

برنامج تدريبي لتطوير الإدراك الحس - حركي علي دقة أداء الضربات المستقيمة في الإسكواش

راندا شوقي سيد

أحمد عادل محمد قنديل

مقدمة ومشكلة البحث:

تزايد الإهتمام العالمي في الأونة الأخيرة بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية في مختلف المراحل السنية. حيث يلجأ حالياً جميع المدربين في جميع المجالات للبحث العلمي باعتبارها الطريق الأمثل لمعالجة كثير من المشكلات وأصبح لزاماً على المدرب أن يواكب هذا التطوير السريع من أجل الوصول إلى المستويات العالية في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الإسكواش بصفة خاصة. يعد التدريب الرياضي هو أحد أهم أشكال الممارسة الرياضية المنظمة وهو وسيلة هامة من وسائل التربية الرياضية والبدنية في تحقيق أهدافها خاصة ما يتعلق منها بتطوير المستوى بكل أشكاله البدنية والمهارية والفنية من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي على المستويين الفردي والجماعي. (٢٣: ٢٨٠)

يشير **عبدالرحمن زاهر (٢٠١١م)** على أن التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث التغيرات الفسيولوجية اللازمة للأداء البدني، ويتوقف مستوى أداء اللاعب على مدى إيجابيه هذه التغيرات (الهوائية واللاهوائية) بما يحق التكيف لأجهزة وأعضاء الجسم لمواجهة الجهد والتعب البدني الناتج عن التدريب والمنافسات. (٢١: ١٦١)

ويشير **أحمد العميري (٢٠١٠م)** إلى أن العمليات المعرفية مثل الإحساس والإدراك والتصور والتذكر تعتبر من أهم العوامل المؤثرة في عملية تعلم المهارات الحركية وإكتساب التكتيك الرياضي، حيث أشار العديد من الباحثين أنها تؤثر تأثيراً واسع المدى على عملية تعلم المهارات الحركية وتعزيز الأداء الرياضي. (٤: ٢)

يلعب الإدراك دوراً هاماً في حل المشكلات التاكتيكية التي يواجه اللاعب أثناء المباريات،

فناحي

النشاط الرياضي في صورها المتعددة، وظروف أدائها المتغيرة، واستراتيجيتها ذات الطبيعة المختلفة، إنما تحتاج من الرياضي أن يدرك دائماً عناصر الموقف الذي يواجهه حتى يستطيع أن يتغلب دائماً على ظروف المتغيرة في الملعب، إذا أن الموقف التاكتيكي يندر أن يتكرر بنفس الصورة، ولهذا فإنه دائماً في حاجة إلى

تفكير صحيح لإتخاذ قرار مناسب يحل هذه المشكلات التكتيكية بأقصى سرعة، ولما كان التفكير الصحيح لن يكون إلا بعد إجراك صحيح لعناصر الموقف الذي يواجه طبيعة هذا الفرد، فان الإدراك على درجة

كبيرة من الأهمية ليس فقط لتعلم كيفية أداء المهارات ولكن أيضاً لحل المشاكل التي تواجه اللاعب أثناء استخدام هذه المهارات في المباريات، يختلف السلوك الحركي الرياضي ويتباين تبعاً للإدراك فبدون الإدراك لا يحدث سلوك لأن الفرد يتصرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه وبالتالي كلما كان الإدراك صحيحاً كلما كان السلوك الذي يأتي به الفرد على درجة كبيرة من الصحة. (٥٩،٥٨:٢)

كما يتفق كلاً من صاحب الشحات (٢٠٠٨م)، إيهاب عوض (٢٠٠٨م) على أن الإحساسات تلعب دوراً هاماً وكبيراً في النشاط الرياضي فكلما كانت إحساسات اللاعب على قدر كبير وكافي من الكفاءة العلمية كلما كان اللاعب على مستوى عالي من الكفاءة الحركية طبقاً لمتطلبات النشاط الرياضي الذي يقوم به. (١٦:١٠)، (١٣:١٨)

كما يرى مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٣م) انه يجب على المدرب أن يعمل على تحديد أهم متغيرات الإدراك الحس حركي فعالية في الرياضة التخصصية لأستخدامها والإستفاده منها أكبر أستفاده ممكنه في تعليم الناشئين للمهارات المختلفه وذلك من خلال وضع البرنامج لتنميتها. (١١٨:٢٨)

حيث يشير بيتر هيست peter a.hirst (٢٠١١م) إلى أن الضربة الأمامية من الضربات الأساسية وأكثرها استخداماً في رياضة الإسكواش لما تتميز به من سهولة الأداء بمقارنتها بالضربات الأخرى، وتكمن أهميتها في ضرب الكرة من مسافة بعيدة أو قريبة من الحائط الأمامي وهي طائرة أو مرتدة من الأرض وتعتبر أكثر المهارات إحراراً للنقاط. (٢٨:٣٩)

ومن خلال مجال عمل الباحث كمدرب إسكواش قد لاحظ الباحث أنه على الرغم من قدرة اللاعبين على أداء الضربات بصورة جيدة إلا أنهم لا يستطيعون توجيه الكرة بدقة إلى أماكن معينة عند خضوعهم لظروف المنافسة حيث أدرج الباحث أن هناك قصور فإدراك الإحساس بالمكان والمسافات داخل الملعب وكذلك أثناء تأدية الضربات مما يؤدي إلى عدم دقة تلك الضربات وأيضاً عدم إدراك القوى المبذولة بالضربات مما يؤدي إلى ضعف الضربة فتصطدم باللوحه الرنانة أو قوتها الزائدة فتخرج إلى خارج الملعب أو ترتطم بالحائط الخلفي فتسقط قريبة وسهلة في يد المنافس

وكذلك قلة إدراك الإحساس بسرعة الأداء مما يؤدي إلى عدم وصول اللاعب للكرة في الوقت والمكان المناسب لضربها بطريقة صحيحة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تطوير الإدراك الحس حركي وتأثيره على دقة أداء الضربات المستقيمة لناشئ الإسكواش وذلك من خلال التعرف على:

- تحسن مستوى بعض الإدراكات الحس حركية لناشئ الإسكواش .
- تحسن مستوى دقة أداء الضربات المستقيمة لدى ناشئ الإسكواش .

