

## الباب الرابع

### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

من اجل تحقيق الاهداف التي هدفت اليها هذه الدراسة قام الباحث بمعالجة البيانات التي حصل عليها احصائيا وتوصل الى ما يأتي :

**أولاً** إنّ الهدف الأول في هذه الدراسة (اعداد تمرينات مركبة باستخدام ايقاعات موسيقية لتطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة الأمامية والخلفية لناشئي الأسكواش) وقد تم تحقيقه في ضوء الإجراءات الميدانية في الباب الثالث كما هو موضح مفصلاً.

**ثانياً** إنّ الهدف الثاني هو ( الكشف على تأثير التمرينات المركبة باستخدام الإيقاعات الموسيقية لتطوير بعض القدرات الحركية واداء الضربة الطائرة الأمامية والخلفية لناشئي الأسكواش ) وقد تم تحقيق الهدف بتطبيق المنهج المعد على ضوء التمرينات المركبة باستعمال الإيقاعات الموسيقية على اللاعبين وتم التعرف على هذا الهدف من خلال ما سيتم عرضه وتحليله ومناقشته من نتائج .

#### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو لقياس الرشاقة .

##### 4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو لقياس الرشاقة

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار الرشاقة في القياس القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدالة
		س <sup>-</sup>	ع	س <sup>-</sup>	ع		
التجريبية	الرشاقة	31.77	1.34	28.37	0.6	8.66	معنوي
الضابطة	الرشاقة	31.56	1.02	30.82	0.91	4.23	معنوي
*قيمة (t) الجدولية (2,26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)							

من خلال ما تم عرضه في الجدول (5) لنتائج القياس القبلي والبعدي لمتغير الرشاقة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ ان المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (31.77) و انحراف معياري (1.34) في حين بلغ المتوسط الحسابي (28.37) وانحراف معياري (0.6) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.66) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

اما المجموعة الضابطة فقد حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (31.56) و انحراف معياري (1.02) في حين بلغ المتوسط الحسابي (30.82) والانحراف معياري (0.91) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق إذ

بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.23) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

عليه ومما تقدم اعلاه يجد الباحث أن كلتا المجموعتين قد تطورتا في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ومن اجل الوقوف على افضلية التطور الذي حدث (لصالح من ؟) لابد للباحث من اجراء مقارنة في تطور كلتا المجموعتين وهل للتمرينات المركبة باستعمال الايقاع الموسيقي التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية اثر يختلف عن المجموعة الضابطة وكما في الجدول (6).

#### الجدول (6)

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي لمتغير الرشاقة

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	10.2	0.91	30.82	0.6	28.37	الرشاقة
*قيمة (t) الجدولية (2,10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05).						

من خلال ما تم عرضه في الجدول (6) لنتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ أن المجموعة التجريبية حققت باختبار الرشاقة وسط الحسابي (28.37) وانحراف معياري (0.6) بينما حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا (30.82) وانحرافا معياريا (91) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (10.2) ، إذ كانت قيمتها اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على أن هنالك فرقا معنويا لصالح المجموعة التجريبية.

#### 4-1-2 مناقشة نتائج اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو لقياس الرشاقة .

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي كما في الجدول رقم (6) لاختبار جري الزكزاك بطريقة بارو ، والذي دل على وجود فرق معنوي بمتغير الرشاقة بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ يعزو الباحث ذلك الفرق نتيجة تطبيق التمرينات المركبة مع الايقاع الموسيقي على المجموعة التجريبية إذ لعب الايقاع الموسيقي دوراً مهماً من خلال التحكم بتحركات اللاعبين ، وكذلك خلق بيئة جيدة للتدريب وزيادة عدد تكرارات التمرينات التي ركزت على تطوير الرشاقة لناشئي الأسكواش (15 - 17) سنة وهي عينة مناسبة بوصف هذه المرحلة العمرية تحتاج الى تطوير القدرات الحركية تزامناً مع تطوير الأداء المهاري لخلق توازن بين الجانب البدني و المهاري للناشئ وبالتالي ينعكس على أداء اللاعب داخل الملعب ، كما يذكر (مفتي ابراهيم) " أن هناك ارتباط مباشر بين مستوى الحالة مهارية في أي نشاط رياضي ومدى تطور المتطلبات البدنية لهذا النشاط" (1) .

