____ : " أثر إستخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودى للناشئين " ، بحث منشور ، مجلد المؤتمر العلمى الأول لدراسات بحوث التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م .
- ٢٢ - حسن عبد الجواد : كرة القدم ، دار العلم للملايين ، ١٩٩١م .
- ٢٣ - حلمى حسين : اللياقة البدنية - مكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - إختباراتها ، دار المتنبى ، قطر ، ١٩٨٥م .
- ٢٤ - خالد عبد العزيز أحمد حسين : " تأثير التدريب بإستخدام بعض الجمل الخططية على مستوى الأداء الفنى لدى لاعبي الإسكواش للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨م .

- ٢٥- خالد عبد العزيز أحمد حسين : " تأثير برنامج تدريبي نوعي لعنصرى القوة والمرونة على سرعة المقذوف فى مهارة الضربة الأمامية للاعبى الإسكواش " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بالبنينا ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٦- خالد نعيم على : " دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخططية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبى الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٧- راتب أحمد قبيعة ، خالد الكردى : الإسكواش رياضة الفن والحركة ، دار راتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، ١٩٨٦ م .
- ٢٨- زكى محمد حسن : الكرة الطائرة - بناء المهارات الفنية والخططية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٢٩- سامى محمد طلال كاشور : " وضع مجموعة إختبارات لقياس الأداء المهارى للاعبى الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .
- ٣٠- سوسن عبد المنعم : البيوميكانيك فى المجال الرياضى ، الجزء الأول ، البيوديناميك ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٣١- سليمان فاروق سليمان : " تأثير تنمية التوقع الحركى على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٣٢- صديق محمد طولان : " أثر ممارسة رياضة الجمباز على نمو الإحساس العضلى - الحركى والإحساس البصرى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بحى وسط الإسكندرية " ، بحث منشور ، مجلة المعهد العالى للصحة العامة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢ م .
- ٣٣- صفية أحمد محى الدين : " العلاقة بين مستوى الأداء الحركى والتوازن لكل من مواد مجموعة الترتيبات لطلبة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٣٤- طارق دسوقى كامل عودة : " برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبى الإسكواش وأثره على مستوى الأداء " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

- ٣٥- طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٣٦- _____ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م
- ٣٧- _____ ، سعيد عبد الرشيد ، مصطفى كامل حمد ، وفاء صلاح الدين : علم الحركة التطبيقى ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣٨- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب : التدريب الرياضى (تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٣٩- عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٤٠- عصمت إبراهيم عفيفى : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين زمن رد الفعل ودقة تسديد اللكمات " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .
- ٤١- على جلال الدين : الدقة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م
- ٤٢- على عبد الرحمن ، طلحة حسين حسام الدين : كنسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى ، بدون تاريخ .
- ٤٣- عويس على الجبالى : التدريب الرياضى " النظرية والتطبيق " ، دار G. M. C. للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٤- فرج حسين بيومى : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٩ م .
- ٤٥- فكرى حسن ريان : التدريس أهدافه ، أسسه ، أساليبه ، تقويم نتائجه وتطبيقاته ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٦- فؤاد أبو حطب ، أمال الصادق : علم النفس التربوى ، مكتبة الأنجلو القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٤٧- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، سامى محمد على : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد " نظريات - تطبيقات " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٤٨- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده خليل ، سامى محمد على : حارس المرمى فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٩- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، ط ٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .

- ٥٠- ماجد سعيد مصطفى الصغير : " التصويب البعيد فى كرة السلة وأثره على نتائج المباريات " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م
- ٥١- ماجد لطفى : لعبة الإسكواش أصل اللعبة وتاريخها ، القانون الدولى للإسكواش راكميتس الفردية ، ١٩٩٧م .
- ٥٢- مجدى أحمد حجازى : الإسكواش بين النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣م .
- ٥٣- محسن محمد حمص : المرشد فى تدريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ٥٤- محمد إبراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل ، أحمد فؤاد الشاذلى : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٥٥- محمد أحمد مجاهد مهدي : " التحليل الكينماتيكي لأداء الضربة الأمامية فى الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨م .
- ٥٦- محمد بدر الدين صالح الجندى : " تأثير برنامج مقترح لتعليم بعض المهارات الأساسية للإسكواش على القدرة اللاهوائية ومستوى الأداء للمبتدئين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .
- ٥٧- محمد حسن أبو عبيه : تدريب المهارات الأساسية فى كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٧م .
- ٥٨- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ٥٩- _____ : علم التدريب الرياضى ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٦٠- _____ ، محمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركى ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٦١- محمد خالد عبد القادر حموده : " دراسة بيوميكانيكية لبعض أساليب التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢م .
- ٦٢- _____ : " وسيلة مقترحة لقياس قوة وضباطة التصويب فى كرة اليد " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٣م .
- ٦٣- محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧م .

- ٦٤- محمد صبحى حسانين : " القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة " ،
الجزء الأول ، ط ٣ ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٥م
- ٦٥- _____ : " القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة " ،
الجزء الأول ، ط ٤ ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٩م
- ٦٦- محمد عبد العزيز سلامه : " أثر إستخدام بعض المثبرات السمعية والبصرية
على دقة التصويب فى كرة السلة " ، رسالة
دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية ، ١٩٨٣م .
- ٦٧- محمد محمود عبد القوى : " دراسة لأكثر مسافات وأماكن التصويب إستخداما
وعلاقتها بدقة الإصابة المباشرة والمرتدة لدى
لاعبى كرة السلة المصريين " ، رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،
١٩٩٤م .
- ٦٨- محمد يوسف الشيخ :
٦٩- مصطفى أحمد مصطفى عبد الله : " تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص على مستوى
الأداء البدنى والمهارى للاعبى الإسكواش " ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ٧٠- مصطفى محمد زيدان : موسوعة تدريب كرة السلة ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٧١- مفتى إبراهيم حماد : الجديد فى الإعداد المهارى والخطى للاعب كرة
القدم ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤م .
- ٧٢- _____ : تدريب الناشئين للجنسين ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٧٣- ناهد محمود سعد ،
نبيللى رمزى فهيم : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، مركز
الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .
- ٧٤- نهاد إبراهيم العجمى : " السرعة وعلاقتها بفرص التهديد فى كرة القدم
للناشئين تحت ١٩ سنة " ، رسالة ماجستير ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،
١٩٨٥م .
- ٧٥- هشام صبحى حسن : " أثر برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة
المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية
الخاصة ومستوى أداء التلويحة على جهاز حصان
الحلق للناشئين " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣م
- ٧٦- وائل السيد إبراهيم قنديل : " وضع مجموعة إختبارات لقياس الصفات البدنية
الخاصة المميزة للاعبى الإسكواش " ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،
جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .

- ٧٧- وائل السيد إبراهيم قنديل : " برنامج تدريبي مقترح لتنمية التوازن في قوة العضلات للاعبى الإسكواش " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ٧٨- وجيه أحمد شمندى : " تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى والخطى لدى المصارعين " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد الثالث والعشرين ، ١٩٩٥م .
- ٧٩- وليد محمد شيبوب : " تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء اللكمات الأكثر إستخداماً للاعبى الكاراتيه " ، رسالة ماجستير ، الجمهورية العربية الليبية العظمى الإشتراكية ، جامعة الفاتح ، ١٩٩٧م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 80- Alan Maryon Davis : "Fit for squash Manfann office", Hong Kong, 1989 .
- 81- Association : "Squash (know the sport)", <http://www.amazon.com>, 2004.
- 82- Barnes M.J., : "Women's Basketball, second, Edition", Allyn and Bacon, Inc., Boston, London, Sydney, Toronto, 1982.
- 83- Diek Hawkey : "Stating squash", J.W., arrow smith Ltd, Brestol, 1981.
- 84- Divid Dollins : "Get ready for squash training programme the crowood press gipsy lane swindn", 1990.
- 85- Ebert.F.H., & Cheatum B.A., : "Basketball five player", W.B. Saunders company, Philadelphia, London, Toronto, 1972 .
- 86- Elliott – B, Marshall-R, Noffal-G : "The functions of upper body rotations in improving the raquet head velocity in squash forehand stroke", 1996 .
- 87- Heather Machlays : "Compiete book of squash", New York, U.S.A, 1989 .
- 88- Ian Mekenzie : "Teach yours self squash third edition British library", 1988 .

- 89- **Ian moir** : Programming, Olympic weight lifting-QWA. Articles, 1996.
- 90- **Jahngir Khan** : "Learn squash in a week end", Dorling kind ersley limited, London, 1993 .
- 91- **Janusze Lapszo** : "Sequential movement, anticipation of Conicidence and anticipatory schema theory of table tennis and learning research yearbook", vol. 6, university school of physical education in Gdansk, pp. 141-153, 1999.
- 92- **John Tailor** : "Top coach squash", Pollam Books, Ltd, London, 1985 .
- 93- **Jonah Barinction** : "Play to win squash", octopas books limited, London, 1987 .
- 94- **Jullia wells and etc** : "Performance's images for the classified squashplayers", <http://www.amazon.com>., 2003.
- 95- **Kerr,-J.-H; Cox, -T** : Effects of telic dominance and meta motivational state on squash task performance, 1988.
- 96- **Marshall R, et, al** : "The roles of several upper limp segments' rotations and its effects on the strength of squash forehand stroke", Br sports it 14(2) 159-65, 1996.
- 97- **Michal Paimer** : "Gwness Book of squash", cunness superiatue Ltd, London, 1984.
- 98- **Philip Yarrow** : "Steps to success by human cinetics publishers", Inc, 1997.
- 99- **Pippa Sales** : "Improve your squash come 101 drilles coaching tips and resources". <http://www.amazon.com>., Mars, 2003.
- 100- **Richard Eaton** : "Squash action", R.J. actard great Britan, 1994.
- 101- **Rob Shoy** : "Squash in a week", London, 1991 .
- 102- **Schmidt, A.R.** : "Motor control and learning Human kinetics publishers", Champaign, Illinois, 1982 .
- 103- **Singer, N.R.** : "The learning of motor skills", NewYork, Macmillan publishing Co., Inc., 1982 .
- 104- **Swift Tony** : "SquashRacket",Eppublishing,Ltd, 1998.

المرفقات

- مرفق رقم (١) : نتائج مصر فى البطولات الدولية فى بطولات العالم من واقع سجلات الإتحاد المصرى للإسكواش .
- مرفق رقم (٢) : الإختبارات البدنية .
- مرفق رقم (٣) : إختبارات دقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .
- مرفق رقم (٤) : إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى المتغيرات البيولوجية والبدنية قيد البحث .
- مرفق رقم (٥) : إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى طبقاً للإختبارات المهارية للاعبى الإسكواش الخاصة بدقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .
- مرفق رقم (٦) : إستمارة تفريغ بيانات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى فى الإختبارات المهارية الخاصة بدقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .
- مرفق رقم (٧) : إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد مكونات إستمارة تقييم مستوى الأداء للاعبى الإسكواش فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة (الصورة المبدئية) .
- مرفق رقم (٨) : إستمارة تقييم مستوى الأداء للاعبى الإسكواش فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة (الصورة النهائية) .
- مرفق رقم (٩) : إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى طبقاً لإستمارة تقييم مستوى الأداء للاعبى الإسكواش فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .
- مرفق رقم (١٠) : إستمارة تفريغ بيانات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .
- مرفق رقم (١١) : أسماء السادة الخبراء .
- مرفق رقم (١٢) : إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح .
- مرفق رقم (١٣) : البرنامج التدريبي المقترح .

مرفق رقم (١)

نتائج مصر فى البطولات الدولية فى بطولات العالم
من واقع سجلات الإتحاد المصرى للإسكواش

EGYPTIAN SQUASH-ASSOCIATION



الإتحاد المصري للإسكواش

٢٠٠٦/٢٤٩

الرقم:

٢٠٠٩/٣/٧

التاريخ:

السيد الدكتور / احمد حسن عربت

تتمية طبية و يناد

بالاساس الذي خطباكم بتاريخ ٢٠٠٦/٢/٢٣ بخصوص ائذنتكم باخذ ١٠ بطولات. حصلت عليها
مصر في الاسكراتز دوليا ومحليا .

ات. ف. بان ارفق لسيادتكم النتائج المطلوبة بكتابكم اعلاه

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مدير عام الإتحاد

وائل يوسف



نتائج بطولة الجولدا المفتوحة
للتاشين والناشئات في الفترة من ٢-٦ يناير ٢٠٠٥ بالجولدا

اولا الناشئاتتحت ١٣ سنة

نور الطيب	الاول
فرح العزباوي	الثاني
نوران التركي	الثالث
سلمي هاني	الرابع

تحت ١٥ سنة

ميه التركي	الاول
عليا بلبع	الثاني
ميريهان عمرو	الثالث

تحت ١٧ سنة

رنيم اللولبي	الاول
--------------	-------

تحت ١٩ سنة

سارة بدر	الرابع
نيهال يحيى	الثامن
ليانا التتير	التاسع

ثانيا الناشئينتحت ١٣ سنة

عمر خالد	الثاني
محمد الشربيني	الثالث
علي الكراجي	الرابع
علي فرج	الخامس

تحت ١٥ سنة

احمد اسامة حواس	الثاني
احمد المهيلمي	الرابع
كريم سامي	الخامس
عادل الزرقا	السادس
محمد الشوربجي	الثامن

تحت ١٧ سنة

عمر مسعد	الاول
عمر العزباوي	الثالث
محمد علي انور	الرابع

تحت ١٩ سنة

طارق مؤمن	الثاني
احمد السويقي	الخامس

اهم انجازات الاتحاد المصري للاستدوارش خلال عام ٢٠٠٥بطولة المانيا المفتوحة في الفترة من ٥-٩/٥/٢٠٠٥

مركز اول	ليندا التتير
مركز ثاني	سارة بدر
مركز خامس	نيهال يحيي

دورة الالعاب العالمية بالمانيا في الفترة من ١٥-٢٠/٥/٢٠٠٥

مركز ثالث	امنبة عبد القوي
مركز خامس	كريم درويش

بطولة العالم ببلجيكا للنائبات تحت ١٩ سنة في الفترة من ٢١-٣١/٧/٢٠٠٥

مركز اول فردي	رنيم الوليلي
مركز ثالث	سارة بدر
مركز خامس	نيهال يحيي
والمركز الثاني فرق	

بطولة العالم فردي رجال هونج كونج ٢٠٠٥

مركز اول	عمرو شبانه
----------	------------

بطولة العالم فردي سيدات هونج كونج برافيمير ٢٠٠٥

مركز خامس	امنبة عبد القوي
-----------	-----------------

بطولة العالم فرقي رجال اسلام اباد باكستان ديسمبر ٢٠٠٥

مركز ثاني	
عمرو شبانه - كريم درويش - محمد عباس - وائل الهندي	

بطولة الملقطين الدولية للناشئين والناشئات ٢٠٠٦١ - نتائج الملقطين حتى دور ال ٨ :

	<u>ناشئين تحت ١٣ سنة</u>
الاول	كريم على فتحي
الرابع	محمد أبو القمار
دور ال ٨	مزوان الشوربجي
دور ال ٨	إسماعيل عماد
دور ال ٨	فادي ثروت
	<u>ناشئين تحت ١٥ سنة</u>
الاول	محمد الشوربجي
الثاني	عادل الزرقا
الثالث	كريم ساسي
دور ال ٨	إسلام الفقى
	<u>ناشئين تحت ١٧ سنة</u>
الاول	محمد على أنور
	<u>ناشئين تحت ١٩ سنة</u>
الاول	رامي عاشور
الثالث	عمر مسعود
دور ال ٨	طارق مؤمن
	<u>ناشئات تحت ١٤ سنة</u>
الثاني	نور محمد الطيب
الرابع	منة الله ناصر
دور ال ٨	سلمى حاتم
دور ال ٨	فاطمة الزرقا
	<u>ناشئات تحت ١٥ سنة</u>
الاول	هبه الترك
الرابع	نوران الترك
دور ال ٨	سلمى هاني
دور ال ٨	سلمى نغمات
	<u>ناشئات تحت ١٧ سنة</u>
الثالث	نور محسن بهجت
الرابع	عاليا بلبع
	<u>ناشئات تحت ١٩ سنة</u>
الاول	ليلى الشير
الثاني	رنيم الوائلي
الثالث	نيرمال يحيى

مرفق رقم (٢)

الإختبارات البدنية

١- إختبار قوة القبضة : Hand Grip Stength Test

غرض الإختبار :

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع) .

الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر اليد **Hand Dynamometer** به مقياس مدرج مع ملاحظة أن

التدريج يختلف باختلاف السن .

وصف الأداء :

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده .
- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الإختبار :

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شئ خارجى .
- يؤدى الإختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

حساب الدرجات :

يعطى لكل مختبر محاولتين متتالين ، وتحسب له نتائج أفضلهما .

٢- إختبار الدفع لأعلى : Push-Up Or Bar Dips

غرض الإختبار :

قياس القوة العضلية الدينامية للذراعين والكتفين أثناء حركة الدفع لأعلى ، مع التركيز بصفة خاصة على قوة العضلات المدة للذراعين .

