

المقدمة ومشكلة البحث :

إن ارتباط البحث العلمي بالعملية التدريبية أصبح ذات أهمية كبيرة في تطوير المستويات الرياضية والتي تأملها دول العلم لتحقيق أكبر عدد من البطولات الدولية والأولمبية ، فقد زادت أعداد البطولات العالمية على مدار العام وزادت معها أعداد الدول المتنافسة ؛ لذلك يسعى البحث العلمي جاهداً في تحقيق التكامل بين العلوم والمعارف التي تحقق ذلك الغرض، ومن ثم أصبح البحث في ذات الإنسان الشامل جميع جوانبه : البدنية ، والمهارية ، والخطية ، والجانب النفسي وأهميته في تحديد الأفضل .

حيث يؤكد أسامة راتب (٢٠٠٤) أن سر تفوق معظم رياضي المستوى العالي في مواقف المنافسات الرياضية يعتمد اعتماداً كلياً على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية ، وقد أسند ذلك لأن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوة البدنية والعقلية وهما كوجهي العملة لا نستطيع أن نفصل مركزاً أو تصعيد اللاعبين للعب الزوجي إلا بمدى قدرتهم على تحقيق أعلى أداء من الضربات الصحيحة بينهما . (٣ : ١٣)

ويعضد ذلك ماك بريد mc bride (٢٠٠٥) أن الرياضي المدرب تدريباً عقلياً جيداً غالباً ما يتفوق بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والمهارية دون غيره كما أنه يتصف بقدرته على سرعة اتخاذ القرار المناسبة وزيادة الثقة بالنفس لديه كما يتحكم جيداً في توزيع الجهد توزيعاً جيداً بين الأفعال الحركية المختلفة وتناغمها بشكل جيد . (١٦ : ١٢)

ويذكر رومانوف romanof (٢٠٠٠) أن التدريب العقلي هو السر الخاص بأصحاب المستويات العليا ، مدلل على ذلك بأن العقل يعتبر هو مفتاح الفوز وذلك لأنه يتحكم ويصدر الأمر بكل فعل بدني يؤديه اللاعب حتى ولو كان بسيطاً . (١٧ : ٤)

ويتفق كل من أحمد أمين وطارق بدر الدين (٢٠٠١) أن التدريب العقلي طريقة حديثة ومبتكرة تكمن أهميته في التهيئة العقلية لتصوير أداء مهارة حركية معينة داخل النشاط الرياضي فيتم خلالها استثارة مجموعة العضلات المسؤولة عن أداء تلك المهارة ، وكذلك تنبيه حسي لمراكز المخ المسؤولة عن أداء تلك المهارة وكل ذلك من خلال تنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للاعبين . (١ : ٢٠٨)

ويوضح محمد العربي (٢٠٠١) أنه من خلال البرامج طويلة المدى يجب أن يهتم القائمين على العملية التدريبية بتطوير المهارات النفسية جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية ، ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة . (١٢ : ٣٦٢)

وفي هذا الصدد يشير سليمان فاروق (٢٠٠١) أنه يجب أن نفرق بين السلوك الظاهر المتمثل في النشاط الحركي والتعبير اللفظي للإنسان وبين السلوك الباطن للقدرات العقلية كالإدراك والتفكير والتذكر والتصور والتوقع والتي يمكن الإستدلال عليها من خلال نتائجها ، وذلك لأن الإستخدام الأمثل للقدرات العقلية يعد حجر الزاوية في ميكانيزم الأداء الرياضي ، ومن ثم يجب توافر القدر الكافي من القدرات العقلية لدى اللاعب الذي يمكنه من سرعة فهم واستيعاب مواقف اللعب المختلفة من تكتيكات اللعب بالإضافة لتمكن اللاعب من تعديل سلوكياته التكتيكية والتكتيكية حسب ما يقتضيه الموقف . (٩ : ٢-٤)

فيرى بسطويسي أحمد (١٩٩٩) أن اللاعب الذي يتخذ المكان والتوقيت المناسبين لتنفيذ برنامج الحركة والذي كونه نتيجة للتوقع الصحيح لبرنامج المنافس، هو اللاعب الذي يمتلك التوقع الحركي الصحيح خلال أداء المهارات الحركية. (٦ : ٢٤٧ ، ٢٥٠)

كما أن هناك عناصر أساسية يعتمد عليها التوقع الحركي وهي التخيل الصحيح للحركة ، خبرة اللاعب ، المستوى الفني للاعب ، المرونة الحركية ، مدى الإحساس بالمسافة والزمن . (١١ : ٣٠٩)
ففي بعض أنواع الأنشطة يقوم اللاعبون ذوو الخبرة بتنمية قدراتهم التوقعية للحركات التي سوف يقومون بها ؛ لذلك عندما يحين الوقت المناسب فإن خبرتهم تتسم بالسرعة والفاعلية ، لقد تعلموا من خلال خبرتهم أن بعض الحركات المعينة سوف يأتي الوقت المناسب لإخراجها ونتيجة لمعرفتهم ذلك فإنهم يستطيعون أن يقوموا بالمبادرة في تنفيذ هذه الحركات . (٩ : ٢١)

ومن هنا يتضح أن المستوى الفني الجيد يجب أن يشتمل على أبعاد التدريب البدني والمهاري متضامًا البعد النفسي وهذا ما يفتقده قطاع الناشئين في رياضات ألعاب المضرب بصفة عامة ؛ لذلك وجب العمل بنفس الاهتمام على الجانبين البدني والعقلي.