فروض البحث:

- (١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الإدراك الحس حركي لناشئ الإسكواش تحت (١٥) سنة لصالح القياس البعدي .
- (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لناشئ الإسكواش تحت (١٥) سنة لصالح القياس البعدي .
- (٣) توجد نسبة تحسن في الإدراك الحس حركي وفي المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

الإدراك:

هو عملية عقلية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ويقوم الفرد بإعطاء التفسير أو التحديد لهذه المؤثرات. (٧٥:٢٢)

الإحساس:

إن الإحساس هو أبسط العمليات النفسية تنشأ نتيجة لتأثير الأشياء أو الظواهر أو الأحداث الموجودة في العالم الخارجي على أعضاء الحس وكذلك كنتيجة لتأثير انعكاس الخصائص الفردية هذه الأشياء أو الظواهر أو الأحداث الخارجية أو الداخلية. (٢٣:٥)

الإدراك الحس حركي:

هو إدراك للإحساس الذي يعطينا معلومات عن أوضاع وأجزاء الجسم وقوة انقباض عضلاته وإتجاهها أثناء الحركة الإرادية. (٢٥:٢٤)

الدقة:

القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين. (٧٥:٢٧)

الدراسات المرجعية العربية:

- أجري صاحب الشحات (٢٠٠٨م) (١٨) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس- حركى على مستوى الأداء المهارى لناشئ كره اليد" وإستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٠) ناشئ وكانت من اهم النتائج هذا أن تنمية مكونات الإدراك الحس-حركى فى هذا البحث أدت إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة اليد ، البرنامج المقترح له تأثير إيجابى فى تنمية هذه المكونات .
- أجري أحمد العميرى (٢٠١٠م) (٤) دراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال" ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٦٤) طالب ، وكان من أهم النتائج البرنامج المقترح له تأثير إيجابى أفضل من البرنامج التقليدى على تنمية كل من المدركات الحس-حركية الخاصة، التوافق الحركى الخاص، مستوى الإنجاز المهارى والرقمى للمبتدئين لرياضة رفع الأثقال .
- أجري هانى الكنانى (٢٠١١) (٣١) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات للإدراك الحس- حركى على دقة أداء بعض المهارات لدى لاعبي الإسكواش تحت ٢٠ سنة " ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٨) لاعب ، وكانت من اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التى استخدمت البرنامج المقترح (التجريبى) على المجموعة الضابطة التى استخدمت البرنامج المتبع (التقليدى) فى جميع متغيرات البحث .
- أجري سالى السيد (٢٠١٧م) (١٥) دراسة بعنوان " تأثير إستخدام بعض إستراتيجيات التفكير على الثقة الرياضية ودة أداء الضربات المستقيمة لناشئات الإسكواش" ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٢) ناشئة ، وكانت من أهم هذه النتائج يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تأثير إستخدام بعض إستراتيجيات التفكير على الثقة الرياضية ودة أداء الضربات المستقيمة لناشئات الإسكواش .

الدراسات المرجعية الأجنبية:

- أجري فارير فرانك Farrer Frank (٢٠٠٣م) (٣٥) دراسة بعنوان " دور الإدراك الحس-حركى فى التعرف على الأداء الحركى" ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٢٢) فرد ، وكانت من أهم النتائج سرعة حركة أطراف الجسم المختلفة

يمكن التمييز بينها ولكن بشكل محدود جداً ، الطريقة المبتكرة لتحديد العتبات الحس-حركية المختلفة تساعد أفراد العينة على تقدير السرعة الحركية لأطراف الجسم بشكل دقيق ، الطريقة الجديدة فتحت آفاق جديدة لتقييم القدرات الحس-حركية وبالتالي فهم أفضل لعملية التعلم الحركي.

- أجري كامينيسكي بوكلي **Kaminski buckley** (٢٠٠٣م) (٣٨) دراسة بعنوان " تأثير تدريب كل من القوة العضلية والإدراك الحس-حركي على إعادة معدل القوة المرتدة (معلومات التغذية المرتدة الخاصة بالقوة) لدى المصابين بعجز وظيفي في أحد مفاصل القدم" ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٨) فرد ، وكانت من أهم النتائج لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في معدلات إنتاج القوة لدى المفصل المصاب ، أسابيع من تدريب القوة والإدراك الحس-حركي غير مؤثرة في إعادة معدل القوة الثابتة للمفصل المصاب .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع طبيعة هذا البحث ، من خلال استخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة .

مجتمع البحث :

قام الباحث باختيار عينة من ناشئين الإسكواش تحت (١٥) سنة بنادى العاملين بجامعة الزقازيق المسجلين في الأتحاد المصرى للإسكواش، للموسم الرياضى ٢٠١٨-٢٠١٩ البالغ عددهم (٢٢)، ثم قام الباحث باختيار عينة عمدية وقد بلغ عدد العينة الأساسية (١٠) ناشئين، وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (٨) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، تم إستبعاد (٤) لاعبين نظرا لعدم إنتظامهم في حضور التدريب مما يعنى ان العينة عددهم (١٨) ناشئ، كما يتضح فى جدول(١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية	
العدد	%	العدد	%	العدد	%

٤٤,٤٤	٨	٥٥,٥٦	١٠	١٠٠	١٨
-------	---	-------	----	-----	----

$$١٨ = ن$$

جدول (١) يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث .

إعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني ، ارتفاع الجسم ، وزن الجسم ، العمر التدريبي) ، كما يتضح في جدول (٢)

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

$$١٨ = ن$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سن	١٤,٣٤	١٤,٤٥	٠,٣٨	٠,٨٧-
الطول	سم	١٥٧,٢٨	١٥٩,٠٠	٤,٥٨	١,١٣-
الوزن	كجم	٥٨,٦٧	٥٨,٠٠	٢,٥٣	٠,٧٩
العمر التدريبي	سنة	١,٦٣	١,٠٠	٠,٤٣	٠,٩١

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-٠,٨٧ : ١,١٣) في متغيرات النمو وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الأعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث

$$١٨ = ن$$

الاختبارات	وحدة	المتوسط الحسابي	الانحراف	الوسيط	معامل
------------	------	-----------------	----------	--------	-------

٠,٨٣-	١,٣٠	١٩,٥٠	١٩,١٤	ثانية	الرشاقة
١,١٥-	٠,٢٦	٣,٠٢	٢,٩٢	ثانية	سرعة رد الفعل
٠,٧٧	٠,٣٥	٤,٩٧	٥,٠٦	ثانية	السرعة الانتقالية
٠,٦٩-	٠,٧٤	٦,٥٥	٦,٣٨	ثانية	التوافق
٠,٩٥	٢,٤٢	٢٥,٥	٢٦,٢٧	عدد	المرونة
١,٠٨-	٠,٢٥	٣,١٢	٣,٠٣	دقيقة	التحمل

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- ١,١٥ : ٠,٩٥) في المتغيرات البدنية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتيادي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٤)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	التوازن الديناميكي	درجة	38.39	37.00	4.90	0.85
٢	القوة المبذولة لعضلات الذراع	سم	٧29.5	28.75	2.72	0.90
٣	الحس عضلي الزاوي لرسغ اليد	درجة	18.78	19.50	1.93	1.12 -
٤	دقة توجيه الكرة	درجة	4.22	4.00	0.91	0.73
٥	عمق الرؤية	سم	5.33	5.00	1.04	0.95

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 1.12 : ٠,٩٥) في متغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتيادي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

جدول (٥)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث ن=١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية	درجة	16.89	17.50	2.49	0.73 -
٢	الضربة الأمامية المستقيمة من منتصف الملعب	درجة	16.28	15.50	2.01	1.16
٣	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية	درجة	15.50	15.00	1.83	0.82
٤	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية	درجة	14.44	15.00	1.34	1.25 -
٥	الضربة الخلفية المستقيمة من منتصف الملعب	درجة	14.67	15.00	1.42	0.70 -
٦	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية	درجة	15.39	16.00	1.89	0.97 -

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (- 1.06 : ٠,٩٠) في المتغيرات المهارية قيد البحث قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± ٣) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات .

وسائل وأدوات جمع البيانات :

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

ملاعب إسكواش قانونية- كرات إسكواش- مضارب إسكواش- شرائط لاصقة- ساعة إيقاف رقمية- أقماع- مسدس البداية- عصابة للعين- جهاز المدرج الدائري- جهاز عمق الرؤية- جهاز الرستامير- ميزان طبي.

الإختبارات المستخدمة في البحث

إختبارات المتغيرات البدنية

١- إختبار star test (رشاقة).

٢- إختبار العدو ثلاثين متر من بداية متحركة (سرعة إنتقالية).

٣- إختبار الدوائر المرقمة (التوافق).

٤- إختبار الكرة المرتدة من الأرض (سرعة رد الفعل).

٥- إختبار اللمس السفلى والجانبى (توافق).

٦- إختبار عدو ٨٠٠م (تحمل). مرفق(١)

إختبارات الإدراك الحس- حركي

١- إختبار التوازن الديناميكي.

٢- إختبار القوة المبذولة لعضلات الذراعين.

- ٣- إختبار المدرج الدائري لقياس الحس عضلى حركى الزاوى لرسغ اليد.
- ٤- إختبار دقة توجيه الكرة نحو الدوائر باستخدام المضرب.
- ٥- إختبار إدراك عمق الرؤية. مرفق(٢)

الإختبارات المهارية قيد البحث

- ١- إختبار دقة أداء الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية.
- ٢- إختبار دقة أداء الضربة الأمامية المستقيمة منمنتصف الملعب.
- ٣- إختبار دقة أداء الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية.
- ٤- إختبار دقة أداء الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية.
- ٥- إختبار دقة أداء الضربة الخلفية المستقيمة منمنتصف الملعب.
- ٦- إختبار دقة أداء الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية. مرفق(٣)

الدراسة الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية الأولى :

قام الباحث بعدد من الإجراءات للتأكد من مدى مناسبة الإختبارات قيد البحث والتي أسفر عنها ما أشارت إليه المراجع والدراسات العلمية، فقد أجريت الباحث هذه الدراسة الإستطلاعية فى الفترة من 2019/1/5 إلى 2019/1/12 على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة فى النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية، على عينها عددها (٦ ناشئ) ، وذلك بهدف :

- التعرف على الصعوبات التى يمكن أن تواجه تطبيق الإختبارات على عينة البحث.
- تحديد أماكن القياس المناسبة والتأكد من سلامة بعض الأجهزة والأدوات.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس، وكذلك الزمن الذى يستغرقه كل ناشئ لكل اختبار على حده.
- ترتيب سير الإختبارات قيد البحث لعينة البحث.
- تحديد المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات قيد البحث

معامل الصدق :

قام الباحث بإيجاد معامل صدق الإختبارات قيد البحث بتطبيق صدق التمايز على مجموعتين أحدهما ذات مستوى مرتفع (المجموعة المميزة) وعددهم (٨) ناشئ تحت ١٧ سنة والمجموعة

الأخرى (غير المميزة) وهي عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئي تحت ١٥ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات

البدنية والإدراك الحس - حركي والمهارية قيد البحث

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الرشاقة	ثانية	15.27	0.86	19.08	1.19
٢	سرعة رد الفعل	ثانية	2.18	0.14	2.95	0.27
٣	السرعة الانتقالية	ثانية	4.22	0.18	5.16	0.36
٤	التوافق	ثانية	4.42	0.20	6.28	0.68
٥	المرونة	عدد	32.25	1.47	25.87	2.03
٦	التحمل	دقيقة	2.22	0.23	3.06	0.29
٧	التوازن الديناميكي	درجة	59.25	4.05	39.62	5.14
٨	القوة المبدولة لعضلات الذراع	سم	19.31	2.41	29.37	2.21
٩	الحس عضلي الزاوي لرسغ اليد	درجة	12.37	1.32	18.62	1.57
١٠	دقة توجيه الكرة	درجة	7.62	0.69	4.12	0.78
١١	عمق الرؤية	سم	2.12	0.33	5.50	1.22
١٢	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية	درجة	29.50	3.04	17.12	2.67
١٣	الضربة الأمامية المستقيمة من منتصف الملعب	درجة	25.87	2.62	16.37	2.17
١٤	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية	درجة	23.12	2.37	15.87	1.69
١٥	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية	درجة	21.25	2.18	14.50	1.41
١٦	الضربة الخلفية المستقيمة من منتصف الملعب	درجة	22.75	2.81	14.62	1.65
١٧	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية	درجة	24.62	2.23	15.75	1.93

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية والإدراك الحس - حركي والمهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة ، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات .

معامل الثبات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى وذلك على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين تحت ١٥ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني .

جدول (٧)

معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية والإدراك الحس - حركي والمهارية قيد البحث

م	الأختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الرشاقة	ثانية	19.08	1.19	18.94	1.14	0.89
٢	سرعة رد الفعل	ثانية	2.95	0.27	2.92	0.21	0.88
٣	السرعة الانتقالية	ثانية	5.16	0.36	5.09	0.34	0.91
٤	التوافق	ثانية	6.28	0.68	6.26	0.72	0.92
٥	المرونة	عدد	25.87	2.03	26.25	2.38	0.90
٦	التحمل	دقيقة	3.06	0.29	3.04	0.24	0.87
٧	التوازن الديناميكي	درجة	39.62	5.14	40.25	3.83	0.89
٨	القوة المبذولة لعضلات الذراع	سم	29.37	2.21	29.28	2.36	0.88
٩	الحس عضلي الزاوي لرسغ اليد	درجة	18.62	1.57	18.75	1.62	0.87
١٠	دقة توجيه الكرة	درجة	4.12	0.78	4.37	0.85	0.86
١١	عمق الرؤية	سم	5.50	1.22	5.62	1.41	0.90
١٢	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية	درجة	17.12	2.67	17.87	3.26	0.91
١٣	الضربة الأمامية المستقيمة من منتصف الملعب	درجة	16.37	2.17	16.50	2.34	0.89
١٤	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة	درجة	15.87	1.69	16.25	1.78	0.92

الخلفية						
الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية	درجة	14.50	1.41	14.75	1.45	0.88
الضربة الخلفية المستقيمة من منتصف الملعب	درجة	14.62	1.65	14.625	1.81	0.90
الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية	درجة	15.75	1.93	15.87	2.24	0.89

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٧ = ٠,٦٦٦

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٧ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والإدراك الحس - حركي والمهارية قيد البحث ، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :

إعداد البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بالآتي :

لتصميم البرنامج قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المتخصصة في مجال التدريب الرياضي ورياضة الإسكواش، وفي ضوء ذلك قام الباحث بالخطوات التالية

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح إلى التعرف على "تأثير تدريبات للإدراك الحس- حركي على دقة أداء الضربات المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- أن يحقق الهدف الذي وضع من أجله.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق.
- أن يكون محتوى البرنامج مناسباً لطبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- أن يكون البرنامج متكاملأ خلال مراحل المختلفة.
- أن يكون البرنامج مراعيأ الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- قدرة الناشئ على عزل حاسة البصر، والإعتماد على الحاسة الحركية عند أداء مجموعة التمرينات المقترحة.

