

برنامج تدريبي باستخدام تطبيق زووم في ظل جائحة كورونا للحفاظ وتحسين مستوى اللياقة البدنية وبعض الأدوات المهارية لناشئ الاسكواش

م.د. وليد عبد المنعم أحمد محمد

مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية – شعبة ألعاب مضرب
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكله البحث:

تعد جائحة فيروس كورونا أهم الأحداث خلال عام ٢٠٢٠ م حيث أثرت على جميع دول العالم فى شتى المجالات وذلك لشدة خطورة وسرعة إنتشار الفيروس وما سببه من أضرار هائلة مما دفع جميع الدول إلى العديد من الإجراءات الاحترازية للحد من إنتشار الفيروس من بينها جمهورية مصر العربية حيث قامت الدولة بفرض حظر التجوال لمنع التجمعات والإختلاط بين الأفراد ومحاولة الإلتزام داخل المنازل وعدم الخروج إلا للضرورة القصوى وأيضاً غلق المطارات وتوقف معظم الانشطة من بينها المؤسسات التعليمية والرياضية والترفيهية وغيرها مما أدى إلى توقف النشاط الرياضي على المستوى الدولى والمحلى .

وقامت جميع الإتحادات الرياضية بتأجيل جميع المسابقات الدولية والمحلية بسبب توقف الأنشطة الرياضية فى مختلف الدول وهذه الإجراءات من المحتمل أن تؤثر تأثيراً سلبياً على معدلات اللياقة البدنية والمهارية لجميع اللاعبين فى مختلف الأنشطة الرياضية بسبب الإنقطاع عن التدريب، حيث أن الإستمرارية فى التدريب أحد أهم مبادئ التدريب الرياضى للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن والحفاظ عليه، وهذا ما دفع معظم اللاعبين الى محاولة التدريب فى المنزل بصورة فردية وغير مقننه بسبب غلق جميع الأندية وصلات التدريب تطبيقاً للإجراءات الاحترازية التى فرضتها الدولة للحد من إنتشار الفيروس.

ويحدد مستوي الإنجاز الرياضي ودرجة إجادة اللاعب للأداء الحركي علي مقدار ما يتمتع به من لياقة بدنية .

وعلي ضوء ذلك أصبح الإتجاه الحديث للارتقاء بكفاءة اللاعب البدنية هو توجيه برامج التدريب وتركيزها لتطوير مستوي اللياقة البدنية. (٧ : ٢)

كما أن الهدف من العملية التدريبية هو الوصول لأفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى إنجاز اللاعب.

(٨ : ١١٤)

فالبرامج التدريبية المقننة تعمل على إرتقاء المستوى البدني والوظيفي وتنمية أجهزة الجسم للتقدم بالنشاط الحركي والوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، من خلال ممارسة التمرينات البدنية فهى الأساس في الارتقاء بالأجهزة الحيوية لجسم الإنسان. (١١ : ٩)

وتتضح ضرورة توافر بعض القدرات البدنية لدى الفرد لإرتباطها بالإنجاز فى النشاط الرياضى التخصصى حيث تتكامل مع بعضها فى تأثير متبادل لإتمام وإنجاز الحركة المؤداة بشكل جيد وأيضاً ضرورة الإستمرارية فى التدريب للحفاظ على اللياقة البدنية. (١٦ : ٢٢) ، (٢١ : ١٥) ، (١٨ : ١)

وإستمرارية التدريب من أهم مبادئ التدريب الرياضى فإذا ما إنقطع اللاعب عن التدريب تنخفض تدريجياً لياقته البدنية ، ولا بد من إستمرار التدريب دون إنقطاع لتحقيق المستويات الرياضية العالية فى مختلف الأنشطة الرياضية .

(٨ : ١٠٦)

حيث شهدت رياضة الإسكواش إنتشاراً واسعاً في الأونه الأخيره علي المستوى الدولي عامه وعلي مستوي مصر خاصة فقد أصبحت مصر تمتلك نخبه من اللاعبين الدوليين الذين لهم تصنيف عالمي في الإتحاد الدولي للإسكواش والذين حصلوا لمصر علي مراكز متقدمة في البطولات الدولية والعالمية الأمر الذي دعى قاعده عريضة من الناشئين والناشئات أن تمارس هذه الرياضة لما لها من فوائد من الناحية الذهنية والبدنية والنفسية والإسكواش هو إحدى رياضات المضرب حيث يعتمد علي الهجوم والدفاع بين منافسين ينحصر هدف كل منهما في غرضين الأول هجومي لإحراز النقاط والثاني دفاعي يتمثل في منع المنافس من إحراز النقاط. (١٠ : ٣)

وخلال فترة توقف النشاط الرياضى وغلقت الأندية وصلات التدريب الرياضى تطبيقاً للإجراءات الاحترازية التى فرضتها الدولة للحد من إنتشار فيروس كورونا حاول الباحث الحفاظ علي مستوى اللياقة البدنية وعدم إنخفاضها بدرجة كبيرة حتى لا تتطلب فترة إعداد كبيرة جداً عند عودة النشاط الرياضى لوصول اللاعبين لنفس المستوى قبل توقف النشاط، وهذا يتطلب التواصل مع اللاعبين لتدريبهم فى منازلهم عن طريق أحد برامج محادثات الفيديو، ويعد تطبيق زووم Zoom هو تطبيق مخصص لعمل اجتماعات العمل واللقاءات عن بعد بالصوت والصورة. الخدمة تم إنشائها منذ عام ٢٠١١ باعتبارها أداة للتواصل عن بعد في مقرات العمل والشركات والتعليم الإلكتروني وقد بدأ يلقي رواجاً أكبر خلال الفترة الأخيرة مع تقشي وباء فيروس كورونا واضطرار الكثير من الشركات إلى جعل موظفيها يعملون من المنزل تماشياً مع إجراءات العزل الاجتماعي.

(٢٣) وتطبيق زووم هو أحد البرامج المختصّة بمكالمات الفيديو وتسجيلها بحيث الرجوع إليها بشكل غير متزامن، حيث يستضيف أحد المتصلين المكالمة، ويملك كامل الصلاحيات ضمنها، وقد تحوي المكالمة أكثر من ١٠٠ متصلٍ آخر كما يمكن مشاركة الصلاحيات مع متصلين آخرين، ويناسب هذا البرنامج لقاءات العمل الجماعية والتي تحوي مضيفاً ومشاركين معه في اللقاء، ويمكن لكلٍ منهم أن يشارك صورة الشاشة الخاصة به في أي وقتٍ، لذا فهو يجعل التواصل بينهم أفضل وأسرع، ومرفق (٢) يوضح كيفية التعامل مع البرنامج. (٢٤)

الأمر الذى دفع الباحث إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج تدريبي عبر تطبيق زووم للحفاظ على اللياقة البدنية للاعبى الاسكواش خلال توقف النشاط الرياضى.

أهداف البحث:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تطبيق Zoom في ظل جائحة Covid-19 للحفاظ والتحسين علي مستوى اللياقة البدنية وبعض الأداءات المهارية لناشئ الاسكواش وذلك من خلال:-

- ١- تصميم برنامج تدريبي للمحافظة وتحسين على مستوى اللياقة البدنية وبعض الأداءات المهارية .
- ٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي للحفاظ مستوى اللياقة البدنية وبعض الأداءات المهارية لناشئ الاسكواش.

فروض البحث :

- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبليه والقياسات البعدية في مستوى اللياقة البدنية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات القبليه والقياسات البعدية في بعض الأداءات المهارية لصالح القياسات البعدية لعينة البحث .

- إجراءات البحث:

أولاً منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدى لملائمته لطبيعة هذا البحث .

ثانياً: مجالات البحث

المجال الزمنى :

تم تنفيذ إجراءات البحث في الفتره من ٢٠٢٠/٤ إلى ٢٠٢٠/٧ طبقاً لما يلي :

١. تطبيق الدراسة الأستطلاعية الأولى فى يوم ٢٠٢٠/٤/٢ لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث
٢. تصميم البرنامج التدريبي في الفترة من (٢٠٢٠ / ٣ / ٤) إلى (٢٠٢٠ / ٤ / ٩)
٣. إجراء القياسات القبليه للاختبارات قيد البحث لعينة البحث الأساسية في الفترة من (٢٠٢٠ / ٤ / ١٠) إلى (٢٠٢٠ / ٤ / ١١) مرفق (١)
٤. تطبيق البرنامج في الفترة من (٢٠٢٠/٤/١٢) إلى (٢٠٢٠/٧/٨) م
٥. إجراء القياسات البعدية للاختبارات قيد البحث لعينة البحث الاساسية في الفترة من (٢٠٢٠ / ٧ / ٩) إلى (٢٠٢٠ / ٧ / ١٠) مرفق (٢)

المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة الأساسية باستخدام تطبيق Zoom بواسطة الهاتف المحمول و اللاب توب .

المجال البشري :

عينة الدراسة الأساسية

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث علي عينة قوامها ٣٠ لاعب ولاعبه من ناشئ الإسكواش بالمراحل السنوية المختلفة تم تقسيمهم إلي عينة استطلاعية علي عدد ١٠ لاعب وعينة التجربة الاساسية ٢٠ لاعب "بنادي المؤسسة العسكرية والمركز الأولمبي بالاسكندرية " .

شروط العينة:

١. الا يقل العمر التدريبي للاعب أو اللاعبه عن ٢ سنة
٢. لديهم خدمة الانترنت متوفره .
٣. موافقة ولي الأمر .
٤. الإنتظام في حضور الوحدات التدريبية أثناء فترة التجربة .
٥. تجهيز مكان مناسب لتنفيذ التدريبات في المنزل وإحضار الأدوات المطلوبة لتمرين .

ثالثاً: أدوات وأجهزة البحث

- جهاز حاسب آلي - هاتف محمول ومتوفر خدمة الانترنت
- بطاقات تسجيل البيانات
- ساعة إيقاف رقمية (٠.٠١ ث)
- دمبلز أثقال أوزان من ٢ الي ٥ كجم
- أثقال رملية وزن ١كجم و ٥٠٠ جرام
- حبل وثب
- أساتيك مطاطية
- مضارب إسكواش وكرات إسكواش

رابعاً: القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

فى ضوء الدراسة النظرية والإطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة المتاحة حول طرق قياس المتغيرات البدنية والمهارية كدراسة طارق دسوقي (٢٠٠٠م)، وليد عبد المنعم (٢٠١٧م) وعرضهم علي الخبراء وتمشياً مع أهداف الدراسة في ظل ظروف الجائحة حدد الباحث عدداً من الاختبارات التي تمت في الدراسات السابقة والتي يمكن استخدامها في هذه الدراسة وطبيعة القياس الخاصة بحيث يقوم اللاعب بتسجيل الفيديو أثناء أداء الاختبار ويتم إرساله عبر تطبيق الواتساب وتقييمه من خلال عرض الفيديو واحتساب النتيجة مراعيأ فى ذلك ما يلى :-

- مناسبة الاختبارات لهدف البحث .
- سهولة إجراء وتنفيذ الاختبارات .

قام الباحث بإجراء هذه الاختبارات خلال الفترة من (١٠ / ٤ / ٢٠٢٠) إلي (١١ / ٤ / ٢٠٢٠ م) ، وذلك باستخدام تطبيق الفيديو المسجل وإعادة عرضه لتقييم .

جدول (١)

الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث

القياسات	الاختبار	وحدة القياس	
إختبارات بدنية	تحمل عام	عدد	
	رشاقة	عدد	
	تحمل القوة	بطن ٣٠ ث	عدد
		ظهر ٣٠ ث	عدد
الإختبارات المهارية	مسك المضرب طعن فور وبك	عدد	
	إختبار تنطيط الكرة بوجه المضرب الأمامي	عدد	
	إختبار تنطيط الكرة بوجه المضرب الخلفي	عدد	

تجانس عينة البحث

للتأكد من تجانس أفراد العينة من قام الباحث بحساب الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الألتواء و التفلطح للمتغيرات قيد البحث وهي على النحو التالي :-

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية للقياسات الأساسية لعينة البحث قبل التجربة ن = ٢٠

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
١.٢٨-	٠.١٩	١.٥٣	١٢.٠٠	١٢.٠٧	سنة	السن
٠.٨٦-	٠.١٠-	٧.٣١	١٥٣.٥٠	١٥٤.٤٣	سم	الطول
٠.٩٥-	٠.٣٤-	٦.٣٧	٥٤.٥٠	٥٢.٦٣	كجم	الوزن
١.٩٥-	٠.٤٤	٢.١	٤.٥	٤.٨	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (٢) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الإلتواء فيها ما بين (-٠.٣٤ إلى ٠.٤٤) . وهذه القيم تقترب من الصفر ، وترواحت قيم معامل التفلطح ما بين (± ٣) مما يؤكد على إعتدالية القياسات الأساسية الخاصة بالعينة قيد البحث قبل إجراء التجربة .