فيما أن رياضة الإسكواش من أسرع الرياضات في العالم حيث إنها تكسب ممارسيها صفات بدنية وخلقية متعددة ، كما أنها تتكون من مهارات أساسية تميزها عن غيرها حيث تنصف فيها مهارة الضربة المسقطة أنها مهارة هجومية ، إذ يقوم اللاعب بإسقاط الكرة من فوق اللوح الأمامي بقليل لحظة وقوف المنافس بعيدًا خلف خط الإرسال الأرضي ، مما لا يتيح له فرصة اللحاق بالكرة وتساعد الضربة المسقطة على زيادة سرعة اللعب بالإضافة إلى التنوع في الضربات ولذلك فهي من الضربات الناجحة في حالة استخدامها مع المنافس الذي لا تسعفه لياقته البدنية ، وتؤدي الضربة المسقطة بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي ، إما تكون الضربة مستقيمة أو متقاطعة مع الملعب سواء من أمام أو من خلف خط الإرسال الأرضي . وتؤدي الضربة المسقطة كما هو الحال في الضربة الأمامية والخلفية لكن الاختلاف في أن الضربة المسقطة لا تحتاج إلى قوة ومرجحة المضرب لأعلى ولكن يكون الاستعداد لتنفيذها مبكرًا بحيث توهم المنافس بضرب الكرة بقوة ثم تسقط على الحائط الأمامي منخفضة وبعد أداء الضربة المسقطة مباشرة لا يفضل الرجوع لمكان ملتقى خط الإرسال الأرضي مع خط المنتصف بخط مستقيم حرصًا على عدم حدوث اعتراض بالجسم للمنافس مما يؤدي إلى احتساب خطأ قانوني . (٨ : ٢٨)

لذا وجب الاهتمام بالتدريب العقلي في تطوير المهارات النفسية والحركية للناشئين وخاصة تنمية التوقع الحركي لأهميته في تحقيق الفوز في رياضة الإسكواش ، حيث تنصف المباراة في كل مواقفها للاعب الفائز بالمبادرة من خلال التوقع الجيد فالإدراك والتفكير وسرعة اتخاذ القرار طيلة المباراة ، فمن خلال المسح المرجعي — وفي حدود علم الباحثة — لاحظت عدم تناول دراسة أخرى تنمية التوقع الحركي وأثره على مستوى دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش ، كما أن من خلال خبرة الباحثة العملية في مجال التدريب لاحظت انخفاض مستوى دقة أداء الضربة المسقطة لدى بعض اللاعبين على الرغم من أهميتها في الحصول على نقاط مباشرة ، كما أنه على أرض الواقع نجد خلو البرامج التدريبية للمدربين من الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين وذلك بالرغم من أن الأداء الفني المتكامل للاعبين يعتمد على ما لدى اللاعبين من قدرات بدنية وفنية ونفسية .

ومن هنا تتضح مشكلة البحث في محاولة التعرف على إمكانية استخدام برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي وتأثيره على مستوى دقة أداء الضربة المسقطة لدى لاعبي الإسكواش .

هدف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى تنمية التوقع الحركي لدى لاعبي الإسكواش من خلال :-

تصميم برنامج تدريبي مقترح .

ومعرفة تأثيره على مستوى دقة أداء الضربة المسقطة.

فروض البحث :-

١ - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً علي التوقع الحركي لدي لاعبي الإسكواش .

٢ - يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً علي مستوى دقة أداء الضربة المسقطة لدي لاعبي الإسكواش

مصطلحات البحث :-

١ - التوقع الحركي :-

توظيف القدرات العقلية (العمليات العقلية العليا) للاتجاه الصحيح بالتوقيت الصحيح للمكان الصحيح الذي يمهد للأداء الصحيح . (١٣ : ٦)

الدراسات المرجعية :

دراسة "السيد محمد أبو النور" (٢٠٠٩)

عنوانها : "تأثير برنامج تدريبي لتنمية الانتباه والتصور العقلي على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكي " وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي لتنمية الانتباه والتصور العقلي على مستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكي لطلبة كلية التربية الرياضية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث علي عينة قوامها ٢٠ طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة وقد أسفرت نتائج البحث عن تأثير البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على الانتباه والتصور العقلي ومستوى أداء مهارتي دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكي. (٤)

دراسة "نادية محمد طاهر" (٢٠٠٨)

موضوعها : "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي للناشئين في السباحة " وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي للناشئين في السباحة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٢٠ سباحاً تحت ١٥ سنة ، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج التدريبي العقلي له تأثير إيجابي على المهارات النفسية (التصور العقلي - شبكة التركيز) والمستوى الرقمي لسباحي ١٠٠ م حرة للناشئين . (١٤)

دراسة "كوكريل Cockril" (٢٠٠٨)

موضوعها : "تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة " وتهدف هذه الدراسة إلي التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة ٥ لاعبين ، وقد أسفرت أهم النتائج علي أن البرنامج التدريبي العقلي له تأثير إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لمتسابقى إطاحة المطرقة. (١٥)