وأن التمارين المطبقة ركزت على تطوير الرشاقة من خلال استعمال تمرينات التحرك الى الشواخص وكذلك تمارين الایعاز من قبل المدرب للتحرك لزوايا الملعب وكذلك تمارين التحرك والقفز بين (السلام) والتي اثبتت فاعليتها في تطوير الرشاقة ، إذ أن من أهم الصفات الواجب توفرها في لاعب الأسكواش هو عنصر الرشاقة في تحركه داخل الملعب وبمختلف الاتجاهات من دون إعاقة المنافس من لعب كرته (2) ، وأن التمارين المركبة ركزت على تطوير تحرك اللاعبين مع المضرب وأداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية وبذلك الحصول على تطور مستوى الأداء البدني و المهاري بصورة متوازنة مما ينعكس في مستوى أداء اللاعب داخل الملعب .

1 مفتي أبراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص 26.

2 راتب احمد قبيعة وخالد الكردي. : السكواش رياضة الفن والحركة ، بيروت ، دار الراتب الجامعية، 1996. ص 44 .

## 4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التوافق الحركي .

### 4-2-1 عرض وتحليل نتائج اختبار التوافق الحركي .

الجدول (7) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار التوافق الحركي في القياس القبلي والبعدى ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة (t) المحسوبة	الدالة
		ع	س-	ع	س-		
التجريبية	التوافق الحركي بين العين والذراع	6.5	1.08	13.5	0.7	19.45	معنوي
	التوافق الحركي بين العين والرجل	9.33	0.72	6.52	0.4	11.8	معنوي
الضابطة	التوافق الحركي بين العين والذراع	6.6	0.84	9.1	1.44	6.23	معنوي
	التوافق الحركي بين العين والرجل	9.35	0.6	8.33	1.04	4.58	معنوي
*قيمة (t) الجدولية (2,26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)							

من خلال ما تم عرضه في الجدول (7) لنتائج الاختبارات القبلية

والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ ما يلي في :

أ. اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار لقياس التوافق الحركي بين العين والذراع .

حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي متوسط حسابي

قدره (6.5) و انحراف معياري قدره (1.08) في حين بلغ المتوسط الحسابي

(13.5) والانحراف المعياري (0.7) في القياس البعدى ولمعرفة الفروق بين

الايوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية اعتمد

الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة

(19.45) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية

(9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار

البعدى.

اما المجموعة الضابطة فقد حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (6.6) و انحراف معياري (0.84) في حين بلغ المتوسط الحسابي (9.1) والانحراف المعياري (1.44) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (6.23) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

#### ب. اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق الحركي بين العين والرجل .

حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (9.23) و انحراف معياري قدره (0.72) في حين بلغ المتوسط الحسابي (6.52) والانحراف المعياري (0.4) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (11.8) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

اما المجموعة الضابطة فقد حققت في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (9.35) و انحراف معياري (8.33) في حين بلغ المتوسط الحسابي (8.33) والانحراف المعياري (1.04) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.58) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

عليه ومما تقدم اعلاه يجد الباحث ان كلتا المجموعتين قد تطورتا في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ومن اجل الوقوف على افضلية التطور الذي حدث (لصالح من ؟) لابد للباحث من اجراء مقارنة في تطور كلتا المجموعتين وهل للتمرينات المركبة باستعمال الايقاع الموسيقي التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية اثر يختلف عن المجموعة الضابطة وكما في الجدول (7).

### الجدول (8)

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في

الاختبار البعدي لمتغير التوافق الحركي

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	11.89	1.44	9.1	0.7	13.5	التوافق الحركي بين العين والذراع
معنوي	7.54	1.04	8.33	0.4	6.52	التوافق الحركي بين العين والرجل
*قيمة (t) الجدولية (2,10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05).						

من خلال ما تم عرضه في الجدول (8) لنتائج الاختبار البعدي

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ ما يأتي في :

أ. اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار لقياس التوافق الحركي بين العين والذراع .

حققت المجموعة التجريبية باختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار لقياس التوافق الحركي بين العين والذراع وسط حسابي قدره (13.5) وانحراف معياري (0.7) بينما حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا (9.1) وانحرافا معياريا (1.44) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (11.89) ، إذ كانت قيمتها اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على ان هنالك فرقا معنويا لصالح المجموعة التجريبية.

### ب. اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق الحركي بين العين والرجل .

حققت المجموعة التجريبية باختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق الحركي بين العين والرجل وسطاً حسابياً (6.52) وانحرافاً معيارياً (0.4) بينما حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (8.33) وانحرافاً معيارياً (1.04) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.54) ، إذ كانت قيمتها أكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على ان هنالك فرقاً معنوياً لصالح المجموعة التجريبية.

### 4-2-2 مناقشة نتائج اختبار التوافق الحركي .

من خلال عرض نتائج الاختبار البعدي وتحليلها كما في الجدول رقم (8) لاختباري التوافق الحركي بين العين والذراع والعين والرجل ، والذين بينا وجود فرق معنوي بمتغير التوافق الحركي بين العين والذراع والعين والرجل بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وهو من القدرات الحركية التي تم التركيز عليها في التمارين التي استخدمها الباحث ، إذ تم استعمال تمارين توافقيه للعين مع الذراع والعين مع الرجل أهمها تمارين الطبطبة بكرة التنس التعليمية و كذلك تمارين السلام التي يتم التحرك والقفز فيما بينها ، وتمارين التحرك من منتصف الملعب لأداء ضربات شبكية عبر حساب عدد الخطوات الكافية لأداء مهارة الضربة الطائرة بالأسكواش وغيرها ، وهذه التمارين اثبتت فاعليتها بصورة فعالة وبصورة واضحة على المجموعة التجريبية بوصف التدريبات كانت داخل الملعب ووفق الأداء المهاري للعبة ووفق الإيقاع الموسيقي المناسب من حيث تطبيق الناشئين للتمرينات والتنسيق الحركي معها ، هنا كان للإيقاع دورٌ بأبعاد الناشئين عن الملل والرغبة بالأداء أكثر وأكثر كونه يمثل عاملاً مثيراً ومشوقاً ، ويؤكد ذلك (ابو العلا احمد) " ان ارتفاع المستوى البدني للرياضي يعتمد على تمرينات المنافسة والتمرينات الخاصة المرتبطة بنوعية نشاط الرياضي التخصصي"<sup>(1)</sup>.



#### 3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة أداء الضربة الطائرة.

##### 1-3-4 عرض وتحليل نتائج اختبار دقة أداء الضربة الطائرة.

الجدول (9) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لاختبار دقة أداء الضربة الطائرة بالأسكواش في القياس القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدالة
		ع	س-	ع	س-		
التجريبية	دقة أداء الضربة الطائرة الأمامية	15	3.07	42.9	2.13	21.56	معنوي
	دقة أداء الضربة الطائرة الخلفية	16.8	4.8	39.4	1.89	12.62	معنوي
الضابطة	دقة أداء الضربة الطائرة الأمامية	13.8	1.47	25.1	4.95	5.66	معنوي
	دقة أداء الضربة الطائرة الخلفية	16.2	3.96	21.5	6.6	4.92	معنوي
*قيمة (t) الجدولية (2,26) تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)							

من خلال ما تم عرضه في الجدول (9) لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ ما يلي في :

أ. اختبار دقة أداء الضربة الطائرة الأمامية بالأسكواش .

حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (15) و انحراف معياري قدره (3.07) في حين بلغ المتوسط الحسابي (42.9) والانحراف المعياري (2.13) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (21.56) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.27) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

اما المجموعة الضابطة فقد حققت في القياس القبلي متوسطاً حسابياً قدره (13.8) و انحراف معياري قدره (1.47) في حين بلغ المتوسط الحسابي (25.1) والانحراف المعياري (4.95) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (5.66) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

#### ب. اختبار دقة أداء الضربة الطائرة الخلفية بالأسكواش .

حققت المجموعة التجريبية في القياس القبلي متوسط حسابي قدره (16.8) و انحرافاً معيارياً قدره (4.8) في حين بلغ المتوسط الحسابي (39.4) والانحراف المعياري (1.89) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (12.62) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

أما المجموعة الضابطة فقد حققت في القياس القبلي متوسطاً حسابياً قدره (16.2) و انحراف معياري (3.96) في حين بلغ المتوسط الحسابي (21.5) والانحراف المعياري (6.6) في القياس البعدي ولمعرفة الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة اعتمد الباحث اختبار (t) للتحقق من دلالة الفروق حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.92) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.26) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي.

عليه ومما تقدم اعلاه يجد الباحث ان كلتا المجموعتين قد تطورتا في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ومن اجل الوقوف على افضلية التطور الذي حدث (لصالح من ؟) لابد للباحث من اجراء مقارنة في تطور

كلتا المجموعتين وهل للتمرينات المركبة باستعمال الايقاع الموسيقي التي طبقت على لاعبي المجموعة التجريبية أثراً يختلف عن المجموعة الضابطة وكما في الجدول (10).

### الجدول (10)

يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافهما المعياري وقيمة (t) في الاختبار البعدي لدقة أداء الضربة الطائرة بالأسكواش

نوع الدلالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغير
		ع	س-	ع	س-	
معنوي	14.12	4.95	25.1	2.13	42.9	دقة أداء الضربة الطائرة الأمامية بالأسكواش
معنوي	11.11	6.6	21.5	1.89	39.4	دقة أداء الضربة الطائرة الخلفية بالأسكواش
*قيمة (t) الجدولية (2,10) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0,05).						

من خلال ما تم عرضه في الجدول (10) لنتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة نلاحظ ما يلي في :  
أ. اختبار دقة أداء الضربة الطائرة الأمامية بالأسكواش .

حققت المجموعة التجريبية باختبار دقة أداء الضربة الطائرة الأمامية وسط حسابي (42.9) وانحراف معياري (2.13) بينما حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (25.1) وانحرافاً معيارياً (4.95) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (14.12) ، إذ كانت قيمتها اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على ان هنالك فرقاً معنوياً لصالح المجموعة التجريبية.

ب. اختبار دقة أداء الضربة الطائرة الخلفية بالأسكواش .

حققت المجموعة التجريبية باختبار دقة أداء الضربة الطائرة الخلفية وسطاً حسابياً (39.4) وانحرافاً معيارياً (1.89) بينما حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (21.5) وانحرافاً معيارياً (6.6) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (11.11) ، إذ كانت قيمتها اكبر من قيمة (t) الجدولية مما يدل على ان هنالك فرقاً معنوياً لصالح المجموعة التجريبية.

#### 4-3-2 مناقشة نتائج اختبار دقة أداء الضربة الطائرة.

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث وكما مفصل في الجدول (10) للاختبار البعدي لمهارتي الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالأسكواش لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يتبين ان هنالك فرقا معنويا في كلا الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا الفرق يعزوه الباحث الى التطور الحاصل لمجموعة البحث التجريبية في متغيري الرشاقة والتوافق الحركي ومن ثم الى تنفيذ هذه المجموعة للتمرينات المركبة التي اعدّها الباحث باستخدام الإيقاع الموسيقي و أن الدقة في الأسكواش مهمة جداً لأداء اللاعب في المباراة كونها تمكنه من أداء الضربات في المكان المناسب أثناء اللعب مما يؤدي الى السيطرة على المباراة واحراز الفوز <sup>(1)</sup> .

فمن الطبيعي جدا ان نلاحظ تطور المجموعة التجريبية في اختباري دقة أداء مهارة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية بالأسكواش وكذلك للمجموعة الضابطة بسبب المناهج التدريبية على كلتا المجموعتين ، ولكن الفرق المعنوي الذي حصل للمجموعة التجريبية كان واضحا عبر تطبيقهم للعديد من التمرينات المركبة التي اعدت بشكل علمي مدروس وكذلك ادخال الإيقاع الموسيقي عليها ، وان قدرة اللاعب على السيطرة على الشد والارتخاء في الحركات الرياضية تعطيه امكانية لتنظيم الجهد المبذول والقوة المصروفة وتوزيعها بشكل موزون خلال الاداء الحركي ، فلذلك فأن ضبط الأداء الحركي مع الإيقاع الموسيقي سيساهم في تنظيم وترتيب عملية الشد والارتخاء للعضلات خلال الأداء ، فأداء اللاعبين للضربات الطائرة سواء أكان بشكل فردي أم بمشاركة لاعبين اثنين او حتى ثلاثة لاعبين وباستعمال اوزان موسيقية تتاغمت وتطابقت بشكل تام مع الاوزان الحركية للتمرينات كان له الفضل بذلك الفرق المعنوي ، اذ عمل الباحث على خلق بيئة تدريبية جديدة بإدخال الإيقاع الموسيقي وكذلك خلق جو اشبه بجو المنافسة من خلال التمرينات المركبة لعدة مهارات اساسية بالأسكواش ومن ضمنها مهارة الضربة الطائرة الأمامية كانت او الخلفية فضلاً عن مستوى الشدد المطبقة والعالية جدا والمشابهة لشدد المنافسات .

ويرى الباحث مما تقدم أن لاعب الأسكواش يجب أن يمتلك قدرات بدنية وحركية تمكنه من التحرك بسرعة وخفة ورشاقة وقوة لأداء المهارات الاساسية للعبة خاصة عند المهارات الهجومية التي تحتاج الى دقة عالية لتنفيذها لاسيما الضربات الطائرة الأمامية والخلفية وأن التمرينات المركبة باستخدام الإيقاع الموسيقي أدت الى زيادة الثقة لدى اللاعب من لعب كرات طائرة أكثر وكسب النقاط بعد ان كان يؤديها بصورة قليلة خوفاً من خسارة النقطة .