

## تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء الخداع بالرسخ واليد لناشئ الاسكواش

\*أ.د/ خالد نعيم على محمد سعيد

\*\*الباحث/ محمد مصطفى عبد العاطى مصطفى المنجى

### المقدمة

وتعد لعبه الإسكواش واحدة من أسرع الرياضات فى العالم ، حيث يمكن تعلمها بسهولة ، وهى تكسب ممارستها صفات بدنية مثل : التحمل والسرعة والقوة والتوافق والرشاقة ، كما تعكس على ممارستها صفات أخرى مثل التركيز ورد الفعل ، وتتميز لعبه الإسكواش عن سائر رياضات المضرب بعدد من الخصائص ، لعل من أهمها تلك المتعة المميزة التى يستشعرها لاعبوها ، فهى تتميز بالتحدى المباشر وتتطلب اليقظة والحرص والتوقع ، فضلاً عن أنها من أسهل الطرق لإكتساب اللياقة البدنية وضبط الوزن لكلا الجنسين ، هذه الخصائص جعلت رياضة الإسكواش لها شعبية كبيرة متنامية على مستوى العالم وعلى مستوى مصر والبلاد العربية بصفة خاصة.( ٦ : ٥ )

وهى أيضاً لها متطلبات محددة تختلف في طبيعتها و ترتيبها طبقاً لأهميتها و لها مشاكلها التي تجبر العاملين في مجالها على وضع انسب و افضل الحلول لهذه المشاكل و خاصة بعد ان ضمنت مصر مكانا على المستوى العالمي سواء على مستوى الرجال او السيدات او الناشئين و تعتمد النتائج و الانجازات على عديد من العوامل و منها مستوى اللياقة البدنية التي تمثل القاعدة الاساسية التي يبنى عليها امكانية ممارسة الانشطة الرياضية المختلفه فعليها تبنى اللياقه الخاصة و المهارات الاساسية و طرق اللعب و التحركات داخل الملعب و بدونها تصبح امكانية تحقيق هذه الاهداف امرا صعبا بل مستحيلا .( ٣ : ٢ )

تختلف متطلبات الأداء من نشاط لآخر ومن رياضة لأخرى فقد تتطلب بعض الأنشطة جوانب تدريبية أقل أو أكثر كإجراءات ومكونات لطرق التدريب الخاصة بالنشاط وبالتالي فالتدريب المطلوب لأداء أحد الجوانب يفرض متطلبات معينة علي اللاعبين وبشكل مختلف عما يفرضه تدريب نشاط آخر، وحتى يمكن تحديد الأسلوب التدريبي الملائم لنشاط معين ينبغي أن تكون هناك وسيلة ما قبل عملية الإعداد تمكن من

\* استاذ بقسم نوريب الرياضات الجماعية والالعاب المضرب ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

\*\* باحث بمرحلة الماجستير بقسم نوريب الرياضات الجماعية والالعاب المضرب ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

تحديد متطلبات التدريب , وتعرف هذه الوسيلة في تصميم برامج التدريب بتحليل الأداء , ولفظ تحليل يعني الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضوع الدراسة كما لو كانت مقسمة إلي أجزاء أو عناصر اساسية مؤلفة لها حيث تبحث هذه الأجزاء كل علي حده تحقيقا لفهم اعمق للظاهرة ككل ( ٢ : ١ )

ومن خلال متابعة الباحث للبطولات ونظرا لارتفاع شدة عملية التنافس وارتفاع مستوي الاداء المهاري والخططي لدي اللاعبين فقد وجد الباحث اهمية استغلال اي فرصة للحصول علي النقاط حيث لم يعد الهجوم المباشر كافيا للحصول علي النقاط ولذلك يعتبر الخداع من اهم الاساليب التي تساعد علي الحصول علي النقاط بصورة مباشرة

## مشكلة واهمية البحث

### اولا مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث في مجال رياضة الإسكواش كلاعب ثم مدرب لاحظ ان الكثير من اللاعبين لا يستغلوا الفرص المتاحة امامهم وعمل خداع الاخر وانه لو تم استغلال هذه الفرص فمن الممكن ان يفوز اللاعب بنقطة مباشرة فقام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والبحوث العلمية التي تناولت رياضة الإسكواش

فوجد دراسة سابقة اجراها خالد نعيم ( ٢٠١٤ ) ( ٢ ) بعنوان دراسة تحليلية لأنواع الخداع في بطولة العالم للفرق (رجال - ناشئين) في لعبة الإسكواش والتي كانت اهم هذه التوصيات في هذه الدراسة بناء برنامج تدريبي للخداع ضمن وحدات الإعداد للاعب , ومن هنا قام الباحث بتحليل مباراة في بطولة الجمهورية تحت ١٧ سنة

وجد الباحث ان النسبة الاكبر من المواقف المتاحة للاعب لم تستغل وانه من الممكن ان يفوز اللاعب بنقطة مباشرة من خلال هذه المواقف لو تم استغلالها لذلك فكر الباحث في تدريب الناشئين علي إستغلال مواقف الخداع بالرسم واليد التي تظهر خلال المباراة من خلال بناء برنامج تدريبي ودراسة تأثير هذا البرنامج علي نتائج وناشئ الإسكواش .

## ثانيا أهمية البحث:

- كونها محاولة علمية للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للخداع على مسد توى الأداء البدنى والمهارى لناشئ الإسكواش.
- . توجيه اهتمام الباحثين والمدربين إلى الارتقاء بالنواحي المهارية والخططية للاعبى الإسكواش.
- . كما انها تعد واحدة من طرق استفادة للمدربين والعاملين فى مجال الإسكواش من البرنامج المقترح فى هذه الدراسة للارتقاء بمستوى اداء لناشئ الإسكواش.

## هدف البحث:

- ١ . التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء الخداع بالرسم واليد لناشئ الاسكواش.

