

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

#### 2-1 الدراسة النظرية

##### 2-1-1 الأسكواش

الأسكواش واحدة من ألعاب المضرب التي ظهرت بداية القرن الثامن عشر بعد ممارستها بشكل بسيط لقضاء الوقت في أحد سجون لندن في سجن (فليت) اذ استعمل السجناء مضارب للعب كرة صغيرة على جدران الغرف ، وبعد ذلك أخذت المدارس الحكومية الانكليزية بنشر هذه اللعبة الجديدة حيث الإقبال الجيد عليها والحماس العالي للطلاب لممارستها مما يلزم بعضهم الانتظار في صفوف طويلة ليدخلوا الملعب .

بدأ انتشار لعبة الأسكواش عام 1923م عن طريق الاحتلال الانكليزي لبعض البلدان منها (الهند ، باكستان ، استراليا ، مصر) وغيرها ، ومن ثم الدول المجاورة لحين تأسيس الاتحاد الدولي للأسكواش عام 1967 م ، إلا أن هذه اللعبة وبالرغم من الشعبية المتزايدة ظلت تعاني الكثير من المعوقات منها صغر ولون الكرة الاسود وسرعة حركتها كان سببا في صعوبة مشاهدتها من قبل الجمهور وصعوبة النقل التلفزيوني حتى عام 1970م وابتكار الجدار الزجاجي واللون الابيض للكرات مما سهل عملية النقل التلفزيوني<sup>(1)</sup>.

حيث تعد لعبة الأسكواش واحدة من ألعاب المضرب والتي تعتمد طريقة لعبها (المطاردة) والمقصود بها مطاردة المنافس فضلاً عن مطاردة الكرة ، وهي تمارس ليلاً ونهاراً صيفاً وشتاءً ، ولعل أهم ما يميز هذه اللعبة المتعة المميزة التي يشعر بها اللاعبون الممارسون لها وهذا ما يدعوا الكبار والصغار ومن كلا الجنسين الى ممارستها ، وتمتاز هذه اللعبة على إجبار

1 Diek Hawkey ; starting squash , j, w , Arrow smith It Brestol , 1981 , p 1 ,2

ممارسيها على الحركة المستمرة من خلال تبادل لعب الكرة وتتميز بالتحدي المباشر وتتطلب اليقظة والحرص والتوقع الصحيح من قبل اللاعب على مجارة المنافس خلال تبادل لعب الكرة (1) .

و الأسكواش من الألعاب التي تكسب الفرد لياقة بدنية عالية من خلال جمعها للسرعة والقوة والتحمل وما تحقّقه للاعب من توافق حركي ورشاقة ومرونة واتاحتها له مجالاً كبيراً للمتعة والترويح ، ووجد أن ممارسة 30 دقيقة لعب اسكواش تضاهي ممارسة ساعتين تنس أرضي وكذلك 3 ساعات جولف وذلك عن طريق بحث أجري على اللاعبين المحترفين عام 1985 مما يدل أن لعبة الأسكواش من الألعاب التي يبذل اللاعب فيها جهداً كبيراً أثناء اللعب (2) .

وتعد لعبة الأسكواش من الألعاب التي تحتاج الى تدريب متواصل وتكرارات كثيرة للوصول للمستويات العليا إذ إن المدرب الجيد يجب أن يعمل على تطوير الجانب البدني والأداء الفني و الخططي والعقلي والنفسي للرياضي لخلق لاعب اسكواش متكامل .

## 2-1-2 القدرات الحركية وأهميتها بالأسكواش .

لا يختلف اثنان على أنّ لاعب الأسكواش يجب أن يمتلك كل المؤهلات البدنية التي تجعله قادراً على الاستمرار باللعب والتغلب على التعب بأية طريقة كانت لكن ما هو مهم ايضاً ضرورة تنمية قدرات اللاعب الحركية ، فاللاعب الذي يتميز بقدرات حركية عالية هو لاعب متميز بأدائه الحركي فنلاحظ الانسيابية العالية ورشاقة حركته مع الاقتصاد بالقوة المستعملة لأداء الواجب الحركي .

1 جمال الشافعي : سلسلة ألعاب المضرب - الاسكواش ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص5.

وان القدرات الحركية ترتبط ارتباطا وثيقا مع الشكل الظاهري والمسارات الحركية للواجب الحركي وهي تلعب دورا كبيرا في انتاج الشكل النهائي للحركة، اذ هي "صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب أو الممارسة أساسا لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية"<sup>(1)</sup> وهذا ما يتفق معه الباحث مع (احمد يوسف متعب) على ان القدرات الحركية هي خصائص للحركة<sup>(\*)</sup>

فالتساؤل الشائع حول تسمية القدرات الحركية بهذا الاسم وهي عبارة عن صفات مفردة كالرشاقة او التوازن مثلا وكما نعرف ان القدرات عبارة عن مزيج من صفتين أو أكثر ، هنا يؤكد (جمال صبري فرج)<sup>(\*\*)</sup> انه هذه التسمية هي بسبب ارتباط هذه الصفات بالقدرة العقلية للإنسان فالإنسان السوي قادرا على اداء مهارة رياضية بجمالية عالية أما الإنسان المختل عقليا غير قادر على اداء مهارة تتطلب توافقا حركيا عاليا .

فاللاعب الذي يمتلك قدرات حركية متطورة تراه مقتصدا جدا باستعمال صفاته وقدراته البدنية وتراه موازنا في كمية الطاقة المبذولة على سبيل المثال عن طريق الترشيق الحركي لخطواته ومن خلال توافقاته الحركية والاقتصادية العالية في أداء مهارات الأسكواش وكيفية حسم النقطة بأقل مجهود بدني والفضل بذلك للقدرات الحركية ، وأن لعبة الأسكواش " إحدى ألعاب المضرب التي تجمع بين السرعة والقوة والتحمل والمهارة والتوافق العضلي والعصبي وتحقق هذه اللعبة لياقة بدنية ممتازة فهي تكسب اللاعب رشاقة ومرونة وخفة وسرعة حركة وقوة تحمل وتتيح له مجالا كبيرا للمتعة والترويح"<sup>(2)</sup>. إذ إن القدرات الحركية كثيرة ومتعددة لكن سيقوم الباحث بدراسة قدرتي (الرشاقة والتوافق الحركي) بوصف هذه الدراسة اختصت بهاتين القدرتين .

1 وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1 الأردن ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 ص57.

\* مقابلة شخصية للباحث مع استاذ مادة التدريب الرياضي الدكتور احمد يوسف متعب ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية

\*\* مقابلة شخصية للباحث مع استاذ مادة التدريب الرياضي الدكتور جمال صبري فرج ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية

2 Eric Sommers , Squash Techniques, Tactics, Training. London, 1995. P 90.

## أ . التوافق الحركي .

تبرز أهمية مكون التوافق الحركي عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استعمال أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد لاسيما إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في الوقت نفسه ، و "التوافق الحركي تنظيم وتنسيق عمل الاجهزة الداخلية والنفسية المرتبطة بالمحيط منسجمة مع الهدف المراد تحقيقه ، فاذا كان مفهوم التعلم الحركي عاماً فان التوافق هو المفهوم الخاص " (1).