دراسة "أحمد أمين محمد" (٢٠٠٨)

موضوعها : "تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على بعض المجموعات للكمية لناشئي الملاكمة " وتهدف هذه الدراسة للتعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على بعض المجموعات للكمية لناشئي الملاكمة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٣٠ ملاكماً تحت ١٧ سنة ، وقد أسفرت أهم النتائج علي أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير المهارات النفسية ومستوى أداء المجموعات للكمية لناشئي الملاكمة. (٢)

دراسة "شريف فتحي صالح" (٢٠٠٤)

موضوعها : "جهاز لقياس سرعة التوقع الحركي للاعبي تنس الطاولة " وتهدف هذه الدراسة إلي تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع الحركي لكرات مختلفة الاتجاهات والأماكن والسرعات للاعبي تنس الطاولة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من لاعبي تنس الطاولة بلغ قوامها ١٦ لاعباً ، وقد أسفرت أهم النتائج علي أن الجهاز حقق مؤشرات صدق وثبات مرتفعة مما يشير إلى إمكانية استخدام الجهاز في قياس سرعة توقع الكرات مختلفة الاتجاهات، والاستفادة من القياس كوسيلة للتنافس التدريبي بين اللاعبين. (١٠)

دراسة "أمر الله أحمد البساطي" (٢٠٠٤)

موضوعها : دراسة تأثير اتجاهين مختلفين للإحماء على مظاهر التوقع الحركي وبعض الدلالات الحيوية للاعب كرة القدم " وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير الشكلين المختلفين للإحماء على مظاهر التوقع الحركي قيد الدراسة (زمن الاستجابة الكلي - زمن التوقع - زمن سرعة الحركة - صحة الاختيار). وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من لاعبي الدرجة الأولى والثانية لكرة القدم اشتملت علي ١٢ لاعبًا ، وقد أسفرت أهم النتائج علي أن شكل الإحماء الأول والثاني يؤدي إلى تحسين قيم متغيرات التوجه الحركي ، قصور محتوى شكل الإحماء الثاني في التأثير على تنشيط الذاكرة الحركية - الذهنية مقارنة بمحتوى جلسة الإحماء الأولى . (٥)

دراسة "سليمان فاروق سليمان" (٢٠٠١)

موضوعها : تأثير تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة " وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة من لاعبي الفريق الأول لكرة القدم بنادي سموحة اشتملت علي ٢٠ لاعبًا ، وقد أسفرت أهم النتائج علي أنه هناك اتجاه إيجابي في معدل أداء ومستوى التفكير لدى أفراد العينة ، كما أسفرت عن أنه يمكن تعديل البرامج التدريبية وتشكيلها بناء على استنثار قياسات التوقع الحركي ، وأنه يمكن استخدام الجهاز المستخدم قيد البحث لقياس زمن الموقف التوقعية في توجيه عمليات الانتقاء في مختلف الأنشطة . (٩)

مدي الاستفادة من البحوث والدراسات السابقة

- تحديد الأجهزة والأدوات المناسبة لقياس متغيرات - قيد البحث - التي يتم استخدامها في البحث.
- كيفية تنفيذ القياسات المستخدمة في البحث بطريقة سليمة.
- التعرف علي المشكلات التي تواجه الباحثة أثناء تنفيذ الدراسة الأساسية وكيفية العمل علي تلفيها.
- التعرف علي انساب الأساليب الإحصائية استخداما.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بنظام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لمناسبه لطريقة هذا البحث

عينة البحث :-

طريقة اختيار العينة :- تم استخدام الطريقة العمدية في اختيار عينة البحث من لاعبي الإسكواش تحت (١٧ سنة) وإجراء الدراسة عليها بنادي بلدية المحلة .

حجم العينة :- اشتملت عينة الدراسة على (١٠) لاعبين من لاعبي الإسكواش تحت ١٧ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للإسكواش ، لتطبيق البرنامج المقترح عليهم ، وقد أجرت الباحثة معامل الإلتواء لمعدلات النمو للتأكد من تجانس العينة في متغيرات البحث للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيع الاعتدالي كما يوضحها جدول (١) وجدول (٢) ، وجدول (٣) وذلك بعد التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة ومعايرتها ، قامت الباحثة بضبط المتغيرات المؤثرة في البحث وهي (السن ، الطول ، الوزن ، والعمر التدريبي ، واختبارات التوقع الحركي ، والمتغيرات المهارية) قيد البحث .