## فروض البحث:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لذي متغيرات مواقف الخداع بالرسم واليد .
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.
٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدي بين المجموع اتين البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

## مصطلحات البحث:

### رياضة الإسكواش

يعرفها سامي طلال (١٩٨٧) بأنها " إحدى أنواع رياضات المضرب التي تمارس بين حوائط مختلفة الإرتفاعات بين لاعبان يتناوبان في ضرب كرة إسكواش بمضربهم.(٤ : ١٤ )

## الخداع فى الاسكواش

هو محاولة التمويه باستخدام أداء مهارى معين ثم عمل أداء آخر به دف خ داع المنافس ومحاولة الفوز بالنقاط وذلك أما بإستخدام المضرب أو جزء من الجسم أو الجسم ككل. (٢: ٣)

## الخداع باليد

هو أحد أنواع الخداع ويقوم فيه اللاعب بمحاولة ضرب الكرة مرة قبل المحاولة الاساسية للضرب. (٢: ٣)

## الخداع بالرسغ

هو أحد أنواع الخداع ويقوم فيه اللاعب بتغيير حركة رسغ اليد لحظة ضرب الكرة. (٢: ٣)

بدري عيد حماد (١) (٢٠١٣) توصيف حركات الخداع ومتطلباتها البدنية لرياضة التايكوندو في ضوء نتائج الدورات الاولمبية التعرف علي الفروق بين المستويات المختلفة العالي والمتوسط والمنخفض حسب نتائج المباريات بالأوزان المختلفة فى الحركات الخداعية للاعبى التايكوندو بدورتى بكين ٢٠٠٨ ،لندن ٢٠١٢ . والتعرف علي المتطلبات البدنية الخاصة بكل حركة خداعية استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب التحليلي لتحقيق هدف البحث ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الدعينة البحث على (٩٦) ستة وتسعون لاعبا ، وقد استبعد الباحث اللاعبين الحاصلين على المراكز من الثالث عشر حتى السادس عشر وعددهم (٣٢) لاعبا الاهتمام بضرورة احتواء البرامج التدريبية على الحركات الخداعية وبصفة خاصة للاعبى المنتخب القومي . وضرورة الاهتمام من قبل المدربين بالتدريب على الحركات الخداعية .

**خالد نعيم علي (٢) (٢٠١٤)** دراسة تحليلية لأنواع الخداع في بطولة العالم للف رق ( رجال - ناشئين) في لعبة الإسكواش بدراسة إستهدفت تحديد أنواع الخداع المستخدم خلال مباريات الإسكواش في دراسة مقارنة بين أبطال العالم الب بالغين والناشئين تحت ١٩ سنة المنهج الوصفي واستخدمت تصوير الفيديو واستمارات التحليل أبطال العالم البالغين والناشئين تحت ١٩ سنة تم تحليل البطولتان وإستخراج أفضل أنواع الخداع ونسب الإستخدم وأوصي الباحث بأهمية عمل برامج لتنمية مواكف الخداع بالرسم واليد

**محمد سعيد ابو النور (٥) (٢٠١٨)** تأثير إستخدم بعض اساليب الخداع علي فاعلية الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتيه التعرف على تأثير استخدام بعض أساليب الخداع على فعالية الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية و ضابطة عن طريق القياسيين القبلي، البعدي من ناشئي الكاراتيه بنادي الش .. بان المسلمين بالشرقية للكاراتيه الحاصلين على الحزام الأسود (١) دان المرحلة السنية تحت ١٦ سنة، وان حجم العينة (٣٤) لاعب وتم اختيار عدد (١٠) لاعبين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية، لتصبح عينة البحث الأساسية (٢٤) لاعب اهمية تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالاساليب الخداعية وتحديد الأزمنة المناسبة لأدائها بما يتناسب مع طبيعة وهدف آل تدريب وأهمية تنفيذ التدريبات الخاصة بالأساليب الخداعية أثناء الوحدات التدريبية داخل جزء المهاري.

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموتين إحداهما ضابطه والاخري تجريبية باستخدام القياسات القبليّة والبعديّة .

### مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبي الأسكواش المسجلين في الاتحاد المصري للاسكواش للعام (٢٠٢٠ \_ ٢٠٢١) بالمرحلة السنية من (١٥-١٧) سنة

## عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الاس كواش بزادي الش مس الرياضي بالمرحلة السنية من (١٥-١٧) سنة والمقيدين بالاتحاد المصري للاس كواش بلغ عددهم (١٢) لاعب (ناشئين - ناشئات) تم تقسيمهم الي مجموعتين بالتساوي كل مجموعة (٦) لاعبين كما استعان الباحث بعدد (٨) لاعبين كعينة إستطلاعية بواقع (٤) لاعبين كعينة مميزه و (٤) لاعبين كعينة غير مميزه لحساب المعاملات العلمية للبحث (الصدق - الثبات)

### جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

(ن=١٢)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	١٥,٨١٢	١,٣٢٧	١٣,٥٠٠	٠,٠٠١-
الطول	١٦١,٣٧٥	١٥,٣٧٩	١٦٤,٠٠	٠,٨٤٢-
الوزن	٥٥,٨١٢	١٠,٥٧١	٥٥,٠٠	٠,٠٤٠-
العمر التدريبي	٨,٦٨٧	١,٦٦٢	٦,٠٠	٠,١٢٧-

يتضح من جدول (١) انه: قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث لدي

عينة البحث الاساسية والإستطلاعية قد انحصرت ما بين ( $\pm 3$ ) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات.

إجراءات وخطوات تنفيذ البحث :

الدراسات الإستطلاعية :

قام الباحث بعمل عدة دراسات إستطلاعية ممكنة تحقق له اهدافه واجراءات البحث

قيد التنفيذ وعمل بحث مرجعي بهدف التوصل الي الدراسات التي تناولت تطبيق برامج

الخداع للتوصل الي

أدوات القياس :

وتوصل الباحث الي الاتي( شريط قياس - ساعة ايقاف - اقماع - ميزان -

فيديو - مضرب وكره اسكواش - ملعب اسكواش)

## إستطلاع رأي الخبراء :

قام الباحث بإجراء إستطلاع رأي الخبراء في (الخداع المستخدمة بالرسغ واليد - مدة وزمن وعدد وحدات البرنامج التدريبي - الإختبارات المهارية - الإختبارات الخداعية بالرسغ واليد )

وظهرت من استمارات إستطلاع رأي الخبراء ان :

أنواع الخداع المستخدم

قام الباحث باستطلاع رأي الخبراء لمعرفة اي انواع الخداع التي يمكن للاعب ان يستخدمها وتبين من جدول (٢) ان انواع الخداع المستخدم هي ( الخداع باليد- خداع بالرسغ )

جدول ( ٢ ) إستمارة استطلاع رأي الخبراء في انواع الخداع المستخدم

م	أنواع الخداع	موافق	غير موافق	النسبة المئوية
١	خداع باليد	-		%١٠٠
٢	خداع بالرسغ	-		%٩٠

## الإختبارات الخداعية ( مواقف الخداع بالرسغ واليد )

قام الباحث بإجراء استطلاع رأي الخبراء وعددهم (٥) في الإختبارات الخداعية (مواقف الخداع بالرسغ واليد ) لمعرفة اي الاختبارات مناسبة لتنفيذ البرنامج ويوضح جدول (٨) ان الإختبارات الخداعية ( مواقف الخداع بالرسغ واليد ) هي ( الموقف الاول ) كرة عالية من back wall من الفور هاند - (الموقف الثاني ) Cross عالي في منتصف الملعب من الفور هاند - ( الموقف الثالث ) Straight عالي في منتصف الملعب من الفور هاند - (الموقف الرابع ) Said wall عالي في منتصف الملعب من الفور هاند.