والتوافق الحركي عملية مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي والقوة المؤثرة على هذا الجهاز وكذلك التغيرات الحاصلة بداخل الجسم ، وكل هذا مرتبط ارتباطاً تاماً بالجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه فهم واستيعاب الحركة ، والذي يؤثر على أساس العملية التوافقية ؛ لأنه مسؤول عن تفسير المعلومات وإرسالها عن طريق الأعصاب إلى أنحاء الجسم فهو ينظم العمل العضلي والجهد الفسلجي للجهاز الدوري والتنفسي والعمليات العقلية التي تصب في خدمة الحركة بما يجعله يتطابق مع الهدف المراد تحقيقه (2).

وأن أكثر الاخطاء التي يقع فيها ناشئي الأسكواش هو الضعف بالقدرة على التوافق عند أداء الحركات المتعلقة بأداء مهارة معينة وذلك بإشراك عضلات غير مطلوبة عند أداء تلك الحركات فيتسبب ذلك في حدوث اضطرابات في المسار الحركي للمهارة فيخرج بصورة مرتبكة وغير متناسقة.

1 وجيه محجوب ؛ علم الحركة ( التعلم الحركي ) : (القاهرة، المكتبة الوطنية ،1989م) ، ص42.

2 نبيل محمود شاكر : علم الحركة والتطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، ط 1 ، 2005، ص 106 .

وان هناك أنواع من التوافق هي : (1)

- التوافق العام والتوافق الخاص : يقصد بالتوافق العام اداء بعض المهارات الحركية الاساسية مثل المشي والركض والوثب ، أما التوافق الخاص فيكون حسب طبيعة الفعالية او النشاط الحركي الممارس فأن كرة القدم تحتاج الى توافق خاص عند التهديف يختلف عن التوافق الذي يحتاجه لاعب الكرة الطائرة عند أداء مهارة الضرب الساحق وكذلك لاعب الأسكواش يحتاج الى توافقات حركية خاصة تخدم واجباته الحركية .
- التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف : وهذا النوع يُحدد من خلال التوافق الذي يشارك فيه الجسم ككل اما توافق الاطراف فإنه يستعمل في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقد او اليدين والقدمين معاً .
- توافق القدمين والعين والذراعين : ويقسم هذا النوع الى نوعين :

#### (توافق القدمين مع العين) و (توافق الذراعين مع العين)

ومن هنا فإن لاعب الأسكواش يحتاج الى التوافق بصورة كبيرة اثناء تحركاته داخل الملعب وذلك من خلال لعب الكرة بدقة ومن ثم التحرك لفسح المجال للمنافس للعب كرتة وتقادي الوقوع في خطأ النقطة الجزائية ال (Stroke) وهو " خطأ يجازى اللاعب بخسارة النقطة لعدم فسح المجال للاعب المنافس من لعب كرتة " (2) ، كذلك فأن اللاعب يحتاج الى توافق للعين مع القدمين ، وذلك لمراقبة المنافس والكرة ومتابعة لعب الكرة وكسب النقاط ؛ لأن من أهم الامور الواجب تنفيذها من اللاعب هي مراقبة المنافس وكذلك يحتاج الى توافق العين مع الذراعين لكي يتم لعب الكرة بدقة عن طريق تركيز النظر على الكرة اولا ومن ثم التركيز على الجزء الذي يروم اللاعب لعب الكرة فيه والذي يكون بعيداً عن تواجد المنافس لكسب النقاط (3) ، ومن ثم لعب الكرة فهذه العملية الديناميكية هي عبارة عن عدة توافقات واحدة تلو الاخرى تخدم الواجب الحركي ومن ثم الخروج بمسار حركي متناسق وبانسيابية سلسلة للغاية.

1 علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 ، جامعة القادسية ، 2004 ، ص 146 .

2 أحمد عادل صبري : أحمد عادل صبري : شرح قانون رياضة الاسكواش ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 2011 ، ص 16 .

3 محمد غازي سلمان : تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية ودقة أداء الضربات الواطئة بالإسكواش لدى لاعبي منتخب الناشئين بأعمار (15 - 17) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2013 ، ص 39 .

## ب . الرشاقة .

إنَّ مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها النقاش من لدن الباحثين والمفكرين والمهتمين في المجال الرياضي فقد أخذ هذا المفهوم معاني كثيرة وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة المركبة لهذه القدرة وارتباطها ببعض القدرات البدنية والحركية والمهارية الأخرى، والرشاقة من أكثر المكونات الحركية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج مهارات حركية عدة في إطار واحد .

ولما كانت الرشاقة قدرة حركية فإن النشاط الرياضي باختلاف أنواعه وأشكاله يحتاج إلى تلك القدرة ولكن بخصوصية ونسب مختلفة تتبع طبيعة ذلك النشاط ومتطلباتها وخصائصها وما يختلف عن ذلك الأداء الرشيق في الأسكواش .

وتعرف الرشاقة بـ " الأداء الحركي تحت ظروف متغيرة ومتباينة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة " <sup>(1)</sup>. وكذلك تعرف بأنها " المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم " <sup>(2)</sup> وكذلك بأنها " عبارة عن درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي " <sup>(3)</sup> ، ويعرفها الباحث على أنها القدرة على تغيير الاتجاه بأسرع وقت ممكن .

1 محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، ط 1 القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ص236.

2 مفتي ابراهيم : المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث، ص 203.

3 عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، ط 1 ، العراق ، ب. م ، 2004 ص118.

## اقسام الرشاقة<sup>(1)</sup> :

الرشاقة العامة : مقدرة اللاعب على مدى التوافق والانجاز الجيد للمهارات الحركية العامة.

الرشاقة الخاصة : امكانية اللاعب اداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة .

اما درجة تنمية الرشاقة تتعلق بخصوصية الألعاب الرياضية ، إذ يمكن تطوير الرشاقة من خلال الاستمرارية في التدريب ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة، فالرشاقة بشكل عام هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى لتكنيك آخر ، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير الرشاقة خلال التطبيق العملي هي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما وهذا يساعد إلى حد كبير على تطوير الرشاقة<sup>(2)</sup> ، وتظهر الرشاقة من خلال الأداء الحركي المركب والمتنوع الذي يتطلب السرعة والدقة وصعوبة التنفيذ .

## العوامل المؤثرة في الرشاقة :

هنالك مجموعة من العوامل التي تؤثر بصورة مباشرة في الرشاقة وهي :

1. الوزن والعمر والجنس .
2. وضع الجسم المناسب .
3. شكل الجسم او نمطه .
4. القوة العضلية وسرعة الاداء الحركي .
5. اثر التدريب وتكراره .
6. انسيابية الحركة او المهارة وتناسقها .
7. الاحساس الحركي والادراك الحسي .
8. التعب والمرض .