محتوي البرنامج :

يتضمن محتوى البرنامج علي (تدريبات الإحماء والقدرات البدنية - تدريبات للأدراكات الحس- حركية- تدريبات للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة- تدريبات الختام والتهدة البدنية) وهي كما يلي :

الفترة الزمنية

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح بمدة ٣ شهور تحتوى على ١٢ أسبوع وواقع ٣ وحدات أسبوعياً.

الإطار الزمني للبرنامج:

مدة البرنامج:	١٢ أسبوعاً.
عدد الوحدات الأسبوعية:	٣ وحدات.
عدد وحدات البرنامج:	٣٦ وحدة تدريبية.
زمن الوحدة:	٦٠ دقيقة.
زمن الختام:	٥ دقائق خارج زمن الوحدة التدريبية.

مراحل البرنامج المقترح:

مرحلة الإعداد العام:
تم تحديدها بمدة ٤ أسابيع وواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
مرحلة الإعداد الخاص:
تم تحديدها بمدة ٤ أسابيع وواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.
مرحلة الإعداد للمنافسات :
تم تحديدها بمدة ٤ أسابيع وواقع ثلاث وحدات أسبوعياً.

الاجراءات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي :

قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث فى يومى الخميس والجمعة والسبت وكانت كما يلي:

يوم الخميس الموافق 2019/1/17 م ، إختبارات الإدراك الحس- حركى قيد البحث، يوم الجمعة الموافق 2019/1/18 م، إختبارات بدنية قيد البحث، يوم السبت الموافق 2019/1/19 م : إختبارات مهارية قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي : مرفق (٤)

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لتطوير الإدراك الحس- حركى والدقة على أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة على عينة البحث، وذلك فى الفترة من 2019/1/26م، حتى 2019/4/17م، أى لمدة (١٢ أسبوع) بواقع (٣) وحدات أسبوعياً

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعد لعينة البحث بنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية وذلك بعد إنتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك فى فترة 2019/4/19م وحتى 2019/4/24م.

المعالجات الإحصائية:

Mean	• المتوسط الحسابي
Median	• الوسيط
Standard Deviation	• الإنحراف المعياري
Skewness	• معامل الالتواء
Paried Sample T Test	• اختبار دلالة الفروق (ت)
Correlation (Person)	• معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
Percentage of progress	• نسبة التحسن
Analysis of variance	• تحليل التباين
L.S.D	• حساب أقل فرق معنوي
	• عرض النتائج ومناقشتها
	• عرض نتائج الفرض الأول

جدول (٨)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي)

في متغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
١	التوازن الديناميكي	بين القياسات	2119.41	2	1059.70	48.54	دالة
		داخل القياسات	589.37	27	21.82		
٢	القوة المبذولة لعضلات الذراع	بين القياسات	471.27	2	235.63	31.92	دالة
		داخل القياسات	199.45	27	7.38		
٣	الحس عضلي الزاوي لرسغ اليد	بين القياسات	174.46	2	87.23	29.14	دالة
		داخل القياسات	80.9	27	2.98		
4	دقة توجيه الكرة	بين القياسات	36.87	2	18.43	41.13	دالة
		داخل القياسات	12.10	27	0.45		
٥	عمق الرؤية	بين القياسات	33.82	2	16.93	21.17	دالة
		داخل القياسات	21.63	27	0.80		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٣٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في جميع متغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي)

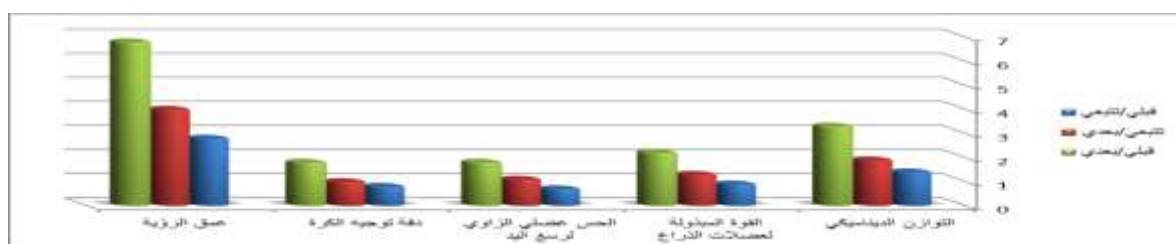
في متغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث

ن=١٠

LSD قيمة عند ٠,٠٥	فروق المتوسطات		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات	م
	القياس البعدي	القياس البيني				
4.28	20.50	8.60	37.20	القياس القبلي	التوازن الديناميكي	١
	11.90		45.80	القياس البيني		
			57.70	القياس البعدي		
2.49	9.70	4.50	29.65	القياس القبلي	القوة المبذولة لعضلات	٢

	5.20		25.15	القياس البيئي	الذراع	
			19.95	القياس البعدي		
1.57	5.90	2.70	19.10	القياس القبلي	الحس عضلي الزاوي لرسغ اليد	٣
	3.20		16.40	القياس البيئي		
			13.20	القياس البعدي		
0.61	2.70	1.10	4.10	القياس القبلي	دقة توجيه الكرة	٤
	1.60		5.20	القياس البيئي		
			6.80	القياس البعدي		
0.83	2.80	1.30	5.20	القياس القبلي	عمق الرؤية	٥
	1.50		3.90	القياس البيئي		
			2.40	القياس البعدي		

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين البيئي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث ، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البيئي والقياس القبلي لصالح القياس البيئي في جميع متغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث ، وشكل (١) يوضح ذلك



شكل (١)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- تتبعي- بعدي)

عرض نتائج الفرض الثاني

جدول (١٠)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيئي - بعدي)