جدول ( ٣ ) إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول الإختبارات الخطئية لاختيار

## مواقف الخداع بالرسغ واليد

النسبة المئوية	غير موافق	موافق	نوع الأختبار (موقف الخداع )
	-		كرة عالية من back wall من الباك هاند
%١٠٠		-	كرة عالية من back wall من الفور هاند
			Drop shot عالي من الفور هاند
%٩٠		-	Cross عالي في منتصف الملعب من الفور هاند

٩٠%	-	-	Straight عالي في منتصف الملعب من الفور هاند
-	-	-	Straight عالي في منتصف الملعب من الباك هاند
١٠٠%	-	-	Said wall عالي في منتصف الملعب من الفور هاند
-	-	-	Said wall عالي في منتصف الملعب من الباك هاند
-	-	-	Drop shot عالي من الباك هاند
-	-	-	Cross عالي في منتصف الملعب من الباك هاند

### المعاملات العلمية

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة والمستخرجة من رأي السادة الخبراء للتأكد من صلاحية الإختبارات ( المهارية والخداعية ) وهذا يعتبر صدق محكمين عن طريقه التطبيق وإعادة التطبيق للإختبارات علي عينه إس تطلاعيه مميزه وغير مميزه لحساب الصدق والثبات

صدق الاختبارات الخداعية ( مواقف الخداع بالرسغ واليد )

تم تنفيذ اختبارات الصدق في يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/١٥

جدول ( ٤ ) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في مواقف

### الخداع بالرسغ واليد قيد البحث

ن=٤

P احتمالية الخطأ	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	المتغيرات	
٠,٠٣٢	٢,١٣٩	١,٠٠٠	١١,٠٠	٢,٧٥	غير المميزة	Drop	الموقف الاول (كرة عالية من back wall من الفور هاند)
			٢٥,٠٠	٦,٢٥	المميزة		
٠,٠١٧	٢,٣٨١	٠,٠٠٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	غير المميزة	Cross	الموقف الثاني (Cross عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
			٢٦,٠٠	٦,٥٠	المميزة		
٠,٠٤٤	٢,٠١٣	١,٥٠٠	١١,٥٠	٢,٨٨	غير المميزة	Street	الموقف الثالث (Straight) عالي في منتصف الملعب من الفور هاند
			٢٤,٥٠	٦,١٣	المميزة		
٠,٠٣٦	٢,٠٩٧	١,٠٠٠	١١,٠٠	٢,٧٥	غير المميزة	Drop	الموقف الثالث (Straight) عالي في منتصف الملعب من الفور هاند
			٢٥,٠٠	٦,٢٥	المميزة		
٠,٠٣٦	٢,٠٩٧	١,٠٠٠	١١,٠٠	٢,٧٥	غير المميزة	Cross	الموقف الثالث (Straight) عالي في منتصف الملعب من الفور هاند
			٢٥,٠٠	٦,٢٥	المميزة		
٠,٠٢٧	٢,٢٠٥	٠,٥٠٠	١٠,٥٠	٢,٦٣	غير المميزة	striet	الموقف الثالث (Straight) عالي في منتصف الملعب من الفور هاند
			٢٥,٥٠	٦,٣٨	المميزة		
٠,٠٣٧	٢,٠٨٤	١,٠٠٠	١١,٠٠	٢,٧٥	غير المميزة	Drop	الموقف الثالث (Straight) عالي في منتصف الملعب من الفور هاند
			٢٥,٠٠	٦,٢٥	المميزة		
٠,٠٢٥	٢,٢٤٧	٠,٥٠٠	١٠,٥٠	٢,٦٣	غير المميزة	Cross	الموقف الثالث (Straight) عالي في منتصف الملعب من الفور هاند
			٢٥,٥٠	٦,٣٨	المميزة		
٠,٠١٧	٢,٣٩٧	٠,٠٠٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	غير المميزة	Straight	الموقف الثالث (Straight) عالي في منتصف الملعب من الفور هاند



P احتمالية الخطأ	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	المتغيرات
			٢٦,٠٠	٦,٥٠	المميزة	الفور هاند)
٠,٠١٩	٢,٣٥٢	٠,٠٠٠	١٠,٠٠٠	٢,٥٠	غير المميزة	Drop
			٢٦,٠٠	٦,٥٠	المميزة	
٠,٠١٥	٢,٤٢٨	٠,٠٠٠	١٠,٠٠٠	٢,٥٠	غير المميزة	Cross
			٢٦,٠٠	٦,٥٠	المميزة	
٠,٠١٧	٢,٣٨١	٠,٠٠٠	١٠,٠٠٠	٢,٥٠	غير المميزة	Street
			٢٦,٠٠	٦,٥٠	المميزة	

قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بقيمة ( ١,٩٦ )

يتضح من الجدول (٤) أنه: وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي المميزة و غير المميزة علي جميع متغيرات البحث في مواقف الخداع بالرسغ واليد ولصالح المجموعة المميزة مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الصدق .  
تم استخدام التطبيق واعاده التطبيق لقياس ثبات اختبارات مواقف الخداع بالرسغ واليد وكانت اختبارات الثبات في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٠

جدول ( ٥ ) معاملات الارتباط بين التطبيقين ( الاول - الثاني ) على مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث

( ن=٤ )