1 احمد المطيري : تدريبات الرشاقة (Agility) ، المدرب العربي ، شبكة المعلومات (الانترنت) 2010 ، تاريخ السحب

2015/2/17 الساعة الواحدة والنصف صباحا .

2 كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1 عمان ، مطبعة رام الله ، 2004 ص101.

ويرى الباحث أن الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي لللاعب ،  
 فلذلك تعطى تمرينات الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية كونها تحتاج الى  
 سيالات عصبية نقية كونها تخدم سرعة الاتصال والاستجابة ما بين الجهاز  
 العصبي والجهاز العضلي فكلما تحسن تنسيق الفعل الشرطي العكسي للحركة  
 (عمل الاعصاب واستلامها للمثير) كلما زاد التحكم في أداء المهارات  
 الرياضية وبالتالي كلما سَهِّلَ على الفرد اكتساب حركات جديدة كلما تحسنت  
 الرشاقة لديه .

كما انه يحذر من كون عملية تنمية الرشاقة تلقى عبئا كبيرا على  
 الجهاز العصبي المركزي وتعمل على ارهاق الفرد الرياضي نسبيا وعلى ذلك  
 فان تنمية الرشاقة وتطويرها تحرز احسن النتائج في حالة استعداد مختلف  
 النواحي الوظيفية للفرد الرياضي وتهيئتها ، كما ويجب مراعاة عدم التدريب  
 على الرشاقة في تلك الحالات التي يشعر فيها الفرد الرياضي بالتعب والارهاق  
 ، وذلك عقب التمرينات التي تتميز بزيادة التحمل .

وعند تنمية الرشاقة يجب الربط بينها وبين طرق العمل الحركي فكلما  
 ازداد حجم حصيلة المهارات الحركية التي يجيدها الفرد كلما زادت امكانيته في  
 تعلم المسارات الحركية الجديدة وبالتالي ازدادت امكانيته في تحسين الرشاقة.

وبما أن الرشاقة مكون شديد التعقيد والتركيب فان تنميتها قد تتطرق  
 الى تنمية مكوناتها بشكل منفرد (سرعة ، تغيير اتجاه ، توافق ، توازن ، سرعة  
 رد الفعل ، دقة ، الخ) ثم جمع اكثر من مكون في التمرين ثم تطوير الامر  
 ليشمل معظم او كل هذه المكونات ، وهذه الامور يجب التدرج فيها في ضوء  
 امكانيات واستعدادات الممارس وكذلك عمره الزمني والتدريبي .



وبعد كل ذلك الحديث عن الرشاقة توصل الباحث الى انه يوجد علاقة طردية ما بين الرشاقة والسرعة فكلما زادت السرعة كلما كانت الحركة ذا رشاقة اعلى ولكن ليس بالحركة ذات الاتجاه الواحد كما في سباق 100 م اذ لا يوجد تغيير في المسار الحركي للاعب ولكن توجد تلك العلاقة في الالعاب والفعاليات التي تتطلب كثرة التغيير في المسارات الحركية كما في لعبة الأسكواش .

### 2-1-3 التمرينات المركبة .

تعد التمرينات المركبة احدى اهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب البدني و المهاري و الخططي للاعب الأسكواش كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات ، وتجمع اكثر من واجب في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مراحل الاعداد المختلفة ، فضلا عن تنوعها الذي يساعد على زيادة غنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها .

فقد عرفها ثامر محسن وسامي الصفار على انها " تلك التمرينات التي تحتوي على اكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة"<sup>(1)</sup> ، اما محمد عبدة ومفتي ابراهيم فقد عرفا التمرينات المركبة على انها تلك التمرينات التي تحتوي على عدة تمرينات بغرض اكساب اللاعب اكثر من مهارة او مقدرة "<sup>(2)</sup> كما عرفها عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح " بأنها التمرينات التي يحتوي الجزء الرئيسي منها تدريبات متنوعة"<sup>(3)</sup> .

يتضح من التعريفات السابقة للتمرينات المركبة انها عبارة عن تمرينات اعتيادية لكن تخدم هدفين او اكثر من خلال التنوع في الجزء الرئيسي للتمرين وهذه التمارين مهمة لتطوير الجوانب المهارية لتعدد اهداف تلك التمرينات

1 ثامر محسن وسامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1988 ، ص 396 .

2 محمد عبدة ومفتي ابراهيم : أساسيات كرة القدم ، ط ١ ، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، ١٩٩٤ ، ص ٧٠ .

3 عبد المجيد نعمان ومحمد عبدة صالح ، كرة القدم تدريب وخطط : القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٩٧ ، ص 255 .

والتي تصب في تطوير المستوى العام للاعب الأسكواش والذي بالأساس يحتاج هكذا تمرينات بسبب تعدد واجباته الحركية اثناء اللعب .  
والتمرينات المركبة نوعان هما <sup>(1)</sup>:

1. تمرينات مركبة من اكثر من مهارة اساسية .

2. تمرينات مركبة من مهارة او اكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية

إن حالة التدريب في تطور مستمر إذ يبحث المدربون عن طرائق واساليب جديدة تزيد من جرعة التدريب وفي الوقت نفسه اشغال اللاعبين بقضية اخرى تبعدهم عن الاحساس بالتعب وتزيد من تشوقهم للاستمرار في التدريب، كما أن زيادة الواجبات التدريبية تجعل المدرب يتبع طرق تضمن له الاشراف الجيد والمباشر على جميع اعضاء الفريق ، ومن جهة اخرى فالمدرّب الجيد يحاول ان يخلق اثناء التدريب ظروفًا قريبة الى ظروف التنافس الفعلي اثناء المباراة .

## 2-1-4 الإيقاع Rhythm .

إن اول من استعمل مفهوم ومصطلح الإيقاع (Rhythm) هم الاغريق القدماء تحت مصطلح (Rhythmos) الذي يعني الانسياب المقنن ، وقد أخذ هذا المفهوم من الحركات المنتظمة للأمواج البحر ، ويرجع الفضل إلى ( اميل جاك ) الذي أظهر أهمية الإيقاع في المجال الحركي بصفة عامة والموسيقى بصفة خاصة وما للتأثير الايجابي على الإيقاع الحركي في مجالات التعلم والتدريب الرياضي.<sup>(2)</sup>

ويعرف الإيقاع بأنه " ( تكرار دوري متعاقب للردم الموسيقي يصحبه أداء مجموعة من الحركات بصورة انسيابية بهدف الوصول إلى الأداء الناجح ، وهو النظام الديناميكي الزمني للجهد المبذول في الحركة ، فضلا عن انه صفة مكتسبة من خلال

1 محمد عبدة ومفتي إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص 70 .

2 الإيقاع الموسيقي والحركات الرياضية : موقع كلية التربية الرياضية بجامعة جنوب الوادي على موقع التواصل الاجتماعي (الفيس بوك) ، تاريخ السحب 2015/2/22.

التفاعل مع البيئة المحيطة ) ، وكذلك ( هو التوازن بين الشد والارتخاء بما يتناسب والواجب الحركي إذ يظهر الإيقاع الحركي عندما يعمل الجهاز العصبي بطريقة اقتصادية<sup>(1)</sup> .