ن=١٠

في المتغيرات المهارية قيد البحث

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	نسبة التباين	الدالة
١	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية	بين القياسات	399.80	2	199.95	21.34	دالة
		داخل القياسات	252.90	27	9.37		
٢	الضربة الأمامية المستقيمة من منتصف الملعب	بين القياسات	321.67	2	160.83	36.73	دالة
		داخل القياسات	118.20	27	4.38		
٣	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية	بين القياسات	212.60	2	106.30	25.87	دالة
		داخل القياسات	110.90	27	4.11		
4	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية	بين القياسات	125.60	2	62.80	39.71	دالة
		داخل القياسات	42.70	27	1.58		
٥	الضربة الخلفية المستقيمة من منتصف الملعب	بين القياسات	174.87	2	87.43	32.58	دالة
		داخل القياسات	71.80	27	2.65		
٦	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية	بين القياسات	268.47	2	134.23	42.04	دالة
		داخل القياسات	86.20	27	3.19		

قيمة " ف " الجدولية عند مستوى $\alpha = 0,05 = 3,35$

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدى) في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ، وسوف يقوم الباحث بإجراء اختبار (L.S.D) للتعرف على اتجاه هذه الفروق .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدى)

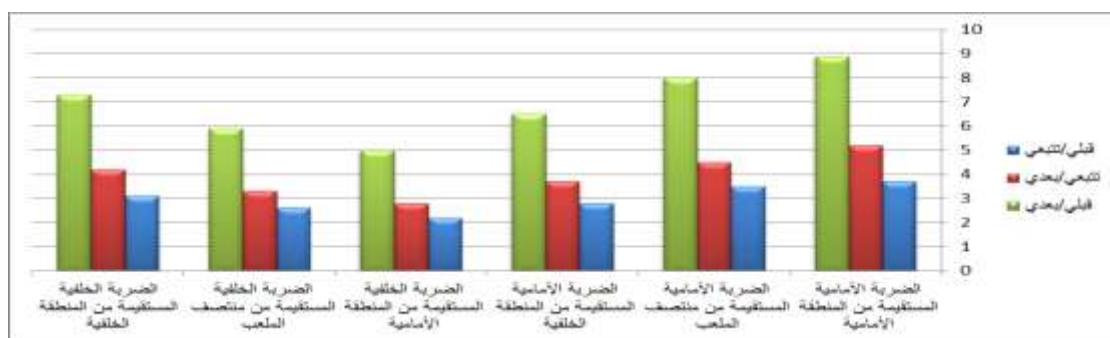
في المتغيرات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة LSD عند ٠,٠٥	فروق المتوسطات		المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات	م
	القياس القبلي	القياس البيني				

2.81	8.90	3.70	16.70	القياس القبلي	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية	١
	5.20		20.40	القياس البيئي		
			25.60	القياس البعدي		
1.92	8.00	3.50	16.10	القياس القبلي	الضربة الأمامية المستقيمة من منتصف الملعب	٢
	4.50		19.60	القياس البيئي		
			24.10	القياس البعدي		
1.86	6.50	2.80	15.40	القياس القبلي	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية	٣
	3.70		18.20	القياس البيئي		
			21.90	القياس البعدي		
1.15	5.00	2.20	14.30	القياس القبلي	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية	٤
	2.80		16.50	القياس البيئي		
			19.30	القياس البعدي		
1.49	5.90	2.60	14.50	القياس القبلي	الضربة الخلفية المستقيمة من منتصف الملعب	٥
	3.30		17.10	القياس البيئي		
			20.40	القياس البعدي		
1.63	7.30	3.10	15.20	القياس القبلي	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية	٦
	4.20		18.30	القياس البيئي		
			22.50	القياس البعدي		

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين البيئي والقبلي لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ، كما يتضح من نفس الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البيئي والقياس القبلي لصالح القياس البيئي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث ، وشكل (٢) يوضح ذلك .



شكل (٢)

دلالة الفروق بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي-تتبعي-بعدي)

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٢)

نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي - بيني - بعدي) في

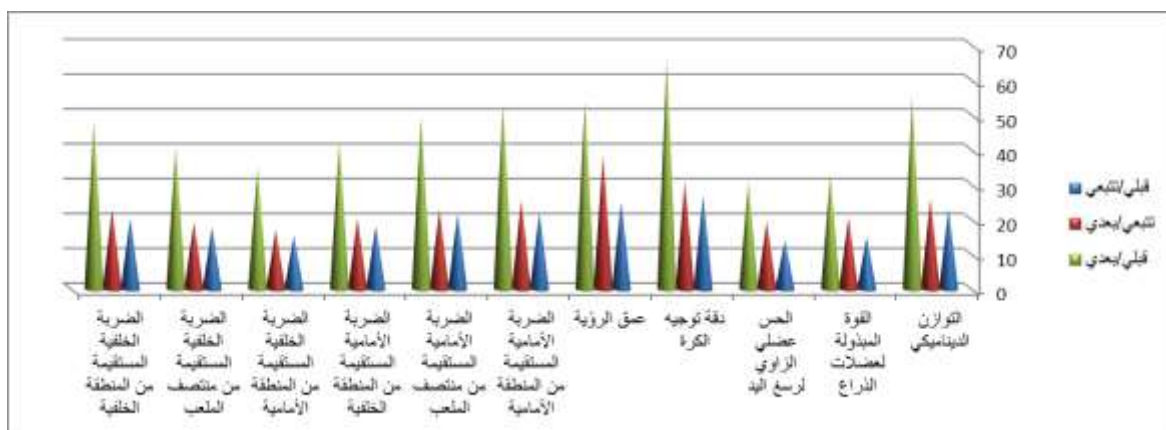
متغيرات الإدراك الحس - حركي والمتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١٠

م	المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	نسب التحسن %	
				القياس البيني	القياس البعدي
١	التوازن الديناميكي	القياس القبلي	37.20	23.12	55.11
		القياس البيني	45.80		25.98
		القياس البعدي	57.70		
٢	القوة المبذولة لعضلات الذراع	القياس القبلي	29.65	15.18	32.72
		القياس البيني	25.15		20.67
		القياس البعدي	19.95		
٣	الحس عضلي الزاوي لرسغ اليد	القياس القبلي	19.10	14.14	30.89
		القياس البيني	16.40		19.51
		القياس البعدي	13.20		
٤	دقة توجيه الكرة	القياس القبلي	4.10	26.83	65.85
		القياس البيني	5.20		30.77
		القياس البعدي	6.80		
5	عمق الرؤية	القياس القبلي	5.20	25.00	53.85
		القياس البيني	3.90		38.46
		القياس البعدي	2.40		
6	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية	القياس القبلي	16.70	22.16	53.29
		القياس البيني	20.40		25.49
		القياس البعدي	25.60		