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٩٧٧	٠,٥٧٧	٢,٥٠٠	٠,٥٠٠	٢,٢٥٠	Drop
٠,٩٨١	٠,٥٠٠	١,٧٥٠	٠,٥٠٠	١,٢٥٠	Cross
٠,٩٩٠	٠,٥٥٠	١,٨٠٠	٠,٥٠٠	١,٧٥٠	Straight
٠,٩٦٧	٠,٥٠٠	٣,٧٥٠	٠,٥٧٧	٢,٥٠٠	Drop
٠,٩٩٥	٠,٨٠٠	١,٢٥٠	٠,٩٥٧	٠,٧٥٠	Cross
٠,٩٧٤	٠,٣٨٥	٢,٠٠٠	٠,٥٠٠	١,٧٥٠	Straight
٠,٩٨٢	٠,٩٥٧	١,٧٥٠	٠,٥٦٠	١,٥٠٠	Drop
٠,٩٦٦	١,٥٠٠	٢,٧٥٠	١,٢٩٠	٢,٥٠٠	Cross
٠,٩٩٨	٠,٦٠٩	١,٨٠٠	٠,٥٦٠	١,٥٠٠	Straight

٠,٩٧٠	٠,٨٥٩	١,٣٥٠	٠,٩٥٧	١,٢٥٠	Drop	الموقف الرابع ( Said wall عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
٠,٩٩٤	٠,٥٨٠	١,٤٥٠	٠,٤٨٩	١,٣٥٠	Cross	
٠,٩٩٢	٠,٨٤٥	١,٦٥٠	٠,٦٥٠	١,٤٠٠	Straight	

-قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٩٥٥

يتضح من جدول (٥) أنه: معاملات الارتباط بين التطبيق ق الأول والتطبيق ق الثاني لمواقف الخداع بالرسم واليد قد تراوحت بين (٠,٩٦٦ ، ٠,٩٩٨) مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات

**القياسات القبلية**

قام الباحث بعمل القياسات القبلية المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة كما اوضح بالجدول (١٦) (٢٠) يوم الثلاثاء الموافق ٢٥/٩/٢٠٢٠ ك ام قام الباحث بإجراء القياسات القبلية الخداعية للمجموعتين التجريبية والضابطة كما موضح بالجدول (١٨)، (٢٢) يوم الاربعاء الموافق ٢٦/٩/٢٠٢٠

### تطبيق برنامج الخداع المقترح

#### أسس بناء البرامج التدريبية

- \* تحديد الأهداف النهائية .
- \* تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح .
- \* أن يكون البرنامج ملائماً للمرحلة السنية .
- \* معرفة الامكانيات المتاحة للمدرب (مكان التدريب - الأيدي المساعدة - الامكانيات المتاحة - الامكانيات التي سوف تتوفر في المستقبل).
- \* تحديد الطرق والوسائل الخاصة بعملية التدريب وكذلك الوسائل المعنية.
- \* المعرفة المسبقة بمواعيد المسابقات وأنواعها هل هي ودية أو بطولة دوري أو كأس حتى يتمكن وضع خطة التدريب على هذا الأساس .

\* تحديد مستويات اللاعبين أو الفريق عن طريق عمل اختبارات أو مباريات ودية للتعرف على نقاط القوة والضعف، وما سيجاول المدرب الوصول إليه مستقبلا من خلال وضعة للخطة .

\* تحديد الإختبارات الدورية التي عن طريقها يمكن تقويم البرنامج كل فترة زمنية حتى يمكن الحكم على مدى تحقيق الأهداف الموضوعه .

\* التنبؤ بمستوى الحالة التدريبية المتوقعة ( الهدف) وان يضع المدرب توجيهات على شكل محتويات وطرق تدريب وخطط تمكنه من الوصول إلى ما تم التنبؤ به .  
\* مرونة البرنامج التدريبي وقبوله للتطبيق العملي استخدامها في أضيق الحدود .

### برنامج الخداع المقترح

قام الباحث اجراء تطبيق البرنامج بعد استطلاع راي الخبراء في مدة وزمن البرن امج وتبين من الاستبيان ان البرنامج يحتوي على ( ٣٢ ) وحدة تدريبية يتم توزيعها على ( ٨ ) اسابيع متواصلة خلال فترة الاعداد الخاص بمعدل ( ٤ ) وحدات تدريبية اسبوعية وتكون مدة الوحدة التدريبية الواحدة ٧٥ دقيقة مقسمه الي :

١٠ دقائق إجماء - ٤٠ دقيقة تدريب إسكواش - ٢٠ دقيقة تدريب لمواقف الخداع - ٥ دقائق الجزء الختامي , عدد دقائق التدريب لمواقف الخداع = ٦٤٠

( عدد دقائق التدريب علي مواقف الخداع × عدد الوحدات في الاسبوع ) × ( عدد الاسبوع )  
( ٢٠ × ٤ ) = ٨٠ × ٨ = ٦٤٠ دقيقة .

وتقسم ال ٦٤٠ دقيقة علي مواقف الخداع المختلفة وبشذات تدريب اقل م ن الأقصي باستخدام طريقتي التدريب الفترتي والتدريب التكراري حيث تقع فترة التنفيذ في نهاية فترة الإعداد الخاص وبداية فترة الإعداد بالمنافسات وذلك لملاءمته لطبيعة فترة الإعداد في طبيعة زيادة معدلات الأداء الخططي المشابه للأداء التنافسي

## القياسات البعدية

قام الباحث بعمل القياسات البعدية المهارية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة كما موضح بالجداول (١٦) (٢٠) يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٠/١١/٣٠ كما قام الباحث بإجراء القياسات البعدية الخداعية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة كما موضح بالجداول (١٨) (٢٢) يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٩/٣١.

**المعالجات الإحصائية المستخدمة:**

قام الباحث بإجراء المعالجات الاحصائية باستخدام الاسلوب الاحصائي اللابارامترى والذي يتناسب مع المجموعات الصغيرة وتمثلت الاختبارات الاحصائية كالتالي ( المتوسطات الحسابية - الانحراف المعياري - معامل الارتباط - ويليكسون - مان وانتي - سبيرمان - النسب المئوية - دلالات الفروق للمجموعات الصغيرة )

**عرض نتائج البحث**

**جدول ( ٦ ) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى مواقف الخداع بالرسم**

**واليد قيد البحث للمجموعة التجريبية**

(ن=٦)