جدول (١)
توصيف العينة في متغيرات معدلات دلالات النمو قيد البحث لبيان إعتدالية البيانات

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	السن	سنة	15.77	0.62	0.37
2	الطول	سم	161.20	3.01	-0.02
3	الوزن	كجم	50.30	2.75	-0.23
4	العمر التدريبي	سنة	6.37	1.06	0.53

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٢)
توصيف العينة في اختبارات التوقع الحركي قيد البحث
لبيان إعتدالية البيانات

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	درجة التوقيت الصحيح	درجة	45	3.74	-0.38
2	درجة الوصول للمكان الصحيح	درجة	17.2	2.14	-0.07
3	درجة ما سبق مرتبط بالأداء الصحيح	درجة	26.4	4.08	-0.78
4	درجة التوقع الحركي	درجة	27.23	3.44	-0.86

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٣)
توصيف العينة في الاختبارات المهارية قيد البحث
لبيان إعتدالية البيانات
ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	الإرسال	درجة	1.82	0.45	0.54
2	الضربة المستقيمة	درجة	1.66	0.42	1.19
3	الضربة الجانبية	درجة	2.24	0.24	0.43
4	الضربة العكسية	درجة	1.96	0.32	-0.18
5	الضربة المسقطة	درجة	1.76	0.48	0.86
6	الضربة من علي الحائط الجانبي back wall	درجة	2.06	0.26	-0.33

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ($3 \pm$) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات المهارية - قيد البحث - .

١- مجالات البحث :-

- أ- المجال البشري :- أجري البحث على عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي الإسكواش بنادي بلدية المحلة المسجلين بالاتحاد المصري للإسكواش ، وعدد (١٠) لاعبين كعينة إستطلاعية .
- ب- المجال الجغرافي :- نفذت جميع القياسات الخاصة بالبحث في ملعب الإسكواش بنادي بلدية المحلة .
- ج- المجال الزمني :-

نفذت خطة البحث في خلا الفترة من ١ / ٥ / ٢٠١٧م إلى ٩ / ٧ / ٢٠١٧م

٢- أدوات جمع البيانات :-

- أ- جهاز M.F.E لقياس التوقع الحركي من إعداد " محمد فتحي محمد " (٢٠٠٧) (١٣) ، حيث تم تقنينه وضبطه بحيث يتم فيه القياس علي النحو التالي :

- ١- وضع درجة للتوقيت الصحيح
- ٢- وضع درجة علي الوصول للمكان الصحيح
- ٣- وضع درجة علي الوصول للمكان الصحيح بالتوقيت الصحيح مرتبطا بالأداء الصحيح وهي درجة التوقع الحركي .

ويوضح مرفق (١) التركيب الهندسي للجهاز من مكونات وطريقة القياس والتسجيل .

ب- اختبارات دقة أداء مهارة الضربة المسقطة . مرفق (٢)

وفيه يقاس دقة أداء مهارة الضربة المسقطة من مختلف المهارات المرتبطة بها (مهارة الإرسال ، الضربة المستقيمة ، الضربة الجانبية ، الضربة المسقطة ، الضربة العكسية ، الكرة المرتدة من الباك وول (Back Wall)

ج- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

١- ملعب إسكواش ، ٢- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم) ، وقياس الوزن (كجم)

٤- جهاز قاذف كرات ، ٤- مضارب وكرات إسكواش ، ٥- أقماع ، ٦- أطباق ، ٧- صفارة ، ٨- إشارة ضوئية .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ١ / ٥ / ٢٠١٧ : ٢ / ٥ / ٢٠١٧ م على عينة عشوائية بلغ قوامها ٥ لاعبين تم اختيارهم من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع الأصلي للبحث واستهدفت الدراسة :-

١- إجراء القياسات الخاصة بالتوقع الحركي وتحديد مكان الجهاز

٢- إجراء القياسات مهارية - قيد البحث - وتحديد مكان جهاز قاذف الكرات لأداء المهارات المرتبطة بالضربة المسقطة .

٣- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس

٤- اكتشاف الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ القياسات المختارة

٥- ترتيب القياسات وذلك لتحقيق النتائج المرجوة في توفير الوقت والجهد

وقد أسفرت هذه الدراسة عن :-

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في القياس

- تحديد أماكن جهاز التوقع الحركي وجهاز قاذف الكرات .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :-

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة على عينة قوامها ٥ لاعبين من لاعبي الإسكواش تحت ١٧ سنة بنادي بلدية

المحلة وذلك في الفترة من ٣ / ٥ / ٢٠١٧ م : ٨ / ٥ / ٢٠١٧

واستهدفت الدراسة :-

- تقنين البرنامج التدريبي المقترح عن طريق تطبيق بعض الوحدات التدريبية

- تحديد الزمن اللازم لكل مرحلة من مراحل البرنامج

- تقنين الاحمال التدريبية للبرنامج

- التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق

وقد أسفرت الدراسة عن :

تحديد زمن كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي

وتم تقنين الأحمال التدريبية للبرنامج وبذلك أصبح البرنامج التدريبي صالحا للتطبيق .

المعاملات العلمية للاختبارات المختارة قيد البحث :

صدق الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز وذلك من خلال تطبيق للاختبارات المهاري - قيد البحث - على مجموعتين إحداهما مميزة وأخرى غير مميزة قوام كل منهما ٨ لاعبين من خارج عينة البحث الأصلية وقد تم حساب قيمة (ت) للفروق t.Test كما يوضحها جدول (٤) .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في

اختبارات الضربة المسقطة

ن = ٨

م	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
1	الإرسال	1.66	0.39	1.40	0.37	0.26	9.97
2	الضربة المستقيمة	1.53	0.44	1.37	0.36	0.16	3.26
3	الضربة الجانبية	2.01	0.26	1.81	0.27	0.20	7.48
4	الضربة العكسية	1.78	0.29	1.63	0.38	0.15	3.24
5	الضربة المسقطة	1.51	0.43	1.36	0.38	0.15	3.96
6	الضربة من علي الحائط الجانبي back wall	1.95	0.23	1.85	0.28	0.10	3.05

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٥

يتضح من جدول (٤) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات دقة

أداء الضربة المسقطة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت)

الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) ، مما يشير الى صدق هذه الاختبارات .

ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل ثبات الاختبارات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة ، واستخدمت بيانات معامل الصدق للمجموعة

المميزة كتطبيق أول ، وتم إعادة علي نفس العينة بفاصل زمني أسبوع بين تطبيق الاختبار وإعادة وقد تم

حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات المهاريه - قيد البحث - كما يوضحها جدول (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في
اختبارات الضربة المسقطة

ن = ٨

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	م
	ع±	س	ع±	س			
0.98	0.41	1.58	0.39	1.66	درجة	الإرسال	1
0.99	0.45	1.46	0.44	1.53	درجة	الضربة المستقيمة	2
0.98	0.28	1.97	0.26	2.01	درجة	الضربة الجانبية	3
0.93	0.30	1.63	0.29	1.78	درجة	الضربة العكسية	4
0.97	0.34	1.33	0.43	1.51	درجة	الضربة المسقطة	5
0.98	0.26	1.81	0.23	1.95	درجة	الضربة من علي الحائط الجانبي back wall	6

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠,٦٤

يتضح من جدول (٥) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق واعداد التطبيق في الاختبارات قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطي دلالة على ثبات هذه الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :-
هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلي التأثير الإيجابي في تنمية التوقع الحركي ومعرفة تأثيره في مستوى دقة الأداء المهاري لمهارة الضربة المسقطة .

محتوي البرنامج التدريبي المقترح :

تم اختيار محتوى البرنامج المقترح بناء علي خبرة الباحثة وما اوردته بعض المراجع و الدراسات العلمية الخاصة بتنمية التوقع الحركي مثل دراسة " السيد أبو النور (٢٠٠٩) (٤) ، "نادية طاهر" (٢٠٠٨) (١٤)، "كوكريل Cackril" (٢٠٠٨) (١٥) ، "أحمد أمين" (٢٠٠٨) (٢) "شريف صالح" (٢٠٠٤) (١٠) ، "أمر الله البساطي" (٢٠٠٤) (٥) ، "سليمان فاروق" (٢٠٠١) (٩) ، وذلك لحصر برامج التدريب المختلفة في تطوير التوقع الحركي ودراستها وتحليلها حتي يتسني للباحثة وضع محتوى البرنامج المقترح في الدراسة الحالية والذي أعتمد علي التدريب علي العوامل التي ترتبط وتؤثر بعملية التوقع وهي التي تتعلق بقدرات وإمكانات اللاعب الذاتية وهي.

أ- المهارات البصرية :

وذلك لما لها أهمية في الأداء الرياضي كأحد أدوات التوقع والملاحظة والتي تتكامل بدورها مع المخ والأطراف للقيام برد الفعل المناسب لأداء المنافس ، فمن خلالها يستطيع اللاعب أن يقرأ طريقة أداء المنافس مما يمكنه من تحديد طريقة الإستقبال المناسبة في المكان والتوقيت المناسب
من خلال ثلاث خطوات:

١- تحليل حركات المنافس بغرض توقع اتجاهات وسرعات الكرة للضربات الواردة ويمكن تحقيق هذا العنصر من خلال امداد اللاعب ببعض المفاتيح الهامة التي تساهم في سهولة تحليل الضربات وذلك لأن كل ضربة تختلف في أدائها الفني من الضربة الأخرى كما يختلف في وضع الاستعداد الذي يسبق أداء الضربة وتختلف في اتجاه المضرب والكرة فإذا ألمَّ اللاعب بتلك المعلومات فإنه يتمكن من تقليل احتمالات التوقع فيستطيع اتخاذ القرار السليم .

٢- رفع سرعة تحليل تحركات المنافس وبالتالي تقليل الزمن اللازم للتوقع ويتطلب ذلك من اللاعب أن يتمتع بما يسمى العين السريعة التي تستطيع ملاحظة أدق التفاصيل في أقل زمن ممكن وبما يصل في بعض الأحيان إلى سرعة أكبر من سرعة الكرة .

٣- تقليل زمن التوقع تحت ضغط الزمن عن طريق تحسين توقع اتجاه وسرعة ونوع دوران الكرة قبل لحظة الضرب من خلال تحليل وضع المنافس والكرة والمضرب .

ويمكن رفع مستوى التدريب البصري من خلال:

- التدريبات العملية من خلال أفلام الفيديو عن طريق عرض المباريات والمهارات المختلفة .
- التدريب الفعلي في الملعب .
- إمداد اللاعبين بمواقف اللعب المختلفة والمعلومات الخاصة بتحليل تحركات المنافس والمضرب والكرة .

ب- تركيز الانتباه:

تركيز الانتباه حيث هو " القدرة على تركيز بؤرة الإهتمام على الرموز المناسبة في البيئة والمحافظة على تلك البؤرة أثناء التنافس الرياضي" ؛ ومن أهم الرموز متابعة حركة الكرة وكذلك تحركات المنافس واتجاه حركة المضرب وذلك قبل ضرب الكرة حتى يمكن توقع السرعة والاتجاه ومكان سقوط الكرة ، ومن ثم التوقع الداخلي لبرنامج التعامل بمعنى أن تركيز الانتباه مصدر التوقع .

