

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

ثانياً: مناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في المهارت الهجومية المركبة قيد البحث

ن = ١٥

م	المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (م ف)	انحراف الفروق (م ع)	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±			
١	أوتش جارى - أوتش ماتا	درجة	١١٥	٠٣١	١١٧	٠٣٢	٠٠٢	٠	١٠
٢	اوستو جارى - أوتش ماتا	درجة	٠٩٨	٠١٧	١٠١	٠١٦	٠٠٣	٠٠٧	١٧٨*
٣	كواتش جارى (يمين) - ايونسيوناجين (يمين)	درجة	٠٩٧	٠٢٩	٠٩٩	٠٢٨	٠٠٢	٠٠٥	١٣٨
٤	أوتش جارى - كواتش جارى	درجة	٠٩٤	٠٢٤	٠٩٧	٠٢٥	٠٠٣	٠٠٦	٢٠٩*
٥	دى أشى براى - اوستو جارى	درجة	٠٩٣	٠٢٣	٠٩٤	٠٢٣	٠٠١	٠٠٦	٠٨١
٦	أوتش ماتا - تانى اوتوش	درجة	٠٩٣	٠٢٤	٠٩٦	٠٢٥	٠٠٣	٠٠٦	٢٠٩*
٧	أوتش جارى - طوماى ناجى	درجة	١٠٦	٠١٧	١٠٨	٠١٧	٠٠٢	٠٠٦	١١٥
٨	كوتشيكى داوشى - تانى اوتوشى	درجة	١٠٦	٠١٥	١١٠	٠١٤	٠٠٤	٠٠٦	٢٨٢*
٩	تاي اوتوشى - يوكو طوماى ناجى	درجة	١٠٣	٠١٤	١٠٨	٠١٤	٠٠٦	٠١٠	٢٢٠*
١٠	كواتش جارى - أوتش جارى	درجة	١١٤	٠٣٣	١١٧	٠٢٩	٠٠٢	٠٠٧	١٤٧

* مستوى المعنوية عند ٠٠٥ = ١٧٦

يتضح من الجدول رقم (٢٠) أن هناك فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الصحيحة والبعض الآخر لم يحقق فروق ذات دلالة إحصائياً حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠٨١) كأصغر قيمة ، (٢٨٢) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠٠٥ = (١٧٦) وهذا يدل أن هناك فروق بين القياسين القبلي و البعدي في بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية
قيد البحث

ن = ١٥

م	المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (م ف)	انحراف الفروق (م ع)	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الجلوس من الرقود (قرفصاء)	مرة / ث	٢٠٠٧	٤٤٨	٢٠١٠	٤٨٤	٠٠٦	٢٨٧	٠٠٩
٢	الجلوس على المقعد والبار الحديدى على الكفين	كجم	١٠٣٥٣	١٤٩٦	١٠٥١٣	١٥٥٨	١٦٠	٢٢٠	*٠٨٢
٣	رمية (مورتيه سيوناجى) بالشاخص	مرة / ث	٧٦٠	١٠٦	٨٤٧	٠٩٩	٠٨٧	٠٧٤	*٤٥٢
٤	التوازن الثابت	ث	٢٠٠٠	٣٤٨	٢٠٢٠	٣٣٨	٠٢٠	١٠٨	٠٧٢
٥	فتحة البرجل	سم	١٧١٥٣	١٠٦٥	١٧١٨٧	١٠٦٤	٠٣٤	٠٦٢	*٢٠٩
٦	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	مرة / ث	٢٦٥٣	٥٢٢	٢٦٩٣	٥٠٥	٠٤٠	١١٨	١٣١

* مستوى المعنوية عند ٠٠٥ = ١٧٦

يتضح من الجدول رقم (٢١) أن هناك فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الاختبارات البدنية والبعض الآخر لم يحقق فروق ذات دلالة احصائياً حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠٠٩) كأصغر قيمه و (٤٥٢) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠٠٥) = (١٧٦) وهذا يدل على أن هناك فروقاً لصالح القياس البعدي في بعض القياسات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الهجومية المركبة قيد البحث

ن = ١٥

م	المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (م ف)	انحراف الفروق (م ع)	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±			
١	أوتش جاري - أوتش ماتا	درجة	١ر١٣	٠ر٢٩	١ر٥٣	٠ر٢٨	٠,٤٠	٠,٤٣	*٣ر٦١
٢	أوستو جاري - أوتشي ماتا	درجة	١ر٠٣	٠ر١٦	١ر٦١	٠ر٢٥	٠,٥٨	٠,٣٢	*٦ر٩٥
٣	كواتش جاري (بمين) - ايون سيوناجي (بمين)	درجة	١ر٠١	٠ر٢٦	١ر٥٤	٠ر٢٣	٠,٥٣	٠,٣٣	*٦ر٢٨
٤	أوتش جاري - كواتش جاري	درجة	١ر٠١	٠ر٢٦	١ر٤٩	٠ر٢٨	٠,٤٨	٠,٣٨	*٤ر٧٩
٥	دي أشي براي - أوستو جاري	درجة	٠ر٩٩	٠ر٢٤	١ر٤٣	٠ر٢٧	٠,٤٤	٠,٣٩	*٤ر٣٩
٦	أوتش ماتا - ثاني أوتوشي	درجة	٠ر٩٧	٠ر٢٤	١ر٣٨	٠ر٢٦	٠,٤١	٠,٣٤	*٤ر٦٢
٧	أوتش جاري - طوماي ناجي	درجة	١ر٠٧	٠ر١٩	١ر٥٧	٠ر١٨	٠,٥٠	٠,٢٥	*٧ر٧٦
٨	كوتشيكى داوشي - ثاني أوتوشي	درجة	١ر٠٩	٠ر١٩	١ر٦٣	٠ر١٦	٠,٥٤	٠,٢٠	*١٠ر٥٠
٩	ثاي أوتوشي - يوكو طوماي ناجي	درجة	١ر٠٥	٠ر٢٠	١ر٦١	٠ر١٥	٠,٥٦	٠,٢٠	*١٠ر٦٩
١٠	كواتش جاري - أوتش جاري	درجة	١ر٠٥	٠ر٢٨	١ر٥٧	٠ر٢٦	٠,٤٢	٠,٣٦	*٥ر٥٨

* مستوى معنوية عند $r = ٠٥ = ١٧٦$

يتضح من الجدول رقم (٢٢) أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية
قياد البحث

ن = ١٥

م	المهارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين (م ف)	انحراف الفروق (م ع)	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الجلوس من الرقود (قرفصاء)	مرة / ث	١٨٠٠	٣٠٨٩	٢٣٠٩٣	١٠٥٨	٥,٩٣	٣,٥١	*٦٠٥٤
٢	الجلوس على المقعد والبار الحديدى على الكفين	كجم	١٠٢٠٣٣	٢١٠٥٤	١١٨٠٦٧	١٣٠٢٩	١٦,٣٣	١٨,٥٦	*٣٠٤١
٣	رمية (مورتيه سيوناجى) بالشاخص	مرة / ث	٧٠١٣	٠٠٩٩	٧٠٧٣	٠٠٥٩	٠,٦٠	١,٢٤	*١٠٨٧
٤	التوازن الثابت	ث	٢١٠٤٠	٤٠٥٨	٢٥٠٤٠	٤٠٧٣	٤,٠٠	٢,٩٨	*٥٠٢١
٥	فتحة البرجل	سم	١٦٦٠٥٣	٩٠٣٠	١٧٨٠٢٧	٥٠٣١	١١,٧٣	١٠,٤٧	*٤٠٣٤
٦	سرعة قبض ووسط مفصل الفخذ	مرة / ث	٢٥٠٥٣	٤٠٥٨	٣١٠٢٧	٢٠٢٢	٥,٧٣	٥,١٨	*٤٠٢٩

* مستوى معنوية عند ٠٠٥ = ١٧٦

يتضح من الجدول رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠٠٥).

جدول (٢٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى فى
المهارات الهجومية المركبة المستخدمة قيد البحث

ن = ٢٠

م	المهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±		
١	أوتش جارى - اوتش مانا	درجة	١٠١٧	٠٣٢٢	١٠٥٣	٠٢٢٨	-٠٣٧	*٣٣٧
٢	أوستو جارى - اوتش مانا	درجة	١٠٠١	٠١١٦	١٠٦١	٠٢٥٠	-٠٥٩	*٧٧٠
٣	كواتش جارى (يمين) - ايون سيوناجى (يمين)	درجة	٠٩٩٠	٠٢٢٨	١٠٥٤	٠٢٢٣	-٠٥٥	*٥٩٢
٤	اوتش جارى - كواتش جارى	درجة	٠٩٩٧	٠٢٥٠	١٠٤٩	٠٢٢٨	-٠٥١	*٥٣٦
٥	دى أشى براى - اوستو جارى	درجة	٠٩٩٥	٠٢٢٣	١٠٤٣	٠٢٢٧	-٠٤٩	*٥٣٣
٦	اوتش مانا - تانى اوتوشى	درجة	٠٩٩٧	٠٢٢٦	١٠٣٨	٠٢٢٦	-٠٤١	*٤٣٧
٧	اوتش جارى - طوماى ناجى	درجة	١٠٠٨	٠١١٧	١٠٥٧	٠١١٨	-٠٤٩	*٧٧١
٨	كوتشيكى داوشى - تانى اوتوشى	درجة	١٠١١	٠١١٤	١٠٦٣	٠١١٦	-٠٥٢	*٩٥٨
٩	تاي اوتوشى - يوكو طوماى ناجى	درجة	١٠٠٩	٠١١٤	١٠٦١	٠١١٥	-٠٥٣	*٩٩٠
١٠	كواتش جارى - اوتش جارى	درجة	١٠١٧	٠٢٢٩	١٠٥٧	٠٢٢٦	-٠٤٠	*٣٩٨

* مستوى معنوية عند $r = ٠.٥$ = ٢٠.٥

يتضح من الجدوق رقم (٢٤) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت (ت) المحسوبة ما بين (٣٣٧) كأصغر قيمة و (٩٩٠) كأكبر قيمة بينما (ت) الجدولية عند مستوى $(٠.٥) = (٢, ٠٥)$ وهنا يدل على أن هناك فروقاً معنوية فى مستوى الأداء المهارى المركب لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

جدول (٢٥)

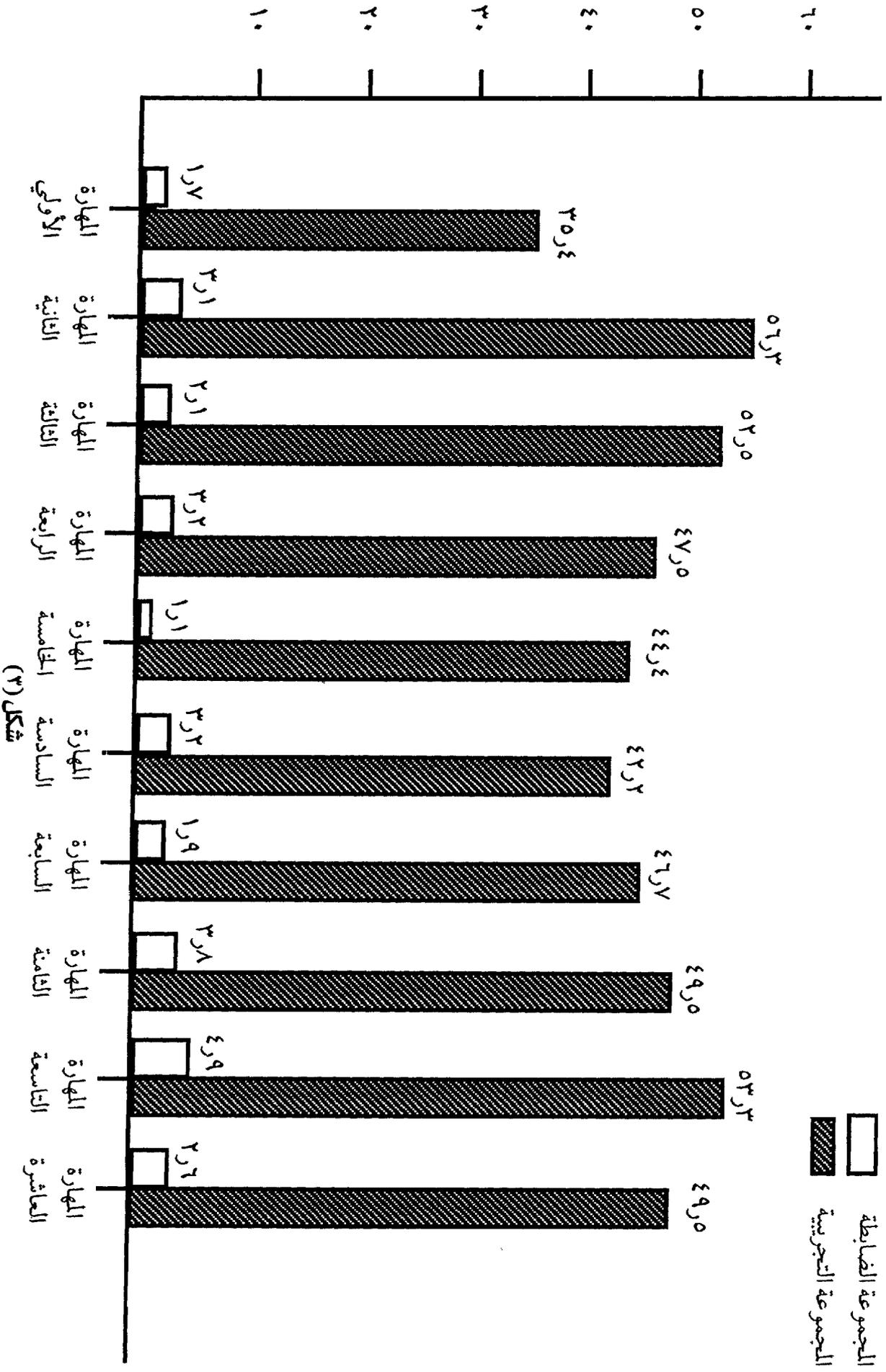
نسبة التحسن في المهارات الهجومية المركبة بين المجموعة الضابطة والتجريبية والفرق بينهما

ن = ٣٠

م	المهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الفرق في نسبة التحسن %
١	أوتش جارى - اوتش ماتا	درجة	%١٧	%٣٥ر٤	%٣٣ر٤
٢	أوستو جارى - اوتش ماتا	درجة	%٣١	%٥٦ر٣	%٥٣ر٢
٣	كواتش جارى (بمين) - ايون سيوناجى (بمين)	درجة	%٢١	%٥٢ر٥	%٥٠ر٤
٤	اونش جارى - كواتش جارى	درجة	%٣٢	%٤٧ر٥	%٤٤ر٣
٥	دى أشى براى - اوستو جارى	درجة	%١١	%٤٤ر٤	%٤٤ر٣
٦	اوتش ماتا - تانى اوتوشى	درجة	%٣٢	%٤٢ر٢	%٣٩ر٠
٧	اوتش جارى - طوماى ناجى	درجة	%١٩	%٤٦ر٧	%٤٤ر٨
٨	كوتشيكى داوشى - تانى اوتوشى	درجة	%٣٨	%٤٩ر٥	%٤٥ر٧
٩	تاي اوتوشى - يوكو طوماى ناجى	درجة	%٤٩	%٥٣ر٣	%٤٨ر٤
١٠	كواتش جارى - اوتش جارى	درجة	%٢٦	%٤٩ر٥	%٤٦ر٩

يتضح من الجدول رقم (٢٥) وجود فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في المهارات الهجومية المركبة قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية .



النسبة المئوية للتحسن في المهارات الهجومية المركبة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

شكل (٣)

جدول (٢٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±		
١	الجلوس من الرقود (قرفصاء)	مرة / ث	٢٠ر٠٠	٤ر٨٤	٢٣ر٩٣	١ر٥٨	٣ر٩٣	*٢ر٩٩
٢	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي علي اكتفين	كجم	١٠٥ر١٣	١٥ر٥٨	١١٨ر٦٧	١٣ر٢٩	١٣ر٥٣	*٢ر٥٦
٣	رمية (مورتيه سيوناجي) بالشاخص	مرة / ث	٨ر٤٧	٠ر٩٩	٧ر٧٣	٠ر٥٩	٠ر٧٣	*٢ر٤٦
٤	التوازن الثابت	ث	٢٠ر٢٠	٣ر٣٨	٢٥ر٤٠	٤ر٧٣	٥ر٢٠	*٣ر٤٦
٥	فتحة البرجل	سم	١٧١ر٨٧	١٠ر٦٤	١٧٨ر٢٧	٥ر٣١	٦ر٤٠	*٢ر٠٨
٦	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	مرة / ث	٢٦ر٩٣	٥ر٠٥	٣١ر٢٧	٢ر٢٢	٤ر٣٣	*٣ر٠٤

* مستوي المعنوية عند ٠ر٠٥ = ٢ر٠٥

يتضح من الجدول رقم (٢٦) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢ر٠٨) كأصغر قيمة و (٣ر٤٦) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠ر٠٥) = (٢ر٠٥) وهذا يدل علي أن هناك فروقاً معنوية في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٢٧)

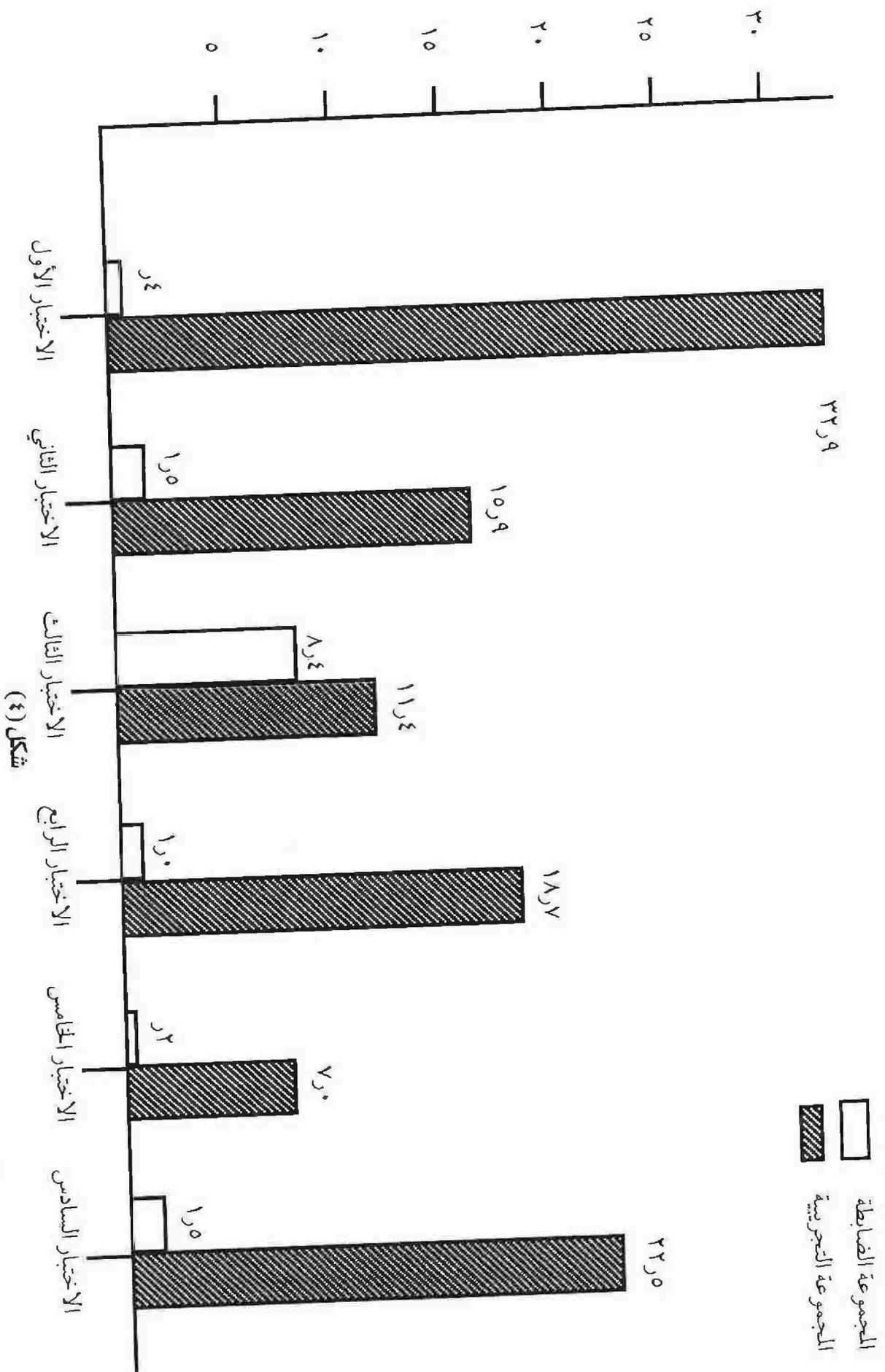
نسبة التحسن في الاختبارات البدنية بين المجموعة الضابطة والتجريبية والفرق بينهما

ن = ٣٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الفرق في نسبة التحسن %
١	الجلوس من الرقود (قرفصاء)	مرة/ث	٠,٤	٣٢,٩	%٣٢,٥
٢	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي علي اكتفين	كجم	١,٥	١٥,٩	%١٤,٤
٣	رمية (مورتيه سيوناجي) بالشاخص	مرة/ث	٨,٤	١١,٤	%٣,٠
٤	التوازن الثابت	ث	١,٠	١٨,٧	%١٧,٧
٥	فتحة البرجل	سم	٠,٢	٧,٠	%٦,٨
٦	سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ	مرة/ث	١,٥	٢٢,٥	%٢١,٠

يتضح من الجدول رقم (٢٧) وجود فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة التجريبية .



النسبة المئوية للتحسن في الاختبارات البدئية قيد الدراسة بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

شكل (4)

ثانياً : مناقشة النتائج :

اعتماداً على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ، تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث :-

- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى المهارات الهجومية المركبة المستخدمة فى الدراسة للمجموعة الضابطة -

يتضح من الجدول (٢٠) وجود فروق معنوية عند مستوى (٠٠٥) لصالح القياس البعدي بعض المهارات مثل (كوتشيكي داوشى - تانى اوتوشى) ، (تاي اوتوشى - يوكوتوماى ناجى) والبعض الآخر لم يحقق فيه أى تقدم ويرجع ذلك ايضاً إلى أنه من الممكن أن يكون احدي هذه المهارات التي ظهرت فيها نسبة تحسن هي المهارة المفضلة لبعض اللاعبين لذلك يكون فيها نسبة التحسن ملحوظة حيث كانت أعلى قيمه (ت) المحسوبة (٢٨٢) وأصغر قيمة (٠٨١) وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي فى بعض المهارات الهجومية المركبة قيد البحث لصالح المجموعة الضابطة والبعض الآخر لم يرتفع فيه المستوى ويرجع محمد شداد (١٩٩١م) ذلك إلى أن التكنيك الهجومى يزداد عندما يتم التركيز على دمج المهارات الهجومية فى صورة هجوم مركب . (١٨:٣١).

- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي فى الاختبارات البدنيه المستخدمة للمجموعة الضابطة-

يتضح من الجدول رقم (٢١) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى بعض الاختبارات والبعض الآخر لم يحقق فروقاً ذات دلالة احصائياً كما أن الأختبارات التي حققت تحسن كان ذلك بدرجة قليلة وليست مرتفعة ويعزى الباحث ذلك إلى عدم اهتمام بعض اللاعبين والمدربين بالناحية البدنيه والتركيز على المهارات فقط فالعملية التدريبية يجب أن تشمل على الجانب البدنى والمهارى والخططى والنفسى حتى تتاح له فرصة التفوق والوصول إلى أعلى مستوى ممكن فى رياضة الجودو وعلى ذلك يتحقق الفرض الأول وهو :-

وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

- الفرق بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية-

يتضح من الجدول رقم (٢٢) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المهارات الهجومية المركبة لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدوليه عند مستوى (٠٠٥) ويرجع ذلك أن

المهارات الهجومية المركبة التي استخلصها الباحث من دورة سيدنى ٢٠٠٠م والتي تم التدريب عليها من خلال البرنامج ووفقاً للجدول الزمني قد اثرت بشكل عالى المستوى على اللاعبين وأن البرنامج التدريبي المزود بالهجوم المركب له آثار إيجابية فى تعليم واتقان مهارات الجودو ومن هنا تبرز أهمية الهجوم المركب كمؤشر فى زيادة وارتفاع مستوى الأداء .

وذلك ما أشار إليه عبد الحليم محمد (٢٠٠٠) أن البرنامج التدريبي المزود بالهجوم المركب أكسب اللاعب اليقظ والمراقبة النامة لتحركات المنافس واستغلال هذه التحركات فى بناء هجمات متنوعة ومدمجة . (٢٢ : ٦٥) ، كما أتفقت هذه النتائج مع النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة (٢١) ، (٢٦) ، (٣٧) .

- الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية -

يتضح من الجدول رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج المقترح قد اشتمل على تدريبات مقننه وبأسلوب علمى كما أهتم الباحث بتنمية وتطوير الأداء المهارى المركب للعينة قيد البحث وهذا ما أشار إليه طه اسماعيل وآخرون (١٩٨٩) م أن بناء البرامج التدريبية تعد من أهم الأعمال التى يجب أن يهتم بها المدربون وخاصة تلك البرامج المقننة والمنظمة والمتكاملة . (١٩ : ١٨٣) .

ومن خلال ما سبق يتحقق لنا الفرض الثانى وهو :-

وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين القياس القبلى والبعدى فى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى .

- الفرق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى القياس البعدى للأداء المهارى والبدنى -

يتضح من الجدولين رقم (٢٤) ، (٢٦) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء المهارى والبدنى لصالح المجموعة التجريبية ففى الجدول رقم (٢٣) تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣٣٧ر٣) كأصغر قيمة ، (٩٩٠ر٩) كأكبر قيمة . بينما (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢١٠ر٢) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية فى مستوى الأداء المهارى الهجومى المركب لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث أن الاهتمام بالأعداد المهارى المركب كان له أثر كبير فى احداث هذا الفرق كما أن احتواء البرنامج التدريبي المقترح على المكونات الأساسية والهامة لاجتياح أكبر الأثر فى

احداث هذا الفرق وهذا ما يشير إليه أمر الله البساطى (١٩٩٨ م) أن تحقيق المستويات العالية لم يعد متروك للصدفة أو العشوائية وأولى مشتملات التخطيط الجيد لإعداد لاعب هو تحديد الهدف من العملية التدريبية وهذا لا يتم إلا من خلال تنظيم البرنامج التدريبى طوال فترة البرنامج (٣: ١٧) وفى الجدول رقم (٢٦) تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٠٨ ر) كاصغر قيمة، و (٣٤٦ ر) كأكبر قيمة بينما قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٥ ر) = (٢٠٥ ر) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية فى الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث يرجع ذلك إلى اهتمام البرنامج المقترح بالناحية البدنية من حيث التطوير والتحسين ومن خلال ايضا عملية الإعداد البدنى العام والخاص بحيث كان هناك تكامل بين الناحيتين البدنية والمهارية لكى يساعد ويساهم فى تنمية الآخر.

ومما سبق يتضح لنا مدى تحقيق البرنامج لأهدافه والتي من أهمها رفع المستوى المهارى والبدنى للاعبين حيث أن ارتفاع المستوى البدنى بصورة ملحوظة ساعد فى ارتفاع مستوى الاداء المهارى وهذه العلاقة الإيجابية أشار إليها كل من إيهاب صبرى (٢٠٠٠) (٥)، عبد الحليم محمد (٢٠٠٠) (٢٢) كما يرجع الباحث هذا التحسن إلى طبيعة ومكونات البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية حيث احتوى على طرق وابعاد كان من ضمن أهدافها جميعاً الارتقاء ورفع مستوى اللياقة البدنية فى التحسن فى تلك القدرات البدنية والمهارية وارتفاع مستواها يرجع إلى تقنين الوحدة التدريبية واتباع الأسلوب العلمى عند تنميتها كما أن ارتفاع عناصر اللياقة البدنية التى تم تنميتها من خلال الانتظام فى التدريب وإشتمال البرنامج على تدريبات المرونة والقوة والسرعة والرشاقة والتحمل من خلال جزء الإعداد العام والخاص، وأيضاً ارتفاع مستوى اللاعبين فى الأداء المهارى الهجومى المركب وظهور نسبة تحسن واضحة فى الأداء، كما أن فترة البرنامج وهى ثلاثة شهور قد ساهمت فى احداث التحسن الموجود فى تلك القدرات (البدنية والمهارية) كما فى شكل (٣)، (٤) حيث بلغ الفرق فى نسبة التحسن فى الجدول رقم (٢٥) كأعلى قيمة (٢٣٥٪)، وأصغر قيمة (٤٣٣٪) لصالح المجموعة التجريبية فى المهارات الهجومية المركبة وهذا يدل على مدى تقدم المستوى الهجومى المركب للاعبين من خلال البرنامج المقترح، كما كان الفرق فى نسبة التحسن فى الجدول رقم (٢٧) كأعلى قيمة (٣٢٥٪) وأصغر قيمة (٣٠٪) لصالح المجموعة التجريبية فى الإختبارات البدنيه وهذا يدل أيضاً على مدى تقدم وارتفاع المستوى البدنى من خلال البرنامج المقترح.

وقد كان لتوظيف مكونات هذا البرنامج السبب الرئيسى لتحسن مستوى أداء اللاعبين المهارى والبدنى حيث راعى الباحث عند وضع البرنامج المقترح الاستناد على الأساليب العلمية التدريبية السليمة وقد ساعد ذلك فى حدوث تقدم ملحوظ وواضح فى مستوى

اللاعبين البدنى والمهارى .

كما ظهر أيضاً من خلال الجدولين رقم (٢٥) ، (٢٧) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البدنى والمهارى ومعنى ذلك أن البرنامج القائم على تنمية المهارات الهجومية المركبة أوضح مدى أهمية الهجوم المركب حيث أن العديد من اللاعبين يعتمدون فى التدريب على المهارات الفردية دون ربط هذه المهارات ببعضها البعض حيث يذكر مراد طرفه (٢٠٠١) م أن المهارات الهجومية المركبة مهمة جداً ومطلوبه لما لها من فوائد للصراع عالياً (ناجى - وازا) نجد أن لها نفس الأهمية بالنسبة للصراع راقداً (نى - وازا) فكثيراً ما يشاهد أن المنافس قد قام بتنفيذ إحدى المهارات التى قد سبق وأن خطط لها، ومع ذلك قد تفشل ولا يجنى ثمارها وذلك نتيجة لمقاومة المنافس بالإضافة إلى التغيير الناتج فى مجال الصراع، وبالتالي تظهر فرص أكيدة للفوز عن طريق الدخول إلى مهارات أخرى ولكن لا يستغلها لعدم درايته أو تدريبه بالطرق السليمة للانتقال من مهارة إلى أخرى مع وضع المنافس تحت سيطرته فى نفس الوقت . (٤٢ : ٣١٨)

كما ظهر أيضاً من خلال عرض النتائج أن المهارات الهجومية المركبة ليس بنفس السهولة واليسر الذى تؤدى به المهارة الفردية فاللاعب يستطيع أن يؤدى المهارة الفردية بكل سهولة ولكن عندما يطلب منه أداء مهارة هجومية مركبة لا يستطيع تأديتها بالشكل المناسب ويكون أدائه متسم بعدم المرونة ولا الإنسابية المطلوب تواجده .

حيث يذكر مراد طرفه (٢٠٠١) أن هناك عاملان غاية فى الأهمية ولهما تأثير كبير على نجاح المهارات الهجومية المركبة وتنفيذها ويعتبران وسائل الانتقال من مهارة إلى أخرى وهذا العاملان هما :

- سرعة رد الفعل .

- مقدار واتجاه مقاومة المنافس .

حيث أن الغالبية الكبرى من لاعبي الجودو يعتمدون على العامل الأول وهو سرعة رد الفعل عند قيامهم بتنفيذ المهارات المركبة (٤٢ : ٣١٩) .

وفى هذا الصدد أيضاً يؤكد يحيى الصاوى (١٩٩٦) على أهمية الهجوم المركب من خلال أنه أن تشمل الوحدات التدريبية على التمرين الأساسى للحركات المركبة بحيث يقوم المدرب بشرح الحركات المركبة لكل مجموعة ببساطة مع التركيز على اتقان المهارة المركبة للحركات المركبة والإبتعاد على السرعة فى التنفيذ ومع زيادة التدريب بعد ذلك واتخاذ المواقف المختلفة أثناء التدريب مما يزيد من سرعة الأداء مع الإهتمام بالدقة فى التنفيذ وبالتالي

بالحركة المركبة وهي الحركة الصعبة التي تشمل على أكثر من حركة واحدة وتكون بغرض تشتيت المنافس للتمهيد لتنفيذ حركة أخرى . (٤٩ : ١٣٠ ، ١٣١) .

وعلى ذلك فقد تحقق صحة الفرض الثالث للدراسة وهو :-

وجود فروق ذات دلالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

ومن خلال العرض السابق لمناقشة النتائج فقد تحققت صحة الفروض الثلاثة للبحث

وهي :-

١- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تأثير البرنامج التدريبي على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى أداء لاعبي رياضة الجودو لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

٤ - توجد فروق ذات دلالة احصائياً في نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية .