

السيد الدكتور/ أحمد سمير علي
تحية طيبة وبعد،،،

نتشرف بالإحاطة بأن اللجنة العلمية للنشر في المجلة العلمية المتخصصة للتربية
الرياضية قد وافقت على قبول نشر البحث (فردى) المقدم من سيادتكم بعنوان :

" تأثير التدريبات التصادمية على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء

بعض الضربات لدى لاعبي الاسكواش "

والذي أصبح قابل للنشر بتاريخ : ٢٠٢٤/١/١ م

وننتهز هذه الفرصة لتهنئكم مع تمنياتنا بالمزيد من التقدم العلمي.

،، مع أطيب تمنياتنا بالتوفيق،،



رئيس التحرير
عماد سمير محمود
عميد الكلية



سكرتير التحرير
أ.د/ أحمد خضري محمد
وكيل الكلية لشؤون الدراسات العليا والبحوث

الرقم المطبوع : ٣٩٥٠ - ٢١٨٢ رقم الإيداع : ٢٠١٣/١٨٧٤١ الرقم الإلكتروني : ٣٩٦٩ - ٢١٨٢

Website : <https://jprjournals.ekb.eg>

Tel / Fax : 002 / 0882334517

ملخص البحث باللغة العربية
تأثير التدريبات التصادمية على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء بعض الضربات لدى
لاعبى الإسكواش

د/ أحمد سمير علي *

مقدمة: التدريبات التصادمية هي مجموعة من التدريبات صممت من أجل تنمية القوة المطاطية العضلية حيث تجعل العضلة قادرة على إنتاج الحد الأقصى من القوة في أقل زمن ممكن وتحويل هذه الطاقة بالعضلات إلى طاقة تستخدم في رد الفعل بالاتجاه المعاكس.

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من التدريبات التصادمية على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات الإسكواش لدى ناشئى الإسكواش.

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (١٢) إثنى عشر ناشئ من ناشئى الاسكواش بنادي المنيا الرياضي تحت (١٧) سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للاسكواش. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار ٢٣).

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن التدريبات التصادمية قد أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى القوة العضلية لدى ناشئى الإسكواش بنادي المنيا الرياضي (عينة البحث) بنسب تتراوح بين (٢٣%، ٣٦%). كما أثرت مجموعة التدريبات التصادمية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مجموعة مهارات الاسكواش (قيد البحث) لدى الناشئين عينة البحث، حيث ساهمت في تحسين مستوى أداء تلك المهارات بنسب تراوحت بين (١٥%، ١٩%).

المناقشة: اتفاقاً مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة التدريبات التصادمية التي تم وضعها في الارتقاء بمستوى القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات الاسكواش (قيد البحث) لدى عينة البحث من ناشئى الإسكواش.