## 2-1-4-1 الإيقاع الموسيقي .

يعد الإيقاع عنصراً مهماً من العناصر المكونة للحن الموسيقي ، إذ إن نجاح الأعمال الفنية يقاس بمدى تماسك إيقاعها وتناسقه ، ففي فن المسرح لا يكون الإيقاع وسيلة لتوافق الزمن فحسب ، بل يضيف على الإخراج قيمته الجمالية كما يفعل الجمال ، وأحياناً يقلل من ملل الفقرات ذات الوثيرة الواحدة ، " ويقوم الإيقاع بالربط بين الفقرات التي ليس بينها وحدة حقيقية أي يضيف الإيقاع على التنوع مظهر التجانس ويجعل التجانس أكثر إمتاعاً " <sup>(2)</sup> . ويبقى مصطلح الإيقاع يدور في فلك الموسيقى والنغم ، إذ إنه العنصر الأساس في التكوين الموسيقي ، فالإيقاع الموسيقي هو العنصر الذي ينظم حركة الموسيقى وتدفقها خلال الزمن الذي يحدده المؤلف .

وهو النبضة المستمرة التي نحسها في انسياب الموسيقى ومن دون النبضة لا نستطيع تذوقها أو نحسها .

وكذلك هو كل ما يتعلق بالشق الزمني للصوت في الموسيقى ، ويمكن اعتبار تنظيم الأصوات الموسيقية المكونة لأي لحن إلى وحدات زمنية متساوية وقد تكون إحدى الوحدات قوية وأخرى ضعيفة مثل الفالس إذ نجد أن الوحدة الأولى قوية أما الودعتين الثانية والثالثة فهي ضعيفة <sup>(3)</sup> ، فالإيقاع ، يشترط فيه الانتظام في الحركة والزمن ، وتناسب الزمن أو تساويه بين وحداته الإيقاعية هو شرط من شروطه <sup>(4)</sup> .

إن فائدة الإيقاع الموسيقي تكمن في أنه الجانب الذي ينظم التعاقب الزمني والحركة النظامية لميزان الأنغام التي يتشكل منها لحن القصيدة ، ومثلما يكون هناك إيقاع في الحياة الطبيعية للإنسان كعملية التنفس فإن

1 الإيقاع الموسيقي والحركات الرياضية : مصدر سبق ذكره .

2 هينج نيلمز : الإخراج المسرحي ، ترجمة : أمين سلامة ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1961 ، ص 216

3 إيقاع الحركة الرياضية : منتديات غرابيل على شبكة النت ، تاريخ السحب 2015/2/22 .

4 اوراس عبد الزهرة : البناء الفكري والموسيقي في نصوص احمد ابو خليل القباني المسرحية ، رسالة ماجستير ، كلية الفنون الجميلة ، جامعة بابل ، 2012 ، ص 126 .

الموسيقى تحافظ على هذا الإيقاع الذي يعد ضرورياً لتوفير الناحية النظامية في الموسيقى ومن دون هذا الإيقاع تخرج الموسيقى عن مفهومها وتتحول إلى صخب<sup>(1)</sup> وهذا المعنى أكدته ( سيد شحاته محمد سليمان ) بالقول " إن الإيقاع يحدد لنا الإطار الخارجي للعمل الموسيقي أو الأغنية " (2)

إن الأوزان الإيقاعية المستعملة في العالم العربي الشرقي تختلف عن تلك الإيقاعات المستعملة في الغرب من ناحية إعدادها ومن ناحية التوقيات الخاصة بالأزمنة المكونة للحن الغنائي ، ويرى ( حمدو طماس ) ، " أن هذه الضروب تتركب من دموم ومفردها (دم) وتكوك ومفردها (تك) ، وكلمة (دم) تدل على القوة في الضرب في أوساط الآلة الإيقاعية ، أما كلمة (تك) فتدل على الضعف في النقر على الآلة وتكون الضربة في أطراف الآلة الإيقاعية " (3)

## 2-4-1-2 الإيقاع والحركة الرياضية (الإيقاع الحركي) .

" أن الإيقاع خاصية مهمة من خصائص الحركة الرياضية فكل حركة لها إيقاعها الخاص والذي يسعى المدرب إلى تطويره لدى اللاعب بهدف تطوير مستوى أدائه المهاري"<sup>4</sup> ، إذ إن الإيقاع الحركي يخلق اندماجاً ظاهرياً بين الذهن والسمع والاعضاء المتحركة من الجسم ، وهو ناتج عن استجابة الجسم للإيقاع الموسيقي ، وتختلف القدرة على الإيقاع باختلاف السن والجنس ، إذ إن المرأة تتميز بإيقاع حركي أكثر من الرجل ولاسيماً في الحركات المرتبطة بالموسيقى .

## 2-4-1-3 أثر الإيقاع الموسيقي على الحركة (5)

1. الإيقاع الموسيقي المصاحب للحركة يُمكن الجهاز التنفسي والقلب من العمل بطريقة أفضل فإن مجرد الإحساس بإيقاع الحركة والتمشي معه يعطي

1 اوراس عبد الزهرة نقلا عن حسام الدين الانصاري: نفس المصدر ص 125 .

2 اوراس عبد الزهرة نقلا عن سيد شحاته محمد سليمان : نفس المصدر ، ص 125.

3 اوراس عبد الزهرة نقلا عن حمدو طماس : نفس المصدر ، ص 125 .

4 ناهدة عبد زيد وآخرون : (تأثير تداخل تمرينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات) ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مج 7 ، ع 3 ، 2014 .

5 الإيقاع الموسيقي والحركات الرياضية : مصدر سبق ذكره .

التنفس راحة تبعث على تنظيم ما يؤديه الفرد من حركات ، مما يسهل معه أداء الحركات الصعبة.

2. أداء الحركة بالمصاحبة الموسيقية له أثره الواضح المريح على الجهاز العصبي ، فالعمل الإيقاعي وسيلة للتحرر من التوتر العصبي ، مما يزيد في مقدرة الفرد وإقباله على الأداء .

ومن هنا نجد أنّ الإيقاع الموسيقي يجب أن يتمشى مع إيقاع الحركة من حيث التوازن ما بين الشد والارتخاء في وزن الإيقاع الموسيقي والوزن الحركي

## 2-1-4-4 فوائد الإيقاع الموسيقي عند ممارسة الرياضة

تؤثر الموسيقى و بشكل إيجابي على نشاطنا فتزيد من طاقاتنا الكامنة و تمدنا بروح من الحيوية و التجدد ، فمن منا لا يحب ممارسة الرياضة على أنغام موسيقية محبوبة تزيدنا اشتعالا و إيجابية نحو حياة أفضل ، إذ تساعد الموسيقى على الاسترخاء و تعمل على تنشيط و تحفيز وتيرة الحركة الخاصة بنا .