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية لعينة البحث قبل التجربة ن = ٢٠

معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
٠.٧٢-	٠.٣٢	٠.٦٨	٥.٠٠	٤.٧٧	عدد	الوقوف من الإنبطاح ١٠ ث
٠.٢٠-	٠.١٦-	٢.٦٧	٢١.٠٠	٢٠.٥٠	عدد	البطن ٣٠ ث
٠.٢٧-	٠.٥٩-	١.٨٦	٢٥.٠٠	٢٤.٣٣	عدد	الظهر ٣٠ ث
٠.٠٦	٠.٤٤	١.٦٩	١٠.٥٠	١٠.٦٣	عدد	الضغط اق
٠.٣٦-	٠.٢٩-	١.٢٤	١٣.٠٠	١٢.٨٠	عدد	مسك المضرب طعن فور وبك
٠.١٥-	٠.٧١-	١.٤٨	٢٤.٠٠	٢٣.٨٧	عدد	تنطيط الكره بوجه المضرب الأمامي اق
٠.٣٨-	٠.١٣	٢.٢٢	١٥.٠٠	١٥.٦٧	عدد	تنطيط الكره بوجه المضرب الخلفي اق

يتضح من جدول (٣) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الإلتواء فيها ما بين (-٠.٧١ إلى ٠.٤٤) . وهذه القيم تقترب من الصفر ، وترواحت قيم معامل التفلطح ما بين (± ٣) .

الدراسات الإستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بهدف التأكد من ثبات الاختبارات المطبقة قيد البحث حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث على عينة من اللاعبين تتكون من ١٠ لاعب ممثلين لمجتمع البحث وخارج العينة الأساسية . وذلك لحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة عن طريق تطبيقها وإعادة تطبيقها (Test- Retest) في الفترة (٢٠٢٠/٤/٢) - (٢٠٢٠/٤/٨) على نفس العينة وفي نفس الظروف والشروط ، وذلك بعد مرور ٦ أيام من التطبيق . وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني وجدول (٤) يوضح الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات لإيجاد معامل الثبات .

جدول (٤)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الثبات (بطريقة إعادة تطبيق الاختبارات)

ن=١٠

معامل الارتباط (بيرسون)	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		الاختبارات	
*.٨٣١	١.٤٨	٠.٣٩	٠.١٧-	٠.٦٧	٥.٠٨	٠.٦٧	٤.٩٢	عدد	الوقوف من الإبتطاح ١٠ ث	رشاقة
*.٩٦٩	٢.١٦	٠.٦٧	٠.٤٢-	٢.٦٩	١٩.١٧	٢.٦٣	١٨.٧٥	عدد	البطن ٣٠ ث	تحمل
*.٨٥٢	١.٩١	٠.٩٠	٠.٥٠-	١.٦١	٢٣.٣٣	١.٧٠	٢٢.٨٣	عدد	الظهر ٣٠ ث	قوة
*.٨٨٢	١.٨٢	٠.٧٩	٠.٤٢-	١.٤١	١١.٠٠	١.٦٨	١٠.٥٨	عدد	الضغط اق	تحمل عام
*.٦٢٩	١.٦٠	٠.٩٠	٠.٤٢-	٠.٧٩	١٣.٠٨	١.١٥	١٢.٦٧	عدد	مسك المضرب طعن فور وبك ٣٠ ث	اختبارات مهارة
*.٧٥٩	١.٧٤	١.١٦	٠.٥٨-	١.٦٨	٢٤.٠٨	١.٦٨	٢٣.٥٠	عدد	تنطيط الكرة بوجه المضرب الأمامي اق	
*.٨٣٢	٢.١٥	١.٠٧	٠.٦٧-	١.٧٨	١٤.٥٠	١.٩٠	١٣.٨٣	عدد	تنطيط الكرة بوجه المضرب الخلفي اق	

معنوي قيمة " ت " عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٢٦) *معنوي قيمة " ر " عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٦٠٢)

يتضح من جدول (٥) الخاص بالفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الثبات أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١٦ ، ١.٤٨) وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٢٦) ، كما تراوحت قيمة معامل الثبات ما بين (٠.٦٢٩ ، ٠.٩٦٩) ، مما يؤكد أن الاختبارات تتميز بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

- صدق الاختبارات :

تم إجراء صدق الاختبارات قيد البحث بإيجاد معامل الصدق من خلال صدق المقارنة الطرفية بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى علي عينة قوامها ١٠ لاعب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .

جدول (٥)

المقارنة بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الأرباع الأدنى ن=٣		الأرباع الأعلى ن=٣		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية		
				±ع	س	±ع	س		الإختبارات		
									الوقوف من الإنبطاح ١٠ ث	رشاقة	
*٠.٨١٦	٠.٠٥	*٢.٨٣	١.٣٣	٠.٥٨	٤.٣٣	٠.٥٨	٥.٦٧	عدد	الوقوف من الإنبطاح ١٠ ث	إختبارات بدنية	
*٠.٩٧٠	٠.٠٠	*٨.٠٥	٦.٠٠	١.١٥	١٥.٦٧	٠.٥٨	٢١.٦٧	عدد	البطن ٣٠ ث		تحمل قوة
*٠.٩٧٣	٠.٠٠	*٨.٤٩	٤.٠٠	٠.٥٨	٢٠.٦٧	٠.٥٨	٢٤.٦٧	عدد	الظهر ٣٠ ث		تحمل عام
*٠.٩٧٣	٠.٠٠	*٨.٤٩	٤.٠٠	٠.٥٨	٨.٦٧	٠.٥٨	١٢.٦٧	عدد	الضغط اق		
*٠.٩٢٧	٠.٠١	*٤.٩٥	٢.٣٣	٠.٥٨	١١.٣٣	٠.٥٨	١٣.٦٧	عدد	مسك المضرب طعن فور وباك ٣٠ ث	إختبارات مهارة	
*٠.٩٤٠	٠.٠١	*٥.٥٠	٣.٦٧	١.٠٠	٢١.٠٠	٠.٥٨	٢٤.٦٧	عدد	تنطيط الكرة بوجه المضرب الأمامي اق		
*٠.٩٦٢	٠.٠٠	*٧.٠٠	٤.٦٧	٠.٥٨	١١.٣٣	١.٠٠	١٦.٠٠	عدد	تنطيط الكرة بوجه المضرب الخلفي اق		

(* معنوي عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٧٧))

يتضح من جدول (٥) الخاص بالفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لإيجاد معامل صدق الإختبارات ، أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين . حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٨٣ ، ٨.٤٩) وهذه القيمة مرتفعة نسبياً عن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٧٧) ، كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٨١٦ ، ٠.٩٧٣) مما يؤكد أن الإختبارات قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله ، وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة .

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي وذلك من خلال عمل رابط الكتروني خاص بالباحث يشتمل علي كلمة السر وارسال رسائل نصيه لعينة البحث تشمل رابط الدخول مباشرة ويتم قبول الاعيين من قبل الباحث ثم أخذ الغياب والحضور والبدء في التمرين مرفق (٢) في الفترة من (٢٠٢٠/٤/١٢ إلي ٢٠٢٠/٧/٨) باستخدام تطبيق زوم Zoom " تدريب أون لاین لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعياً وكان عدد الوحدات ٣٦ وحدة وتم تطبيق البرنامج التدريبي بما يتضمنه من تدريبات " تحمل العام وتحمل القوة والمرونة والرشاقة وتدريبات المهارة " وتسغرق الوحدة التدريبية (٤٥) دقيقة. وقد راعي الباحث العلاقة بين الحمل والراحة والتكامل بين أجزاء البرنامج التدريبي .

القياسات البعدية :

بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك في الفترة من (٩- ٢٠٢٠/٧/١٠) . وقد راعي الباحث نفس الشروط والظروف التي إتبعها في القياسات القبلية وبنفس الترتيب.

البرنامج المقترح : -

تم تحليل الدراسات السابقة والمراجع المتخصصة في مجال التدريب ومنها علي فهمي البيك وعماد الدين عباس ٢٠٠٣ (١٠) وبسطويس أحمد ١٩٩٦ (٤) والدراسات المتخصصة في رياضة الإسكواش ومنها أحمد عزت ٢٠٠٦ (١) وإيهاب صابر ٢٠١٣ (٣) وليد عبد المنعم ٢٠١٧ (١٣) ، لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح وأهداف البرنامج التدريبي ومحتوي التمرينات المستخدمة ، و عدد أسابيع تطبيق البرنامج وتوزيع زمن الإعداد علي كلاً من القدرات البدنية العامة وبعض الأداءات المهارية قيد البحث .

أهداف البرنامج التدريبي :

- الحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية الأساسية للاعب الاسكواش للحفاظ وتحسين القدرات البدنية العامة في ظل فترة الحجر المنزلي
- الحفاظ علي الحد الأدنى من مستوي بعض الأداءات المهارية للاعب الاسكواش

محتوي البرنامج المقترح :

الهدف الأساسي من الدراسة استخدام بعض التطبيقات التكنولوجية الحديثة في التغلب علي القيود والإجراءات التي فرضت لمواجهة جائحة كورونا وتخفيف الأضرار الناتجة عن الحجر المنزلي للرياضيين خلال هذه الفترة بتصميم برنامج تدريبي أون لاين .. باستخدام تطبيق زوم ... بغرض الحفاظ وتحسين مستويات اللياقة البدنية العامة وبعض المتغيرات المهارية للاعب الاسكواش وقد استغرق تطبيق البرنامج مدة (١٢) إسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية (٣٦) وحدة . وتحتوي الوحدة اليومية علي (الإحماء - الإعداد البدني - مهاري - تهيئة)

ويشمل البرنامج المقترح على :

- ١) مجموعة من تدريبات اللياقة البدنية العامة العام مثل تدريبات (تحمل العام ، تحمل القوة العضلية ، المرونة ، الرشاقة)
- ٢) مجموعة تدريبات اللياقة البدنية الخاصة باستخدام الأدوات (أثقال رملية . دميلاستيك مطاط . حبل وثب)
- ٣) مجموعة تدريبات مهارية بالمضرب والكرة سهلة التنفيذ (تنطيط الكرة بالمضرب بوجهي المضرب الأمامي والخلفي ، أداء المرجحات بالمضرب أمامي وخلفي . أداء المهارات بدون كرة)

التقسيم الزمني للبرنامج :

جدول (٦) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

م	المحتوي	البيان
١	عدد الأسابيع	١٢ إسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية الإسبوعية	٣ وحدات
٣	زمن الوحدة التدريبية	٤٥ - ٦٠ دقيقة
أ	الإحماء	٥ - ١٠ دقيقة
ب	الجزء الرئيسي	٤٥ - ٥٠ ق
ج	التهدئة	٥ ق
٤	عدد الوحدات التدريبية الكلية	$3 \times 12 = 36$
٥	إجمالي حجم التدريب الكلي	٢١٦٠ ق

تشكيل حمل التدريب :

وقد أخذ الباحث في إعتباره أثناء تنفيذ التدريبات المقترحة تقنين أحمال التدريب من حيث (زمن الأداء - فترات الراحة - شدة الحمل) قيد البحث من حيث إرتفاع الحجم في بداية البرنامج التدريبي لكلاً من عدد مرات تكرار التمرين الواحد والتقليل النسبي لفترة الراحة البيئية وكذلك العلاقة الديناميكية بين الشدة والحجم أثناء التطبيق من خلال خفض الشدة في بداية البرنامج التدريبي ورفعها مرة أخرى خلال التطبيق في علاقة عكسية مع الحجم مع مراعاة هذه العلاقة وأيضاً فترات الراحة البيئية طول فترة التطبيق وقد راعي الباحث في بداية البرنامج عمل قاعدة من التحمل العام للصفات البدنية الأساسية خلال الأسبوع الأول والأسبوع الثاني كأساس لتدريب

جدول (٧)

نموذج لأسبوع تدريبي (الوحدة التدريبية رقم ١٣ ، ١٤ ، ١٥)

تشكيل الحمل للأسبوع التدريبي (عالي . متوسط . عالي) بمعنى وحده رقم ١٣ حمل عالي وحده رقم ١٤ متوسط وحده ١٥ عالي
الهدف التدريبي : المرونة ، تحمل قوة ، قوة مميزه بالسرعة ، أداء مهاري
زمن الوحدة : ٦٠ ق

الغرض من التدريب	المجموعات			تشكيل الحمل التدريبي			المحتوي التدريبي	الزمن	أجزاء الوحدة	
	وحده ١٥	وحده ١٤	وحده ١٣	الراحة	الحجم					الشدة
					التكرار	الزمن				
تهيئة الجسم ورفع كفاءة الأجهزة لتقبل حمل التدريب	١			٣٠ث	-	٢ق	٥٠-٦٠%	١٠ق	الإحماء	
المرونة	١			١٥ث	١٠		٥٠-٦٠%		الاعداد البدني	
قوة مميزه بالسرعة	٣	٢	٣	٤٥ث		١٥- ٢٠ث	٨٥-٩٠%	٣٥ق - ٤٥ق		
تحمل قوة	٢	١	٢	٣٠ث		٣٠- ٤٥ث	٧٥-٨٥%			
أداء مهاري	٤	٣	٤	٣٠ث		١٥- ٢٠عده	٧٥-٩٠%		المهاري	
تهيئة الجسم للعودة للحالة الطبيعية	٣ ١			٣٠ث —		١ ٢	٣٠-٥٠%	٥ق	تهديئة	

المعالجات الإحصائية:

نظرا لطبيعة الدراسة التجريبية تم معالجة البيانات الخام إحصائياً عن طريق الحاسب الآلي باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS.20) وذلك للحصول على:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الوسيط
- ٣- الانحراف المعياري.
- ٤- الالتواء.
- ٥- التقلطح.
- ٦- اختبار (ت) T. paired للمجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي البعدي
- ٧- نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج

عرض الدلالات الإحصائية ونتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (٨)

الدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة

ن = ٢٠

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
			ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
١٨.١٨	٠.٠٠٠	*٦.٥٠	٠.٧٣	٠.٨٧-	٠.٥٦	٥.٦٣	٠.٦٨	٤.٧٧	عدد	الوقوف من الإنبساط ١٠ث
٣٦.١٠	٠.٠٠٠	*١١.٧١	٣.٤٦	٧.٤٠-	٢.٦٦	٢٧.٩٠	٢.٦٧	٢٠.٥٠	عدد	البطن ٣٠ث
٣٨.٣٦	٠.٠٠٠	*١٨.٩٧	٢.٧٠	٩.٣٣-	٢.٥٨	٣٣.٦٧	١.٨٦	٢٤.٣٣	عدد	الظهر ٣٠ث
٦٨.٦٥	٠.٠٠٠	٩.٩٣	٤.٠٣	٧.٣٠-	٤.٠٧	١٧.٩٣	١.٦٩	١٠.٦٣	عدد	الضغط ١ق

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٥٠ إلي ١٨.٩٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٩) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ ، وبلغت نسب التحسن ما بين (١٨.١٨% إلي ٦٨.٥%) لصالح القياس البعدي لعينة البحث .

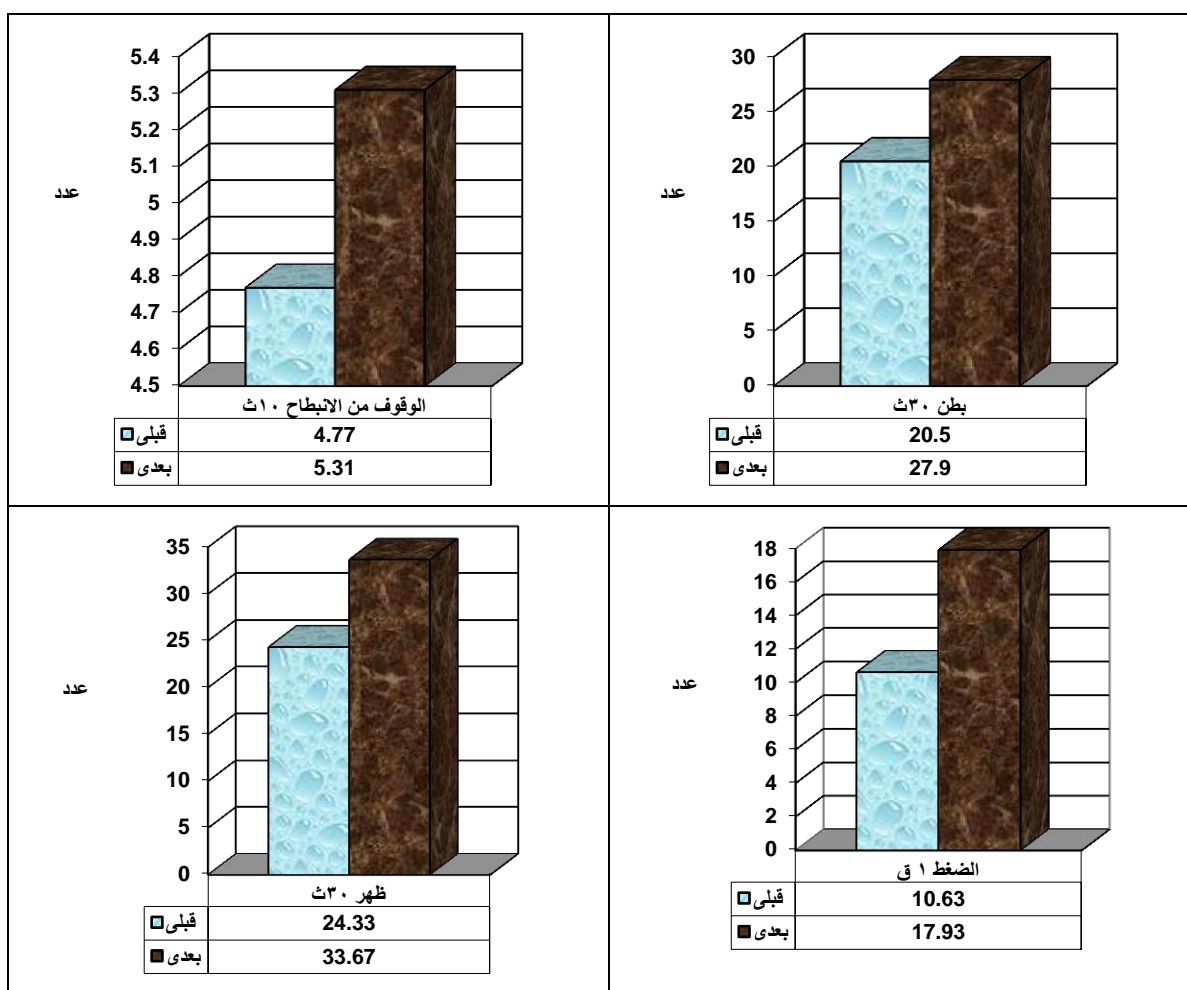
جدول (٩)

معنوية حجم التأثير للإختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة وفقا لمعادلات كوهن

ن = ٢٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	اينتا ٢	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
مرتفع	١.٣٩	٠.٥٩	٠.٠٠	٦.٥٠	عدد	الوقوف من الإنبطاح ١٠ ث
مرتفع	٢.٧٨	٠.٨٣	٠.٠٠	١١.٧١	عدد	البطن ٣٠ ث
مرتفع	٤.١١	٠.٩٣	٠.٠٠	١٨.٩٧	عدد	الظهر ٣٠ ث
مرتفع	٣.٣٨	٠.٨٥	٠.٠٠	٩.٩٣	عدد	الضغط اق

حجم التأثير :- ٠.٢ : منخفض ٠.٥ : متوسط ٠.٨ : مرتفع



الشكل البياني (١) يوضح الإختبارات البدنية لعينة البحث قبل وبعد التجربة

عرض الدلالات الإحصائية ونتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي في الإختبارات المهارية قيد البحث .