وبشكل عام يجب على اللاعب تركيز الانتباه على رموز قليلة أثناء أداء النقطة الواحدة وهي التي تسمى بالرموز المرتبطة وترك الرموز غير المرتبطة من صيحات الجماهير، أحداث اليوم السابق وغيرها ، حيث يساهم تركيز الانتباه البصري في ملاحظة حركة جسد المنافس والمواصفات الكينماتيكية للكرة كالسرعة والإرتفاع ، وقد ثبت بالتجربة أن الانتباه هو أحد العناصر الضرورية لتحقيق التوقع الصحيح لاتجاه الكرة عن طريق التكامل بين حاسة البصر والتركيز في خلال فترة زمنية قصيرة وباستخدام ميكانيزم وتكنيك عالي المستوى يحقق صدق التوقع .

ج- إنتقاء الانتباه :

وقد أجمعت الدراسات على أن القدرة على الإنتباه إلى الرموز الظاهرة واستخراج المعاني منها يعتبر من أهم المكونات الضرورية للتوقع الجيد، ولذلك فإن المستوي العالي من التوقع يمكن ملاحظته في كبار اللاعبين عند الجمع بين الرموز التي يجب التركيز عليها، والتوقيت المناسب، وكيفية استخراج معلومات مفيدة منها (١٢ : ١٩٧) .

ولذلك تم وضع التدريبات المناسبة لتطوير التوقع الحركي وقياس مخرجات نواتجه التي تتمثل في (الأداء الصحيح في المكان الصحيح كل ذلك في الوقت المناسب) . من خلال تطوير المهارات البصرية والقدرة على تركيز الإنتباه وكذلك انتقاء الإنتباه .

أسس وضع البرنامج :

- ١- أن يؤدي إلى تحقيق الهدف الذي وضع من أجله.
- ٢- أن تتناسب محتويات البرنامج مع خصائص النمو لعينة البحث.
- ٣- أن يتميز البرامج بالشمول والمرونة والسهولة أثناء الممارسة.
- ٤- توافر عوامل الأمن والسلامة والصحة العامة.
- ٥- مراعاة التنوع والتدرج في الحمل التدريبي.
- ٦- تدرج التمرينات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

خصائص حمل البرنامج :

- استخدام الباحثة طريقة التدريب الفترتي منخفض ومرتفع الشدة في ظل التدريب الدائري كشكل تنظيمي خلال وحدات البرنامج التدريبي، يطبق البرنامج التدريبي لمدة شهران ، ٨ أسابيع بواقع (ثلاث وحدات تدريبية) في الأسبوع ، مع شدة حمل تتراوح فيما بين (٦٠ : ٩٥ %) من الحد الأقصى للاعب ، بحيث تكون التكرارات فيما بين (١٠ : ٢٠) تكرار ومن (٢ : ٣) مجموعات براحت بينية من (٩٠ : ٢٤٠ ث) ، كما يعطي في الجزء التمهيدي والختامي من الوحدة التدريبية تدريبات إطالة ومرونة لتهيئة العضلات في التمهيدي وبهدف الإسترخاء والعودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية في الجزء الختامي .

تنفيذ الدراسة الأساسية :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي في الفترة من ٢٠١٧/٥/٩ : ٢٠١٧/٥/١٠

- علي عينة البحث في القياسات التوقع الحركي من خلال جهاز M.F.E لقياس التوقع الحركي مرفق (١) .
- كما تم قياس مستوي دقة الأداء المهاري لمهارة الضربة المسقطة لعينة البحث .

تطبيق تجربة البحث الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث في الفترة من ٢٠١٧/٥/١١ : ٢٠١٧/٧/٤ لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا .

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة من ٢٠١٧/٧/٨ م : ٢٠١٧/٧/٩ م

وقد تمت جميع القياسات علي نحو ما تم اجرائة في القياس القبلي .
المعالجات الإحصائية

المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري - التناطح- معامل الالتواء -قيمة (ت)- نسبة التحسن %

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :
جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات التوقع الحركي
قيد البحث لدى عينة البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
1	درجة التوقيت الصحيح	45	3.74	57.60	3.71	12.6	9.81
2	درجة الوصول للمكان الصحيح	17.2	2.14	28.20	2.44	11	12.65
3	درجة ما سبق مرتبط بالأداء الصحيح	26.4	4.08	35.80	3.39	9.4	7.27
4	درجة التوقع الحركي	27.23	3.44	38.80	2.82	11.57	13.6

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات التوقع الحركي قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث يتضح من جدول (٦) وجود فروق في المتوسطات بين القياس القبلي والبعدي حيث تراوحت قيمه فيما بين (٩.٤ : ١٢.٦) كما أكدت قيم (ت) علي وجود فروق احصائية لصالح القياس البعدي لعينة البحث فتراوحت قيمها فيما بين ٧.٢٧ لصالح درجة ما سبق مرتبط بالأداء الصحيح إلي ١٢.٦٥ لصالح درجة الوصول للمكان الصحيح . وترجع الباحثة ذلك التحسن إلي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وذلك لاحتوائه علي تدريبات توقعية من خلال مواقف اللعب المتعددة وفي أماكن مختلفة من الملعب وما يتشابه مع سرعة ودقة الأداء أثناء المنافسة ، كما ساعد في إكساب اللاعبين مجموعة من المتطلبات الفنية لممارسة اللعبة بطريقة مميزة تساعد علي الارتقاء بالجانب الفني والبدني معا ، كما احتوي البرنامج علي تدريبات مضمونها يحتوي علي التحليل الدقيق لكيفية استخدام العمليات العقلية في تنفيذ المهارات التكتيكية والتكنيكية .

وهذا ما أكدته دراسة سليمان فاروق (٢٠٠١) إلي أن الإعداد العقلي للاعب يتطلب الإعتماد علي النفس أثناء التدريب ، حيث لابد من الارتقاء المستمر بمستواه كما يجب أن يكون علي درجة عالية من التفكير ولديه القدرة علي التصور والتخيل أي لديه مكونات وأسباب التوقع الحركي ، فإن سلوك اللاعب ذو المهارات العالية إنما يوضح التطبيق السليم لأداء المهارات المنتهية حيث أن التتابع هو الاستجابة الفعلية للفرد لحل مشكلة تواجهه في موقف مفترض . (٩ : ١٦)
وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أن : - البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً علي التوقع الحركي لدي لاعبي الإسكواش .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في دقة أداء الضربة المسقطة

قيد البحث لدى عينة البحث

ن = ١٠

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (ن)	قيمة (ت)
		س	ع±	س	ع±		
1	الإرسال	1.82	0.45	2.96	0.08	1.14	8.14
2	الضربة المستقيمة	1.66	0.42	2.84	0.22	1.18	11.21
3	الضربة الجانبية	2.24	0.24	2.98	0.04	0.74	8.36
4	الضربة العكسية	1.96	0.32	2.96	0.06	1.0	9.21
5	الضربة المسقطة	1.76	0.48	2.98	0.06	1.22	8.27
6	الضربة من علي الحائط الجانبي back wall	2.06	0.26	2.92	0.13	0.86	8.98

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في دقة أداء الضربة المسقطة - قيد البحث - لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥)

تشير نتائج جدول (٧) علي وجود فروق ذات احصائية بين متوسطات القياس القبلي و البعدي لأفراد عينة البحث في دقة أداء الضربة المسقطة في الإسكواش لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت قيم ت فيما بين ٨.١٤ لصالح ضربة الإرسال إلي ١١.٢١ لصالح الضربة المستقيمة .

وهنا تشير الباحثة إلي أن نتائج البحث في تطوير الجانب العقلي متمثلا في تطوير التوقع الحركي من خلال البرنامج المقترح والذي كان هدفه التطوير في التوقعات الحركية للاعبين مقاسه من خلال نواتجه في المواقف المتغيرة في اللعب ظهر مردوده علي الجانب المهاري في تحسين الأداء للضربة المسقطة.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من " السيد أبو النور (٢٠٠٩) (٤) ، "نادية طاهر" (٢٠٠٨) (١٤)، "كوكريل Cackril" (٢٠٠٨) (١٥) ، "أحمد أمين" (٢٠٠٨) (٢) "شريف صالح" (٢٠٠٤) (١٠) ، "أمر الله البساطي" (٢٠٠٤) (٥) ، "سليمان فاروق" (٢٠٠١) (٩) ، علي أن تنمية التوقع الحركي يؤدي إلي تحسين مستوى الأداء الحركي للرياضيين .

جدول (٨)

نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات التوقع الحركي ودقة أداء الضربة المسقطة - قيد البحث -

م	المتغيرات	البيانات		
		متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق بين المتوسطات
1	درجة التوقيت الصحيح	45	57.60	12.6
2	درجة الوصول للمكان الصحيح	17.2	28.20	11
3	درجة ما سبق مرتبط بالأداء الصحيح	26.4	35.80	9.4
4	درجة التوقع الحركي	27.23	38.80	11.57
5	الإرسال	1.82	2.96	1.14
6	الضربة المستقيمة	1.66	2.84	1.18
7	الضربة الجانبية	2.24	2.98	0.74
8	الضربة العكسية	1.96	2.96	1.0
9	الضربة المسقطة	1.76	2.98	1.22
10	الضربة من علي الحائط الجانبي back wall	2.06	2.92	0.86

تشير نتائج جدول (٨) إلي نسب التحسن المئوية لكل من متغيرات البحث في اختبارات التوقع الحركي والتي تراوحت قيم التحسن فيما بين (٢٨ % لصالح درجة التوقيت الصحيح : ٦٣.٩ % لصالح درجة الوصول للمكان الصحيح) وكل ذلك لصالح القياس البعدي ، وكذلك في متغير دقة أداء الضربة المسقطة تراوحت نسب التحسن فيما بين (٣٣ % لصالح الضربة الجانبية إلي ٧١ % لصالح الضربة المستقيمة) ويرجع ذلك لفاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوقع الحركي ومردودة علي دقة أداء الضربة المسقطة من الضربات المختلفة - قيد البحث- ، ومن خلال نتائج جدول (٧) ، و جدول (٨) يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث الذي ينص علي أن :- البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً علي مستوى دقة أداء الضربة المسقطة لدي لاعبي الإسكواش