مستوى السن والجنس :

المراحل السنية من ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية (خاص بالبنين فقط) .

تقويم الإختبار :

- سجل تشارلز برستيدج Prestidge فى عام ١٩٧٢م معامل موضوعية لهذا الإختبار مقداره ٠,٩٩ .
- سجل جونسون ونيلسون معامل ثبات لهذا الإختبار مقداره ٠,٩٨ ، وذلك عن طريق تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه على عينه من الرياضيين .
- تم حساب الصدق المنطقى لهذا الإختبار وقد أعطى نتائج مقبولة .

الأدوات اللازمة :

- جهاز متوازي تكون العارضتان فيه مرتفعتين عن الأرض بمسافة تسمح للمختبر بثنى ومد الذراعين دون أن تلمس قدماه الأرض .
- إعداد طارات من الحديد ذات أوزان : ١/٢ ، ٢ ، ٥ ، ١٠ ، ٢٥ رطلا بحيث تستخدم كأوزان إضافية يستخدمها عند الشد لأعلى .
- حزام عريض من الجلد أو حبل يمكن تعليق الأثقال به وربطه فى وسط المختبر أثناء الأداء .
- مقعد خشبى ، وشريط قياس .

الإجراءات :

- حساب وزن الجسم .
- بعد ربط الوزن المناسب من الحديد فى وسط المختبر ، يقوم بالوقوف على المقعد فى مواجهة العارضتين ، ثم يقوم بالقبض باليدين على العارضتين .
- عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالإرتكاز باليدين على العارضتين ، فى وضع يكون فيه الذراعان ممدودين ، ثم يسحب المقعد بعيداً عن مكان الأداء .

وصف الأداء :

- عندما يعطى المختبر إشارة البدء يقوم بثنى الذراعين للهبوط بجسمه لأسفل حتى يتخذ الكوعان وضع زاوية قائمة، ثم يقوم المختبر بعد ذلك بمد الذراعين كاملاً لأعلى ، عندئذ يوضع المقعد قريباً من المختبر ليقف عليه بالقدمين .
- عندما يرغب المختبر القيام بالمحاولة الثانية ، عليه أن ينزل من على المقعد ليغير وزن النقل المعلق في وسطه ، ثم يقوم بتكرار الأداء السابق مرة أخرى .

تعليمات الإختبار :

- عدم مرجحة الجسم أثناء الدفع لأعلى .
- عدم الركل بالساقين أو ثنى الركبتين أثناء الدفع لأعلى .
- يجب أن يضع المحكم راحة يده في مواجهة المختبر وفوق مستوى العارضتين ، وفي المستوى الذى يجب أن يلمسه المختبر بذقنه لكي يصل بالكوعين في وضع زاوية قائمة ٥٩٠ .
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط .

حساب الدرجات :

- تحتسب للمختبر نتائج أفضل محاولة من المحاولتين التى يقوم بهما، ويسجل وزن النقل الذى يرفعه بالرطل أو الكيلوجرامات ، ويكون هذا الرقم هو عبارة عن القوة العضلية الدينامية للذراعين والكتفين .
- الشخص الذى لا يستطيع أن يرفع غير وزن جسمه فقط يحصل على (صفر) .
- تقسم الدرجة الذى يحصل عليها المختبر على وزن الجسم لتعطى الدرجة الإختبارية أو القوة النسبية للمختبر .

وفي حالة فشل المختبر فى رفع جسمه فقط بدون أُنقال يتبع الآتى :

- ١- تثبت مسطرة مدرجة فى كل عارضة من العارضتين وفى وضع رأسى ، وتكون هذه المسطرة مدرجة بالبوصة فى حالة إستخدام الرطل كوحدة للوزن ، وتكون مدرجة بالسنتيمتر فى حالة إستخدام الكيلوجرام كوحدة للوزن .
- ٢- تحسب المسافة من أعلى نقطة للكتفين فى وضع مد الذراعين وبين أعلى نقطة للكتفين والذراعين فى وضع زاوية قائمة ، وإذا لم يتمكن المختبر من مد الذراعين لأعلى تحتسب له هذه المسافة بالسالب ، فإذا كانت المسافة بين أعلى نقطة فى الكتفين فى وضع مد الذراعين وبينها فى وضع الزاوية القائمة هى خمس بوصات ، ولم ينجح المختبر فى رفع جسمه لأعلى ، فإن درجة هذا المختبر تساوى (-٥) ، وهذا يعنى أن المختبر ضعيف جداً .

٣- إختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين) : **Sit-Up-Legs Straight** : غرض الإختبار :

قياس القوة العضلية الدينامية لمجموعات عضلات البطن والعضلات المثنية للجذع .

مستوى السن والجنس :

المراحل السنية من ١٢ سنة إلى مرحلة السن الجامعية ، ويصرح باستخدام الإختبار لكل من البنين والبنات .

تقويم الإختبار :

- سجلت ماري جاني **Gane, Mary** معامل موضوعية لهذا الإختبار مقداره ٠,٩٨ .
- تبين من فحص ومراجعة عدد من الدراسات والبحوث أن معامل ثبات هذا الإختبار قد بلغ في معظم هذه البحوث حوالى ٠,٩١ .
- تم حساب الصدق المنطقي لهذا الإختبار وقد أعطى نتائج مقبولة .

الأدوات اللازمة :

- بساط من اللباد أو القماش يرقد عليه المختبر .
- إطارات من الحديد ذات أوزان مختلفة .

الإجراءات :

- يحدد المختبر الطارة الحديدية ذات الوزن المناسب له .
- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر ممسكاً بالطارة الحديدية خلف الرقبة .
- يقوم أحد المساعدين بمسك العقبين باليدين .

وصف الأداء :

- عند إعطاء المختبر إشارة البدء ، يقوم بثنى الجذع لإتخاذ وضع الجلوس الطويل ، مع ملاحظة أن تظل الركبتان ممدودتين .
- يقوم المختبر بعد ذلك بتغيير الثقل للقيام بالمحاولة الثانية إذا رغب في ذلك .

تعليمات الإختبار :

- يجب الإحتفاظ بوضع الركبتين ممدودتين .

- يقف مساعدان لحمل النقل من فوق رقبة المختبر من الخلف عند الإنتهاء من الإختبار فى وضع الجلوس الطويل .
- فى حالة إستخدام البار الحديدى وبه طارات حديدية ، يفضل عدم إستخدام طارات حديدية كبيرة لأن محيطها سيكون كبيراً مما ينتج عنه إرتفاع البار عن الأرض مما يتسبب عنه إنخفاض صدق الإختبار ، وفى هذه الحالة يفضل إستخدام عدد من الطارات الصغيرة الوزن التى لايتعدى وزن كل منها ٥ خمسة أرطال .

حساب الدرجات :

- تحتسب للمختبر نتائج أفضل محاولة من المحاولتين التى يقوم بهما ، ويسجل وزن النقل الذى يرفعه بالرطل أو الكيلوجرامات ، ويكون هذا الرقم هو عبارة عن القوة العضلية الدينامية للذراعين والكتفين .
- الشخص الذى لا يستطيع أن يرفع غير وزن جسمه فقط يحصل على (صفر) .
- تقسم الدرجة الذى يحصل عليها المختبر على وزن الجسم لتعطى الدرجة الإختبارية أو القوة النسبية للمختبر .

٤- إختبار قوة عضلات الرجلين : Leg Lift Strength Test

غرض الإختبار :

قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة (الباسطة) Extensor للرجلين ، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما .

الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر Dynamometer مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف ، وبه مقياس مدرج ، مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدى طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥ سم .

وصف الأداء :

- يثبت الديناموميتر بالقاعدة ، ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التى تنتهى بالبار الحديدى .
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه فى نهايتى البار الحديدى .
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج .
- يقوم المختبر بثنى الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدى فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدى والمختبر فى هذا الوضع .
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنه .

تعليمات الإختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين بإستقامة واحدة فى وضع متعامد على الأرض .
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف .
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

إدارة الإختبار :

- محكم : يقوم بملاحظة الأداء وإعطاء إشارة البدء .
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها .

حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف رطل أو نصف كيلو جرام .
- يعتمد التقويم في هذا الإختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم ببعض أو مقارنة درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض .

٥- إختبار رفع الكتفين : Shoulder Elevation

غرض الإختبار :

قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الإنبطاح .

مستوى السن والجنس :

من سن ٦ سنوات فأكثر ويصلح للبنين والبنات .

تقويم الإختبار :

- بلغ معامل ثبات الإختبار ٠,٨٥ .

- سجل ليلويد ويليامز Williams معامل موضوعية للإختبار بلغ ٠,٩١ .

- تم التحقق من الصدق المنطقي للإختبار عن طريق المحكمين .

الأدوات اللازمة :

قائم مقسم إلى وحدات كل منها اسم ويثبت عمودياً على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض ويسهل تحريكها لأعلى ولأسفل .

الإجراءات :

يُقاس طول الذراع للمختبر وذلك من الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي حتى السطح العلوي للقائم أثناء قيام المختبر بالقبض عليه بحيث تكون الذراعان ملامستين للأرض والقائم ملامس للأرض أمام المختبر ويلاحظ أن يكون إمتداد الذراعين بإتساع الكتفين .

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الإنبطاح على الأرض مع مد الذراعين بإتساع الكتفين ويقبض المختبر على القائم ويقوم برفعه لأعلى لأقصى ما يمكن مع إحتفاظه ببقاء الذقن ملامساً للأرض وإمتداد المرفقين والرسغين .

إدارة الإختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

- مساعد : يقوم بقياس طول الذراع وقياس مسافة الأداء .

- زميل : يقوم بتثبيت فخذى المختبر .

حساب الدرجات :

نقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة ، ويضرب هذا الرقم في ١٠٠ ويقسم الناتج على طول الذراع .

٦- إختبار مرونة الركبة

غرض الإختبار :

قياس مرونة الإنثناء والإمتداد .

الوضع الإبتدائي :

يرقد الشخص فى وضع مستقيم على البطن فوق الصندوق أو المنضدة مع وضع الركبة فى النهاية والساقين ممتدتين بعد نهاية المنضدة والذراعين على الجانبين واليدين تمسكان بطرفى المنضدة وتكون الركبة فى وضع عمودى ثم تربط الآلة بجانب الساق السفلى ووسط المقياس فى خط مستقيم بين رأس عظمة الفخذ من الناحية الخارجية ونتوء عظمة القدم تأكد من أن الساق السفلى أفقية ، وبعد ذلك إجعل الآلة على وضع الصفر وأغلق التدرج .

الحركة :

القدم تتحرك متجهة إلى أعلى أو أسفل على شكل قوس دائرى بالقرب من الأرداف كلما أمكن ذلك ، والمؤشر يكون مقفولا والقراءة تؤخذ للركبة المنثنية والمؤشر يطلق له حرية الحركة ، حينئذ تتحرك القدم إلى الأمام نزولا إلى أسفل وتكون محدودة والمؤشر يغلق والشخص يكون فى حالة إسترخاء وتؤخذ القراءة للركبة الممدودة .

ملاحظات :

يجب عدم تغيير وضع الساق العليا أو الجسم أثناء الحركة والمدى الحركى لمفصل القدم يجب أن يثبت ويعرف للرجوع إليه مستقبلا .

مرفق رقم (٣)

إختبارات دقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

٧- مستطيل على الحائط الأمامي إرتفاعه من أعلى اللوحة الرنانة حتى الحد العلوى لخط الإرسال ١٣٥ سم وبعرض ١٢٠ سم .

- مواصفات الأداء :

- ١- يقف المختبر وقدمه اليسرى تكون مرتكزة داخل المربع المرسوم فى المنطقة الأمامية من الملعب أمام خط المنتصف .
- ٢- عند إعطاء إشارة البدء يرفع المختبر الكرة فى مستوى مناسب بحيث يسمح له أداء الضربة بشكل جيد .
- ٣- يقوم المختبر بضرب الكرة بوجه المضرب الأمامى بإتجاه الحائط الأمامى لترتد فى إتجاه المستطيلات الخلفية .

- الشروط :

- ١- يقوم المختبر بالإحماء باستخدام الكرة وأداء الضربة الأمامية المستقيمة .
- ٢- تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب الأمامى والمختبر مرتكز على المربع الذى يقف بقدمه اليسرى داخله .
- ٣- يُعطى للمختبر ١٥ محاولة .

- التسجيل :

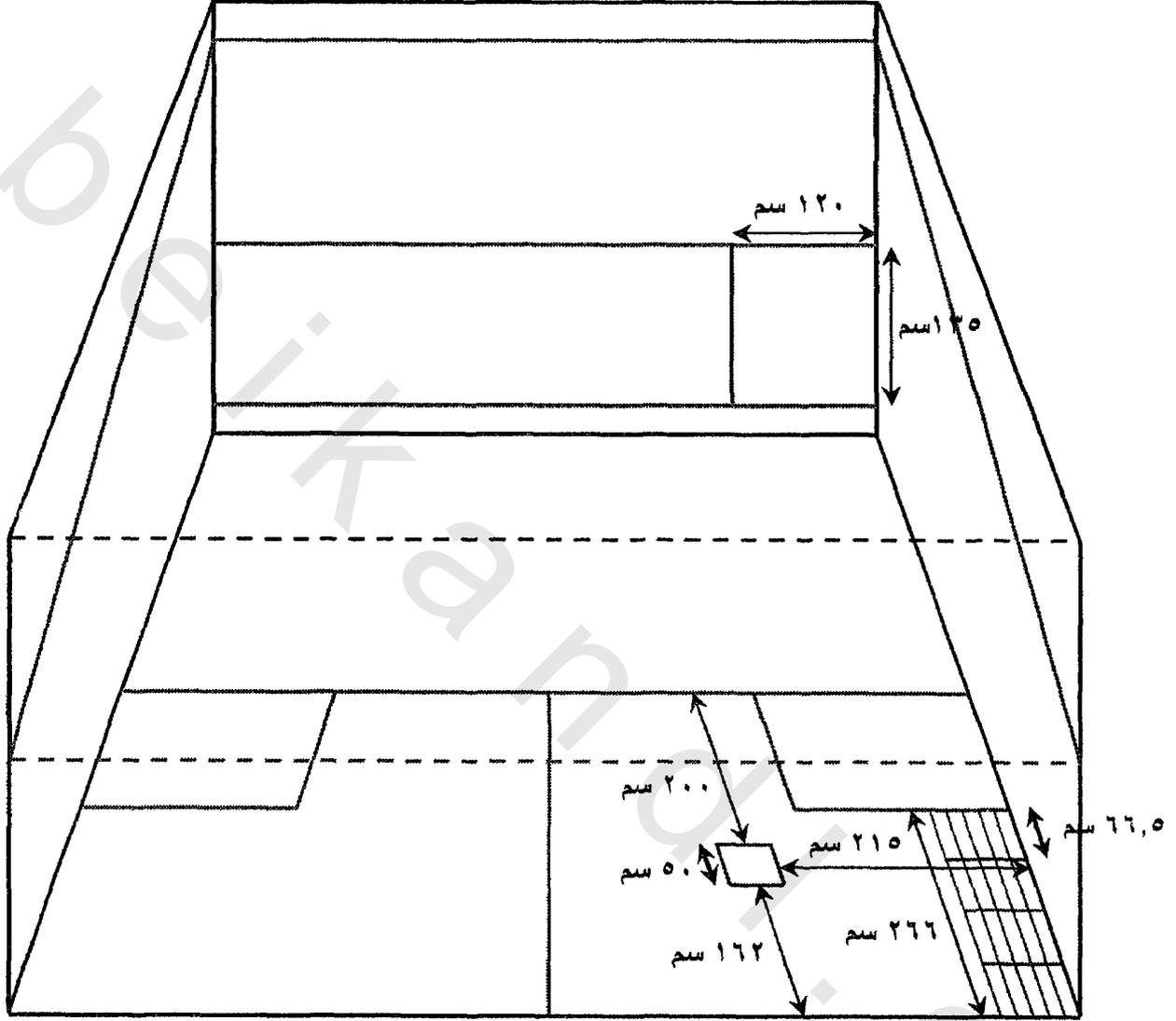
أ - يُسجل للمختبر درجات وفقا لنظام التسجيل التالى :

٥	٤	٣	٢	١
0	2	4	6	8
	٩	٨	٧	٦
	0	2	4	6
		١٢	١١	١٠
		0	2	4
			١٤	١٣
			0	2

- ١- ٨ درجات فى حالة إصابة مستطيل رقم ١ .
- ٢- ٦ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٢ .
- ٣- ٤ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٣ .
- ٤- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ٤ .
- ٥- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ٥ .
- ٦- ٦ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٦ .
- ٧- ٤ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٧ .
- ٨- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ٨ .
- ٩- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ٩ .
- ١٠- ٤ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٠ .
- ١١- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ١١ .
- ١٢- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٢ .
- ١٣- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٣ .
- ١٤- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٤ .

ب- يُسجل للمختبر مجموع نقاط الـ ١٥ محاولة .