احتمالية الخطأ	Z	قيمة Z	اتجاه الإشارة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
						ع	م	ع	م	
٠,٠٣٩	٢,٠٦٠	٠ - ٥ + ١ =	٠,٠٠ ١٥,٠٠	٠,٠٠ ٣,٠٠	١,٠٣٢٨٠	٣,٣٣٣٣	٠,٥٤٧٧٢	١,٥٠٠٠	Drop	الموقف الاول
٠,٠٢٧	٢,٢١٤	٠ - ٦ + ٠ =	٠,٠٠ ١٥,٠٠	٠,٠٠ ٣,٥٠	١,٠٣٢٨٠	٣,٣٣٣٣	٠,٦٣٢٤٦	١,٠٠٠٠	Cross	كرة عالية من back wall من الفور هاند)
٠,٠٤١	٢,٠٤١	٠ - ٥ + ١ =	٠,٠٠ ١٥,٠٠	٠,٠٠ ٣,٠٠	٠,٧٥٢٧٧	٢,٨٣٣٣	٠,٥١٦٤٠	١,٣٣٣٣	Straight	الموقف الثاني
٠,٠٣٩	٢,٠٦٠	٠ - ٥ + ١ =	٠,٠٠ ١٥,٠٠	٠,٠٠ ٣,٠٠	٠,83666	2.5000	٠,75277	١,١٦٦٧	Drop	الموقف الثاني (Cross)
٠,٠٢٧	٢,٢١٤	٠ - ٦ + ٠ =	٠,٠٠ ١٥,٠٠	٠,٠٠ ٣,٥٠	٠,98319	3.8333	٠,51640	1.3333	Cross	عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
٠,٠٢٠	٢,٣٣٣	٠ - ٦ + ٠ =	٠,٠٠ ١٥,٠٠	٠,٠٠ ٣,٥٠	٠,81650	2.6667	٠,51640	1.3333	Straight	الموقف الثالث
٠,٠٢٣	٢,٢٧١	٠ - ٦ + ٠ =	٠,٠٠ ١٥,٠٠	٠,٠٠ ٣,٥٠	٠,51640	2.6667	٠,51640	1.3333	Drop	

احتمالية الخطأ	قيمة Z	اتجاه الإشارة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياس البعدي		القياس القبلي			المتغيرات
					ع	م	ع	م		
٠,٠٤٢	٢,٠٣٢	٠ - ٥ + ١ =	١٥,٠٠	٣,٠٠	1.37840	3.5000	.75277	1.1667	Cross	Straight) عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
٠,٠٢٧	٢,٢١٤	٠ - ٦ + ٠ =	١٥,٠٠	٣,٥٠	1.36626	3.3333	.75277	1.1667	Straight	
٠,٠٤١	٢,٠٤١	٠ - ٥ + ١ =	١٥,٠٠	٣,٠٠	1.2110 6	2.6667	.40825	.8333	Drop	الموقف الرابع ( Said wall عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
٠,٠٤٢	٢,٠٣٢	٠ - ٥ + ١ =	١٥,٠٠	٣,٠٠	1.2110 6	3.3333	.89443	1.000 0	Cross	
٠,٠٣٨	٢,٠٧٠	٠ - ٥ + ١ =	١٥,٠٠	٣,٠٠	.81650	2.6667	.54772	1.500 0	Straight	

قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥ بقيمة ( ١,٩٦ )

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة في

جميع مواقف الخداع بالرسغ واليد لدي المجموعة التجريبية وفي اتجاه القياس البعدي

جدول ( ٧ ) نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي في متغيرات

مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث للمجموعة التجريبية

( ن=٦ )

نسب التغير	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي		المتغيرات
١٢٢,٢	3.3333	1.5000	Drop	الموقف الاول
٢٣٣,٣	3.3333	1.0000	Cross	كرة عالية من back wall من الفور هاند)
١١٢,٥	2.8333	1.3333	Straight	
١١٤,٣	2.5000	1.1667	Drop	الموقف الثاني
١٨٧,٥	3.8333	1.3333	Cross	Cross) عالي في منتصف الملعب
١٠٠,٠	2.6667	1.3333	Straight	من الفور هاند)
١٠٠,٠	2.6667	1.3333	Drop	الموقف الثالث
٢٠٠,٠	3.5000	1.1667	Cross	Straight) عالي في منتصف
١٨٥,٧	3.3333	1.1667	Straight	الملعب من الفور هاند)

نسب التغير	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي		المتغيرات
٢٢٠,٠	2.6667	.8333	Drop	الموقف الرابع ( Said wall عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
٢٣٣,٣	3.3333	1.0000	Cross	
٧٧,٨	2.6667	1.5000	Straight	

يتضح من جدول ( ٧ ) ان نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدي في متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث لدي المجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (٧٧,٨) ، (٢٣٣,٣)

جدول ( ٨ ) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث للمجموعة الضابطة

(ن=٦)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	اتجاه الإشارة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
					ع	م	ع	م	
٠,١٣١	١,٥١١	١ - ٤ + ١ =	٢,٠٠ ١٣,٠٠	٢,٠ ٣,٢٥	1.21106	3.3333	.75277	2.1667	الموقف الاول (كرة عالية من back wall من الفور هاند)
٠,٢٨٥	١,٠٦٩	١ - ٢ + ٣ =	١,٠٠ ٥,٠٠	١,٠ ٢,٥٠	1.04881	2.5000	.98319	1.8333	
٠,٢٥٧	١,١٣٤	١ - ٣ + ٢ =	٢,٠٠ ٨,٠٠	٢,٠٠ ٢,٦٧	1.09545	2.0000	.54772	1.5000	
٠,١٠٢	١,٦٣٣	٠ - ٣ + ٣ =	٠,٠٠ ٦,٠٠	٠,٠٠ ٢,٠٠	.75277	2.8333	.63246	2.0000	الموقف الثاني (Cross) عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
٠,٠٧٧	١,٧٦٩	١ - ٤ + ١ =	١,٠٠ ١٤,٠٠	١,٠٠ ٣,٥٠	1.21106	3.3333	.75277	1.8333	
٠,٦٥٥	٠,٤٧	٣ - ٢ + ١ =	٩,٠٠ ٦,٠٠	٣,٠٠ ٣,٠٠	.51640	1.6667	.75277	1.8333	
٠,١٥٧	١,٤١٤	١ - ٤ + ١ =	٢,٥٠ ١٢,٥٠	٢,٥٠ ٣,١٣	.75277	2.8333	.75277	2.1667	الموقف الثالث (Straight) عالي في منتصف
٠,٠٦٨	١,٨٢٣	١ - ٥ + ٠ =	٢,٠٠ ١٩,٠٠	٢,٠ ٣,٨٠	1.36626	3.3333	.98319	2.1667	