و من أهم الفوائد التي تقدمها لنا الموسيقى عند ممارسة التمرينات الرياضية ، ما يلي: (1)

### 1 . التحفيز العقلي

يعد الشعور بالملل من أصعب التحديات التي قد يتعرض لها الأشخاص عند ممارستهم للتمارين الرياضية، إذ تصبح شيئا روتينيا، يقوم بها من دون الإحساس بأي متعة، أو فائدة، ولكن دمج الموسيقى مع هذه التمارين، يبقي العقل منشغلا بفرز و توقيت الأغاني و تحليل تسلسل النغمات و الأصوات من أجل فهم و تقدير الموسيقى عن طريق تحفيز الفص الجبهي من الدماغ الذي يشارك عادة في عمليات التفكير المتقدم فينشغل بالتفكير في الموسيقى منذ لحظة سماعها.

## 2 . زيادة المتعة

يمكن زيادة هذا الشعور عن طريق سماع الموسيقى المحببة لكل شخص أثناء القيام ببعض التمارين الرياضية ، فعند بدء النهار بهذا المبدأ فإن فرصة تدفق النشاط للجسم قد تتزايد مما يحسن و يرفع من مستوى المزاج طوال اليوم وعند تطبيقه في آخر النهار فإن ذلك يساعد على سرعة الاسترخاء و الراحة من أعباء يوم مجهد.

## 3 . زيادة كثافة التمرين

في حال كان الهدف الحصول على تدريب جيد حقاً فإنه ينصح باختيار موسيقى ذات إيقاع سريع لتزيد من وتيرة الحركة و تحقق المستوى المطلوب من اللياقة مما يرفع من الطاقة الخاصة بكل شخص و تدفعه لأداء التمارين كتمارين العضلات أو الركض بشكل سريع و أكثر ثباتاً بحيث يثبت كل شخص قوته و يزيد من مقاومته.

## 4 . زيادة الحافز

تعد الموسيقى من أقوى المحفزات على الإطلاق إذ تعمل على زيادة النشاط و التجدد ففي حال شعور الأشخاص بالخمول و عدم النشاط ينصح بالاستماع للموسيقى التي سوف تحفز الجسم على الفور و تستميل مزاج العقل وتدفعه للبدء بالتمارين على الفور .

## 5 . يساعد في الإحماء والتهدة

يجب البدء بالإحماء قبل القيام بممارسة التمارين من أجل الحصول على عضلات ممدودة لمنع الإصابة و تدفق جيد للدم في جميع أنحاء الجسم لذلك ينصح باختيار مقاطع أغاني ذات إيقاع بطيء من أجل تهيئة الجسم لما بعدها من تمارين شديدة و عند الانتهاء من ممارستها ينبغي القيام بإبطاء وتيرة الإيقاع لإعطاء الجسم إشارة بان التمرين قد شارف على نهايته مما يساعد في تخفيض ضربات القلب تدريجياً واسترخاء العضلات.

## 2-1-5 المهارات الأساسية في لعبة الأسكواش

إن الخبراء والمختصون بالمجال الرياضي يرون أن المهارة مصطلح علمي يستعمل للدلالة على نوعية الأداء الحركي الذي يؤديه اللاعب ، إذ إن اللاعب الذي يؤدي الحركة بشكل ثابت ودقيق ويتوافق عضلي عصبي ورشاقة عالية يوصف بأنه ماهر في أداء هذه الحركة .

ولكل لعبة مهارات خاصة يجب الاهتمام بها وأتقانها ؛ لأن المهارة تُعد العمود الفقري للألعاب الرياضية والتي عن طريقها يتم أداء مختلف الحركات الرياضية ، ولعبة الأسكواش مثل أي لعبة أخرى تتكون من مهارات أساسية عدة تمثل في جوهرها الحركات الهادفة وتكون عن طريق إستعمال مضرب لأداء مختلف أنواع الضربات ، وممارسة لعبة الأسكواش تجبر أكثر المجاميع العضلية في الجسم على العمل ، فأنت متأهب لكي تستخدم العضلات طوال الوقت فعليك إستخدام عضلات جسمك للتحرك وضرب الكرة والتهيؤ والتوقع الصحيح لرد كرة المنافس .

ويشير ( علي جهاد رمضان )<sup>(1)</sup> الى " أن المهارة في ممارسة لعبة الأسكواش تكمن في جانبين: الجانب الأول هو الوصول إلى كرة في الملعب ، والجانب الآخر هو ضرب الكرة بشكل صحيح ، إذ يتطلب من اللاعب التحرك السريع لأستثمار كل الفرص للعب الكرة من دون إحداث أية عرقلة للمنافس ، وتجعله يتصرف بسرعة لمواجهة ضربات المنافس في المكان المناسب طبقاً للمواقف المتغيرة في أثناء اللعب " .

إذ إن الجانب المهاري مهم جداً لجميع الألعاب ولاسيما لعبة الأسكواش وذلك لأن ظروف اللعب متغيرة بالنسبة للعبة حيث يتعامل اللاعب مع

1 علي جهاد رمضان : اثر منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة الاسكواش ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000 ، ص15.

مضرب وكرة ولاعب منافس داخل الملعب مما يتطلب المهارة للعب الكرة في المكان الصحيح من دون إصابة المنافس وكذلك فسح المجال للخصم لرد الكرة ، ويشير (سامي محمد كاشور) الى أن قيام لاعب الأسكواش عند الاستحواذ على الكرة لأداء الواجبات الهجومية والدفاعية باستخدام الحوائط الاربعة لملاعب الأسكواش في ضل ظروف المباراة الهجومية والدفاعية أظهر أهمية إتقان المهارات الاساسية وتطويرها والتي قد تكون أحد الجوانب التي تحدد نتيجة المباراة (1) .

وقد قسم المختصون بلعبة الأسكواش المهارات الأساسية للعبة الى عدة أقسام إذ يذكر (محمد خطاب) (2) الى أن المهارات الأساسية (الإرسال، والضربة الأمامية والضربة الخلفية، والضربة الطائرة، والضربة النصف طائرة، والضربة الساحقة والقاطعة.

ويتفق (Alan Colburn) (3) (Cecil.J.Zuber) (4) على التقسيم الآتي للمهارات الأساسية بلعبة الأسكواش:

- الضربة الأرضية الأمامية.
- الضربة الأرضية الخلفية.
- الضربة الواطئة.
- الضربة الزاوية.
- الضربة العالية.
- الضربة الطائرة.
- الإرسال.

1 سامي محمد كاشور : وضع مجموعة اختبارات لقياس الاداء المهاري للاعبين الاسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1987 ص 4 .

2 محمد عادل خطاب : العاب الكرة والمضرب ، ط 1، القاهرة ، دار الحمامي للطباعة ، 1967، ص161.