(٢) - إختبار دقة الضربة الأمامية المستقيمة
من المنطقة الخلفية



- غرض الإختبار : قياس دقة الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية .

- الأدوات المستخدمة :

- ١- ملعب إسكواش .
- ٢- مضرب إسكواش .
- ٣- كرة إسكواش .
- ٤- شريط فسفوري لاصق لتحديد الخطوط الخاصة بالإختبار بسمك ١ سم .
- ٥- مربع طول ضلعه ٥٠ سم مرسوم على الأرض في المنطقة الخلفية من الملعب يبعد عن الحائط الخلفي ١٦٢ سم وعن الحائط الجانبي الأيمن ٢١٥ سم وعن خط منتصف الملعب ٢٠٠ سم .
- ٦- ٢٠ مستطيل خلف مربع الإرسال الأيمن حتى الحائط الخلفي ويبلغ طول كل مستطيل ٦٦,٥ سم وعرضه ٥ سم .

٧- مستطيل على الحائط الأمامي إرتفاعه من أعلى اللوحة الرنانة حتى الحد العلوى لخط الإرسال ١٣٥ سم وبعرض ١٢٠ سم .

- مواصفات الأداء :

- ١- يقف المختبر وقدمه اليسرى تكون مرتكزة داخل المربع المرسوم في المنطقة الخلفية من الملعب خلف خط المنتصف .
- ٢- عند إعطاء إشارة البدء يرفع المختبر الكرة في مستوى مناسب بحيث يسمح له أداء الضربة بشكل جيد .
- ٣- يقوم المختبر بضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي بإتجاه الحائط الأمامي لترتد في إتجاه المستطيلات الخلفية .

- الشروط :

- ١- يقوم المختبر بالإحماء باستخدام الكرة وأداء الضربة الأمامية المستقيمة .
- ٢- تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي والمختبر مرتكز على المربع الذي يقف بقدمه اليسرى داخله .
- ٣- يُعطى للمختبر ١٥ محاولة .

- التسجيل :

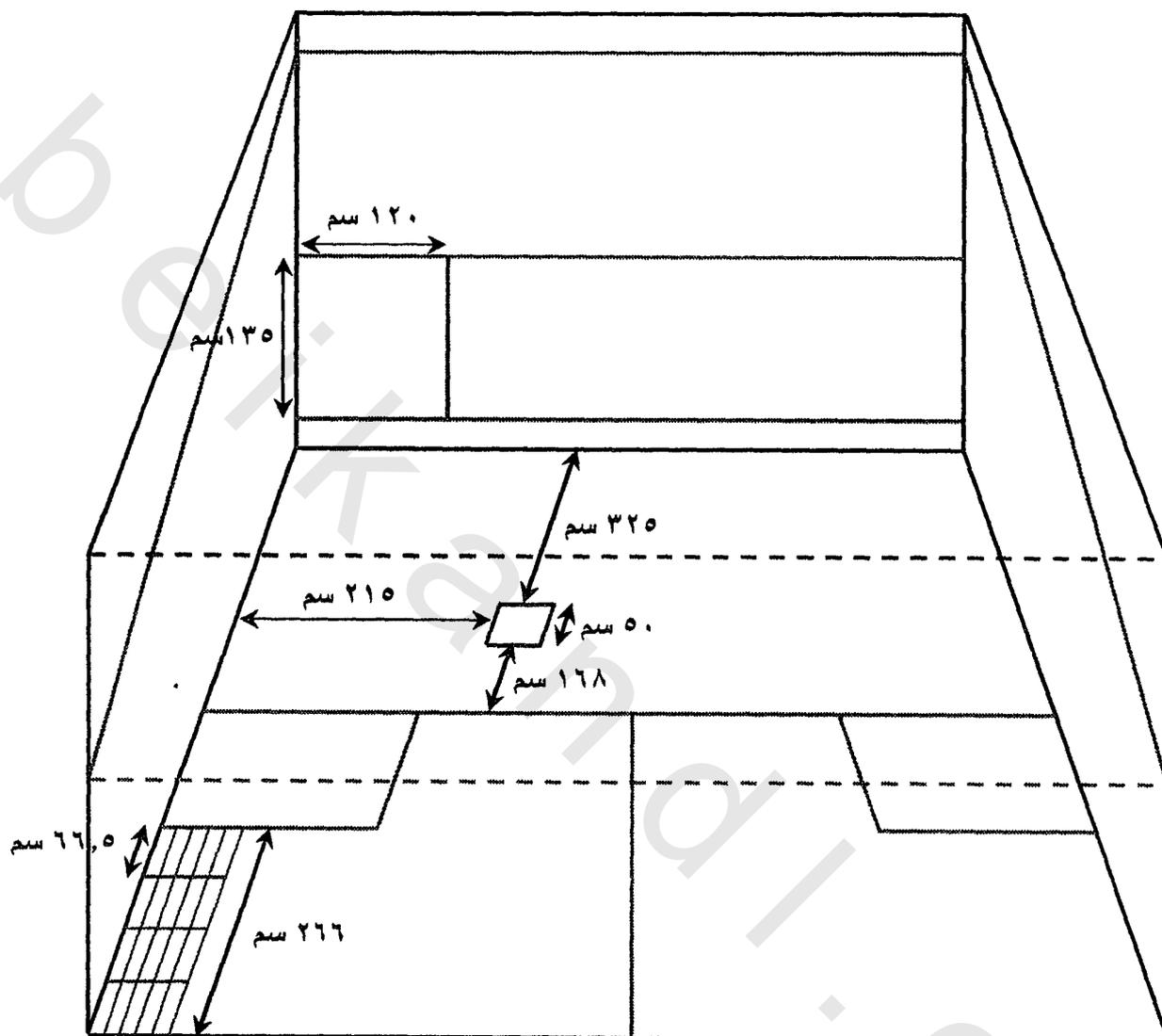
أ - يُسجل للمختبر درجات وفقاً لنظام التسجيل التالي :

٥	٤	٣	٢	١
0	2	4	6	8
	٩	٨	٧	٦
	0	2	4	6
		١٢	١١	١٠
		0	2	4
			١٤	١٣
			0	2

- ١- ٨ درجات في حالة إصابة مستطيل رقم ١ .
- ٢- ٦ نقاط في حالة إصابة مستطيل رقم ٢ .
- ٣- ٤ نقاط في حالة إصابة مستطيل رقم ٣ .
- ٤- نقطتان في حالة إصابة مستطيل رقم ٤ .
- ٥- صفر في حالة إصابة مستطيل رقم ٥ .
- ٦- ٦ نقاط في حالة إصابة مستطيل رقم ٦ .
- ٧- ٤ نقاط في حالة إصابة مستطيل رقم ٧ .
- ٨- نقطتان في حالة إصابة مستطيل رقم ٨ .
- ٩- صفر في حالة إصابة مستطيل رقم ٩ .
- ١٠- ٤ نقاط في حالة إصابة مستطيل رقم ١٠ .
- ١١- نقطتان في حالة إصابة مستطيل رقم ١١ .
- ١٢- صفر في حالة إصابة مستطيل رقم ١٢ .
- ١٣- نقطتان في حالة إصابة مستطيل رقم ١٣ .
- ١٤- صفر في حالة إصابة مستطيل رقم ١٤ .

ب- يُسجل للمختبر مجموع نقاط الـ ١٥ محاولة .

(٣) - إختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة
من المنطقة الأمامية



- غرض الإختبار : قياس دقة الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية .

- الأدوات المستخدمة :

- ١- ملعب إسكواش .
- ٢- مضرب إسكواش .
- ٣- كرة إسكواش .
- ٤- شريط فسفوري لاصق لتحديد الخطوط الخاصة بالإختبار بسماك ١ سم .
- ٥- مربع طول ضلعه ٥٠ سم مرسوم على الأرض فى المنطقة الأمامية من الملعب يبعد عن الحائط الأمامى ٣٢٥ سم وعن الحائط الجانبى الأيسر ٢١٥ سم وعن خط منتصف الملعب ١٦٨ سم .
- ٦- ٢٠ مستطيل خلف مربع الإرسال الأيسر حتى الحائط الخلفى ويبلغ طول كل مستطيل ٦٦,٥ سم وعرضه ٥ سم .

٧- مستطيل على الحائط الأمامي إرتفاعه من أعلى اللوحة الرنانة حتى الحد العلوى لخط الإرسال ١٣٥ سم وبعرض ١٢٠ سم .

- مواصفات الأداء :

- ١- يقف المختبر وقدمه اليمنى تكون مرتكزة داخل المربع المرسوم فى المنطقة الأمامية من الملعب أمام خط المنتصف .
- ٢- عند إعطاء إشارة البدء يرفع المختبر الكرة فى مستوى مناسب بحيث يسمح له أداء الضربة بشكل جيد .
- ٣- يقوم المختبر بضرب الكرة بوجه المضرب الخلفى بإتجاه الحائط الأمامى لترتد فى إتجاه المستطيلات الخلفية .

- الشروط :

- ١- يقوم المختبر بالإحماء باستخدام الكرة وأداء الضربة الخلفية المستقيمة .
- ٢- تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب الخلفى والمختبر مرتكز على المربع الذى يقف بقدمه اليمنى داخله .
- ٣- يُعطى للمختبر ١٥ محاولة .

- التسجيل :

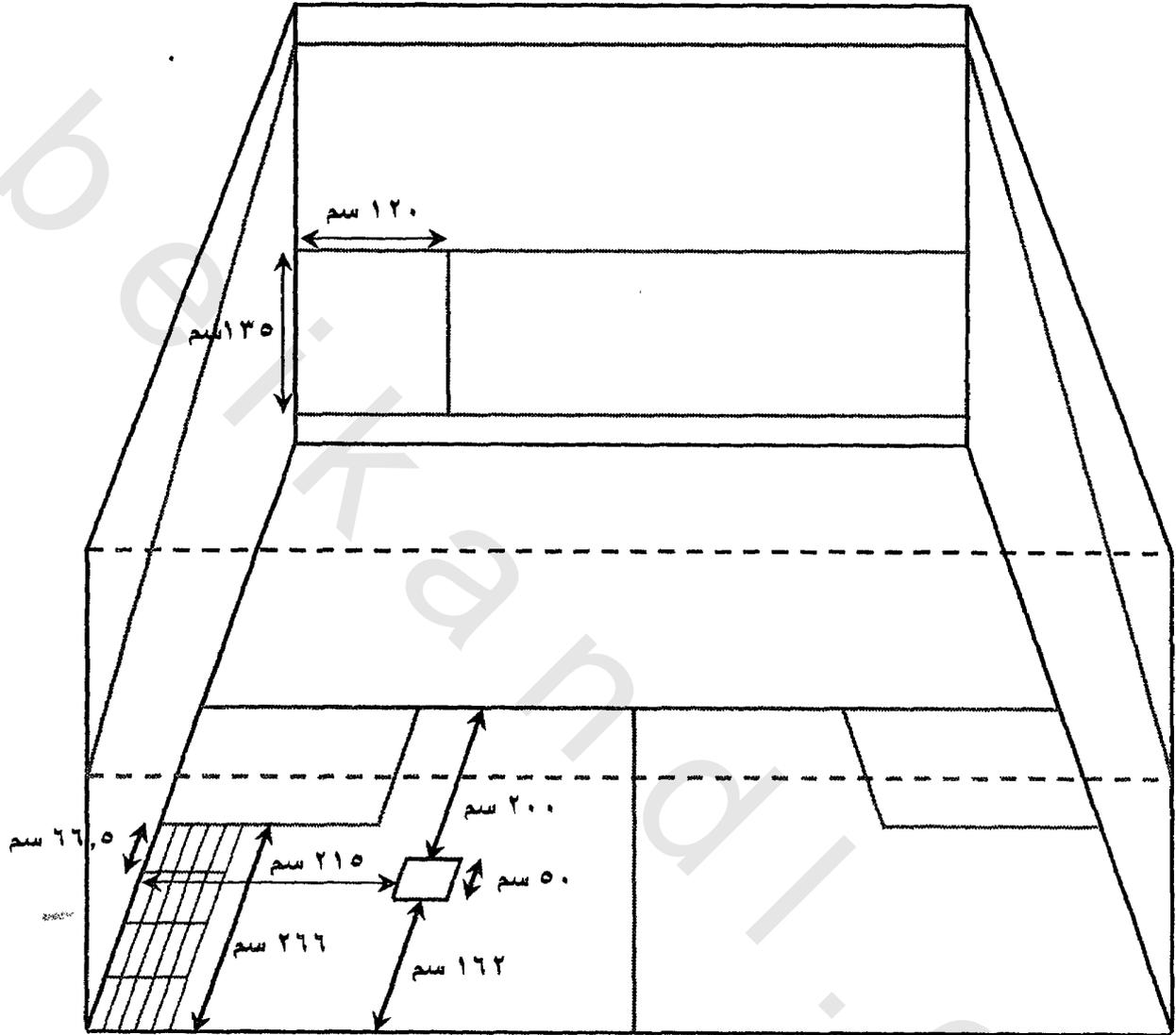
أ - يُسجل للمختبر درجات وفقاً لنظام التسجيل التالى :

١	٢	٣	٤	٥
8	6	4	2	0
٦	٧	٨	٩	
6	4	2	0	
١٠	١١	١٢		
4	2	0		
١٣	١٤			
2	0			

- ١- ٨ درجات فى حالة إصابة مستطيل رقم ١ .
- ٢- ٦ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٢ .
- ٣- ٤ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٣ .
- ٤- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ٤ .
- ٥- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ٥ .
- ٦- ٦ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٦ .
- ٧- ٤ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٧ .
- ٨- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ٨ .
- ٩- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ٩ .
- ١٠- ٤ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٠ .
- ١١- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ١١ .
- ١٢- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٢ .
- ١٣- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٣ .
- ١٤- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٤ .

ب- يُسجل للمختبر مجموع نقاط الـ ١٥ محاولة .

(٤) - إختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة
من المنطقة الخلفية



- غرض الإختبار : قياس دقة الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية .

- الأدوات المستخدمة :

- ١- ملعب إسكواش .
- ٢- مضرب إسكواش .
- ٣- كرة إسكواش .
- ٤- شريط فسفوري لاصق لتحديد الخطوط الخاصة بالإختبار بسمك ١ سم .
- ٥- مربع طول ضلعه ٥٠ سم مرسوم على الأرض في المنطقة الخلفية من الملعب يبعد عن الحائط الخلفي ١٦٢ سم وعن الحائط الجانبي الأيسر ٢١٥ سم وعن خط منتصف الملعب ٢٠٠ سم .
- ٦- ٢٠ مستطيل خلف مربع الإرسال الأيسر حتى الحائط الخلفي ويبلغ طول كل مستطيل ٦٦,٥ سم وعرضه ٥ سم .

٧- مستطيل على الحائط الأمامي إرتفاعه من أعلى اللوحة الرنانة حتى الحد العلوى لخط الإرسال ١٣٥ سم وبعرض ١٢٠ سم .

- مواصفات الأداء :

- ١- يقف المختبر وقدمه اليمنى تكون مرتكزة داخل المربع المرسوم فى المنطقة الخلفية من الملعب خلف خط المنتصف .
- ٢- عند إعطاء إشارة البدء يرفع المختبر الكرة فى مستوى مناسب بحيث يسمح له أداء الضربة بشكل جيد .
- ٣- يقوم المختبر بضرب الكرة بوجه المضرب الخلفى بإتجاه الحائط الأمامى لترتد فى إتجاه المستطيلات الخلفية .

- الشروط :

- ١- يقوم المختبر بالإحماء باستخدام الكرة وأداء الضربة الخلفية المستقيمة .
- ٢- تؤدى جميع الضربات بوجه المضرب الخلفى والمختبر مرتكز على المربع الذى يقف بقدمه اليمنى داخله .
- ٣- يُعطى للمختبر ١٥ محاولة .

- التسجيل :

أ- يُسجل للمختبر درجات وفقاً لنظام التسجيل التالى :

١	٢	٣	٤	٥
8	6	4	2	0
٦	٧	٨	٩	
6	4	2	0	
١٠	١١	١٢		
4	2	0		
١٣	١٤			
2	0			

- ١- ٨ درجات فى حالة إصابة مستطيل رقم ١ .
- ٢- ٦ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٢ .
- ٣- ٤ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٣ .
- ٤- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ٤ .
- ٥- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ٥ .
- ٦- ٦ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٦ .
- ٧- ٤ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ٧ .
- ٨- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ٨ .
- ٩- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ٩ .
- ١٠- ٤ نقاط فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٠ .
- ١١- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ١١ .
- ١٢- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٢ .
- ١٣- نقطتان فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٣ .
- ١٤- صفر فى حالة إصابة مستطيل رقم ١٤ .

ب- يُسجل للمختبر مجموع نقاط الـ ١٥ محاولة .