49.68	21.74	16.10	القياس القبلي	الضربة الأمامية المستقيمة من منتصف الملعب	٧
22.96		19.60	القياس البيئي		
		24.10	القياس البعدي		
42.21	18.18	15.40	القياس القبلي	الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية	٨
20.33		18.20	القياس البيئي		
		21.90	القياس البعدي		
34.96	15.38	14.30	القياس القبلي	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية	٩
16.97		16.50	القياس البيئي		
		19.30	القياس البعدي		
40.68	17.93	14.50	القياس القبلي	الضربة الخلفية المستقيمة من منتصف الملعب	١٠
19.30		17.10	القياس البيئي		
		20.40	القياس البعدي		
48.03	20.39	15.20	القياس القبلي	الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية	١١
22.95		18.30	القياس البيئي		
		22.50	القياس البعدي		

يتضح من جدول (١٢) نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة في متغيرات الإدراك الحس - حركي والمتغيرات مهارية قيد البحث، حيث يتضح أن أكبر نسبة للتغير كانت بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة توجيه الكرة بنسبة مقدارها ٦٥,٨٥% ، يليه متغير التوازن الديناميكي بنسبة مقدارها ٥٥,١١% ، بينما كانت أقل نسبة للتغير بين القياسين القبلي والبعدي في متغير الحس عضلي الزوايلرسغ اليد بنسبة مقدارها ٣٠,٨٩% ، وشكل (٣) يوضح ذلك.



شكل (٣)

نسبة التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (قبلي- تتبعي- بعدي) في المتغيرات

٢/٤ مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالي:

١ مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - البيني- البعدى) فى المتغيرات الإدراك الحس - حركي لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى"

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي- البيني- البعدى) فى المتغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي للأدراك الحس - حركي المقترح بما يحتوى على التدريبات الإدراك الحس - حركي المتنوعة والتي تم تصميمها بحيث يعتمد الناشئ في أدائها علي عزل حاسة البصر باستخدام عصابة العينين والاعتماد فقط على المستقبلات الحسية الموجودة فى العضلات والأوتار والمفاصل لكي تصبح هى المسؤولة عن إرسال الإشارات العصبية الحسية إلى الجهاز العصبى المركزى الذي يقوم بالتالى بتوجيه الجسم لأداء الحركات المطلوبة خلال بعض التمرينات المقترحة، الشكل الذى يؤثر إيجابياً على المتغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث، بالإضافة إلى التخطيط العلمى للبرنامج التدريبي الإدراك الحس - حركي المقترح وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين القدرات الإدراك الحس - حركي للناشئين ومحاولة دفع هذه القدرات نحو الأفضل يؤدي إلي نتائج ايجابية في المتغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث ، ومن هنا كانت الحاجة الملحة إلى استخدام برنامج للأدراك الحس - حركي مقنن لرفع مستوى الناشئين في القدرات الإدراك الحس - حركي حتى نساير التطور المستمر في رياضة الإسكواش والتغيرات التي تواجه رياضة الإسكواش يوميا ، وبالتالي يخرج الناشئ بفكرة عن عملية التدريب بأنها عملية تجعله يساير دول العالم المتقدمة ويستطيع أن يتنافس معهم بل ويفوز عليهم أيضا إن أمكن.

تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : راندا شوقى (٢٠١٠) أن تحسن الإدراك الحس_حركي بمثابة تنمية العلاقة بين الجهاز العضلى والجهاز العصبى حتى يستطيع الجهاز العضلى أن يمد الجهاز العصبى بإشارات حسية سليمة ودقيقة عن الحركات التي يقوم بها الجسم، وذلك من خلال أعضاء الحس الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل ثم يقوم الجهاز العصبى بتحليل هذه المعلومات الواردة إليه من خلال الأعصاب الحسية ليقوم بتوجيه العضلات والمفاصل وأعضاء الجسم المختلفة وأداء الحركات المطلوبة بدقة عالية.(٢٢:١٤)

كما أكد سيد عبدالمقصود (١٩٩٦) إلى انه يجب على المدربين أن يقوموا بحجب الرؤية للاعبين بواسطة عصابة سوداء (قناع حاجب للرؤية) من أن لآخر أثناء التدريب حتى يستطيعوا الرؤية فيما بعد بصورة أكثر حدة، إذ يؤدي الإستغناء عن الرؤية لفترة أثناء التدريب إلى إلقاء متطلبات أعلي على حواس دائرة التنظيم الداخلية مما يؤدي إلى تطوير سريع في مستواها ، وبالتالي تطور المدركات الحس _ حركية لدى اللاعبين.(٧٦:١٧)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أسامة إبراهيم محمود (٢٠٠١) ، جون وأليكس john & alex (٢٠٠٢) ، وليد مصطفى سيد (٢٠٠٣) ، سعيد غريب محمد (٢٠٠٤) ، محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٥) ، راندا شوقي سيد (٢٠٠٦) ، ضياء أحمد طلعت (٢٠٠٧) على أهمية تطوير المدركات الحس _ حركية كمتطلب هام من متطلبات الأداء الحركي الجيد في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية . (٦-٣٧-٣٢-١٦-٢٦-١٣-١٩)

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكلاً من القياسين التتبعي والقبلي لصالح القياس البعدي في المتغيرات الإدراك الحس - حركي قيد البحث "

٢ مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في المتغيرات المهارية لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ولصالح القياس البعدي" .

ويعزى الباحث هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في المتغيرات المهارية قيد البحث إلى فاعلية البرنامج التدريبي الإدراك الحس- حركي المقترح بما يحتوي علي التدريبات الإدراك الحس- حركي المتنوعة والمقترنة بالأداء المهارى حيث أن دقة توجيه الكرة والتوازن الديناميكي و القوة المبذولة لضرب الكرة لها أهمية لتحديد المسافة والسرعة والقوة المطلوبة لتوجيه الكرة فى المكان المناسب من الحائط أو معرفة اتجاه المنافس وإدراك عمق الرؤية عن طريق نقل تلك المعلومات من خلال المستقبلات الحسية إلى المخ لاتخاذ القرار أو العمل المناسب وتلك المواقف خلال أجزاء اقل من الثانية وكلما كانت المعلومات المرسله من قبل القدرات الحسية والمستقبلات الحسية و الإدراك على مستوى عال من الدقة وذلك لتحديد مسافة وأتجاه الكرة المتحركة ومكان ارتداها مما يجعل للأداء أفضل وفعال ، حيث أن البرامج المقننة التى تراعي عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية والتركيز على التمرينات

الخاصة والتي تعمل في نفس المسار الحركي للمهارات المختلفة تكون أكثر تركيزاً على تنمية وتطوير مستوى الأداء المهارى .