3 ALAN Colburn: Squash The Ambition players Guide. London Faber paper backs, 1981, p.p. 15-45.

4 Cecil J. Zuber ; Squash Roketes for Coaches and Players , Hong DAI, Nippon printing Co. 1977, P. 20-54.



اما التقسيم الحديث لمهارات الأسكواش (1) :

- الضربة المستقيمة - الارسال
- الضربة المستعرضة (القطرية) - ارجاع الارسال
- الضربة الارضية المنخفضة (Kill) - الضربة الواطئة
- الضربة الجانبية - الضربة الزاوية
- الضربة العالية - الضربة الطائرة

## 1-2-1-5 الضربة الطائرة .

تعد الضربة الطائرة واحدة من الضربات الهجومية التي يستعملها اللاعبون لكسب النقاط لاسيما لاعبو المستويات العليا ، وتمتاز عن سائر الضربات الأخر أنها تؤدي بضرب الكرة بسرعة ومباشرة قبل سقوطها على الارض وتتطلب سرعة تفكير نظراً لسرعة حركة الكرة (2) "وتنفذ غالباً من منتصف الملعب حيث تلعب الكرة في الهواء بقوة وبحركة سريعة ومن الضروري جداً متابعة المضرب للكرة حتى يكون مسار الكرة صحيح وتسقط في الزوايا الأمامية وتؤدي الغرض من أدائها وبالتالي الحصول على النقاط " (3) .

ويفضل التأكيد على جعل الجسم عند اداء المرجحة في حالة ثبات واستقرار ، وبعد أداء الضربة الطائرة يجب أن يبقى رأس المضرب عالياً استعداداً لأداء الضربة التالية ، إذ تؤدي بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي بنفس أداء الضربة الأمامية والخلفية (4) ، فضلاً عن أن الضربة الطائرة تشكل ضغطاً على المنافس عند أدائها بالطريقة السليمة سواء كان ضرب الكرة بوجه المضرب الأمامي أم الخلفي، إذ تؤدي الضربة الطائرة عندما تكون الكرة عالية على يمين أو يسار اللاعب ، وذلك بمرجحة المضرب للجانب عند أداء الضربات المنخفضة من الجانبين الايمن واليسر أما مستقيمة أو قطرية عكسية ويجب التركيز على السرعة في لعب الكرة من دون ارتدادها من

1 Phillip Yarrow & Aidan Harrison : **Squash steps to succees** , 2010 , p 36 .

2 طارق دسوقي كامل عودة : برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة للاعبين الأسكواش واثره على مستوى الاداء ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 2000 ، ص 30 .

3 Ian Mckenzie, **Beyond the Basics Excelling at Squash. London**, Hodder and Stoughton. 1994 , P 88 .

4 Richard E okon : **squash chion** , R . J . Octord great brition , 1994 , 54 .

الارض (1) ، كما وان اللاعب الذي يؤدي الضربة الطائرة بصورة صحيحة يسيطر على مركز التحكم (T) وبالتالي السيطرة على الملعب ومن ثم القيام بأداء ضربات هجومية وكسب النقاط وأن أداء الضربة الطائرة بسرعة ومن منتصف الملعب سوف يضع خصمك تحت الضغط المستمر مما يسهل عليك الحصول على النقاط ، كما أن أداء الضربات الطائرة تمكّنك من منع الضربة القطرية مما يزيد من سرعة تبادل الضربات وتساعد على سرعة التحرك ضد المنافس الذي يفضل اللعب البطيء (2) ، أما من الناحية الخطئية فأن أداء الضربات الطائرة بكثرة خلال اللعب يساعد على تسريع المباراة وتساعد على تقليل حركة اللاعب في الملعب .

### 2-1-5-1 أهمية الضربة الطائرة (3)

- ✓ تساعدك على تجنب ضرورة اداء ضربات صعبة من الملعب الخلفي .
- ✓ الاقتصاد بالطاقة اللازمة للقطع والجري في الملعب الخلفي .
- ✓ تقلل الوقت امام المنافس للتغطية او الرد على التصويبة .
- ✓ كثرة استعمالها تؤثر على زيادة سرعة المباراة .

### 2-1-5-2 انواع الضربة الطائرة (4).

- ✓ الضربة الطائرة الدفاعية
- ✓ الضربة الطائرة العالية Volley Lob
- ✓ الضربة الطائرة التي تسلط ضغطا على الخصم Pressure Volley
- ✓ Smash
- ✓ الضربة الواطئة Volley
- ✓ الطائرة Kill
- ✓ الطائرة البوست Volley Boast

1 Champ man Cloire : teachning squash , B bell and Ital London 1976 p 8 .

2 جمال الشافعي : مصدر سبق ذكره ، ص 101 .

3 جمال الشافعي : نفس المصدر السابق ، ص 102 .

4 1 Phillip Yarrow & Aidan Harrison : op . cit, 2010 , p 36.



شكل (1-أ)

التحضير لأداء الضربة الطائرة الأمامية



شكل (1-ب)

التنفذ لأداء الضربة الطائرة الأمامية



شكل (1-ج)

متابعة أداء الضربة الطائرة الأمامية

## أ. الضربة الطائرة الأمامية . (1)

وهي واحدة من طرق أداء الضربات الطائرة وتسمى بالضربة الأمامية ؛ لأنها تؤدي بوجه المضرب وهي من المهارات الهجومية التي كثر استخدامها من قبل اللاعبين في الآونة الأخيرة ؛ لأنها تؤدي الى الاقتصاد في الطاقة اللازمة للقطع والجري في الملعب الخلفي ، كما وتحتاج الى تركيز وتوقيت صحيح ومناسب لأدائها بصورة صحيحة ، ولأداء هذه الضربة ثلاث مراحل :

### التحضير : (1-أ)

- حرك المضرب للخلف مبكراً .
- لف الكتف .
- مرجحة خلفية قصيرة .
- احفظ الرسغ منتصباً .
- احفظ المرفق منحنيّاً .
- الخطو بالعرض بالقدم الأمامية .

### التنفذ : (1-ب)

- احفظ الرسغ ثابتاً ومنتصباً .
- اضرب الكرة في مستوى الكتف الأمامي .
- ادفع خلال الكرة .

### المتابعة : (1-ج)

- حافظ على ثبات القدمين .
- حافظ على ثبات الورك .
- أكمل المرجحة بالكامل .

## ب. الضربة الطائرة الخلفية . (1)

وهي إحدى أنواع الضربات الطائرة الهجومية التي سميت بالضربة الطائرة الخلفية ؛ لأنها تؤدي بظهر المضرب وتعد من أصعب المهارات التي تحتاج الى تدريب وتكرارات كثيرة لإتقانها ؛ وذلك لأنها تحتاج الى مدى حركي وقوة للذراع وتركيز عالٍ وتوقيت مناسب لضرب الكرة ، ولأداء هذه الضربة ثلاث مراحل :



شكل (2- أ )

التحضير لإداء الضربة الطائرة الخلفية

### التحضير : (2- أ )

- احفظ وجه المضرب خلف الرأس .
- اثن الرسغ .
- احفظ مفاصل الأصابع تشير للأعلى .
- لف الكتف الأمامي تجاه الحائط الجانبي .
- اخط بالعرض بالقدم الأمامية .

### التنفيذ : (2- ب )

- احفظ الرسغ ثابتاً وصلباً .
- احمل رأس المضرب مفتوحاً .
- اعمل الاتصال بالكرة أبعد قليلاً للأمام من كتفك الأمامي .

- ادفع خلال الكرة .