احتمالية الخطأ	قيمة Z	اتجاه الإشارة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
					ع	م	ع	م	
٠,٧٠٥	٠,٣٧٨	٢ - ٢ + ٢ =	٦,٠٠ ٤,٠٠	٣,٠٠ ٢,٠٠	.75277	1.8333	.63246	2.0000	الملعب من الفور هاند)
٠,٣١٧	١,٠٠	٣ - ١ + ٢ =	٧,٥٠ ٢,٥٠	٢,٥٠ ٢,٥٠	1.26491	2.0000	1.03280	2.3333	الموقف الرابع ( Said wall
٠,٠٣٤	٢,١٢١	٠ - ٥ + ١ =	٠,٠٠ ١٥,٠٠	٠,٠٠ ٣,٠٠	.81650	2.6667	.51640	1.6667	عالي في منتصف
٠,٠٥٩	١,٨٩٠	٠ - ٤ + ٢ =	٠,٠٠ ١٠,٠٠	٠,٠٠ ٢,٥٠	1.21106	3.3333	1.37840	2.5000	الملعب من الفور هاند)

قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥ بقيمة ( ١,٩٦ ) يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة في الموقف الرابع رقم "٢" لدي المجموعة الضابطة وفي اتجاه القياس البعدي بينما لا توجد فروق في باقي المتغيرات .

جدول ( ٩ ) نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي- البعدي في متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث للمجموعة الضابطة

(ن=٦)

نسب التغير	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي		المتغيرات
٥٣,٨	3.3333	2.1667	Drop	الموقف الاول (كرة عالية من back wall من الفور هاند)
٣٦,٤	2.5000	1.8333	Cross	
٣٣,٣	2.0000	1.5000	Straight	
٤١,٧	2.8333	2.0000	Drop	الموقف الثاني (Cross)عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
٨١,٨	3.3333	1.8333	Cross	
٩,١-	1.6667	1.8333	Straight	
٣٠,٨	2.8333	2.1667	Drop	الموقف الثالث (Straight)عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
٥٣,٨	3.3333	2.1667	Cross	
٨,٣-	1.8333	2.0000	Straight	
١٤,٣-	2.0000	2.3333	Drop	الموقف الرابع ( Said wall عالي في منتصف الملعب من الفور هاند)
٦٠,٠	2.6667	1.6667	Cross	
٣٣,٣	3.3333	2.5000	Straight	

يتضح من جدول ( ٩ ) ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي في متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث لدي المجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (١٤,٣- ) ، (٦٠,٠)

جدول ( ١٠ ) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث للقياسيين البعديين

(ن=٦)

P احتمالية الخطأ	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القياسيين البعديين للمجموعتين	المتغيرات	
٠,٠٤٩	١,٩٦٧	٦,٠٠	٥١,٠٠	٨,٥٠	التجريبية	Drop	الموقف الاول (كرة عالية
			٢٧,٠٠	٤,٥٠	الضابطة		
٠,٠٢٧	٢,٢١٣	٤,٥٠٠	٥٢,٥٠	٨,٧٥	التجريبية	Cross	من back wall (من الفور هاند)
			٢٥,٥٠	٤,٢٥	الضابطة		
٠,٠٢٦	٢,٢٢١	٤,٥٠٠	٥٢,٥٠	٨,٧٥	التجريبية	Street	
			٢٥,٥٠	٤,٢٥	الضابطة		
٠,٠٤٤	٢,٠١٥	٦,٠٠	٥١,٠٠	٨,٥٠	التجريبية	Drop	الموقف الثاني (Cross عالي
			٢٧,٠٠	٤,٥٠	الضابطة		
٠,٠١١	٢,٥٢٩	٣,٠٠	٥٤,٠٠	٩,٠٠	التجريبية	Cross	في منتصف الملعب من الفور
			٢٤,٠٠	٤,٠٠	الضابطة		
٠,٠٠٣	٢,٩٩٤	٠,٠٠	٥٧,٠٠	٩,٥٠	التجريبية	Street	هانداً
			٢١,٠٠	٣,٥٠	الضابطة		
٠,٠٣٧	٢,٠٨٧	٥,٥٠٠	٥١,٥٠	٨,٥٨	التجريبية	Drop	الموقف الثالث (Straight عالي
			٢٦,٥٠	٤,٤٢	الضابطة		
٠,٠١٩	٢,٣٤٧	٤,٠٠	٥٣,٠٠	٨,٨٣	التجريبية	Cross	في منتصف الملعب من الفور
			٢٥,٠٠	٤,١٧	الضابطة		
٠,٠٠٤	٢,٨٤٢	٠,٥٠٠	٥٦,٥٠	٩,٤٢	التجريبية	Street	هانداً
			٢١,٥٠	٣,٥٨	الضابطة		
٠,٠٣٤	٢,١٢٣	٥,٠٠	٥٢,٠٠	٨,٦٧	التجريبية	Drop	الموقف الرابع ( Said wall
			٢٦,٠٠	٤,٣٣	الضابطة		
٠,٠١١	٢,٥٤٠	٢,٥٠٠	٥٤,٥٠	٩,٠٨	التجريبية	Cross	عالي في منتصف الملعب
			٢٣,٥٠	٣,٩٢	الضابطة		
٠,٠٣٤	٢,١٢٣	٥,٠٠	٥٢,٠٠	٨,٦٧	التجريبية	Street	من الفور هانداً
			٢٦,٠٠	٤,٣٣	الضابطة		

قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥ , بقيمة ( ١,٩٦ )

يتضح من جدول ( ١٠ ) وجود فروق دالة إحصائية بين مجم وعتي البحث التجريبية و الضابطة علي جميع متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد ولصالح المجموعة التجريبية .