حيث يؤكد كل من **سعيد غريب (٢٠٠٤)**، **صاحب الشحات (٢٠٠٨)**، **إيهاب عوض (٢٠٠٨)**، **أحمد العميرى (٢٠١٠)** على ارتباط الإدراكات الحس_حركية بالجانب المهارى، حيث يؤدي دمج الإدراكات الحس_حركية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها لدقة الأداء المهارى المتميز بالظبط والتحكم الحركى. (١٦-١٨-١٠-٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **جاكوبسون فرانك (١٩٩٧)**، **فارير فرانك (٢٠٠٣)**، **كامينيسكي بوكلى (٢٠٠٣)**، **كوردو كارلتون (١٩٩٤)** حيث أشاروا إلى تنمية الإدراكات الحس_حركية يؤدي إلى رفع وتقدم الأداء المهارى. (٣٦-٣٥-٣٨-٣٤)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : **ممدوح إبراهيم (٢٠٠٠)**، **محمد أحمد عبدالله (٢٠٠١)**، **جون وأليكس (٢٠٠٢)**، **وليد مصطفى (٢٠٠٣)**، **سعيد غريب (٢٠٠٤)**، **محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٥)**، **نشوى محمد حلمى و عائشة الفاتح (٢٠٠٦)** على أن تطوير متغيرات الإدراك الحس_حركى يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى. (٢٩-٢٥-٣٧-٣٢-١٦-٣٠)

وكما تتفق النتائج الحالية مع نتائج دراسات كلاً من **خالد عبدالعزيز أحمد (١٩٩٨)**، **أحمد حسن حسين عزت (٢٠٠٦)**، **وليد نشأت على محمد (٢٠٠٩)**، **بيتر هيرست و peter a.hirst (٢٠١٦)**، **روسكا وآخرون roscaa et al (٢٠١٦)**، **توني جيرفين tony griffin (٢٠١٦)**، **وليامز وآخرون Williams et al (٢٠١٦)** أن البرامج التدريبية المقترحة التى استخدموها فى دراساتهم كان لها تأثير إيجابى على مستوى الأداء المهارى للاعبى الإسكواش. (١٢-٣-٣٣-٤٠-٤١-٤٢-٤٣)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى وكلاً من القياسين البينى والقبلى لصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث "

٣ مناقشة نتائج الفرض الثالث والذى ينص " توجد فروق فى نسب التحسن فى المتغيرات الإدراك الحس-حركى والمهارية لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة ولصالح القياس البعدى " .

ويعزى الباحث نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى - البينى - البعدى) فى المتغيرات الإدراك الحس-حركى والمهارية قيد البحث إلى تأثير البرنامج التدريبي المشتمل على

التدريبات الإدراك الحس- حركى المتنوعة مما أدى إلي إكساب اللاعبين القدرة على الصعوبات المختلفة كإدراك مكان الزميل والمنافس والكرة وإدراك المسافات والأبعاد المختلفة بالملعب والتحركات المختلفة أثناء الأداء بالشكل الذي أثار ايجابيا في الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي للمهارات الأساسية قيد البحث ، وهذه التنمية الحادثة إذا أردنا أن نتطرق إلى معرفة أسباب حدوثها فنجد أن هناك شقين أساسيين لهذه التنمية ، أما عن الشق الأول وهو البرنامج التدريبي الإدراك الحس- حركى حيث راعى الباحث في تصميم البرنامج الإدراك الحس- حركى عملية تقنين الحمل بمكوناته الثلاثة الشدة والحجم والكثافة ، أما عن الشق الثاني فهو نجاح البرنامج نفسه حيث اشتمل على تدريبات للإدراك مشابهة ومتنوعة مقترنة بالأداء المهارى أدت إلى الارتقاء بمستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث .

وهنا يشير أسامة راتب (٢٠٠١) إلى أهمية تطوير الإدراك الحس _ حركى أثناء التدريب علي المهارات الحركية نظراً لأهميته في الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى للاعبين.(٧) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أحمد أمين فوزى (١٩٩٢) إلى أن للإدراك الحس _ حركى دوراً هاماً وحيوياً في المجال الرياضى ، حيث أن الأداء المهارى لبعض المهارات الحركية يتطلب أن يمتلك اللاعب قدراً من الإدراك الحس _ حركى للمهارات التى يؤديها اللاعب، فالإدراك الحس _ حركى هو أحد عوامل القدرات الحركية التى بواسطتها ترسل معلومات للفرد تجعله قادراً على التحكم فى حركته بدقة.(١)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أسامة إبراهيم محمود (٢٠٠١) ، وليد مصطفى سيد (٢٠٠٣) ، سعيد غريب محمد (٢٠٠٤) ، محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٥) ، راندا شوقى سيد (٢٠٠٦) ، ضياء أحمد طلعت (٢٠٠٧) على أن البرامج التدريبية بما يحتويه من تمارين للمدركات الحس _ حركية ذات فعالية تؤدي إلى تحسين وتطوير هذه المدركات للرياضيين.(٦-٣٢-١٦-٢٦-١٣-١٩)

وبذلك يتحقق نتائج الفرض الثالث والذي ينص " توجد فروق في نسب التحسن بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - البيني - البعدي) في المتغيرات البصرية والمهارية قيد البحث "

الإستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها ونتائج التحليل الاحصائي وفي حدود عينة البحث تم التوصل الي الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الإدراك الحسي - حركي لناشئ الإسكواش تحت (١٥) سنة لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لناشئ الإسكواش تحت (١٥) سنة لصالح القياس البعدي .
- توجد نسبة تحسین في الإدراك الحسي - حركي وفي المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي .
- ساهم البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تحسین مستوى الأداء المهاري لدي ناشئ الإسكواش تحت (١٥) سنة .
- ساهم البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً في تحسین القدرات الإدراكية الحس - حركية لدي ناشئ الإسكواش تحت (١٥) سنة .

التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث التي توصل اليه الباحث وفي حدود عينة البحث ، يوصي الباحث بالآتي:

- ضرورة تطوير الإدراك الحس - حركي لدي ناشئ تحت (١٥) سنة من خلال زيادة الممارسات والتكرارات داخل الوحدة التدريبية .
- تدريب مدرسين التربية الرياضية على توظيف استخدام الإدراك الحس - حركي في تدريس المقررات وذلك من خلال عقد دورات تدريبية لهم .
- ضرورة التأكيد علي أهمية استخدام تمارين الإدراك الحس - حركي خلال الوحدات التدريبية وذلك لأهميتها .
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية على أنشطة رياضية أخرى، ومراحل دراسية مختلفة.
- دراسة فاعلية استخدام الإدراك الحس - حركي على متغيرات أخرى .
- إعداد برنامج تدريبي في تنمية قدرات الإدراك الحس - حركي لدي الناشئين بشكل عام .
- ضرورة الإهتمام بنمو القدرات الإدراكية " الحس - حركية للناشئين والعمل علي تطويرها منذ إلتحاقهم بالنادي من خلال وضع برامج رياضية متطورة .
- إجراء دراسة تتبعية علي عينة من الناشئين لمعرفة مدي تطور القدرات الإدراكية " الحس - حركية.