### المتابعة : (2- ج )

- حافظ على ثبات القدمين .
- حافظ على ثبات الورك .
- المتابعة في الاتجاه المتوقع لتصويبتك .



شكل (2- ب )

التنفيذ لإداء الضربة الطائرة الخلفية



شكل (2- ج )

متابعة أداء الضربة الطائرة الخلفية

## 2-5-1-2 تدريب الضربات الطائرة .

لأجل تطوير الضربات الطائرة في لعبة الأسكواش يتفق لباحث مع (جمال الشافعي و Ian McKenzie)<sup>(1)</sup> بأن هناك خمسة اساليب يستطيع من خلالها المدرب ان يطور مستوى اداء اللاعبين بهذه المهارة والاسلوب الجيد يكمن في الموازنة ما بين هذه الاساليب اثناء الوحدة التدريبية .

### 1- التدريب الفردي :

إن التدريب الفردي من الطرق المثالية لتطوير الضربات الطائرة في لعبة الأسكواش ، إذ إنّ من المهم الإكثار من التدريب الفردي لأنه يضمن تدريباً فعالاً من حيث طريقة أداء الضربات المختلفة كل ضربة على حدة ، إذ يستطيع اللاعب من الاحساس بحركته بعيدا عن الضغط الذي تولده المباراة او اللعب مع الزميل وعلى اللاعب ان يقوم بتطوير مناطق الضعف عنده والتدريب عليها حتى يتمكن من اداء المهارة بشكل جيد وسهل ، إذ إنّ هذا النوع من التدريب يضمن :

- التعود السريع على الاستعمال الصحيح للمضرب والكرة والتحركات .
- نتائج تدريب مركز . - تدريب متقن لطريقة الأداء لكل ضربة .

ومن خلال التدريب الفردي يستطيع اللاعب التحرك من وإلى احد المناطق الرئيسية في الملعب وهي الزوايا الأمامية والخلفية<sup>(2)</sup> ، وان التدريب الفردي أول محطة للاعب يستطيع من خلالها ان يأخذ الوقت الكافي لتطوير كافة انواع الضربات عن طريق التكرار وتصحيح الاداء وهناك تمارين محددة في الأسكواش يستطيع اللاعب ان يتمرن عليها لغرض تطوير أدائه إذ إنّ لكل ضربة في الأسكواش تمارين فردية عدة.

ولبناء سلسلة من التمارين الفردية على اللاعب ان يبدأ بالوضع الصحيح للاستعداد واخذ الكرة، ثم الانتقال الى الضربات الأكثر صعوبة اي مراعاة مبدأ التدرج في التدريب من حيث الصعوبة ، وتصمم سلسلة من التمارين بحيث تكون متوازنة بين تمارين حركة و تمارين مستقرة حتى لا يشعر اللاعب بالتعب مبكرا ويبقى يتحرك من اجل النوعية .

1 جمال الشافعي : مصدر سبق ذكره ، ص 238 .

(2) Ian McKenzie, op . cit. 1994. P. 112 .

## 2- التدريب الزوجي :

إن التدريب الزوجي يُعد من الطرق المهمة في تطوير المهارات الهجومية في الأسكواش، إذ له فاعلية بأن تؤدي التمارين باستعمال الملعب كاملاً ويحقق التدريب الزوجي تدريب مركز وتطور في التدريب العقلي وذكاء اللاعب وعن طريقها يمكن التعرف على الضعف في المستوى والعمل على تنمية وتطوير التحركات الصحيحة في الملعب وأن إشراك اللاعب في التدريب هو أشبه بمباراة أو منافسة لوجود لاعب ثاني داخل الملعب<sup>(1)</sup> ، كذلك أن في التدريب الزوجي تكون الفرصة للاعب بضرب كرات متنوعة أكثر من التدريب الفردي ؛ وذلك لأن الضربات التي يؤديها اللاعب مع الزميل تؤدي الى تفكير اللاعب بالأداء فقط ومن ثم تطوير الضربات الطائرة عبر الاستمرار بالتدريب على هذه الضربة .

### والتدريب الزوجي يتم بـ ثلاثة أشكال : (2)

1- طريقة أداء الضربات : ويهدف الى تحسين نقاط الضعف في الاداء ، ولذلك فأن نوع واتجاه الضربات محدد مسبقاً .

2- تدريبات مركبة : وهي طريقة بعكس النوع السابق تتابع الضربات غير محدد مسبقاً مما يزيد من التزام وتركيز اللاعب .

3- تتابع الضربات : وهو من الاشكال المهمة في تدريب الضربات الطائرة عن طريق تتابع الضربات يصبح اللاعب أكثر تركيزاً ويتصور بأنه داخل المباراة لان طبيعة المباراة في الأسكواش تعتمد على تتابع الضربات وتؤدي الى تطوير الجوانب الخطئية أيضاً ، كذلك في التدريب الزوجي يكون الدافع للتدريب أكثر لأنه لا يولد الملل ويمكن للاعب ان يستفاد من خلال معرفة ضرب الكرة واسلوب لعبه ونوع الكرات عن طريق اللاعب الاخر ، والتدريب الزوجي يُمكن اللاعب من الحركة في اجزاء الملعب كافة عن طريق التمرن على الضربات المتنوعة ، وأن الضربات التي تدرب عليها في التدريب الفردي يستطيع من التحرك عليها في التدريب الزوجي الذي يعد وسيلة ناجحة لمعرفة اللاعب مدى اتقانه للمهارات مع الحركة.

1 جمال الشافعي : مصدر سبق ذكره ، 2001 ص 241 .

2 جمال الشافعي : نفس المصدر السابق ، 241 .

### 3- الشوط المشروط :

إن المباريات المشروطة تستعمل التمارين الزوجية وتجعلها كمباريات تنافسية كون ان الضربات يتم التدريب عليها في جو المنافسة والظروف المشابهة لظروف المباريات ، ويكون التدريب من خلال المباريات المشروطة مهم جدا لتطوير المهارات وذلك بالاتفاق بين اللاعبين على اللعب بمكان محدد او بلعب ضربات معينة او اداء معين ولهذا التدريب دور ايجابي ومهم في تطور المهارات والضربات الطائرة في لعبة السكواش<sup>(1)</sup>.