## مناقشة النتائج

يتضح من الجداول السابقة الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث للمجموعة التجريبية يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي في جميع مواقف الخداع بالرسغ واليد لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ( Z ) الجدولية لمتغيرات المواقف الخداع بالرسغ واليد اربعة ما بين ( ٢,٣٣ ) و ( ٢,٠٣ ) بينما كانت قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ , بقيمة (١,٩٦) وهو ما جعل هناك دلالة الفروق لجميع متغيرات الخداع داخل الجدول

أما بالنسبة للموقف الاول والذي تكون فيه الكرة ملعوبة من احد المنافسين من الحائط الخلفي ( back wall ) قد بلغت قيمة ( Z ) الجدولية في محاولة الخداع من المنافس في القياس البعدي تراوحت بين ( ٢,٠٤ ) ( ٢,٢١ ) حيث كانت اقل قيمة هي (٢,٠٤) لصالح الخداع باستخدام الضربة المستقيمة ( straight ) وكانت اعلى قيمة للخداع باستخدام الضربة العكسية ( cross ) بعد محاولة الخداع وهو امر منطقي حيث ان اللاعب ضارب الكرة في الحائط الخلفي دائما ما يتوجه للامام باقصي سرعة محاولا اللحاق بالكرة التالية من المنافس ظننا منه انه سيلعبها (drop) لبعده عن الحائط الامامي ولكن بالخداع يمكن ان يوهم اللاعب الضارب بانه سيلعبها ( drop ) بينما يقوم بتحويلها الي اخر الملعب باستخدام مهارة الخداع.

أما بالنسبة للموقف الثاني والذي تكون فيه الكرة ملعوبة من احد المنافسين من كره عكسية (cross) عالي في منتصف الملعب قد بلغت قيمة ( Z ) الجدولية في محاولة الخداع من المنافس في القياس البعدي تراوحت بين ( ٢,٠٦ ) ( ٢,٣٣ ) حيث كانت اقل قيمة هي ( ٢,٠٦ ) لصالح الخداع باستخدام الكره المسقطه (drop) وكانت اعلى قيمة للخداع باستخدام الضربة المستقيمة ( straight ) بعد محاولة الخداع وهو فنيا صحيح حيث ان اللاعب ضارب الكرة في منتصف الملعب كرة عكسية دائما ما يتوجه لمنتصف الملعب محاولا اللحاق بالكرة التالية من المنافس ظننا منه انه سيلعبها ( drop ) لبعده عن الحائط الامامي ولكن بالخداع يمكن ان يوهم اللاعب الضارب بانه سيلعبها ( drop ) بينما يقوم بتحويلها الي اخر الملعب باستخدام احد مهارات الخداع

ويلعبها الناحية العكسية اي يقوم بلعبها ( straight ) وهو ما يكون الامر صعب عليه ان يلحق الكرة التالية

أما بالنسبة للموقف الثالث والذي تكون فيه الكرة ملعوبة من احد المنافسين من كره مستقيمة ( straight ) عالي في منتصف الملعب اي قد تغير مسار الكرة قد بلغت قيمة ( Z ) الجدولية في محاولة الخداع من المنافس في القياس البعدي تراوحت بين ( ٢,٠٣ ) ( ٢,٢٧ ) حيث كانت اقل قيمة هي ( ٢,٠٣ ) لصالح الخداع باستخدام الكره العكسية ( cross ) وكانت اعلي قيمة للخداع باستخدام الضربة المسقطة ( drop ) بعد محاولة الخداع وهذا يدل علي ذكاء اللاعب في كيفية التعامل مع مثل هذه الكرات حيث ان اللاعب ضارب الكرة في منتصف الملعب كرة مستقيمة دائما ما يحاول ان يتوجه لمنتصف الملعب ولكن عند ضرب كرة مستقيمة في نصف الملعب لا يكون هناك مجال لضارب الكره هذه في الوقوف في منتصف الملعب وبذلك يكون ابعد مكان بالنسبة له هو ناحية الحائط الامامي وهذا ما اظهرته النتائج ان اكبر نسبة كانت لصالح الكرة المسقطة مما يجلب الامر في غاية الصعوبة للحاق الكرة المسقطة

أما بالنسبة للموقف الرابع والذي تكون فيه الكرة ملعوبة من احد المنافسين من كره جانبية ( said wall ) عالي في منتصف الملعب قد بلغت قيمة ( Z ) الجدولية في محاولة الخداع من المنافس في القياس البعدي تراوحت بين ( ٢,٠٣ ) ( ٢,٠٧ ) حيث كانت اقل قيمة هي ( ٢,٠٣ ) لصالح الخداع باستخدام الكره العكسية ( cross ) وهذ منطقي ان تكون اقل نسبة للكرة العكسية لان الكرة العكسية في هذا الموقف اي تلعب عند مكان وقوف اللاعب الضارب للكرة وكانت اعلي قيمة للخداع باستخدام الضربة المستقيمة ( straight ) بعد محاولة الخداع وهذا يعتبر اكثر مكان من الممكن لعب الكرة فيه لان في هذا الموقف يكون ضارب الكرة الجانبية في الاتجاه الاخر وبعيد عن منتصف الملعب بينما يقوم بالجري سريعا لا قرب مكان من منتصف الملعب ويكون في الناحية العكسية للاعب المنافس وبذلك لا يكون هناك مجال لضارب الكره هذه في منتصف الملعب في الوقوف في منتصف الملعب وبذلك يكون ابعد مكان بالنسبة له هو الناحية الاخرى اي في مجال الضربة المستقيمة وهذا ما اظهرته النتائج ان اكبر نسبة كانت لصالح الكرة المستقيمة ويكون المر صعب عليه في اللحاق بالكرة التالية.

وكما يتضح ايضا من الجداول الخاصة بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى مواقف الخداع بالرسم واليد لدى المجموعة التجريبية وجد دول ( ١٠ ) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى مواقف الخداع بالرسم واليد لدى المجموعة الضابطة ان جميع درجات قيمة ( Z ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بقيمة ( ١,٩٦ ) تصب فى صالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ما عدا مهارة الضربة العكسية ( cross ) فى الموقف الرابع حيث كانت فى القياس البعدى للمجموعه التجريبية ( ٢,٠٣ ) وكانت فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة ( ٢,١٢ ) اي انه كانت لصالح المجموعة الضابطة بينما جميع القيم فى جميع المواقف كانت فى صالح المجموعة التجريبية وتراوح قيمة الدرجات فى المجموعة التجريبية ما بين ( ٢,٠٣ ) و(٢,٣٣)

بينما كانت فى المجموعة الضابطة ما بين ( ٠,٠٣ ) و ( ٢,١٢ ) ومن تلك الدرجات يتضح انها فى صالح القياس البعدى حتى ولو بفروق قليلة أما بالنسبة للموقف الاول والذي تكون فيه الكرة ملعوبة من احد المنافسين من الحائط الخلفي ( back wall ) كانت قيمه ( Z ) فى المجموعة التجريبية فى مهارات الضربة المسقطة ( drop ) الضربة العكسية ( cross ) الضربة المستقيمة ( straight ) على الترتيب ( ٢,٠٦ ) ( ٢,٢١ ) ( ٢,٠٤ ) بينما كانت فى المجموعة الضابطة ( ١,١٥ ) ( ١,٠٦ ) ( ١,١٢ ) وبالنظر الى الأرقام نجد انها فى صالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