المراجع العربية

١. أحمد أمين فوزى (١٩٩٢م): علم النفس الرياضى(مبادئه- تطبيقاته)، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
٢. أحمد أمين فوزى (٢٠١٣م): سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
٣. أحمد حسن حسين عزت(٢٠٠٦م): برنامج تدريبي لتنمية الدقة وأثرة على مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٤. أحمد عبد الحميد العميرى(٢٠١٠م): تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين فى رياضة رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية تربية رياضية بنين، جامعة المنصورة.
٥. أحمد محمود شهده(٢٠٠٦م): تأثير برنامج بإستخدام التمرينات النوعية للإدراك الحس-حركى على مستوى أداء مهارات الوثب الطويل لفئة المكفوفين بمراحل التعليم الأساسى، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية ، جامعة المنصورة.

٦. أسامة إبراهيم محمود عبده (٢٠٠١م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض المدركات الحس-حركية على دقة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٧. أسامة كامل راتب (٢٠٠١م): علم نفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. آيات محمد قطب (٢٠١٥م): المساهمة النسبية لبعض القدرات الحس حركية والمهارات العقلية في دقة وقوة الضربات الأساسية لناشئ التنس.
٩. إيهاب صابر إسماعيل (٢٠١٥م): تأثير استخدام تدريبات بدنية ومهارية بطريقة التدريب الفردي علي بعض القدرات البدنية وسرعة أداء الضربة الأمامية والخلفية لناشئ الإسكواش، مجلة الهرم.
١٠. إيهاب عادل عوض (٢٠٠٨م): تأثير تنمية الإدراك الحس-حركي على فاعلية الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية المنصورة.
١١. حسيني إبراهيم الحسيني صقر (٢٠١٣م): فاعلية تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة على دقة أداء بعض المهارات لناشئ الإسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
١٢. خالد عبد العزيز أحمد حسين (١٩٩٨م): تأثير التدريب باستخدام بعض الجمل الخططية على مستوى الأداء الفني لدى لاعبي الإسكواش للمرحلة السنوية من ١٤:١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٣. راندا شوقي سيد حسن (٢٠٠٦م): تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي على مستوى أداء الضربة العمودية المستقيمة لدى ناشئات الهوكي، مجلة التربية الشاملة، النصف الأول، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

١٤. رندا شوقي سيد حسن (٢٠١٠م): تأثير تطوير بعض المدركات الحس-حركية على دقة أداء المهارات الهجومية لناشئات تنس الطاولة، مجلة التربية الشاملة، النصف الأول، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
١٥. سالى السيد أحمد (٢٠١٧م): تأثير استخدام بعض إستراتيجيات التفكير على الثقة الرياضية ودقة أداء الضربات المستقيمة لناشئات الإسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
١٦. سعيد غريب محمد عوض (٢٠٠٤م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدركات الحس-حركية ودقة التصويب لدى ناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١٧. سيد عبد المقصود (١٩٩٦م): نظريات الحركة، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٨. صاحب الشحات البهنسى (٢٠٠٨م): تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس-حركى على مستوى الأداء المهارى لناشئ كره اليد ، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٩. ضياء أحمد طلعت (٢٠٠٧م): تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس-حركى على سرعة ودقة الضربة اللولبية لناشئ تنس الطاولة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢٠. عاطف حافظ عثمان (١٩٩٧م): تأثير برنامج تدريبي لتطوير الإدراك الحس-حركى لبعض المهارات الهجومية لناشئ الهوكى.
٢١. عبدالرحمن زاهر (٢٠١١م): موسوعة فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢٢. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

٢٣. عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة.

٢٤. عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧م): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية (نظريات- تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

٢٥. محمد أحمد عبدالله (٢٠٠١م): تطوير إدراك دقة توجيه الزاوى لمفصل رسغ اليد لناشئ الهوكى، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الرابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٢٦. محمد أحمد عبدالله (٢٠٠٥م): تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس- حركى على دقة الإدراك المهارى الهجومى لدى ناشئ الهوكى، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٢٧. محمد صبحى حسانين (٢٠٠١م): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

٢٨. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٣م): المهارات الرياضية، أسس التعليم والتدريب والدليل المصور، ط١، مركز الكتاب للنشر.

٢٩. ممدوح إبراهيم على (٢٠٠٠م): تنمية بعض المتغيرات الحس- حركية وتأثيرها على الأداء الجماعى لدى ناشئين فى كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد ١٣، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان.

٣٠. نشوى محمد حلمى وعائشة محمد الفاتح (٢٠٠٦م): تأثير إستخدام برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض متغيرات الإدراك الحس- حركى على مستوى الانتباه و مستوى الأداء المهارى لبعض الهجمات المركبة فى رياضة المبارزة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٥)، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات للبحاث القاهرة، جامعة حلوان.

٣١. هانى ممدوح عبدالمنعم الكنانى (٢٠١١م): تأثير تدريبات للإدراك الحس-حركى على دقة أداء بعض المهارات لدى لاعبي الإسكواش تحت ٢٠ سنة ، كلية تربية رياضية بنين ، جامعة المنصورة.

٣٢. وليد مصطفى سيد (٢٠٠٣م): تأثير تمرينات نوعية مقترحة لتطوير متغيرات الإدراك الحس-حركى على بعض خصائص الأنتباه ودقة الرمية الحرة لدى ناشئ كرة السلة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (١٨)، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان.

٣٣. وليد نشأت على محمد (٢٠٠٩م): تأثير برنامج مقترح للتوافق الحركى على مستوى الأداء البدنى والمهارى لدى لاعبي الإسكواش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة أسيوط.

المراجع الأجنبية

34. cordo, carlton, bevan, keer(1994): proprioceptive coordination of movement sequences: role of velocity position information. Journal of neurophysiology, vol(71).

35. Farrer, frank, paillard, jeannerod(2003): the rele of proprioception in action recognition elsvier.

36. Jacobson and other (1997): the effect of taichuan traning on balance strength, kinesthetic, journal of perceptual and motor skills Missoula, monitorial.

37. **john & alex (2002)**: the effect kinesthetic acuity and balance related to motor skills., journal of sports psychology., vol.35
38. **Kaminski buckley, power, hubbard, ortiz (2003)**: effect of strength and proprioception training on eversion to inversion strength ratios in subjects with unilateral functional ankle instability, bri.j.of sports.
39. **PETER A.Hirst (2011)**: skills, techniques. the crowood press ltd .
40. **PETER A.Hirst (2016)** : squash: skills techniques tactics.
41. **rosca, a., horobeanu, c., & grigorec, v.(2016)** : analysis of technical level of Romanian squash players. Epsbs elssn:2357-1330.
42. **tony griffin (2016)**: the g sport, a book about squash.
43. **Williams, b. k., bourdon, p. c., graham-smith, p., & Sinclair, p. j. (2016)**: a quantitative analysis of squash shot accuracy. In isbs-conference proceedings archive. (vol. 33, no.