

الباب الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهد العالم تطورا كبيرا في الميادين كافة ولاسيما الميدان الرياضي الذي تصب كل الميادين في رافده الذي لا يتوقف بالتقدم ويعد هذا مؤشرا بمدى الاهتمام الكبير من لدن المختصين والباحثين في تطوير العملية التدريبية بصورة مستمرة من أجل رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز ، اذ فتح التقدم العلمي آفاقاً لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم التدريب الرياضي، وقد سُوِّخِرَت لخدمة التطور الرياضي ، لما لها من أصول وقواعد راسخة .

وبصورة أكيدة فالتدريب الرياضي هو عبارة عن العمل الحركي المؤثر والمتزن والمركز على المعارف الخاصة بالمهارة الفنية و الخطئية والقدرة على رفع اللياقة البدنية والوظيفية والنفسية ومعرفة فن خوض المسابقات ، تلك النواحي كلها تتحقق بواسطة عمليات التدريب الطويلة الأمد مع وضع وتحديد مقاييس منظمة للوظائف والاهداف خلال مراحل التدريب والتقدم في الحصول على المستوى المتميز ، وذلك عن طريق الاهتمام بالتدريبات المستخدمة من قبل الرياضي والعناية في اختيارها وتلاؤمها مع ما يصبو اليه .

فالיום لا محدودية للعلوم وامكانية استخدامها في شتى المجالات ، فقد رأى الباحث امكانية الاستفادة من بعض الإيقاعات الموسيقية في مجال التدريب الرياضي اذ تلعب هذه الفكرة دورا كبيرا في روح الرياضي المدرب كان ام اللاعب من خلال ما تبعثه هذه الإيقاعات من حوافز ايجابية حيث

تكون بيئة جيدة للرياضي ليقدم ابداعاً رياضياً ساحراً وبواسطتها يمكن وضع تدريبات مصاحبة للإيقاع المتناغم مع الإيقاع الحركي للتمرين المحدد والاستفادة من امكانية الرياضي ، فالتدريب المصاحب لأوزان الإيقاعية دورا كبيرا في تطوير الكثير من الجوانب البدنية ، إذ أن الإيقاعات الموسيقية من شأنها أن تنظم الجهد وكذلك ضبط الأداء الرياضي وتحسينه .

وقد ظهر خلال السنوات الاخيرة وبصورة لا تقبل الشك تطور كبير في فعاليات العاب المضرب ولاسيما لعبة الأسكواش اذ هي من الالعاب التي اكتشفت حديثا وهي لعبة تستلزم جهدا بدنيا عاليا ومهارة فائقة للعب الكرة ، مع تحركات متناسقة ، حيث يمكن للاعب أن يؤدي الواجب الحركي بأقل جهد ممكن وبدقة عالية ، ولهذه اللعبة مهارات عدّة تميزها عن باقي الألعاب منها الإرسال والضربة الأمامية والخلفية والضربات الطائرة وأنّ ما يخص هذه الدراسة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالأسكواش بوصفها إحدى المهارات الأساسية للعبة لما لها من تأثير في حسم النقاط ، إذ إن هذا يقود الى أنه لو كان اللاعبان بنفس المستوى المهاري و الخططي فاللاعب ذو المستوى البدني العالي هو من سيتمكن من السيطرة على مجريات المباراة ، فلذلك يلعب الجانب البدني دورا كبيرا في لعبة الأسكواش .

وتكمن أهمية البحث في وضع تمارينات مركبة باستخدام ايقاعات موسيقية ذات اوزان تتلاءم وتتطابق مع التمارينات المركبة الموضوعة لتطوير بعضٍ من القدرات الحركية المهمة بلعبة الأسكواش والتي لها الاثر برفع المستوى الفني لدى ناشئي الأسكواش .

1-2 مشكلة البحث :

تعدّ مهارة الضربة الطائرة من المهارات الاساسية والمهمة بالأسكواش إذ تعد من المهارات الهجومية التي لها الاثر في تغيير مجريات اللعب وتعتبر ضربة حاسمة إن أراد اللاعب انهاء التبادل باللعب ، إذ أنّ مشكلة البحث تكمن بأن ناشئي الأسكواش في البطولات المحلية والدوري يتجنبون أداء الضربات الطائرة عندما تسنح الفرصة لذلك ، حيث يأتي هذا الخلل من خلال ضعف قدراته الحركية التي لها الأثر في أداء تلك المهارة والتي تجعله محرجا من أن يقوم بأداء الهجوم وحسم النقطة ، هذا بحكم عمر الناشئ فهو يعاني من ضعف في تلك القدرات.

من خلال خبرة الباحث لاعبا ومدربا في الاتحاد العراقي المركزي بالأسكواش ومن خلال الاطلاع على المصادر العلمية عمل على وضع دراسة علمية لتطوير تلك المهارة من خلال تطوير بعضا من قدرات الناشئ الحركية من خلال وضع تمارينات مركبة باستخدام ايقاعات موسيقية ذات اوزان سهلة وواضحة تتلاءم مع التمارينات الموضوعة لضبط إيقاعها الحركي لتطوير المتغيرات البحثية قيد الدراسة وذلك للإسهام في حل هذه المشكلة .

1-3 هدفا البحث :

يهدف البحث الى .:

1-اعداد تمارينات مركبة باستخدام ايقاعات موسيقية لتطوير بعض

القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة الأمامية والخلفية لناشئي الأسكواش .

2-الكشف على تأثير التمارينات المركبة باستخدام الإيقاعات الموسيقية

لتطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة الأمامية والخلفية لناشئي الأسكواش .

1-4 فرض البحث :

على ضوء اهداف البحث يفترض الباحث أنّ .:

- هناك تأثير ايجابي للتمرينات المركبة المستخدمة الإيقاعات الموسيقية في تطوير بعض القدرات الحركية وأداء الضربة الطائرة الأمامية والخلفية لناشئي الأسكواش .

1-5 مجالات البحث

- 1-المجال البشري : ناشئو اندية محافظة بابل بالأسكواش بأعمار (15-17) سنة ، للموسم 2014_2015 .
- 2-المجال الزمني : 2014/12/1 الى 2015/5/1.
- 3-المجال المكاني : ملعب بابل لاسكواش - محافظة بابل .