جدول (١٠)

الدلالات الإحصائية للإختبارات المهارية ونسبة التحسن لعينة البحث قبل وبعد التجربة

ن = ٢٠

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
			ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-		
٣٧.٧٦	٠.٠٠	*١١.٦٣	٢.٢٨	٤.٨٣-	٢.٠٣	١٧.٦٣	١.٢٤	١٢.٨٠	عدد	مسك المضرب طعن فور وبك ٣٠ ث
٤٠.٣٦	٠.٠٠	*٢٦.٩٧	١.٩٦	٩.٦٣-	١.٣١	٣٣.٥٠	١.٤٨	٢٣.٨٧	عدد	تنطيط الكره بوجه المضرب الأمامي اق
٥٠.٧٢	٠.٠٠	*١٥.٢٨	٢.٨٨	٧.٩٠-	٢.٣٦	٢٣.٤٨	٢.٢٣	١٥.٥٨	عدد	تنطيط الكره بوجه المضرب الخلفي اق

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

يتضح من الجدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات المهارية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) و لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١١.٦٣ إلى ٢٦.٩٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٩) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ ، وبلغت نسب التحسن ما بين (٣٧.٧٦ % إلى ٥٠.٧٢ %) ولصالح القياس البعدي لعينة البحث .

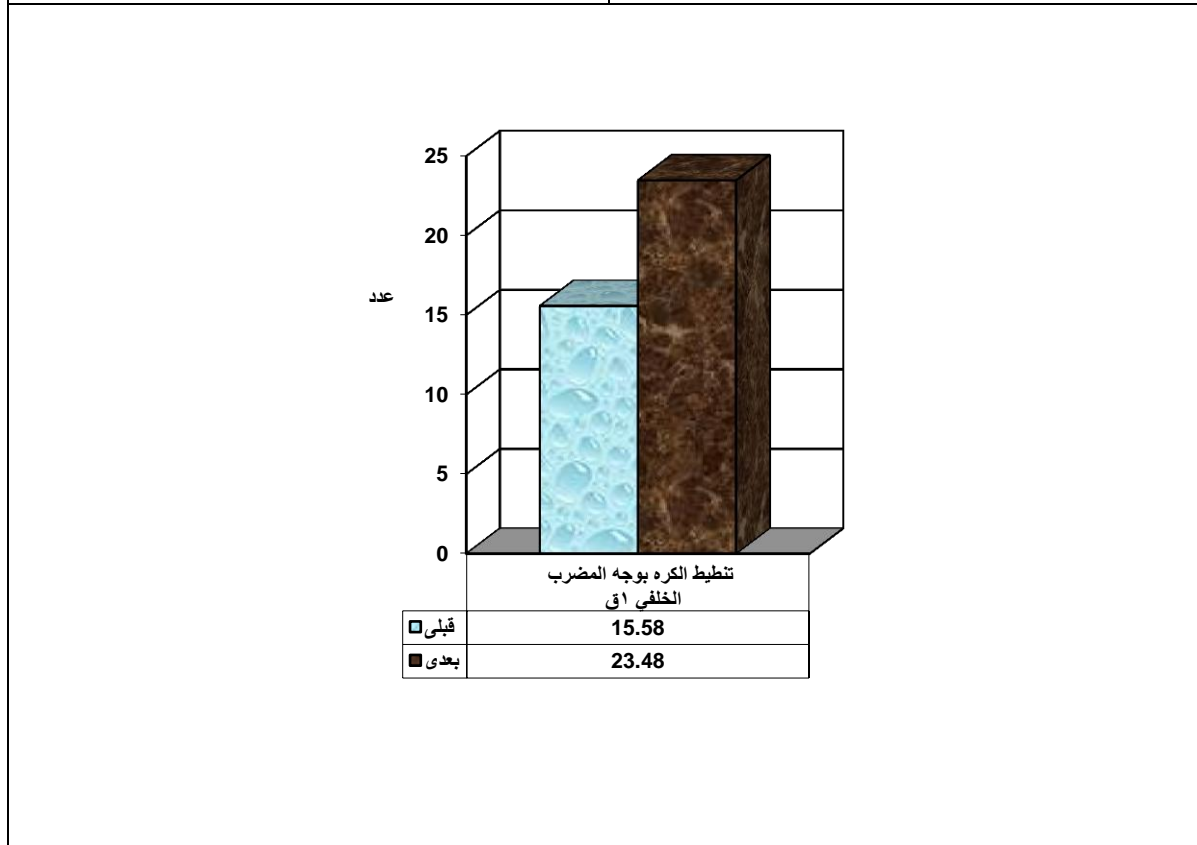
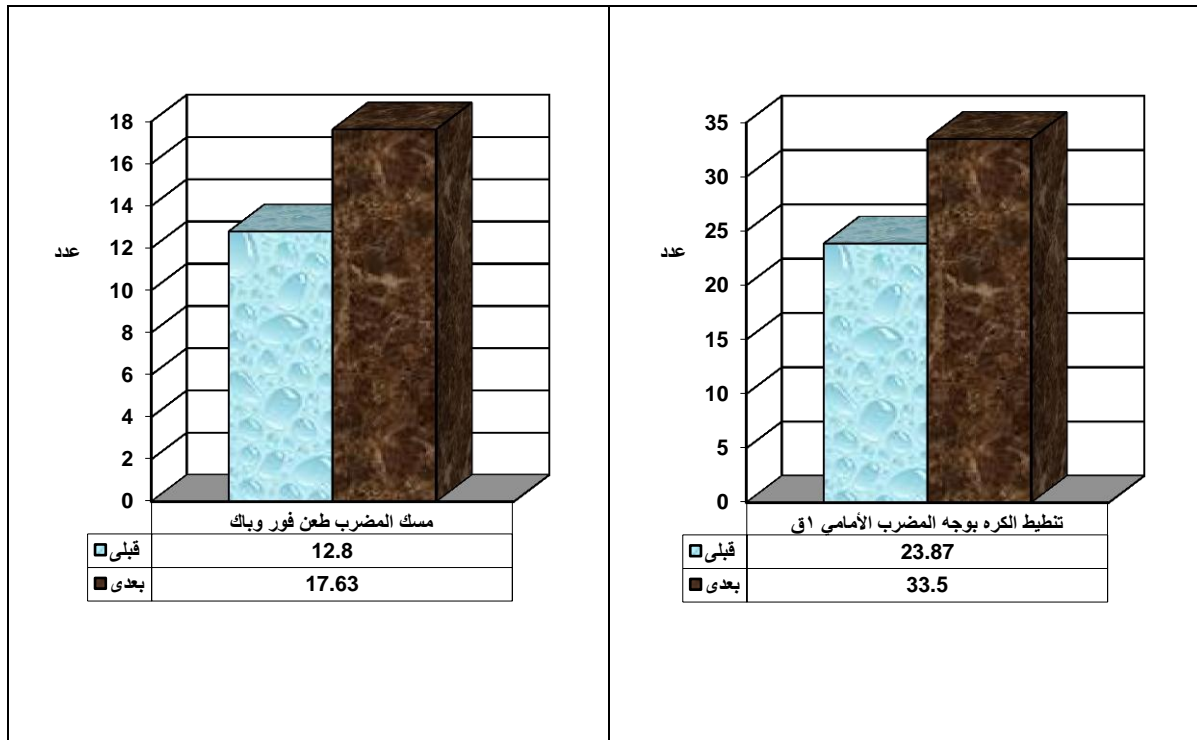
جدول (١١)

معنوية حجم التأثير للإختبارات المهارية ونسبة التحسن لعينة البحث وفقا لمعادلات كوهن

ن = ٢٠

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	ايتا ٢	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
مرتفع	٢.٨٦-	٠.٨٢	٠.٠٠	١١.٦٣-	عدد	مسك المضرب طعن فور وبك ٣٠ ث
مرتفع	٦.٩٠-	٠.٩٦	٠.٠٠	٢٦.٩٧-	عدد	تنطيط الكره بوجه المضرب الأمامي اق
مرتفع	٣.٤٩-	٠.٨٩	٠.٠٠	١٥.٢٨-	عدد	تنطيط الكره بوجه المضرب الخلفي اق

حجم التأثير :- ٠.٢ : منخفض ٠.٥ : متوسط ٠.٨ : مرتفع



الشكل البياني (٢) يوضح الإختبارات المهارية لعينة البحث قبل وبعد التجربة .

ثانياً : مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج متغيرات اللياقة البدنية قبل وبعد التجربة :

يتضح من الجدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٥٠ إلى ١٨.٩٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٥) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ ، وبلغت نسب التحسن ما بين (١٨.١٨% إلى ٦٨.٥%) ولصالح القياس البعدي لعينة البحث .

وتدل هذه النتائج على تحسن مستوى اللياقة البدنية لعينة بالبحث خلال فترة توقف النشاط الرياضي نظراً للإستمرارهم في التدريب وعدم الإنقطاع خلال هذه الفترة وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح عبر تطبيق زووم تطبيقاً للإجراءات الإحترازية التي فرضتها الدولة ومنها غلق الأندية الرياضية للحد من إنتشار فيروس كورونا .

يرجع الباحث هذه النتائج الإيجابية إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح عبر تطبيق زووم في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية وتحسينها لعينة البحث من خلال تطبيق التدريبات المقننه واستخدام الوسائل التدريبية المتاحة من استيك مطاط ودمبلز مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠٩م) أن التدريب المقنن والمستمر يعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى تحسين العمليات الوظيفية والتي تضي على ممارسيه بعض التغيرات الوظيفية التي تحدث تحت تأثير الأحمال التدريبية المنظمة، لأن البرامج والأحمال التدريبية تعتبر مثيرات هادفة تؤدي للارتقاء بالمستوى البدني والوظيفي والمهاري للوصول للمستويات العالية. (١٢ : ٧٠)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من أميرة شوقي (٢٠١٢م) ، يسرى حسن (٢٠٠٧) ، رأفت عبد المنصف (٢٠٠٤م) ، على أن التدريب المنتظم والمستمر على برامج التمرينات المتنوعة تؤثر إيجابياً في اللياقة البدنية للوصول إلى ألى مستوى ممكن والحفاظ عليه . (٢) (١٤) (٥)

- مناقشة نتائج بعض المهارات الحركية قبل وبعد التجربة :

يتضح من الجدول رقم (١١) والشكل البياني رقم (٢) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات مهارية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) و لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١١.٦٣ إلى ٢٦.٩٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٠٥) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ ، وبلغت نسب التحسن ما بين (٣٧.٧٦% إلى ٥٠.٧٢%) ولصالح القياس البعدي لعينة البحث .

وهذا ما يؤكد دراسة إيهاب صابر (٢٠١٣) (٣) أن التدريب علي تحركات القدمين تساعد اللاعب علي سرعة تغطية جميع أركان الملعب وتغطية ضربات المنافس بشكل جيد . وان تحسين القدرات البدنية الخاصة للاعب الإسكواش وتحركات القدمين لها تأثير إيجابي علي سرعة ودقة توجيه الضربات بصورة متزنه ، وأن تحركات القدمين الصحيحة تقي اللاعب من الأخطاء التحكيمية والفنية والتي تكثر في مباريات الناشئين .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات فالديمير لياخ "valdimirliakh" ولاديسلاو زمودا "wladyslawzmuda" وزبيجنيو ويتكوسنكي "zbniew , witkowski" (٢٠٠١) وأندرسون وسوزنسن Andersen , sornsen (٢٠٠٤) في أن البرامج التدريبية المستخدمة في تنمية القدرات التوافقية قد أثرت بالإيجاب على مستوى أداء اللاعبين من الناحية المهارية ، لما لها من تأثير على زيادة الترابط بين الأعضاء الحسية التي تؤثر عليها التدريبات المختارة ، والتي احتوي عليها البرنامج التدريبي المقترح وكذلك البرامج التدريبية التي استخدمها الباحثون في دراساتهم السابقة. (٢٠) (١٥)

ويؤكد ذلك جولياس كاسا "juluisaska" (٢٠٠٥) أن امتلاك الفرد الرياضي للقدرات التوافقية يساهم في سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية ، وينعكس ذلك على رفع جودة مستوي الأداء المهاري والفني . (١٧ : ١٣١)

الاستنتاجات :

- ١ . وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى متغيرات اللياقة البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٢ . وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى بعض متغيرات الأداء المهاري قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٣ . البرنامج التدريبي=عبر تطبيق زوم يؤثر إيجابيا فى الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية خلال فترة توقف النشاط الرياضى

التوصيات :

- الإستغلال الأمثل للتطور التكنولوجى الهائل من برامج وتطبيقات لخدمة العملية التدريبية للتغلب على معوقات التدريب التي نتجت عن الجائحة (Covid-19) وما هو قادم من معوقات .
- ١ . ضرورة استخدام البرامج التدريبية عبر تطبيقات التواصل الإجتماعى للحفاظ وتحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال فترات توقف الأنشطة الرياضية لأى سبب من الأسباب .
 - ٢ . ضرورة إجراء العديد من الدراسات المشابهة فى مختلف الأنشطة الرياضية .

قائمة المراجع

اولا: المراجع العربية

١. أحمد حسن عزت : برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثره علي مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ٢٠٠٦م
٢. أميرة عبد الحميد شوقي : فعالية تدريبات التوازن في بعض المتغيرات الكينماتيكية والفسولوجية لتطوير الضرب الساحق كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٢م.
٣. إيهاب صابر إسماعيل : تأثير تحركات القدمين علي دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الإسكواش رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق ٢٠١٣م
٤. بسطويسي أحمد بسطويسي : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٦ م .
٥. رأفت عبد المنصف علي : تأثير تنمية التوازن الحركي والعضلي علي الإنحرافات الجانبية لمسافة الوثبة الثلاثية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالإسكندرية ، ٢٠٠٤م.
٦. طارق دسوقي عودة : برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب الإسكواش وأثره علي مستوى الأداء رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين الهرم جامعة حلوان ٢٠٠٠ م .
٧. عزمي فيصل السيد :فاعلية تمارين الخطو للارتقاء بمستوى نظام الطاقة الهوائي واللاهوائي للمرحلة السنية "١٣-١٥" سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م.
٨. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠١٠م.
٩. علي فهمي البيك ، وآخرون : الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٩م.
١٠. علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية وتخطيط وتصميم البرامج والأحمال التدريبية نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
١١. ليلي عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
١٢. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، ٢٠٠٩م.
١٣. وليد عبد المنعم احمد : تصميم خريطة الحائط الأمامي لتحسين دقة الضربات العميقة لناشئالإسكواش رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٧م.
١٤. يسرى محمد حسن : تأثير تطوير القدرات التوافقية علي مستوى أداء بعض مهارات مجموعة الدورانات والشقلبات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٧م.

اولا: المراجع العربية

15. Andersen , T-B & ,sornsen, H: optimizingsegmenta movement in the jumping header in , sports biomechanics , Edinburgh .guly, 2004 . [http// www.articles .sir.ca squash/search.cfm](http://www.articles.sir.ca.squash/search.cfm)
16. Gallahue, L.D.,: Development physical Education Of Today Elementary Children, 1 St., ed., Macmillan publishing, 1993.
17. Juluiskasa: Relationship of motor abilities and motor skills in sport games, the factors "2005
18. Kudo, E.,: The Martial Arts Education in Akita Han, [http://ci.nii.ac. Jp/naid/110001919939/en,2008](http://ci.nii.ac.jp/naid/110001919939/en,2008).
19. Philip yarrow: Steps to success by human cinetics , publishers , inc , 1997.
20. valdimirliakh&wladyslawzmuda&zbigniew , witkowski: The prognostic value of coordination motor ability (C M A), indices in the evaluation of development of soccer players aged 16-19 A2 year, observation, (2001)

21. Wall, j., &Murray,N: Children& Movement, physical education in the Elementary school, 2 nd, Brown & Benchmark, U.S.A, 1995
22. Ziphorah, M.: Information and communication technology integration: Where to start, infrastructure or capacity building?. World Conference on Educational Sciences 5th. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116. (2014).

ثالثاً: شبكة الانترنت

23. <https://www.whatis.Techtarget.com/definition/webinar>
24. <https://www.arabapps.org/2020/04>
25. <https://www.it.cornell.edu>

المخلص

برنامج تدريبي باستخدام تطبيق زووم في ظل جائحة كورونا للحفاظ وتحسين مستوى اللياقة البدنية وبعض الأداءات المهارية لناشئ الاسكواش

م.د. وليد عبد المنعم أحمد محمد

مدرس بقسم تدريب الألعاب الرياضية – شعبة ألعاب مضرب
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

هدف البحث الحفاظ علي مستوى اللياقة البدنية وبعض الأداءات المهارية لناشئ الاسكواش في فترة توقف النشاط الرياضي في ظل الاجراءات الإحترازية المتبعة من الدولة لمواجهة جائحة كورونا ودور التكنولوجيا والتدريب **Online** في التغلب علي هذه الظروف . تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئ الاسكواش بالمركز الأولمبي للقوات المسلحة بالاسكندرية ، تم تطبيق البرنامج لمدة ١٢ أسبوع بواقع ٣ وحدات أسبوعيا وكان عدد الوحدات ٣٦ وحدة وتضمن تدريبات تحمل القوة ، الدوري التنفسي ، الرشاقة ، المرونة ، وقد راعي الباحث العلاقة بين الحمل والراحة والتكامل بين أجزاء البرنامج التدريبي الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية.

وقام الباحث بتطبيق تجربة البحث علي عينة قوامها ٣٠ لاعب ولاعبه من ناشئ الإسكواش بالمراحل السنوية المختلفة "بنادي المؤسسة العسكرية والمركز الأولمبي بالاسكندرية

وقد إستخدم الدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية و المهارية و نسب التحسن قبل وبعد التجربة مما كشف علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي للاختبارات البدنية والمهارية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبمستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ ، حيث بلغت نسب التحسن لصالح القياس البعدي لعينة البحث .

وأوصى الباحث بالإستغلال الأمثل للتطور التكنولوجي الهائل من برامج وتطبيقات لخدمة العملية التدريبية والتغلب علي الجائحة Covid-19 وما هو قادم من معوقات، وضرورة استخدام البرامج التدريبية عبر تطبيقات التواصل الإجتماعي للحفاظ وتحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال فترات توقف الأنشطة الرياضية لأى سبب من الأسباب، وضرورة إجراء العديد من الدراسات المشابهة في مختلف الأنشطة الرياضية

Summary

A training program using the Zoom application in light of the Covid-19 pandemic to maintain the level of physical fitness and some skill performances for squash juniors

Walid Abd Elmoneim Ahmed Mohamed

Lecturer Department of Sports Training - Racket Games Division
Faculty of Physical Education for Boys
Alexandria University

The research is to maintain the level of physical fitness and some skill performances for squash juniors in the period of stopping sports activity in light of the precautionary measures followed by the state to confront the Corona pandemic and the role of technology and online training in overcoming these conditions. The research sample was randomly selected from squash juniors at the Olympic Center for the Armed Forces in Alexandria. The program was applied for 12 weeks, 3 units per week, and the number of units was 36 units. It included strength endurance training, respiratory cycle, agility, flexibility, and the researcher took into account the relationship between pregnancy, comfort and integration. Among the parts of the training program, after the completion of the training program, dimensional measurements were made.

The researcher applied the research experience to a sample of 30 male and female squash players of different age groups at the Military Institution Club and the Olympic Center in Alexandria.

He used the statistical significance of the physical and skill tests and the improvement rates before and after the experiment, which revealed that there were statistically significant differences at the level (0.05) in favor of the post-measurement of the physical and skill tests, where the calculated (T) value was greater than the tabular (T) value at the level of (0.05) with a level of significance less than 0.05, where the improvement rates were infavor of the dimensional measurement of the research sample.

The researcher recommended the optimal use of the huge technological development of programs and applications to serve the training process and to overcome the Covid-19 pandemic and the upcoming obstacles, and the need to use training programs through social networking applications to maintain and improve the level of physical fitness of players during periods of stopping sports activities for any reason, And the necessity of conducting many similar studies in various sports activities