### 4- التدريب في مجموعات (3 أو 4 لاعبين) :

إن الهدف من هذه التدريبات الاستعمال الجيد لوقت التدريب ومشاركة عدد كبير من اللاعبين وعدم الانتظار خارج الملعب ويوفر التنوع في مواجهة أكثر من لاعب داخل الملعب والتدريبات تكون مختلفة الجهد والشدة وتشجع الدافعية والرغبة في ابراز الذات وتظهر مدى سيطرة اللاعبين على مركز السيطرة (T) ومن ثم القيام بأداء الضربات الطائرة الهجومية في الأسكواش .<sup>(2)</sup>

### 5- الشوط التدريبي :

عندما تتحسن ضربات اللاعب بواسطة التدريب الفردي والتدريب الزوجي والمباريات المشروطة عندها يقوم اللاعب بلعب مباريات شبيهة لظروف المنافسات من خلال المباريات التدريبية ، ففي هذه المباريات يمكن للاعب التركيز على الامور التي يرغب في تطويرها عن طريق الاداء بالملعب واسلوب اللعب بدون وجود الضغط بالتركيز على الفوز ، إذ يمكن التركيز في هذه المباريات على محاولة استغلال الفرص لتنفيذ الضربات الواطئة والامتناع عن بقية فرص الهجوم الاخرى ، وسيكون هذا بالطبع تمرين جيد لتطوير الضربة الواطئة اثناء الاداء في الملعب<sup>(3)</sup> ، وقد يكون الهدف هو تنفيذ الضربات الطائرة لذلك يكون التركيز في المباريات التدريبية على الضربات الطائرة كلما توفرت الفرصة لذلك ، في المباريات التدريبية سوف يمتنع اللاعب من التفكير بالفوز لذلك يمكن للاعب من التركيز على ما يريد ان يطره من الضربات فقط.<sup>(4)</sup>

1 ALAN Colburn: Op.cit 1981. P. 79.

2 جمال الشافعي : مصدر سبق ذكره ، ص 247 .

3 Ian Mckenzie, op . cit. 1994 , P. 138.

4Ian Mckenzie, op . cit. 1994 , P. 138.

## 2-2 الدراسات السابقة .

### 2-2-1 دراسة ناهدة عبد زيد وآخرون (2014) <sup>(1)</sup>

عنوان الدراسة " تأثير تداخل تمرينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تداخل تمرينات خاصة بالإيقاع الموسيقي في تطوير التوافق الحركي وتعلم المراحل الفنية للضرب الساحق بالكرة الطائرة للطالبات ، وتطرق الباحثون إلى مصطلحات علمية ذات العلاقة بموضوع البحث واستعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة كونه يتلاءم وطبيعة مشكلة الدراسة ، وتم اختيار طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل ليمثلن عينة البحث والبالغ عددهن (10) طالبات تم تقسيمهن بالتساوي الى مجموعتين احداها ضابطة واخرى تجريبية التي عملت بتداخل التمرينات الخاصة بالإيقاع الموسيقي ، بينما اتبعت المجموعة الضابطة المنهج الاعتيادي ، واستعمل الباحثون الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث ، إذ أجرى الباحثون تجربة استطلاعية قبل إجراء التجربة الرئيسة للبحث ، بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها، ومن خلال هذه النتائج تم التوصل إلى استنتاجات عدة منها أن تداخل الإيقاع الموسيقي بتمرينات خاصة ادى الى تطوير قدرة التوافق الحركي بين العين والذراع والعين والرجلين والتوافق الحركي العام ايضا، فضلا عن ان تداخل التمرينات الخاصة بالإيقاع الموسيقي سهل من عملية ضبط ايقاع الخطوات التقريبية لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة ، ومن أهم ما أوصى به الباحثون هو ضرورة ادخال الإيقاع الموسيقي في الوحدات التعليمية لتطوير القدرات الحركية الخاصة ومنها قدرة التوافق الحركي، كذلك ضرورة تداخل التمرينات الخاصة بالإيقاع الموسيقي واستعماله في اكتساب المهارات الحركية الصعبة ومنها مهارة الضرب الساحق.

1 ناهدة عبد زيد وآخرون : مصدر سبق ذكره ، 2014 .



## 2-2-2 دراسة علي حسن شكر البكري (2012)<sup>(1)</sup>

عنوان الدراسة " تأثير تدريبات مقترحة لتطوير سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة ( T ) وأداء الضربات الطائرة الهجومية بالأسكواش لدى لاعبي منتخب الشباب "

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير التدريبات المقترحة في سرعة الرجوع الى منطقة السيطرة (T) ، وكذلك معرفة تأثير التدريبات المقترحة في أداء الضربات الطائرة الهجومية إذ استعمل الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لموضوع البحث إذ قام الباحث باختيار عينة البحث بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذي الاختبارين القبلي والبعدي وبالطريقة العمدية والتي شملت لاعبي المنتخب الوطني العراقي بلعبة الأسكواش لفئة الشباب بأعمار (17-19) وعددهم (8) لاعبين وهم يمثلون مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً وحقيقياً وبنسبة 100% والذين أجريت عليهم التجربة الرئيسة للبحث .

وكانت نتائج الدراسة الحالية أن لأستعمال التمارين المقترحة تأثيراً ايجابياً في تطوير سرعة الرجوع لمنطقة السيطرة (T) و تطوير الضربات الطائرة الهجومية الأمامية والخلفية وبصورة واضحة من خلال النتائج ، و أن التدريبات المقترحة والتي ركزت على تطوير المهارات الهجومية أدت الى زيادة لعب كرات طائرة هجومية لأحراز النقاط ، وقد اوصى الباحث بضرورة تركيز المدربين على تدريب الضربات الهجومية خاصة الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لأحراز النقاط .

## 2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة .

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة وجد الباحث :

**إن هناك تشابه في بعض الفقرات الخاصة بدراسته ، وفيما يأتي :**

1. تشابهت الدراسة الحالية مع الدراستين السابقتين باستعمال المنهج التجريبي.
2. تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة ( ناهدة عبد زيد ) بكونهما استعمالا الإيقاع الموسيقي .
3. تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة ( ناهدة عبد زيد ) كونهما هدفا الى تطوير التوافق الحركي.
4. تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة ( علي حسن شكر ) بكونهما بحثا في لعبة الأسكواش .
5. تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة ( علي حسن شكر ) بكونهما هدفا الى تطوير الضربات الطائرة بالأسكواش .

**اختلفت الدراسة الحالية عن الدراستين السابقتين بما يأتي :**

1. اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة ( ناهدة عبد زيد ) ودراسة ( علي حسن شكر ) بعدد العينة وطبيعتها فقد طبقت ( ناهدة عبد زيد ) دراستها على طالبات التربية الرياضية والبالغ عددهن ب(5) اما ( علي حسن شكر ) طبق منهجه على لاعبي المنتخب الوطني بالأسكواش الشباب والبالغ عدده (8) اما هذه الدراسة فقد طبقت على ناشئي اندية محافظة بابل بالأسكواش والبالغ عددهم (10) بعمر (15-17 سنة).
  2. اختلفت هذه الدراسة عن دراسة ( ناهدة عبد زيد ) باللعبة التي اجري البحث عليها إذ تناولت ( ناهدة عبد زيد ) مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة، اما هذه الدراسة تناولت مهارة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالأسكواش.
  3. اختلفت بالنتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية مع النتائج السابقة.
- وتميزت الدراسة الحالية بأنها محاولة علمية جديدة لم يتم التطرق إليها على حد علم الباحث والمصادر التي تم الاطلاع عليها في لعبة الأسكواش في العراق كونها تبحث في أهمية التمرينات المركبة باستعمال الإيقاع الموسيقي لتطوير بعضا من القدرات الحركية ومهارة الضربة الطائرة لناشئي الأسكواش .