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء هدف البحث والإجراءات المتبعة وفي حدود عينة البحث والمعالجات الاحصائية وما أسفرت
عن نتائج هذا البحث يمكن للباحثة استخلاص ما يلي :

- ١- أن برنامج التدريبى المقترح والذي طبق علي عينة البحث يؤثر تأثيرا ايجابيا في تنمية التوقع الحركي لدي لاعبي الإسكواش تحت ١٧ سنة .
- ٢- تنمية التوقع الحركي لدي عينة البحث له تأثيرا ايجابيا في مستوي دقة أداء مهارة الضربة المسقطه .

ثانيا : التوصيات:

في حدود ما أظهرته نتائج هذا البحث والعينة التي طبقت عليها القياسات توصي الباحثة بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح علي لاعبي الاسكواش تحت ١٧ سنة، وذلك لما ثبت له من تأثير ايجابي علي تنمية التوقع الحركي ورفع مستوي دقة الأداء المهاري لمهارة الضربة المسقطه .
- ٢- التركيز علي تطوير القدرات النفسية جنبا إلي جنب للقدرات البدنية والمهارية لما يعود مردود ذلك علي مستوي اللاعبين .
- ٣- ضرورة دراسة التوقع الحركي من جوانب اخري وعلي مهارات مختلفة.
- ٤- إجراء دراسات مشابهه علي مراحل سنية أخري.

المراجع:

أولاً : المراجع العربية

١. أحمد أمين فوزي ، وطارق بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٢. أحمد أمين محمد : تأثير تطوير المهارات النفسية علي بعض المجموعات اللكمية لناشئي لملاكمة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٤١) ، العدد (٧) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨ م .
٣. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ م .
٤. السيد محمد أبو النور : تأثير برنامج لتنمية الانتباه والتصور العقلي علي مستوي أداء مهاتري دفع ونظر الكرة في رياضة الهوكي لطلبة كلية التربية الرياضية ، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد (٤٣) ، العدد (٨١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٩ م .
٥. أمر الله أحمد البساطي : دراسة تأثير إتجاهين مختلفين على مظاهر التوقع الحركي وبعض الدلالات الحيوية للاعبين كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
٦. بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٧. جمال الشافعي : الإسكواش (التاريخ - تعليم وتدريب المهارات - قواعد اللعب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٨. خالد نعيم علي : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبين الإسكواش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
٩. سليمان فاروق سليمان : تأثير تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
١٠. شريف فتحى صالح : جهاز لقياس سرعة التوقع الحركي للاعبين تنس الطاولة ، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .
١١. طلحة حسام الدين وآخرون : علم الحركة التطبيقي، ج١ ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .

- ١٢ . محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٣ . محمد فتحي محمد : تأثير تنمية التوقع الحركي على مستوى أداء الضرب الساحق ، ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٧ م
- ١٤ . نادية محمد طاهر : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي بعض المهارات النفسية والمستوي الرقمي للناشئين في السباحة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، مجلد (٢٩) ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٨ م
- 15 Cockeril : Psychological Skills Training for Hammer Throwers, Birmingham , Eng .2008
- 16 Mc Bride : Physicel training as mental training world wind school library. Web site ; <http://www.worldwideschool.org/library/books/socl/education/physicaltrain.chp1.htm>. 2005
- 17 Romanovv.A : The shaping of psychological readiness is are of the main task sin preparing athletes for competitions, 2000 .

ملخص البحث

تأثير تنمية التوقع الحركي علي مستوى دقة أداء

الضربة المسقطة في الإسكواش

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح للتعرف على تأثيره في تنمية التوقع الحركي لدي لاعبي الإسكواش ومستوى دقة أداء الضربة المسقطة للاعبين الإسكواش .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستعينا بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبلغ قوام العينة (١٠) لاعبين تحت ١٧ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للإسكواش وقامت الباحثة بقياسات التوقع الحركي ، والأداء المهاري لمستوي دقة مهارة الضربة المسقطة .

أهم الاستخلاصات :

١- أن برنامج التدريب المقترح والذي طبق علي عينة البحث يؤثر تأثيرا ايجابيا في تنمية التوقع الحركي لدي لاعبي الإسكواش تحت ١٧ سنة .

٢- تنمية التوقع الحركي لدي عينة البحث له تأثيرا ايجابيا في مستوى دقة أداء مهارة الضربة المسقطة .

Abastract

The impact of the development of motor expectation on the accuracy of The forehand killing shot in the squash

This research aims to develop a proposed training program to identify The impact of the development of motor expectation on the accuracy of The forehand killing shot in the squash.

The researcher used the experimental method using the experimental design of one group and the research sample consists of (10) players under 17 years and registered in the Egyptian Squash Federation , The researcher conducted measurements of motor expectation ,and the level of accuracy of the skill performance of the forehand killing.

The most important results:

- 1- The proposed training program, which was applied to the research sample, positively affects the development of motor expectation among squash players under 17 years.
- 2- Development of motor expectation in the research sample has a positive impact on the level of accuracy of the skill performance of the forehand killing