مرفق رقم (٤)

إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى المتغيرات
البيولوجية والبدنية قيد البحث

مرفق رقم (٥)

إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى
طبقاً للإختبارات المهارية للاعبى الإسكواش الخاصة
بدقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى
طبقاً للإختبارات المهارية للاعبى الإسكواش الخاصة
بدقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

السيد /
تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / أحمد حسن حسين عزت بإجراء بحث ضمن متطلبات
الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :

**" برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات
الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش "**

ولما كان الأمر يتطلب تقييم عينة البحث طبقاً للإختبارات المهارية
للاعبى الإسكواش الخاصة بدقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة ،
يتشرف الباحث بأن يستعين برأيكم بتقييم عينة البحث حيث قام الباحث ببناء
إختبارات مهارية خاصة بدقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة
تشتمل على معايير خاصة للدقة ، لذا نرجو من سيادتكم التكرم بالموافقة على
تقييم عينة البحث وفقاً لهذه المعايير .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

الباحث

إستمارة تسجيل دقة أداء اللاعب رقم ()
فى الضربات الأمامية المستقيمة
فى القياس القبلى

الدرجة	درجة دقة أداء الضربة					رقم الضربة
	صفر	٢	٤	٦	٨	
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥
						المجموع

إستمارة تسجيل دقة أداء اللاعب رقم ()
فى الضربات الخلفية المستقيمة
فى القياس القبلى

درجة دقة أداء الضربة						رقم الضربة
الدرجة	صفر	٢	٤	٦	٨	
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥
						المجموع

إستمارة تسجيل دقة أداء اللاعب رقم ()
فى الضربات الأمامية المستقيمة
فى القياس البعدى

الدرجة	درجة دقة أداء الضربة				رقم الضربة
	صفر	٢	٤	٦	
					١
					٢
					٣
					٤
					٥
					٦
					٧
					٨
					٩
					١٠
					١١
					١٢
					١٣
					١٤
					١٥
	المجموع				

إستمارة تسجيل دقة أداء اللاعب رقم ()
فى الضربات الخلفية المستقيمة
فى القياس البعدى

درجة دقة أداء الضربة						رقم الضربة
الدرجة	صفر	٢	٤	٦	٨	
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥
						المجموع

مرفق رقم (٦)

إستمارة تفريغ بيانات عينة البحث فى القياسين القبلى
والبعدى فى الإختبارات المهارية الخاصة بدقة أداء
الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

الشكل النهائي لتفريغ بيانات أفراد عينة البحث في دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة في القياسين القبلي والبعدي

القياس البعدي		القياس القبلي		رقم اللاعب
دقة أداء الضربات الخلفية المستقيمة	دقة أداء الضربات الأمامية المستقيمة	دقة أداء الضربات الخلفية المستقيمة	دقة أداء الضربات الأمامية المستقيمة	
				١
				٢
				٣
				٤
				٥
				٦
				٧
				٨
				٩
				١٠

مرفق رقم (٧)

إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد مكونات إستمارة تقييم مستوى الأداء
للاعبى الإسكواش فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

(الصورة المبدئية)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد مكونات إستمارة تقييم مستوى الأداء
للاعبى الإسكواش فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

السيد الأستاذ الدكتور /
تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / أحمد حسن حسين عزت بإجراء بحث ضمن متطلبات
الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :

**" برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات
الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش "**

ولما كان الأمر يتطلب تقييم مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية
المستقيمة لناشئ الإسكواش فإن الباحث يتشرف بأن يستعين برأيكم فى
التعرف على مكونات إستمارة تقييم مستوى الأداء ، حيث قام الباحث بإعداد
صورة مبدئية للإستمارة تتكون من خمس مستويات كمعايير للأداء وفقاً للأداء
الفنى للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة وهى كما يلى :

غير مناسب	مناسب	البيان
		المستوى الأول : ٨ درجات يحصل اللاعب على درجات المستوى الأول إذا توافر في أدائه للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة الشروط التالية :
		١- مسكة المضرب .
		٢- حركة القدمين .
		٣- مرجحة المضرب .
		٤- توقيت ضرب الكرة .
		٥- قوة الضربة .
		٦- دقة ضرب الكرة في الحائط الأمامي .
		٧- المتابعة والحفاظ على الإتران .
		٨- مكان سقوط الكرة بعد الأداء .
		المستوى الثاني : ٦ درجات يحصل اللاعب على درجات المستوى الثاني إذا توافر في أدائه للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة الشروط التالية :
		١- مسكة المضرب .
		٢- مرجحة المضرب .
		٣- توقيت ضرب الكرة .
		٤- قوة الضربة .
		٥- دقة ضرب الكرة في الحائط الأمامي .
		٦- مكان سقوط الكرة بعد الأداء .
		المستوى الثالث : ٤ درجات يحصل اللاعب على درجات المستوى الثالث إذا توافر في أدائه للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة الشروط التالية :
		١- مسكة المضرب .
		٢- مرجحة المضرب .
		٣- توقيت ضرب الكرة .
		٤- قوة الضربة .

غير مناسب	مناسب	البيان
		المستوى الرابع : درجتان يحصل اللاعب على درجات المستوى الرابع إذا توافر في أدائه للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة الشروط التالية : ١- مسكة المضرب . ٢- مرجحة المضرب . ٣- قوة الضربة .
		المستوى الخامس : صفر يحصل اللاعب على درجات المستوى الخامس إذا لم يتوافر في أدائه للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة أيًا من الشروط السابقة .

- هل ترون سيادتكم إضافة تعديلات على المعايير المقترحة لإستمارة التقييم :

.....
.....
.....
.....

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

مرفق رقم (٨)

إستمارة تقييم مستوى الأداء للاعبى الإسكواش
فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

(الصورة النهائية)

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

إستمارة تقييم مستوى الأداء للاعبى الإسكواش
فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

(الصورة النهائية)

يقوم الباحث / أحمد حسن حسين عزت بإجراء بحث ضمن متطلبات
الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :

**" برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات
الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش "**

وقد قام الباحث بإعداد صورة مبدئية للإستمارة تتكون من خمس
مستويات كمعايير للأداء وفقاً للأداء الفنى للضربات الأمامية والخلفية
المستقيمة ، وبعد عرض مكونات الإستمارة على السادة الخبراء فى مجال
الإسكواش توصل الباحث إلى الصورة النهائية لإستمارة تقييم مستوى أداء
الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش وهى كما يلى :

المستوى الأول : ٨ درجات

يحصل اللاعب على درجات المستوى الأول إذا توافر فى أدائه للضربات الأمامية
والخلفية المستقيمة الشروط التالية :

- ١- مسكة المضرب .
- ٢- حركة القدمين .
- ٣- مرجحة المضرب .
- ٤- توقيت ضرب الكرة .
- ٥- قوة الضربة .
- ٦- دقة ضرب الكرة فى الحائط الأمامى .
- ٧- المتابعة والحفاظ على الإتران .
- ٨- مكان سقوط الكرة بعد الأداء .

المستوى الثانى : ٦ درجات

يحصل اللاعب على درجات المستوى الثانى إذا توافر فى أدائه للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة الشروط التالية :

- ١- مسكة المضرب .
- ٢- مرجحة المضرب .
- ٣- توقيت ضرب الكرة .
- ٤- قوة الضربة .
- ٥- دقة ضرب الكرة فى الحائط الأمامى .
- ٦- مكان سقوط الكرة بعد الأداء .

المستوى الثالث : ٤ درجات

يحصل اللاعب على درجات المستوى الثالث إذا توافر فى أدائه للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة الشروط التالية :

- ١- مسكة المضرب .
- ٢- مرجحة المضرب .
- ٣- توقيت ضرب الكرة .
- ٤- قوة الضربة .

المستوى الرابع : درجتان

يحصل اللاعب على درجات المستوى الرابع إذا توافر فى أدائه للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة الشروط التالية :

- ١- مسكة المضرب .
- ٢- مرجحة المضرب .
- ٣- قوة الضربة .

المستوى الخامس : صفر

يحصل اللاعب على درجات المستوى الخامس إذا لم يتوافر فى أدائه للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة أياً من الشروط السابقة .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

مرفق رقم (٩)

إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى
طبقاً لإستمارة تقييم مستوى الأداء للاعبى الإسكواش
فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى
طبقاً لإستمارة تقييم مستوى الأداء للاعبى الإسكواش
فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

السيد /
تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / أحمد حسن حسين عزت بإجراء بحث ضمن متطلبات
الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية وعنوانه :

**" برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات
الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش "**

ولما كان الأمر يتطلب تقييم مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية
المستقيمة لناشئ الإسكواش قيد البحث ، يتشرف الباحث بأن يستعين برأيكم
بتقييم مستوى الأداء ، حيث قام الباحث بإعداد إستمارة تتكون من خمس
مستويات كمعايير للأداء وفقاً للأداء الفنى للضربات الأمامية والخلفية
المستقيمة ، لذا نرجو من سيادتكم التكرم بالموافقة على تقييم مستوى الأداء
وفقاً لهذه المعايير .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

الباحث

إستمارة تسجيل مستوى أداء اللاعب رقم ()
فى الضربات الأمامية المستقيمة
فى القياس القبلى

الدرجة	درجة أداء الضربة				رقم الضربة	
	صفر	٢	٤	٦		٨
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥
						١٦
						١٧
						١٨
						١٩
						٢٠
						٢١
						٢٢
						٢٣
						٢٤
						٢٥
						٢٦
						٢٧
						٢٨
						٢٩
						٣٠
						المجموع

استمارة تسجيل مستوى أداء اللاعب رقم ()
فى الضربات الخلفية المستقيمة
فى القياس القبلى

رقم الضربة	درجة أداء الضربة					
	الدرجة	صفر	٢	٤	٦	٨
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						
٢١						
٢٢						
٢٣						
٢٤						
٢٥						
٢٦						
٢٧						
٢٨						
٢٩						
٣٠						
المجموع						

استمارة تسجيل مستوى أداء اللاعب رقم ()
فى الضربات الأمامية المستقيمة
فى القياس البعدى

رقم الضربة	درجة أداء الضربة					
	الدرجة	صفر	٢	٤	٦	٨
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						
٢١						
٢٢						
٢٣						
٢٤						
٢٥						
٢٦						
٢٧						
٢٨						
٢٩						
٣٠						
المجموع						

إستمارة تسجيل مستوى أداء اللاعب رقم ()
فى الضربات الخلفية المستقيمة
فى القياس البعدى

الدرجة	درجة أداء الضربة					رقم الضربة
	صفر	٢	٤	٦	٨	
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١٥
						١٦
						١٧
						١٨
						١٩
						٢٠
						٢١
						٢٢
						٢٣
						٢٤
						٢٥
						٢٦
						٢٧
						٢٨
						٢٩
						٣٠
						المجموع

مرفق رقم (١٠)

إستمارة تفريغ بيانات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى
فى مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة

الشكل النهائي لتفريغ بيانات أفراد عينة البحث في مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة في القياسين القبلي والبعدي

القياس البعدي		القياس القبلي		رقم اللاعب
مستوى أداء الضربات الخلفية المستقيمة	مستوى أداء الضربات الأمامية المستقيمة	مستوى أداء الضربات الخلفية المستقيمة	مستوى أداء الضربات الأمامية المستقيمة	
				١
				٢
				٣
				٤
				٥
				٦
				٧
				٨
				٩
				١٠

مرفق رقم (١١)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء

م	الإسم	الوظيفة
١	أ.د / أحمد المتولى منصور	- أستاذ التدريب الرياضى المتفرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٢	د / خالد نعيم على	- مدرس الإسكواش بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٣	أ.م.د / شريف فتحى صالح	- أستاذ ألعاب المضرب المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .
٤	أ.د / صفوت أحمد على	- أستاذ تنس الطاولة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان . - مقرر لجنة المدربين بالإتحاد المصرى لتنس الطاولة .
٥	أ.د / فوزى السيد قادوس	- أستاذ ألعاب المضرب المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .
٦	أ.د / محمد توفيق الوليلى	- أستاذ التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان . - خبير فى مجال رياضة الإسكواش .
٧	ك / محمد فوزى عبد المؤمن	- المدير الفنى لفرق الإسكواش بنادى طنطا الرياضى .

مرفق رقم (١٢)

إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد مكونات
البرنامج التدريبى المقترح

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

إستطلاع رأى الخبراء فى تحديد مكونات
البرنامج التدريبى المقترح

السيد الأستاذ الدكتور /
تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث أحمد حسن حسين عزت بإجراء بحث ماجستير بعنوان :

" برنامج تدريبى لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات
الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش "

ويتشرف الباحث بأن يستعين برأيكم فى التعرف على مكونات
البرنامج التدريبى المقترح وعدد الوحدات التدريبية الكلية والأسبوعية .

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،

الباحث

- فترة ما قبل المنافسة :

عدد الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
رأى الخبير												

- نسبة فترة ما قبل المنافسة من الإعداد البدنى الكلى :

٢٠ %	٢٥ %	٣٠ %	٣٥ %	٤٠ %	٤٥ %	٥٠ %	٥٥ %	٦٠ %	٦٥ %	٧٠ %	٧٥ %

- نسبة الإعداد البدنى العام إلى الإعداد البدنى الخاص فى مرحلة الإعداد العام :

٥٠ : ٥٠	٣٣ : ٦٦	٢٥ : ٧٥	٤٠ : ٦٠	٦٠ : ٤٠	١٠٠

- نسبة الإعداد البدنى الخاص إلى الإعداد البدنى العام فى مرحلة الإعداد الخاص :

٥٠ : ٥٠	٣٣ : ٦٦	٢٥ : ٧٥	٤٠ : ٦٠	٦٠ : ٤٠	١٠٠

- نسبة الإعداد البدنى الخاص إلى الإعداد البدنى العام فى مرحلة ما قبل المنافسة :

٥٠ : ٥٠	٣٣ : ٦٦	٢٥ : ٧٥	٤٠ : ٦٠	٦٠ : ٤٠	١٠٠

- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع :

عدد الوحدات	٣	٤	٥	٦	٧
رأى الخبير					

- زمن الوحدة التدريبية :

٤٥ : ٦٠ ق	٦٠ : ٩٠ ق	٩٠ : ١٢٠ ق	٩٠ : ١٥٠ ق	٩٠ : ١٨٠ ق

- تشكيل الحمل خلال الدورة التدريبية (المتوسطة) الأولى :

٢ : ٣	٢ : ٢	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١

- تشكيل الحمل خلال الدورة التدريبية (المتوسطة) الثانية :

٢ : ٣	٢ : ٢	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١

- تشكيل الحمل خلال الدورة التدريبية (المتوسطة) الثالثة :

٢ : ٣	٢ : ٢	١ : ٣	١ : ٢	١ : ١

- توزيع نسب عناصر اللياقة البدنية العامة خلال فترة الإعداد العام :

م	العناصر	النسبة المئوية
١	القوة .	%
٢	التحمل .	%
٣	السرعة .	%
٤	المرونة .	%
٥	التوازن .	%
٦	التوافق .	%
	الإجمالي	%

- توزيع نسب عناصر اللياقة البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد الخاص :

م	العناصر	النسبة المئوية
١	تحمل خاص .	%
٢	قوة خاصة .	%
٣	سرعة خاصة .	%
٤	مرونة خاصة .	%
٥	دقة خاصة .	%
	الإجمالي	%

- توزيع نسب عناصر الجانب المهارى الخاصة خلال فترة الإعداد العام :

م	العناصر	النسبة المئوية
١	مسكة المضرب .	%
٢	حركة القدمين .	%
٣	مرجحة المضرب .	%
٤	الضربة الأمامية المستقيمة .	%
٥	الضربة الخلفية المستقيمة .	%
	الإجمالى	%

- توزيع نسب عناصر الجانب المهارى الخاصة خلال فترة الإعداد الخاص :

م	العناصر	النسبة المئوية
١	مسكة المضرب .	%
٢	حركة القدمين .	%
٣	مرجحة المضرب .	%
٤	الضربة الأمامية المستقيمة .	%
٥	الضربة الخلفية المستقيمة .	%
	الإجمالى	%

مرفق رقم (١٣)

البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع الأول

- توزيع زمن الأسبوع الأول = ٩٠٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلي = ٤٦ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع الأول = ٤٢٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الأحد	السبت		
١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٥٠	-	١٥٠	١٢٠		
							عام ٧٥ % = ٤٠٥ ق	
٢٠,٢٥	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٦,٨٧٥	-	١٦,٨٧٥	١٣,٥	٢٥ %	تحمل = ١٠١,٢٥ ق
٢٤,٣	١٦,٢	٢٤,٣	٢٠,٢٥	-	٢٠,٢٥	١٦,٢	٣٠ %	قوة = ١٢١,٥ ق
١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	١٣,٥	-	١٣,٥	١٠,٨	٢٠ %	سرعة = ٨١ ق
١٢,١٥	٨,١	١٢,١٥	١٠,١٢٥	-	١٠,١٢٥	٨,١	١٥ %	مرونة = ٦٠,٧٥ ق
٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	٣,٣٧٥	-	٣,٣٧٥	٢,٧	٥ %	توازن = ٢٠,٢٥ ق
٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	٣,٣٧٥	-	٣,٣٧٥	٢,٧	٥ %	توافق = ٢٠,٢٥ ق
							خاص ٢٥ % = ١٣٥ ق	
٦,٧٥	٤,٥	٦,٧٥	٥,٦٢٥	-	٥,٦٢٥	٤,٥	٢٥ %	تحمل خاص ٣٣,٧٥ ق
٥,٤	٣,٦	٥,٤	٤,٥	-	٤,٥	٣,٦	٢٠ %	قوة خاصة ٢٧ ق
٢,٧	١,٨	٢,٧	٢,٢٥	-	٢,٢٥	١,٨	١٠ %	سرعة خاصة ١٣,٥ ق
٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	٣,٣٧٥	-	٣,٣٧٥	٢,٧	١٥ %	مرونة خاصة ٢٠,٢٥ ق
٨,١	٥,٤	٨,١	٦,٧٥	-	٦,٧٥	٥,٤	٣٠ %	دقة خاصة ٤٠,٥ ق
٧,٢	٤,٨	٧,٢	٦	-	٦	٤,٨	١٠ %	مسكة المضرب ٣٦ ق
١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	١٢	-	١٢	٩,٦	٢٠ %	حركة القدمين ٧٢ ق
١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	١٢	-	١٢	٩,٦	٢٠ %	مرجحة المضرب ٧٢ ق
١٨	١٢	١٨	١٥	-	١٥	١٢	٢٥ %	الضربة الأمامية المستقيمة ٩٠ ق
١٨	١٢	١٨	١٥	-	١٥	١٢	٢٥ %	الضربة الخلفية المستقيمة ٩٠ ق
١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٥٠	-	١٥٠	١٢٠	المجموع = ٩٠٠ ق	

إعداد بدني ٥٤٠ ق

إعداد مهاري ٣٦٠ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع الثاني

- توزيع زمن الأسبوع الثاني = ٧٢٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلي = ٥٨ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع الثاني = ٤٢٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
-	١٥٠	١٢٠	١٥٠	١٨٠	١٢٠	-		
							عام ٧٥ % = ٣٢٤ ق	
-	١٦,٨٧٥	١٣,٥	١٦,٨٧٥	٢٠,٢٥	١٣,٥	-	٢٥ %	تحمل = ٨١ ق
-	٢٠,٢٥	١٦,٢	٢٠,٢٥	٢٤,٣	١٦,٢	-	٣٠ %	قوة = ٩٧,٢ ق
-	١٣,٥	١٠,٨	١٣,٥	١٦,٢	١٠,٨	-	٢٠ %	سرعة = ٦٤,٨ ق
-	١٠,١٢٥	٨,١	١٠,١٢٥	١٢,١٥	٨,١	-	١٥ %	مرونة = ٤٨,٦ ق
-	٣,٣٧٥	٢,٧	٣,٣٧٥	٤,٠٥	٢,٧	-	٥ %	توازن = ١٦,٢ ق
-	٣,٣٧٥	٢,٧	٣,٣٧٥	٤,٠٥	٢,٧	-	٥ %	توافق = ١٦,٢ ق
							خاص ٢٥ % = ١٠٨ ق	
-	٥,٦٢٥	٤,٥	٥,٦٢٥	٦,٧٥	٤,٥	-	٢٥ %	تحمل خاص ٢٧ ق
-	٤,٥	٣,٦	٤,٥	٥,٤	٣,٦	-	٢٠ %	قوة خاصة ٢١,٦ ق
-	٢,٢٥	١,٨	٢,٢٥	٢,٧	١,٨	-	١٠ %	سرعة خاصة ١٠,٨ ق
-	٣,٣٧٥	٢,٧	٣,٣٧٥	٤,٠٥	٢,٧	-	١٥ %	مرونة خاصة ١٦,٢ ق
-	٦,٧٥	٥,٤	٦,٧٥	٨,١	٥,٤	-	٣٠ %	دقة خاصة ٣٢,٤ ق
							إعداد بدني ٤٢٠ ق	
-	٦	٤,٨	٦	٧,٢	٤,٨	-	١٠ %	مسكة المضرب ٢٨,٨ ق
-	١٢	٩,٦	١٢	١٤,٤	٩,٦	-	٢٠ %	حركة القدمين ٥٧,٦ ق
-	١٢	٩,٦	١٢	١٤,٤	٩,٦	-	٢٠ %	مرجحة المضرب ٥٧,٦ ق
-	١٥	١٢	١٥	١٨	١٢	-	٢٥ %	الضربة الأمامية المستقيمة ٧٢ ق
-	١٥	١٢	١٥	١٨	١٢	-	٢٥ %	الضربة الخلفية المستقيمة ٧٢ ق
							إعداد مهاري ٢٨٨ ق	
-	١٥٠	١٢٠	١٥٠	١٨٠	١٢٠	-	المجموع = ٧٢٠ ق	

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع الثالث

- توزيع زمن الأسبوع الثالث = ٩٠٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلى = ٤٣ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع الثالث = ٣٩٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
-	١٥٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٥٠		
عام ٧٥ % = ٤٠٥ ق								
-	١٦,٨٧٥	٢٠,٢٥	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٣,٥	١٦,٨٧٥	% ٢٥	تحمل = ١٠١,٢٥ ق
-	٢٠,٢٥	٢٤,٣	١٦,٢	٢٤,٣	١٦,٢	٢٠,٢٥	% ٣٠	قوة = ١٢١,٥ ق
-	١٣,٥	١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	١٣,٥	% ٢٠	سرعة = ٨١ ق
-	١٠,١٢٥	١٢,١٥	٨,١	١٢,١٥	٨,١	١٠,١٢٥	% ١٥	مرونة = ٦٠,٧٥ ق
-	٣,٣٧٥	٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	٢,٧	٣,٣٧٥	% ٥	توازن = ٢٠,٢٥ ق
-	٣,٣٧٥	٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	٢,٧	٣,٣٧٥	% ٥	توافق = ٢٠,٢٥ ق
خاص ٢٥ % = ١٣٥ ق								
-	٥,٦٢٥	٦,٧٥	٤,٥	٦,٧٥	٤,٥	٥,٦٢٥	% ٢٥	تحمل خاص ٣٣,٧٥ ق
-	٤,٥	٥,٤	٣,٦	٥,٤	٣,٦	٤,٥	% ٢٠	قوة خاصة ٢٧ ق
-	٢,٢٥	٢,٧	١,٨	٢,٧	١,٨	٢,٢٥	% ١٠	سرعة خاصة ١٣,٥ ق
-	٣,٣٧٥	٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	٢,٧	٣,٣٧٥	% ١٥	مرونة خاصة ٢٠,٢٥ ق
-	٦,٧٥	٨,١	٥,٤	٨,١	٥,٤	٦,٧٥	% ٣٠	دقة خاصة ٤٠,٥ ق
-	٦	٧,٢	٤,٨	٧,٢	٤,٨	٦	% ١٠	مسكة المضرب ٣٦ ق
-	١٢	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٢	% ٢٠	حركة القدمين ٧٢ ق
-	١٢	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٢	% ٢٠	مرجحة المضرب ٧٢ ق
-	١٥	١٨	١٢	١٨	١٢	١٥	% ٢٥	الضربة الأمامية المستقيمة ٩٠ ق
-	١٥	١٨	١٢	١٨	١٢	١٥	% ٢٥	الضربة الخلفية المستقيمة ٩٠ ق
-	١٥٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٥٠	المجموع = ٩٠٠ ق	

إعداد بدني ٤٠ ق

إعداد مهاري ٣٦ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع الرابع

- توزيع زمن الأسبوع الرابع = ١٠٨٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلي = ٣٣ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع الرابع = ٣٦٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠		
							عام ٤٠ % = ٢٥٩,٢ ق	
١٠,٨	٧,٢	١٠,٨	٧,٢	١٠,٨	٧,٢	١٠,٨	٢٥ %	تحمل = ٦٤,٨ ق
١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٣٠ %	قوة = ٧٧,٧٦ ق
٨,٦٤	٥,٧٦	٨,٦٤	٥,٧٦	٨,٦٤	٥,٧٦	٨,٦٤	٢٠ %	سرعة = ٥١,٨٤ ق
٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	١٥ %	مرونة = ٣٨,٨٨ ق
٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	٥ %	توازن = ١٢,٩٦ ق
٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	٥ %	توافق = ١٢,٩٦ ق
							خاص ٦٠ % = ٣٨٨,٨ ق	
١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	٢٥ %	تحمل خاص ٩٧,٢ ق
١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٢٠ %	قوة خاصة ٧٧,٧٦ ق
٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	١٠ %	سرعة خاصة ٣٨,٨٨ ق
٩,٧٢	٦,٤٨	٩,٧٢	٦,٤٨	٩,٧٢	٦,٤٨	٩,٧٢	١٥ %	مرونة خاصة ٥٨,٣٢ ق
١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٣٠ %	دقة خاصة ١١٦,٦٤ ق
٧,٢	٤,٨	٧,٢	٤,٨	٧,٢	٤,٨	٧,٢	١٠ %	مسكة المضرب ٤٣,٢ ق
١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٢٠ %	حركة القدمين ٨٦,٤ ق
١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٢٠ %	مرجحة المضرب ٨٦,٤ ق
١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	٢٥ %	الضربة الأمامية المستقيمة ١٠,٨ ق
١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	٢٥ %	الضربة الخلفية المستقيمة ١٠,٨ ق
١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	المجموع = ١٠٨٠ ق	

إعداد بدني ٦٤٨ ق

إعداد مهاري ٤٣٢ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع الخامس

- توزيع زمن الأسبوع الخامس = ٩٠٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلي = ٤٦ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع الخامس = ٤٢٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الأحد	السبت			
-	١٢٠	١٨٠	١٥٠	١٨٠	١٥٠	١٢٠			
								عام ٤٠ % = ٢١٦ ق	
-	٧,٢	١٠,٨	٩	١٠,٨	٩	٧,٢	% ٢٥	تحمل = ٥٤ ق	
-	٨,٦٤	١٢,٩٦	١٠,٨	١٢,٩٦	١٠,٨	٨,٦٤	% ٣٠	قوة = ٦٤,٨ ق	
-	٥,٧٦	٨,٦٤	٧,٢	٨,٦٤	٧,٢	٥,٧٦	% ٢٠	سرعة = ٤٣,٢ ق	
-	٤,٣٢	٦,٤٨	٥,٤	٦,٤٨	٥,٤	٤,٣٢	% ١٥	مرونة = ٣٢,٤ ق	
-	١,٤٤	٢,١٦	١,٨	٢,١٦	١,٨	١,٤٤	% ٥	توازن = ١٠,٨ ق	
-	١,٤٤	٢,١٦	١,٨	٢,١٦	١,٨	١,٤٤	% ٥	نوافق = ١٠,٨ ق	
								خاص ٦٠ % = ٣٢٤ ق	
-	١٠,٨	١٦,٢	١٣,٥	١٦,٢	١٣,٥	١٠,٨	% ٢٥	تحمل خاص ٨١ ق	
-	٨,٦٤	١٢,٩٦	١٠,٨	١٢,٩٦	١٠,٨	٨,٦٤	% ٢٠	قوة خاصة ٦٤,٨ ق	
-	٤,٣٢	٦,٤٨	٥,٤	٦,٤٨	٥,٤	٤,٣٢	% ١٠	سرعة خاصة ٣٢,٤ ق	
-	٦,٤٨	٩,٧٢	٨,١	٩,٧٢	٨,١	٦,٤٨	% ١٥	مرونة خاصة ٤٨,٦ ق	
-	١٢,٩٦	١٩,٤٤	١٦,٢	١٩,٤٤	١٦,٢	١٢,٩٦	% ٣٠	دقة خاصة ٩٧,٢ ق	
-	٤,٨	٧,٢	٦	٧,٢	٦	٤,٨	% ١٠	مسكة المضرب ٣٦ ق	
-	٩,٦	١٤,٤	١٢	١٤,٤	١٢	٩,٦	% ٢٠	حركة القدمين ٧٢ ق	
-	٩,٦	١٤,٤	١٢	١٤,٤	١٢	٩,٦	% ٢٠	مرجحة المضرب ٧٢ ق	
-	١٢	١٨	١٥	١٨	١٥	١٢	% ٢٥	الضربة الأمامية المستقيمة ٩٠ ق	
-	١٢	١٨	١٥	١٨	١٥	١٢	% ٢٥	الضربة الخلفية المستقيمة ٩٠ ق	
-	١٢٠	١٨٠	١٥٠	١٨٠	١٥٠	١٢٠	المجموع = ٩٠٠ ق		

إعداد بدني ٥٤٠ ق

إعداد مهاري ٣٦٠ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع السادس

- توزيع زمن الأسبوع السادس = ٩٠٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلي = ٤٣ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع السادس = ٣٩٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
-	١٥٠	١٨٠	١٢٠	١٥٠	١٢٠	١٨٠		
							عام ٤٠ % = ٢١٦ ق	
-	٩	١٠,٨	٧,٢	٩	٧,٢	١٠,٨	٢٥ %	تحمل = ٥٤ ق
-	١٠,٨	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٠,٨	٨,٦٤	١٢,٩٦	٣٠ %	قوة = ٦٤,٨ ق
-	٧,٢	٨,٦٤	٥,٧٦	٧,٢	٥,٧٦	٨,٦٤	٢٠ %	سرعة = ٤٣,٢ ق
-	٥,٤	٦,٤٨	٤,٣٢	٥,٤	٤,٣٢	٦,٤٨	١٥ %	مرونة = ٣٢,٤ ق
-	١,٨	٢,١٦	١,٤٤	١,٨	١,٤٤	٢,١٦	٥ %	توازن = ١٠,٨ ق
-	١,٨	٢,١٦	١,٤٤	١,٨	١,٤٤	٢,١٦	٥ %	توافق = ١٠,٨ ق
							خاص ٦٠ % = ٣٢٤ ق	
-	١٣,٥	١٦,٢	١٠,٨	١٣,٥	١٠,٨	١٦,٢	٢٥ %	تحمل خاص ٨١ ق
-	١٠,٨	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٠,٨	٨,٦٤	١٢,٩٦	٢٠ %	قوة خاصة ٦٤,٨ ق
-	٥,٤	٦,٤٨	٤,٣٢	٥,٤	٤,٣٢	٦,٤٨	١٠ %	سرعة خاصة ٣٢,٤ ق
-	٨,١	٩,٧٢	٦,٤٨	٨,١	٦,٤٨	٩,٧٢	١٥ %	مرونة خاصة ٤٨,٦ ق
-	١٦,٢	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٦,٢	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٣٠ %	دقة خاصة ٩٧,٢ ق
-	٦	٧,٢	٤,٨	٦	٤,٨	٧,٢	١٠ %	مسكة المضرب ٣٦ ق
-	١٢	١٤,٤	٩,٦	١٢	٩,٦	١٤,٤	٢٠ %	حركة القدمين ٧٢ ق
-	١٢	١٤,٤	٩,٦	١٢	٩,٦	١٤,٤	٢٠ %	مرجحة المضرب ٧٢ ق
-	١٥	١٨	١٢	١٥	١٢	١٨	٢٥ %	الضربة الأمامية المستقيمة ٩٠ ق
-	١٥	١٨	١٢	١٥	١٢	١٨	٢٥ %	الضربة الخلفية المستقيمة ٩٠ ق
-	١٥٠	١٨٠	١٢٠	١٥٠	١٢٠	١٨٠	المجموع = ٩٠٠ ق	

إعداد بدني ٥٤٠ ق

إعداد مهاري ٣٦٠ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع السابع

- توزيع زمن الأسبوع السابع = ٧٢٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي من البرنامج الكلي = ٥٠ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع السابع = ٣٦٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
-	١٢٠	١٨٠	١٢٠	-	١٢٠	١٨٠		
							عام ٤٠ % = ١٧٢,٨ ق	
-	٧,٢	١٠,٨	٧,٢	-	٧,٢	١٠,٨	٢٥ %	تحمل ٤٣,٢ ق
-	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	-	٨,٦٤	١٢,٩٦	٣٠ %	قوة = ٥١,٨٤ ق
-	٥,٧٦	٨,٦٤	٥,٧٦	-	٥,٧٦	٨,٦٤	٢٠ %	سرعة = ٣٤,٥٦ ق
-	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	-	٤,٣٢	٦,٤٨	١٥ %	مرونة = ٢٥,٩٢ ق
-	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	-	١,٤٤	٢,١٦	٥ %	توازن = ٨,٦٤ ق
-	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	-	١,٤٤	٢,١٦	٥ %	توافق = ٨,٦٤ ق
							خاص ٦٠ % = ٢٥٩,٢ ق	
-	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	-	١٠,٨	١٦,٢	٢٥ %	تحمل خاص ٦٤,٨ ق
-	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	-	٨,٦٤	١٢,٩٦	٢٠ %	قوة خاصة ٥١,٨٤ ق
-	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	-	٤,٣٢	٦,٤٨	١٠ %	سرعة خاصة ٢٥,٩٢ ق
-	٦,٤٨	٩,٧٢	٦,٤٨	-	٦,٤٨	٩,٧٢	١٥ %	مرونة خاصة ٣٨,٨٨ ق
-	١٢,٩٦	١٩,٤٤	١٢,٩٦	-	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٣٠ %	دقة خاصة ٧٧,٧٦ ق
-	٤,٨	٧,٢	٤,٨	-	٤,٨	٧,٢	١٠ %	مسكة المضرب ٢٨,٨ ق
-	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	-	٩,٦	١٤,٤	٢٠ %	حركة القدمين ٥٧,٦ ق
-	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	-	٩,٦	١٤,٤	٢٠ %	مرجحة المضرب ٥٧,٦ ق
-	١٢	١٨	١٢	-	١٢	١٨	٢٥ %	الضربة الأمامية المستقيمة ٧٢ ق
-	١٢	١٨	١٢	-	١٢	١٨	٢٥ %	الضربة الخلفية المستقيمة ٧٢ ق
-	١٢٠	١٨٠	١٢٠	-	١٢٠	١٨٠	المجموع = ٧٢٠ ق	

إعداد بدني ٤٣٢ ق

إعداد مهاري ٢٨٨ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع الثامن

- توزيع زمن الأسبوع الثامن = ١٠٨٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلي = ٣٣ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع الثامن = ٣٦٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠		
							عام ٤٠ % = ٢٥٩,٢ ق	
١٠,٨	٧,٢	١٠,٨	٧,٢	١٠,٨	٧,٢	١٠,٨	٢٥ %	تحمل = ٦٤,٨ ق
١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٣٠ %	قوة = ٧٧,٧٦ ق
٨,٦٤	٥,٧٦	٨,٦٤	٥,٧٦	٨,٦٤	٥,٧٦	٨,٦٤	٢٠ %	سرعة = ٥١,٨٤ ق
٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	١٥ %	مرونة = ٣٨,٨٨ ق
٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	٥ %	توازن = ١٢,٩٦ ق
٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	١,٤٤	٢,١٦	٥ %	توافق = ١٢,٩٦ ق
							خاص ٦٠ % = ٣٨٨,٨ ق	
١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	٢٥ %	تحمل خاص ٩٧,٢ ق
١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٨,٦٤	١٢,٩٦	٢٠ %	قوة خاصة ٧٧,٧٦ ق
٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	٤,٣٢	٦,٤٨	١٠ %	سرعة خاصة ٣٨,٨٨ ق
٩,٧٢	٦,٤٨	٩,٧٢	٦,٤٨	٩,٧٢	٦,٤٨	٩,٧٢	١٥ %	مرونة خاصة ٥٨,٣٢ ق
١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٩,٤٤	١٢,٩٦	١٩,٤٤	٣٠ %	دقة خاصة ١١٦,٦٤ ق
٧,٢	٤,٨	٧,٢	٤,٨	٧,٢	٤,٨	٧,٢	١٠ %	مسكة المضرب ٤٣,٢ ق
١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٢٠ %	حركة القدمين ٨٦,٤ ق
١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٢٠ %	مرجحة المضرب ٨٦,٤ ق
١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	٢٥ %	الضربة الأمامية المستقيمة ١٠,٨ ق
١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	٢٥ %	الضربة الخلفية المستقيمة ١٠,٨ ق
١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	المجموع = ١٠٨٠ ق	

إعداد بدني ٦٤٨ ق

إعداد مهاري ٤٣٢ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع التاسع

- توزيع زمن الأسبوع التاسع = ٩٠٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلي = ٤٣ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع التاسع = ٣٩٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
١٥٠	١٢٠	١٨٠	١٥٠	١٨٠	١٢٠	-		
							عام ٢٥ % = ١٣٥ ق	
٥,٦٢٥	٤,٥	٦,٧٥	٥,٦٢٥	٦,٧٥	٤,٥	-	٢٥ %	تحمل = ٣٣,٧٥ ق
٦,٧٥	٥,٤	٨,١	٦,٧٥	٨,١	٥,٤	-	٣٠ %	قوة = ٤٠,٥ ق
٤,٥	٣,٦	٥,٤	٤,٥	٥,٤	٣,٦	-	٢٠ %	سرعة = ٢٧ ق
٣,٣٧٥	٢,٧	٤,٠٥	٣,٣٧٥	٤,٠٥	٢,٧	-	١٥ %	مرونة = ٢٠,٢٥ ق
١,١٢٥	٠,٩	١,٣٥	١,١٢٥	١,٣٥	٠,٩	-	٥ %	توازن = ٦,٧٥ ق
١,١٢٥	٠,٩	١,٣٥	١,١٢٥	١,٣٥	٠,٩	-	٥ %	توافق = ٦,٧٥ ق
							خاص ٧٥ % = ٤٠٥ ق	
١٦,٨٧٥	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٦,٨٧٥	٢٠,٢٥	١٣,٥	-	٢٥ %	تحمل خاص ق ١٠١,٢٥
١٣,٥	١٠,٨	١٦,٢	١٣,٥	١٦,٢	١٠,٨	-	٢٠ %	قوة خاصة ق ٨١
٦,٧٥	٥,٤	٨,١	٦,٧٥	٨,١	٥,٤	-	١٠ %	سرعة خاصة ق ٤٠,٥
١٠,١٢٥	٨,١	١٢,١٥	١٠,١٢٥	١٢,١٥	٨,١	-	١٥ %	مرونة خاصة ق ٦٠,٧٥
٢٠,٢٥	١٦,٢	٢٤,٣	٢٠,٢٥	٢٤,٣	١٦,٢	-	٣٠ %	دقة خاصة ق ١٢١,٥
٦	٤,٨	٧,٢	٦	٧,٢	٤,٨	-	١٠ %	مسكة المضرب ق ٣٦
١٢	٩,٦	١٤,٤	١٢	١٤,٤	٩,٦	-	٢٠ %	حركة القدمين ق ٧٢
١٢	٩,٦	١٤,٤	١٢	١٤,٤	٩,٦	-	٢٠ %	مرجحة المضرب ق ٧٢
١٥	١٢	١٨	١٥	١٨	١٢	-	٢٥ %	الضربة الأمامية المستقيمة ق ٩٠
١٥	١٢	١٨	١٥	١٨	١٢	-	٢٥ %	الضربة الخلفية المستقيمة ق ٩٠
١٥٠	١٢٠	١٨٠	١٥٠	١٨٠	١٢٠	-	المجموع = ٩٠٠ ق	

إعداد بدني ٥٤٠ ق

إعداد مهاري ٣٦٠ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع العاشر

- توزيع زمن الأسبوع العاشر = ٩٠٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلي = ٤٣ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع العاشر = ٣٩٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
١٥٠	١٢٠	١٨٠	١٥٠	١٨٠	١٢٠	-		
							عام ٢٥ % = ١٣٥ ق	
٥,٦٢٥	٤,٥	٦,٧٥	٥,٦٢٥	٦,٧٥	٤,٥	-	٢٥ %	تحمل = ٣٣,٧٥ ق
٦,٧٥	٥,٤	٨,١	٦,٧٥	٨,١	٥,٤	-	٣٠ %	قوة = ٤٠,٥ ق
٤,٥	٣,٦	٥,٤	٤,٥	٥,٤	٣,٦	-	٢٠ %	سرعة = ٢٧ ق
٣,٣٧٥	٢,٧	٤,٠٥	٣,٣٧٥	٤,٠٥	٢,٧	-	١٥ %	مرونة = ٢٠,٢٥ ق
١,١٢٥	٠,٩	١,٣٥	١,١٢٥	١,٣٥	٠,٩	-	٥ %	توازن = ٦,٧٥ ق
١,١٢٥	٠,٩	١,٣٥	١,١٢٥	١,٣٥	٠,٩	-	٥ %	توافق = ٦,٧٥ ق
							خاص ٧٥ % = ٤٠٥ ق	
١٦,٨٧٥	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٦,٨٧٥	٢٠,٢٥	١٣,٥	-	٢٥ %	تحمل خاص ق ١٠١,٢٥
١٣,٥	١٠,٨	١٦,٢	١٣,٥	١٦,٢	١٠,٨	-	٢٠ %	قوة خاصة ق ٨١
٦,٧٥	٥,٤	٨,١	٦,٧٥	٨,١	٥,٤	-	١٠ %	سرعة خاصة ق ٤٠,٥
١٠,١٢٥	٨,١	١٢,١٥	١٠,١٢٥	١٢,١٥	٨,١	-	١٥ %	مرونة خاصة ق ٦٠,٧٥
٢٠,٢٥	١٦,٢	٢٤,٣	٢٠,٢٥	٢٤,٣	١٦,٢	-	٣٠ %	دقة خاصة ق ١٢١,٥
٦	٤,٨	٧,٢	٦	٧,٢	٤,٨	-	١٠ %	مسكة المضرب ق ٣٦
١٢	٩,٦	١٤,٤	١٢	١٤,٤	٩,٦	-	٢٠ %	حركة القدمين ق ٧٢
١٢	٩,٦	١٤,٤	١٢	١٤,٤	٩,٦	-	٢٠ %	مرجحة المضرب ق ٧٢
١٥	١٢	١٨	١٥	١٨	١٢	-	٢٥ %	الضربة الأمامية المستقيمة ق ٩٠
١٥	١٢	١٨	١٥	١٨	١٢	-	٢٥ %	الضربة الخلفية المستقيمة ق ٩٠
١٥٠	١٢٠	١٨٠	١٥٠	١٨٠	١٢٠	-	المجموع = ٩٠٠ ق	

إعداد بدني ٤٠ ق

إعداد مهاري ٣٦ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع الحادى عشر

- توزيع زمن الأسبوع الحادى عشر = ٧٢٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبى المقترح من البرنامج الكلى = ٥٠ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبى للأسبوع الحادى عشر = ٣٦٠ ق .
- نسبة الإعداد البدنى ٦٠ % إلى الإعداد المهارى ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
-	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	-		
							عام ٢٥ % = ١٠٨ ق	
-	٤,٥	٦,٧٥	٤,٥	٦,٧٥	٤,٥	-	٢٥ %	تحمل = ٢٧ ق
-	٥,٤	٨,١	٥,٤	٨,١	٥,٤	-	٣٠ %	قوة = ٣٢,٤ ق
-	٣,٦	٥,٤	٣,٦	٥,٤	٣,٦	-	٢٠ %	سرعة = ٢١,٦ ق
-	٢,٧	٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	٢,٧	-	١٥ %	مرونة = ١٦,٢ ق
-	٠,٩	١,٣٥	٠,٩	١,٣٥	٠,٩	-	٥ %	توازن = ٥,٤ ق
-	٠,٩	١,٣٥	٠,٩	١,٣٥	٠,٩	-	٥ %	توافق = ٥,٤ ق
							خاص ٧٥ % = ٣٢٤ ق	
-	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٣,٥	-	٢٥ %	تحمل خاص ٨١ ق
-	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	-	٢٠ %	قوة خاصة ٦٤,٨ ق
-	٥,٤	٨,١	٥,٤	٨,١	٥,٤	-	١٠ %	سرعة خاصة ٣٢,٤ ق
-	٨,١	١٢,١٥	٨,١	١٢,١٥	٨,١	-	١٥ %	مرونة خاصة ٤٨,٦ ق
-	١٦,٢	٢٤,٣	١٦,٢	٢٤,٣	١٦,٢	-	٣٠ %	دقة خاصة ٩٧,٢ ق
							إعداد بدنى ٤٣٢ ق	
-	٤,٨	٧,٢	٤,٨	٧,٢	٤,٨	-	١٠ %	مسكة المضرب ٢٨,٨ ق
-	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	-	٢٠ %	حركة القدمين ٥٧,٦ ق
-	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	-	٢٠ %	مرجحة المضرب ٥٧,٦ ق
-	١٢	١٨	١٢	١٨	١٢	-	٢٥ %	الضربة الأمامية المستقيمة ٧٢ ق
-	١٢	١٨	١٢	١٨	١٢	-	٢٥ %	الضربة الخلفية المستقيمة ٧٢ ق
							إعداد مهارى ٢٨٨ ق	
-	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	-	المجموع = ٧٢٠ ق	

تم حساب زمن البرنامج التدريبى خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

الأسبوع الثاني عشر

- توزيع زمن الأسبوع الثاني عشر = ١٠٨٠ دقيقة .
- نسبة البرنامج التدريبي المقترح من البرنامج الكلي = ٣٣ % .
- توزيع زمن البرنامج التدريبي للأسبوع الثاني عشر = ٣٦٠ ق .
- نسبة الإعداد البدني ٦٠ % إلى الإعداد المهاري ٤٠ % .

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت		
١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠		
							عام ٢٥ % = ١٦٢ ق	
٦,٧٥	٤,٥	٦,٧٥	٤,٥	٦,٧٥	٤,٥	٦,٧٥	% ٢٥	تحمل = ٤٠,٥ ق
٨,١	٥,٤	٨,١	٥,٤	٨,١	٥,٤	٨,١	% ٣٠	قوة = ٤٨,٦ ق
٥,٤	٣,٦	٥,٤	٣,٦	٥,٤	٣,٦	٥,٤	% ٢٠	سرعة = ٣٢,٤ ق
٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	٢,٧	٤,٠٥	% ١٥	مرونة = ٢٤,٣ ق
١,٣٥	٠,٩	١,٣٥	٠,٩	١,٣٥	٠,٩	١,٣٥	% ٥	توازن = ٨,١ ق
١,٣٥	٠,٩	١,٣٥	٠,٩	١,٣٥	٠,٩	١,٣٥	% ٥	توافق = ٨,١ ق
							خاص ٧٥ % = ٤٨٦ ق	
٢٠,٢٥	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٣,٥	٢٠,٢٥	١٣,٥	٢٠,٢٥	% ٢٥	تحمل خاص ١٢١,٥ ق
١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	١٠,٨	١٦,٢	% ٢٠	قوة خاصة ٩٧,٢ ق
٨,١	٥,٤	٨,١	٥,٤	٨,١	٥,٤	٨,١	% ١٠	سرعة خاصة ٤٨,٦ ق
١٢,١٥	٨,١	١٢,١٥	٨,١	١٢,١٥	٨,١	١٢,١٥	% ١٥	مرونة خاصة ٧٢,٩ ق
٢٤,٣	١٦,٢	٢٤,٣	١٦,٢	٢٤,٣	١٦,٢	٢٤,٣	% ٣٠	دقة خاصة ١٤٥,٨ ق
٧,٢	٤,٨	٧,٢	٤,٨	٧,٢	٤,٨	٧,٢	% ١٠	مسكة المضرب ٤٣,٢ ق
١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	% ٢٠	حركة القدمين ٨٦,٤ ق
١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	٩,٦	١٤,٤	% ٢٠	مرجحة المضرب ٨٦,٤ ق
١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	% ٢٥	الضربة الأمامية المستقيمة ١٠,٨ ق
١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	١٢	١٨	% ٢٥	الضربة الخلفية المستقيمة ١٠,٨ ق
١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	١٢٠	١٨٠	المجموع = ١٠٨٠ ق	

إعداد بدني ٦٤٨ ق

إعداد مهاري ٤٣٢ ق

تم حساب زمن البرنامج التدريبي خلال أيام الأسبوع بالدقيقة .

نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح .

محتوى الوحدة التدريبية	الزمن	الأجزاء الرئيسية		
<ul style="list-style-type: none"> - جرى لفتان حول ملعب الإسكواش من الداخل ولفة جرى عادى ولفة جرى سريع . - جرى لفة حول ملعب الإسكواش مع تحريك الذراعين أماماً عالياً وخلفاً في دائرة . - تمرينات إطالة عضلية . 	١٠ ق	الإحماء		الجزء الإعدادي
<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات لتهيئة المفاصل وإطالة العضلات المشتركة والعاملة في الأداء ومنها تمرينات التحمل والقوة والسرعة والمرونة والتوازن. والتوافق . 	٥٤ ق	عام	إعداد بنى	
<ul style="list-style-type: none"> - تمرينات لتهيئة المفاصل والعضلات الخاصة المشتركة بطبيعة الأداء ومنها تمرينات التحمل الخاص والقوة الخاصة والسرعة الخاصة والمرونة الخاصة والدقة الخاصة بطبيعة الأداء الحركي . 	١٨ ق	خاص		
<ul style="list-style-type: none"> - تدريبات فردية بهدف تحسين الأداء للمهارات قيد الدراسة وهي مسكة المضرب وحركة القدمين ومرجحة المضرب . - أداء الضربات الأمامية بدون زميل ومع زميل - أداء الضربات الخلفية بدون زميل ومع زميل - أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة مع المدرب . - أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة مع مراعاة الدقة والقوة الخاصة بطبيعة الأداء الفني للضربات . - أداء مباراة تنافسية مع زميل مع التدرج في زيادة عدد مرات التكرار . 	٤٨ ق	التدريب على الأداء الحركي		الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> - وقوف ، إنحناء ، إرتخاء الذراعين . - وقوف ، نظر الرجلين مع إهتزازهما بخفة . 	٥ ق	التهدئة		الجزء الختامي

ملخصات البحث

- أولاً : ملخص البحث باللغة العربية .
- ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية .
- ثالثاً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- رابعاً : مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث باللغة العربية
" برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات
الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش "

بحث مقدم من

أحمد حسن حسين عزت

معيد بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

أ.د / فوزى السيد قادوس / **أ.م.د / شريف فتحى صالح**

أستاذ ألعاب المضرب المساعد
بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

أستاذ ألعاب المضرب المتفرغ
بقسم تدريب الألعاب الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

- مقدمة البحث :

من الجدير بالذكر أن لمصر تاريخ طويل في رياضة الإسكواش ، وأصبحت تمتلك عددا كبيرا من الناشئين وكذلك العديد من أبطال العالم منذ أن تأسس الإتحاد المصرى للإسكواش عام ١٩٣١م ، هذا فضلا عن نتائج مصر فى البطولات الدولية حيث قام الباحث بحصر لآخر نتائج مصر فى بطولات العالم حتى ٢٠٠٦م من واقع سجلات الإتحاد المصرى للإسكواش للمراحل السنوية تحت ١٣ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ سنة للناشئين والناشئات وكذا نتائج الرجال والسيدات فردى و فرق .

ورياضة الإسكواش هى إحدى رياضات ألعاب المضرب ، وهى رياضة فردية تُمارس بين لاعبين داخل جدران مختلفة المقاسات والإرتفاعات بواسطة مضرب وكرة ، ويتميز ممارستها باللياقة البدنية المرتفعة والخاصة بطبيعة الأداء ، ورياضة الإسكواش مثل باقى الرياضات الأخرى لها متطلباتها المهارية والبدنية والخطئية والنفسية والعقلية والفسيوولوجية التى تختلف عن الرياضات الأخرى ، وقد يعتقد البعض ممن لم يمارسوا رياضة الإسكواش أن مساحة الملعب القانونية صغيرة ولا تتطلب من اللاعبين بذل الجهد والتدريب المستمر ، إلا أن هذه المساحة المحددة للملعب تتطلب من اللاعبين دائما الإلتزام فى التدريب وبذل أقصى جهد لتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالإسكواش للوصول إلى المستويات العليا ، حيث تتطلب التغيرات المستمرة فى ظل ظروف المباراة من اللاعب الوصول إلى درجة عالية من الإلتقان والدقة عند ضرب الكرة لأداء الواجبات الهجومية والدفاعية سواء بالضربات القصيرة والبعيدة والمنخفضة والعالية بإستخدام الحوائط الأربعة لملاعب الإسكواش ، الأمر الذى يعكس مستوى اللياقة البدنية ومدى إتقان اللاعب للمهارات الأساسية وتطويرها والتى تتحدد عليها نتيجة المباراة بجانب الكفاءة الخطئية والحالة النفسية ، وتتوقف الدقة على مدى ما يستوعبه الفرد وما يدركه بالنسبة للفراغ ، ولذا فهى تحتاج إلى المزيد من الجهد فى التدريب لتنميتها وتطويرها وصقلها ، فالتدريب المنتظم على الدقة يساعد على الإرتقاء بالأداء وزيادة إحتتمالات الفوز فى المباريات .

ومن خلال المسح المرجعى للمراجع والدراسات التى تناولت رياضة الإسكواش للتعرف على أكثر المهارات إستخداما فى مباريات الإسكواش وكذا بإستخدام المقابلة الشخصية المفتوحة مع العديد من المدربين فى رياضة الإسكواش ، لاحظ الباحث أن الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة من أكثر الضربات إستخداما والتى تصل نسبة إستخدامها من ٦٠ : ٧٠ % نسبة إلى باقى المهارات الأخرى ، وقد يرجع ذلك إلى أن طريقة الأداء الفنى للضربتين توفران الكثير من الجهد على اللاعب المتمثلة فى التحركات الأمامية والخلفية والجانبية والمتقاطعة عند أداء الضربات الأخرى ، وأن إجادة اللاعب فى دقة أداء هاتين الضربتين تُمكنه من السيطرة على

مجريات اللعب أثناء المنافسة ، ويظل اللاعبان في حالة تكرار أداء هاتين الضربتين أمامية مستقيمة أو خلفية مستقيمة وهما في حالة تحفز إنتظارا لوقوع المنافس في أى خطأ والذي قد يتمثل في قوة الضربة سواء كانت ضعيفة فتصبح سهلة في متناول المنافس أو قوية جداً فترتد من الحائط الخلفى وتصبح أيضاً سهلة في متناول المنافس ، وقد يتمثل الخطأ في ضرب الكرة فى نقطة ما على الحائط الأمامى يجعلها تسقط بعد إرتدادها فى مكان بعيد عن الحائط الجانبى فتصبح أيضاً سهلة في متناول المنافس .

وعند ترتيب مكونات اللياقة البدنية حسب أهميتها بالنسبة للاعب الإسكواش ، نجد أن الأهمية النسبية للدقة تمثل ٥٥ % مقارنة بباقي العناصر الأخرى مما يؤكد على أهمية الدقة والتي تُعد حجر الزاوية في تحديد الفائز بنتيجة المباراة وذلك من خلال الواقع الفعلى لأداء اللاعبين أثناء المباريات ، وأنه لا بد من تدريب اللاعبين على دقة أداء الضربات المختلفة وخاصة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة بل وتخصيص وقت كافى أثناء الوحدات التدريبية لتنميتها .

- مشكلة البحث :

تُعد دقة أداء الضربات المختلفة أحد العناصر الهامة في رياضة الإسكواش والتي يتحدد عليها نتائج المباريات بما تمثله من درجات صعوبة على المنافسين ، فاللاعب الذى يتميز بالدقة العالية فى الأداء يتمكن من ضرب الكرة على جانبي الملعب فى أماكن محددة بحيث ترتد فى مناطق بعيدة عن المنافس وإكتساب نقطة بسهولة ، ومن خلال المسح المرجعى للدراسات التى تناولت عنصر الدقة وتحليل مباريات الإسكواش فى بطولة الغردقة الدولية ٢٠٠٣م لاحظ الباحث أن هناك قصور فى مستوى دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة ، بالإضافة إلى أن جميع الإختبارات الخاصة بقياس الدقة فى المراجع والدراسات السابقة لم تتناول الطريقة الصحيحة والعلمية لقياس الدقة بجوار الحائط الجانبى الأيمن أو الأيسر تبعاً للأداء الفنى (التكنيك) الخاص بالضربات الأمامية والخلفية المستقيمة ، بل تعدى الأمر إلى تصميم إختبار لقياس الدقة من منتصف الملعب وفى منتصف الحائط الأمامى .

وتكمن مشكلة البحث الحالى فى كون دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة تعتبر مشكلة حقيقية فى رياضة الإسكواش ومن الضرورى أن توضع تحت الإختبار والتقييم والتدريب حتى يصبح لدى اللاعب القدرة فى الضغط على المنافس عن طريق ضرب الكرة فى نقطة محددة لترتد وتسقط فى منطقة بعيدة عن المنافس بحيث يصعب عليه ردها بسهولة ، وإذا كان إتجاه تدريب اللاعبين لتنمية الدقة إتجاهاً سليماً من حيث المنطق إلا أننا فى الواقع ووفقاً

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

- أهمية البحث :

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

- أهداف البحث :

- ١- بناء مجموعة إختبارات لقياس دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .
- ٢- تصميم برنامج تدريبي لتنمية الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .
- ٣- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الخاص بتنمية الدقة على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

- فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى تنمية مستوى أداء ناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى .
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن مستوى أداء ناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

- منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وباستخدام القياس القبلى والبعدى نظراً لملاءمته لطبيعية البحث .

- مجتمع وعينة البحث :

- مجتمع البحث :

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث من ناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة بنادى طنطا الرياضى تحت ١٥ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى للإسكواش .

- عينة البحث :

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة عمدية وعددها ١٠ ناشئين من ناشئ الإسكواش بنادى طنطا الرياضى تحت ١٥ سنة والمقيدين بسجلات الإتحاد المصرى للإسكواش ، كما تم إجراء الدراسات الإستطلاعية على ١٠ ناشئين من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث .

- أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأدوات المستخدمة فى البحث :

- ١- كرات إسكواش قانونية Dunlop XX .
- ٢- مضارب إسكواش قانونية .
- ٣- ملعب إسكواش قانونى بنادى طنطا الرياضى .
- ٤- صالة الإعداد البدنى بنادى طنطا الرياضى .
- ٥- ساعة إيقاف رقمية ماركة Casio مقربة لأقرب ١/١٠٠ ث .
- ٦- كاميرا فيديو ماركة Digital - Sony ذات سرعة ٢٥ كادر/ث .
- ٧- شريط فيديو ماركة Hi 8 VHS .
- ٨- حامل كاميرا ثلاثى .
- ٩- جهاز فيديو كاسيت ماركة National .
- ١٠- سجلات نادى طنطا الرياضى لتحديد العمر التدريبيى .
- ١١- شرائط فسفورية لاصقة لتحديد الخطوط الخاصة باختبارات الدقة .

ثانياً : الأجهزة المستخدمة فى البحث :

- ١- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- ٢- ميزان طبى معايير لقياس الوزن .
- ٣- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة اليمنى واليسرى .
- ٤- جهاز المتوازى لقياس قوة عضلات الذراعين .
- ٥- جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين .
- ٦- جهاز الجونوميتر لقياس مرونة مفصل الركبة اليمنى واليسرى (قبض وبسط)
- ٧- جهاز القائم المدرج لقياس مرونة المنكبين .

ثالثاً : الإختبارات البدنية :

- ١- قوة القبضة اليمنى .
- ٢- قوة القبضة اليسرى .
- ٣- قوة عضلات الذراعين .
- ٤- قوة عضلات البطن .
- ٥- قوة عضلات الرجلين .
- ٦- مرونة مفصل المنكبين .
- ٧- مرونة مفصل الركبة اليمنى قبض .

- ٨- مرونة مفصل الركبة اليمنى بسط .
- ٩- مرونة مفصل الركبة اليسرى قبض .
- ١٠- مرونة مفصل الركبة اليسرى بسط .

رابعاً : الإختبارات المهارية :

قام الباحث ببناء أربعة إختبارات وتنقسم إلى :

- ١- إختبار دقة الضربة الأمامية المستقيمة (من المنطقة الأمامية)
- ٢- إختبار دقة الضربة الأمامية المستقيمة (من المنطقة الخلفية) .
- ٣- إختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة (من المنطقة الأمامية) .
- ٤- إختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة (من المنطقة الخلفية) .

خامساً : القياسات المستخدمة فى البحث :

١- القياسات الجسمية :

- الطول بالسنتيمتر باستخدام جهاز الرستاميتير .
- الوزن بالكيلوجرام باستخدام الميزان الطبى المعايير .

٢- القياسات البدنية :

- قوة القبضة اليمنى .
- قوة القبضة اليسرى .
- قوة عضلات الذراعين .
- قوة عضلات البطن .
- قوة عضلات الرجلين .
- مرونة مفصل المنكبين .
- مرونة مفصل الركبة اليمنى قبض .
- مرونة مفصل الركبة اليمنى بسط .
- مرونة مفصل الركبة اليسرى قبض .
- مرونة مفصل الركبة اليسرى بسط .

٣- القياسات المهارية :

- دقة الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية .
- دقة الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية .

- دقة الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية .
- دقة الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية .
- مستوى أداء الضربات الأمامية المستقيمة .
- مستوى أداء الضربات الخلفية المستقيمة .

سادساً : إستمارات جمع البيانات :

قام الباحث بتصميم الإستمارات التالية :

- ١- إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى المتغيرات البيولوجية والبدنية قيد البحث فى القياسين القبلى والبعدى .
- ٢- إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى طبقاً للإختبارات المهارية للاعبى الإسكواش الخاصة بدقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .
- ٣- إستمارة تفرغ بيانات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى فى الإختبارات المهارية الخاصة بدقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .
- ٤- إستمارة تقييم مستوى الأداء للاعبى الإسكواش فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .
- ٥- إستمارة تسجيل درجات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى طبقاً لإستمارة تقييم مستوى الأداء للاعبى الإسكواش فى الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .
- ٦- إستمارة تفرغ بيانات عينة البحث فى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .

سابعاً : البرنامج التدريبى المقترح :

- قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبى المقترح وتم عرضه على مجموعة من الخبراء فى مجال التدريب الرياضى ومجال رياضة الإسكواش لتحديد مكونات البرنامج التدريبى المقترح وإشتملت إستمارة إستطلاع الرأى على :
- أهداف البرنامج وأسس وضعه ومحتوى التمرينات المستخدمة .
 - عدد الأسابيع الخاصة بفترة الإعداد وتشكيل الحمل وحجم التدريب الكلى وتوزيعه على الإعداد البدنى والإعداد المهارى .
 - توزيع زمن الإعداد البدنى على كل من الإعداد البدنى العام والخاص .
 - توزيع زمن الإعداد البدنى العام على عناصر اللياقة البدنية العامة (الأساسية) .
 - توزيع زمن الإعداد البدنى الخاص على عناصر اللياقة البدنية الخاصة .
 - توزيع حجم التدريب البدنى العام والخاص على فترة الإعداد .
 - توزيع زمن الإعداد المهارى على الجانب المهارى للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة .

القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية على ملعب الإسكواش وصالة الإعداد البدني بنادي طنطا الرياضي في الفترة من ٥ / ٤ / ٢٠٠٦ م إلى ٦ / ٤ / ٢٠٠٦ م .

تجربة البحث :

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث الخاصة بالبرنامج التدريبي بملعب الإسكواش وصالة الإعداد البدني بنادي طنطا الرياضي في الفترة من ٨ / ٤ / ٢٠٠٦ م إلى ٣٠ / ٦ / ٢٠٠٦ م حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث وإستمر البرنامج لمدة ١٢ أسبوع بدأ من مرحلة الإعداد العام بواقع ٣ أسابيع ، ثم مرحلة الإعداد الخاص بواقع ٥ أسابيع ثم مرحلة ما قبل المنافسة بواقع ٤ أسابيع .

القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية على ملعب الإسكواش وصالة الإعداد البدني بنادي طنطا الرياضي في الفترة من ١ / ٧ / ٢٠٠٦ م إلى ٢ / ٧ / ٢٠٠٦ م .

- المعاملات الإحصائية المستخدمة :

- ١- المتوسط الحسابي .
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- الوسيط .
- ٤- معامل الالتواء .
- ٥- إختبار الفروق **T-test** .
- ٦- نسبة التحسن .

إستخلاصات البحث :

- ١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدي .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسب تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدي في عنصر مرونة مفصلي الركبة اليمنى واليسرى بسط لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسب تحسن عنصر مرونة مفصلي الركبة اليمنى واليسرى بسط لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .
- ٥- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية دقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة سواء من المنطقة الأمامية أو الخلفية لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدي .
- ٦- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسب تحسن دقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة سواء من المنطقة الأمامية أو الخلفية لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
- ٧- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية مستوى أداء ناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدي .
- ٨- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسب تحسن مستوى أداء ناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

توصيات البحث :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية دقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية والخلفية لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .
- ٢- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .
- ٣- استخدام الإختبارات المهارية (دقة الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية ، دقة الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية ، دقة الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية ، دقة الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية) في تقويم الأداء المهارى للاعبى الإسكواش فى ضوء تلك الإختبارات .
- ٤- الإهتمام بإجراء دراسات علمية لتنمية الدقة ومستوى الأداء فى باقى مهارات رياضة الإسكواش .
- ٥- الإهتمام بإجراء دراسات علمية لتنمية الدقة فى باقى الرياضات الأخرى نظراً لإفتقار المجال الرياضى لإجراء دراسات علمية تناولت الدقة .

مستخلص البحث باللغة العربية

" برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش "

* إسم الباحث : أحمد حسن حسين عزت

يهدف البحث الحالي إلى بناء مجموعة إختبارات لقياس دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ، وكذا تصميم برنامج تدريبي لتنمية الدقة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي الخاص بتنمية الدقة على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ، وإستخدام الباحث المنهج التجريبي ، وتم تطبيق تجربة البحث على عينة عمدية عددها ١٠ ناشئين تحت ١٥ سنة ، وقد قام الباحث ببناء 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 أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التحسن نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدي ، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التحسن في عنصر مرونة مفصلي الركبة اليمنى واليسرى بسط لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التحسن نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية دقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة سواء من المنطقة الأمامية أو الخلفية لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة ونسب التحسن نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تنمية مستوى أداء ناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدي .

Tanta University
Faculty Of Physical Education
Athletic Training Department

"A Recommended Training Program for Developing Accuracy and Its Effect on The performance Level of the Straight Forehand and Backhand Strokes for Squash Junior Players"

Presented By
Ahmed Hassan Hussain Ezzat

Lecturer in athletic training department
Faculty of physical education
Tanta university

To Obtain Master Degree In Physical Education

Supervision

PhD; Fawzy Al-Sayed Kadous

Professor of Racquet Sports,
Athletic Training dept., Faculty of
Physical Education for men,
Alexandria University.

PhD; Sherif Fathy Saleh

Assistant Professor of Racquet Sports,
Athletic Training dept., Faculty of
physical Education,
Tanta University.

1427 - 2006

Introduction:

It is well known that Egypt has a long and rich history in Squash and now has an increased number of youth who practice this sport and many players who were world champions since the establishment of the Egyptian Squash Federation (ESF) beside the amazing records of the Egyptian Squash players. This led the researcher to detect the Egyptian records in the world championships until 2006 from the official records of the Egyptian Squash Federation for junior players under 13, 15, 17 and 19 years old and the records of men and women in both the single and team competitions.

Squash is one of the racquet sports. It is also a single sport as the two players compete inside walls that vary in measurements and heights using a racquet and a ball. The squash players are characterized by high fitness levels that are specific for the particular performance of this sport. Like any other sport, squash has its own skills, physical, tactical, psychological and physiological requirements that are different from the requirements of any other sport. Those who never played squash before may think that the small legal measurements of the court do not require that players exert all this effort in continuous training. However, such small measurements of the court require that each player should do his training regularly and does his best effort to develop all the physical fitness aspects that are specific to squash to reach the highest levels in this sport. The continuously changing conditions of the squash game demands from the player a high level of mastery and accuracy when hitting the ball to carry out his/her offensive / defensive duties either with short, far, low or high strokes using the four walls of the court. This reflects the physical fitness level and mastery level that the player reached in his basic skills and its development, which clearly controls the game score beside the tactical efficiency and the mental status of the player. Accuracy depends on what the player perceives and recognize about space. So, it needs more effort in training to be developed and refined. Regular training on accuracy helps in elevating the performance level and increases the possibility of winning games.

Through reviewing the literature and research work dealing with squash to identify the frequently used skills in squash games, and using open interviews with several coaches of this sport, the researcher noticed that the most frequently used strokes are the front stroke and the backhand stroke as the percentage of using them, compared to other skills, is between 60% to 70%. This may be due to the technical performance method of these strokes that saves much effort for the player, like forehands, backhand

wards, sideward and diagonal movements when performing other strokes. Mastering the performance accuracy skill of these two strokes enables the player to control the whole game. Each one of the two player are still performing these particular two strokes while eagerly waiting the other player to make a mistake. This mistake can be the stroke force; that is the ball is either too weak that the opponent can take it easily or it is too strong that it rebounds from the backhand wall to be easily taken by the opponent. The mistake can also be in the form of hitting the ball to the wrong point on the front wall which leads the ball to fall very far after rebound so that it is also be taken easily by the opponent.

When arranging the physical fitness according to the importance of each component for the sport of squash, we will find that the percentile importance of accuracy is nearly 50%, compared to the other components. This asserts the importance of this skill, which represents the cornerstone in determining the winner of any squash game through the real performance of players in games. So, it is very important for each squash player to be trained on the accuracy of all different strokes used in this sport, and specially the front straight stroke and backhand straight stroke and to assign enough time in each training unit to develop this particular skill.

Problem of Research:

Accuracy of performing several strokes in squash is considered as one of the most important elements that determine the game scores as it vary in difficulty among competitors. The player who is characterized by high level of accuracy can hit the ball to specific points on the side walls of the court so that it rebounds to areas far from reaching by his / her opponent which in turn leads the player to take the point easily. Through reviewing the research literature connected to accuracy and analyzing the squash games in "Hurgada International Squash Competition" (2003), the researcher noticed that there is a noticeable weakness in accuracy level when performing straight forehand and backhand strokes. Besides, all scientific references and research work that dealt with this concern did not show the right way to measure accuracy beside the right and left walls of the court according to the specific technique of these two strokes. Instead, other researchers designed a test for measuring accuracy in the half court area and on the middle of the front wall.

The current research's problem is crystallized in that the accuracy of performance for the straight front and straight backhand strokes is

considered a real problem at squash and it is necessary to be tested, evaluated and trained so that each player can have the ability to exert pressure on his/her opponent by directing the ball to hit a specific point to rebound and fall in an area far from the opponent who, in this case, can not respond to the ball easily. However, if the attitude towards developing accuracy among squash player is correct, we have to admit that according to the available capabilities, the players do not have the sufficient amount of training in this area. To train the player on the accuracy of the straight forehand and the straight backhand strokes, we should first develop a training program according to situations similar, to some extent, to the real playing situations and to specify the sufficient amount of time in each training unit to repeat these particular two strokes. This leads the researcher to develop a series of tests to measure performance accuracy for the straight forehand and the straight backhand strokes for squash juniors under 15 years of age to recognize the effect of the training program on the performance level of the straight forehand and the straight backhand strokes for squash juniors under 15 years.

Importance of Research:

The importance of this research is clearly defined in that it is, according to the researcher knowledge, the first scientific research to develop a training program for developing accuracy in squash players in general, and specially squash juniors, despite the importance of accuracy as an element affecting the games scores. Gaining accuracy in early age stages enables the players to perceive the court spaces correctly besides the places that are considered most difficult for the opponents to use during competition so that it becomes a movement habit for squash players. The practical importance of this research is clear in developing a set of tests for measuring accuracy for the straight forehand and the straight backhand strokes for squash juniors under 15 years and developing a training program for the same age group of players that directly develops accuracy which in turn will lead to recognize the effects of this program on the performance level of the straight forehand and the straight backhand strokes for squash juniors that are considered the most frequently used strokes in squash.

Aims of Research:

- 1- To develop a set of tests for measuring performance accuracy for the straight forehand and the straight backhand strokes for squash juniors under 15 years.

- 2- To develop a training program for developing accuracy for squash juniors under 15 years.
- 3- To recognize the effects of the recommended training program on the performance level of the straight forehand and the straight backhand strokes for squash juniors under 15 years.

Hypotheses:

- 1- There are statistically significant differences between pre- and post-measurements as a result of applying the recommended training program for developing some physical fitness elements for squash juniors under 15 years, in favor of the post-measurements.
- 2- There are statistically significant differences in enhancement percentages of some physical fitness elements of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.
- 3- There are statistically significant differences between pre- and post-measurements as a result of applying the recommended training program for developing accuracy for squash juniors under 15 years, in favor of the post-measurements.
- 4- There are statistically significant differences in enhancement percentages of accuracy of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.
- 5- There are statistically significant differences between pre- and post-measurements as a result of applying the recommended training program on developing performance levels for squash juniors under 15 years, in favor of the post-measurements.
- 6- There are statistically significant differences in enhancement percentages of performance levels of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.

Approach:

The researcher used the experimental approach with only one experimental group, using pre- and post- measurements, as it is more suitable for the nature of this research.

Research Community and Sample:

Research Community:

The researcher identified the research community as squash junior players under 15 years of age in "Tanta Sports Club" who are legally recorded in The Egyptian Squash Federation records.

Research Sample:

The researcher applied the research main experiment on a purposefully chosen sample of (10) squash junior players under 15 years from "Tanta Sports Club" who are legally recorded in The Egyptian Squash Federation records. The pilot study was applied on (10) squash junior players under 15 years from the main research community and outside the research main sample.

Data Collection Tools:

First: Equipments used in Research:

- 1- Legal squash balls (Dunlop XX).
- 2- Legal squash racquets.
- 3- A legal squash court in Tanta Sports Club.
- 4- Tanta Sports Club's Gym.
- 5- A stop-watch (Casio) approximating for 1/100sec.
- 6- Video Camera (Sony – Digital) with 25 f/sec speed.
- 7- Video tapes (VHS Hi 8).
- 8- Video Cassette (National).
- 9- Tanta Sports Club legal records for determining the training age of players.
- 10- Radiant sticking tapes for identifying lines for accuracy tests.

Second: Sets Used in Research:

- 1- A rest meter for measuring heights.
- 2- Calibrated medical balance for measuring weights.
- 3- A dynamometer for measuring the left and right fist strength.
- 4- Parallel bars for measuring the arm muscles strength.
- 5- A dynamometer for measuring the leg muscles strength.
- 6- A goniometer for measuring the left and right knee joints flexibility.
- 7- The vertical scale for measuring shoulder flexibility.

Third: Physical Tests:

- 1- Right fist strength.
- 2- Left fist strength.
- 3- Arm muscles strength.
- 4- Abdominal muscles strength.
- 5- Leg muscles strength.
- 6- Shoulder joints flexibility.
- 7- Right knee joint flexibility (contraction).
- 8- Right knee joint flexibility (extension).

- 9- Left knee joint flexibility (contraction).
- 10- Left knee joint flexibility (extension).

Fourth: Skills Tests:

The researcher developed four tests including:

- 1- An accuracy test for the straight forehand stroke (front area).
- 2- An accuracy test for the straight forehand stroke (rear area).
- 3- An accuracy test for the straight backhand stroke (front area).
- 4- An accuracy test for the straight backhand stroke (rear area).

Fifth: Measurements used in research:

1- Body Measurements:

- Height (cm) using rest meter.
- Weight (kg) using calibrated medical balance.

2- Physical Measurements:

- Right fist strength.
- Left fist strength.
- Arm muscles strength.
- Abdominal muscles strength.
- Leg muscles strength.
- Shoulder joints flexibility.
- Right knee joint flexibility (contraction).
- Right knee joint flexibility (extension).
- Left knee joint flexibility (contraction).
- Left knee joint flexibility (extension).

3- Skills Measurements:

- Accuracy of the straight forehand stroke (front area).
- Accuracy of the straight forehand stroke (rear area).
- Accuracy of the straight backhand stroke (front area).
- Accuracy of the straight backhand stroke (rear area).

Sixth: Data Collection Forms:

The researcher designed the following forms:

1. A recording form for the sample on the studied biological and physical variables for both pre- and post- measurements.

- 2- A recording form for the sample on the skills tests of the accuracy of the straight forehand and backhand strokes for both pre- and post-measurements.
- 3- A data unload form for the sample on the skills tests of the accuracy of the straight forehand and backhand strokes for both pre- and post-measurements.
- 4- An evaluation form for the performance level of the sample on the straight forehand and backhand strokes.
- 5- A recording form for the sample on the skills tests of the accuracy of the straight forehand and backhand strokes for both pre- and post-measurements according to the evaluation form.
- 6- A data unload form for the sample on the performance level of the straight forehand and backhand strokes for both pre- and post-measurements.

Seventh: The Recommended Training Program:

The researcher developed the recommended training program and it was revised by a group of experts in sports training and squash to identify the main components of the program. The view-point collection form included the following:

- Aims of the program, basics of the program and content of the used exercises.
- Number of weeks of the preparation phase, the load formation and the total training volume and its distribution on the physical and skills preparation.
- Distributing the period of physical preparation on general and specific preparation phases.
- Distributing the period of general physical preparation phase on the general physical fitness components (basics).
- Distributing the period of specific physical preparation phase on the specific physical fitness components.
- Distributing the general physical training volume on the preparation phase.
- Distributing the period of skills preparation on the skills aspects of the straight forehand and backhand strokes.

Pre-Measurement:

Pre-measurements were taken on the court and gym of Tanta Sports Club from 5/4/2006 to 6/4/2006.

Main Experiment:

The researcher applied the main experiment (the recommended training program) on the court and gym of Tanta Sports Club from 8/4/2006 to 30/6/2006. The recommended training program was applied for 12 weeks, beginning with the general preparation phase (3 weeks), and specific preparation phase (5 weeks) then pre-competition phase (4 week).

Post-Measurements:

Post-measurements were taken on the court and gym of Tanta Sports Club from 1/7/2006 to 2/7/2006.

Statistics Used:

- 1- Means.
- 2- Standard Deviation.
- 3- Median.
- 4- Twist co-efficient.
- 5- T-test.
- 6- Enhancement Percentage.

Research Conclusions:

- 1- There are statistically significant differences between pre- and post-measurements as a result of applying the recommended training program for developing some physical fitness elements for squash juniors under 15 years, in favor of the post-measurements.
- 2- There are statistically significant differences in enhancement percentages of some physical fitness elements of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.
- 3- There are no statistically significant differences between the pre- and post- measurements on the left and right knee joints flexibility (extension) for squash juniors under 15 years.
- 4- There are no statistically significant differences between the pre- and post- measurements on the left and right knee joints flexibility (extension) enhancement percentage for squash juniors under 15 years.
- 5- There are statistically significant differences between pre- and post-measurements as a result of applying the recommended training program for developing accuracy of straight forehand and backhand strokes (from both front and rear areas) for squash juniors under 15 years, in favor of the post-measurements.
- 6- There are statistically significant differences in enhancement percentages of accuracy of straight forehand and backhand strokes (from both front

and rear areas) of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.

- 7- There are statistically significant differences between pre- and post-measurements as a result of applying the recommended training program on developing performance levels for squash juniors under 15 years, in favor of the post-measurements.
- 8- There are statistically significant differences in enhancement percentages of performance levels of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.

Recommendations:

The researcher recommends the following:

- 1- Using the recommended training program for developing the accuracy of straight forehand and backhand strokes (from both front and rear areas) for squash juniors under 15 years.
- 2- Using the recommended training program for developing the performance level of straight forehand and backhand strokes (from both front and rear areas) for squash juniors under 15 years.
- 3- Using the skills tests (accuracy of straight forehand stroke from the front area, accuracy of straight forehand stroke from the rear area, accuracy of straight backhand stroke from the front area, accuracy of straight backhand stroke from the rear area) to evaluate the technical performance of squash players in the light of these tests.
- 4- Initiating more scientific research work for developing accuracy and performance leveling all other technical skills of squash.
- 5- Initiating more scientific research work for developing accuracy in other sports as there is a lack of research at this field.

and rear areas) of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.

- 7- There are statistically significant differences between pre- and post-measurements as a result of applying the recommended training program on developing performance levels for squash juniors under 15 years, in favor of the post-measurements.
- 8- There are statistically significant differences in enhancement percentages of performance levels of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.

Recommendations:

The researcher recommends the following:

- 1- Using the recommended training program for developing the accuracy of straight forehand and backhand strokes (from both front and rear areas) for squash juniors under 15 years.
- 2- Using the recommended training program for developing the performance level of straight forehand and backhand strokes (from both front and rear areas) for squash juniors under 15 years.
- 3- Using the skills tests (accuracy of straight forehand stroke from the front area, accuracy of straight forehand stroke from the rear area, accuracy of straight backhand stroke from the front area, accuracy of straight backhand stroke from the rear area) to evaluate the technical performance of squash players in the light of these tests.
- 4- Initiating more scientific research work for developing accuracy and performance leveling all other technical skills of squash.
- 5- Initiating more scientific research work for developing accuracy in other sports as there is a lack of research at this field.

and rear areas) of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.

- 7- There are statistically significant differences between pre- and post-measurements as a result of applying the recommended training program on developing performance levels for squash juniors under 15 years, in favor of the post-measurements.
- 8- There are statistically significant differences in enhancement percentages of performance levels of squash juniors under 15 years as a result of applying the recommended training program.

Recommendations:

The researcher recommends the following:

- 1- Using the recommended training program for developing the accuracy of straight forehand and backhand strokes (from both front and rear areas) for squash juniors under 15 years.
- 2- Using the recommended training program for developing the performance level of straight forehand and backhand strokes (from both front and rear areas) for squash juniors under 15 years.
- 3- Using the skills tests (accuracy of straight forehand stroke from the front area, accuracy of straight forehand stroke from the rear area, accuracy of straight backhand stroke from the front area, accuracy of straight backhand stroke from the rear area) to evaluate the technical performance of squash players in the light of these tests.
- 4- Initiating more scientific research work for developing accuracy and performance leveling all other technical skills of squash.
- 5- Initiating more scientific research work for developing accuracy in other sports as there is a lack of research at this field.

Abstract

"A Recommended Training Program for Developing Accuracy and Its Effect on The performance Level of the Straight Forehand and Backhand Strokes for Squash Junior Players"

By: Ahmed Hassan Hussain Ezzat.*

The current research aims at developing a set of tests for measuring the performance accuracy of the Straight Forehand and Backhand Strokes for Squash Junior Players under 15 years and to recognize the effect of the recommended training program on the performance level of the Straight Forehand and Backhand Strokes for Squash Junior Players under 15 years. The researcher used the experimental approach and the main experiment was applied on a purposefully chosen sample of (10) junior squash players under 15 years. The researcher developed a set of tests to measure the performance accuracy of the Straight Forehand and Backhand Strokes for Squash Junior Players under 15 years and a training program for developing accuracy for Squash Junior Players under 15 years.

Results showed that there were statistically significant differences between pre- and post- measurements and enhancement percentages as a result of applying the recommended training program for developing accuracy on developing some of the physical fitness components of Squash Junior Players under 15 years in favor of the post- measurement. There were no statistically significant difference between pre- and post- measurements and enhancement percentages on the element of left and right knee joints flexibility for Squash Junior Players under 15 years. There were statistically significant differences between pre- and post- measurements and enhancement percentages as a result of applying the recommended training program for developing accuracy on developing accuracy of the Straight Forehand and Backhand Strokes for Squash Junior Players under 15 years. There were statistically significant differences between pre- and post- measurements and enhancement percentages as a result of applying the recommended training program for developing accuracy on developing the performance level of Squash Junior Players under 15 years.

* Lecturer, Sports Training Dept, Faculty of Physical Education, Tanta University.