أما بالنسبة للموقف الثاني والذي تكون فيه الكرة ملعوبة من احد المنافسين من كره عكسية (cross) عالي فى منتصف الملعب كانت قيمه ( Z ) فى المجموعة التجريبية فى مهارات الضربة المسقطة ( drop ) الضربة العكسية ( cross ) الضربة المستقيمة ( straight ) على الترتيب ( ٢,٠٦ ) ( ٢,٢١ ) ( ٢,٣٣ ) فى المجموعة الضابطة ( ١,٦٣ ) ( ١,٧٦ ) ( ٠,٤٧ ) وهنا يظهر الفرق الواضح بين درجات المجموعتين وخاصة فى مهارة ( straight ) انها فى صالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

أما بالنسبة للموقف الثالث والذي تكون فيه الكرة ملعوبة من احد المنافسين من كره مستقيمة ( straight ) عالي في منتصف الملعب كانت قيمه ( Z ) في المجموعة التجريبية في مهارات الضربة المسقطة ( drop ) الضربة العكسية ( cross ) الضربة المستقيمة ( straight ) علي الترتيب ( ٢,٢٧ ) ( ٢,٠٣ ) ( ٢,٢١ ) بينما كانت في المجموعه الضابطة ( ١,٤١ ) ( ١,٨٢ ) ( ٠,٣٧ ) وهنا كانت جميع ال درجات في صالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وخاصة في مهارة ( straight ) .

أما بالنسبة للموقف الرابع والذي تكون فيه الكرة ملعوبة من احد المنافسين من كره جانبية ( said wall ) عالي في منتصف الملعب كانت قيمه ( Z ) في المجموعة التجريبية في مهارات الضربة المسقطة ( drop ) الضربة العكسية ( cross ) الضربة المستقيمة ( straight ) علي الترتيب ( ٢,٠٤ ) ( ٢,٠٣ ) ( ٢,٠٧ ) بينما كانت في المجموعه الضابطة ( ١,٠٠ ) ( ٢,١٢ ) ( ١,٨٩ ) وهنا كانت جميع ال درجات في صالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ماعدا مهارة ( cross ) التي جاءت قيمتها الاعلي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وكما يتضح ايضا من الجداول الخاصة بإيجاد الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث حيث اظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين في جميع مواقف الخداع بالرسغ واليد ولصالح المجموعة التجريبية.

فقط أظهرت النتائج أن الموقف الثاني في مهارة الضربة المستقيمة ( straight ) بعد محاولة الخداع جاء كأكثر قيمة في الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بدرجة ٢,٩٩٤ وذلك امر طبيعي لان في الموقف الثاني اي كره عكسية ( cross ) عالية في منتصف الملعب فيكون بذلك ابعد مكان للاعب ضارب الكرة ان تكون الكره مستقيمة ( straight ) في الناحية الاخرى وهذا ما اكدت عليه النتائج وجاء الموقف الثالث في مهارة الضربة المستقيمة ( straight ) بعد محاولة الخداع بدرجة ٢,٨٤٢ في ثاني اكثر المواقف قيمة في الفروق.

ثم جاء الموقف الاول في مهارة الضربة المستقيمة ( straight ) بعد محاولة الخداع بدرجة ٢,٢٢١.

وجاء الموقف الاول في مهارة الضربة المسقطة ( drop ) بعد محاولة الذراع بدرجة ١،٩٦٧ كأقل قيمة في الفروق بين المجموعتين.

وكما يتضح ايضا من الجداول الخاصة بنسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي في متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث للمجموعة الضابطة. يتضح ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي في متغيرات مواقف الذراع بالرسغ واليد قيد البحث لدي المجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين (١٤،٣- ) ، (٦٠،٠)

وكما يتضح ايضا من الجداول الخاصة بنسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي في متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث للمجموعة التجريبية. يتضح ان نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي في متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد قيد البحث لدي المجموعة التجريبية قد تراوحت ما بين (٧٧،٨) ، (٢٣٣،٣). ومن هذه النتائج يتضح ان القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة توجد بهم فروق دالة احصائيا ولكن الفروق الكبيرة في نسب التغير لصالح المجموعة التجريبية.

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الإستنتاجات:

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل إلى الباحث إلى الإستنتاجات التالية:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لدي متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد .
٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس بين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لدي متغيرات مواقف الخداع بالرسغ واليد .

٣- استنتج الباحث عدم التواصل لنتائج ايجابية في مجموعه البحث الضابطة وهو ما يعرض قيمة البرنامج الخاص على المجموعة التجريبية

## التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستنتاجات التي تم التوصل إليها،  
يوصى الباحث بما يلي :
- إستخدام برامج التدريب الحديثة بمختلف الإعدادات ومنها طرق الخداع كأهميه  
اساسية في التاهيل علي مواقف وضغط اللعب
  - إستخدام طرق الخداع المختلفة وفقاً لأهمية حدوثها داخل المباريات
  - التوصية بعمل برامج تدريبية مشابهة للمساعدة علي التفكير الخططي والذكاء  
واستغلال مواقف اللعب المختلفة

## قائمة المراجع

١. بدري عيد حماد (٢٠١٣): توصيف حركات الخداع ومتطلباتها البدنية لرياضة التايكوندو في ضوء نتائج الدورات الاولمبية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا-
٢. خالد نعيم علي ( ٢٠١٤ ) : دراسة تحليلية لأنواع الخداع في بطولة العالم للفرق (رجال - ناشئين ) في لعبة الإسكواش ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٣. خالد نعيم علي (٢٠٠٠): "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبين الإسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
٤. سامى محمد طلال (١٩٨٧): وضع مجموعة اختبارات لقياس الأداء المهارى للاعبين الإسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٥. محمد سعيد أبو النور(٢٠١٨) : تأثير إستخدام بعض اساليب الخداع علي فاعلية الأداءات الهجومية المركبة لناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتيه ، مجلة البحوث الشاملة ، عدد (٢)
٦. منعم فاروق جمعة (١٩٩٨): اثر تطوير بعض انواع الخداع علي مستوي الانجاز في الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية