

الفصل الرابع

4./ عرض ومناقشة النتائج

1/4 عرض النتائج.

2/4 مناقشة النتائج.

4./ عرض ومناقشة النتائج :

1/4 عرض النتائج :

جدول (4-1)

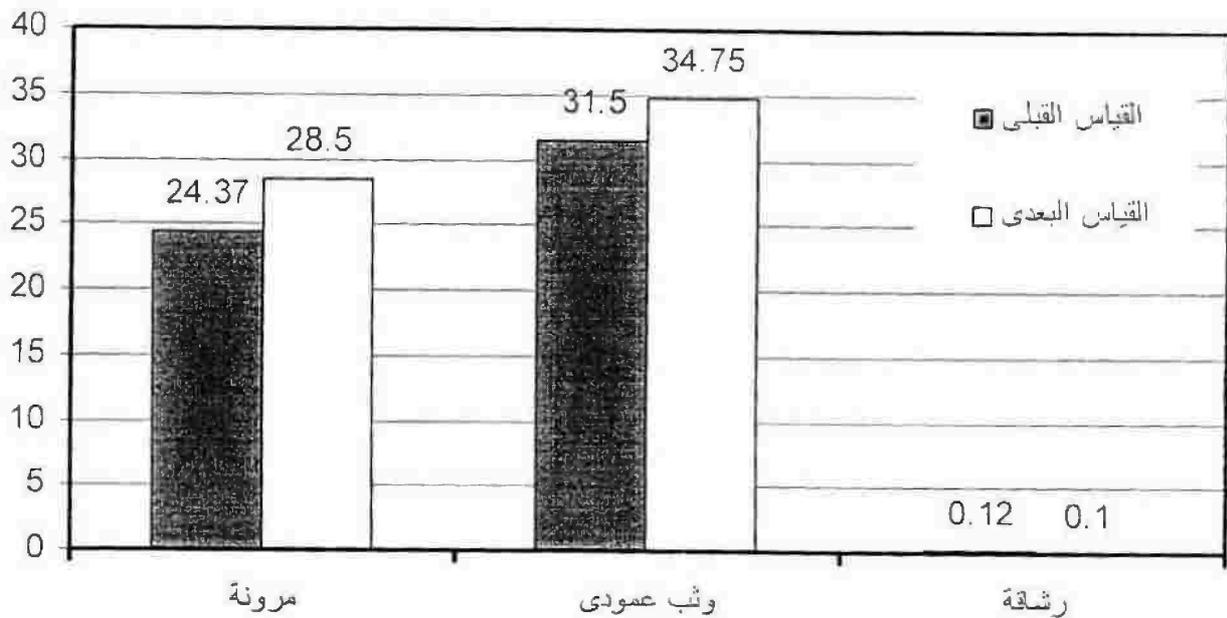
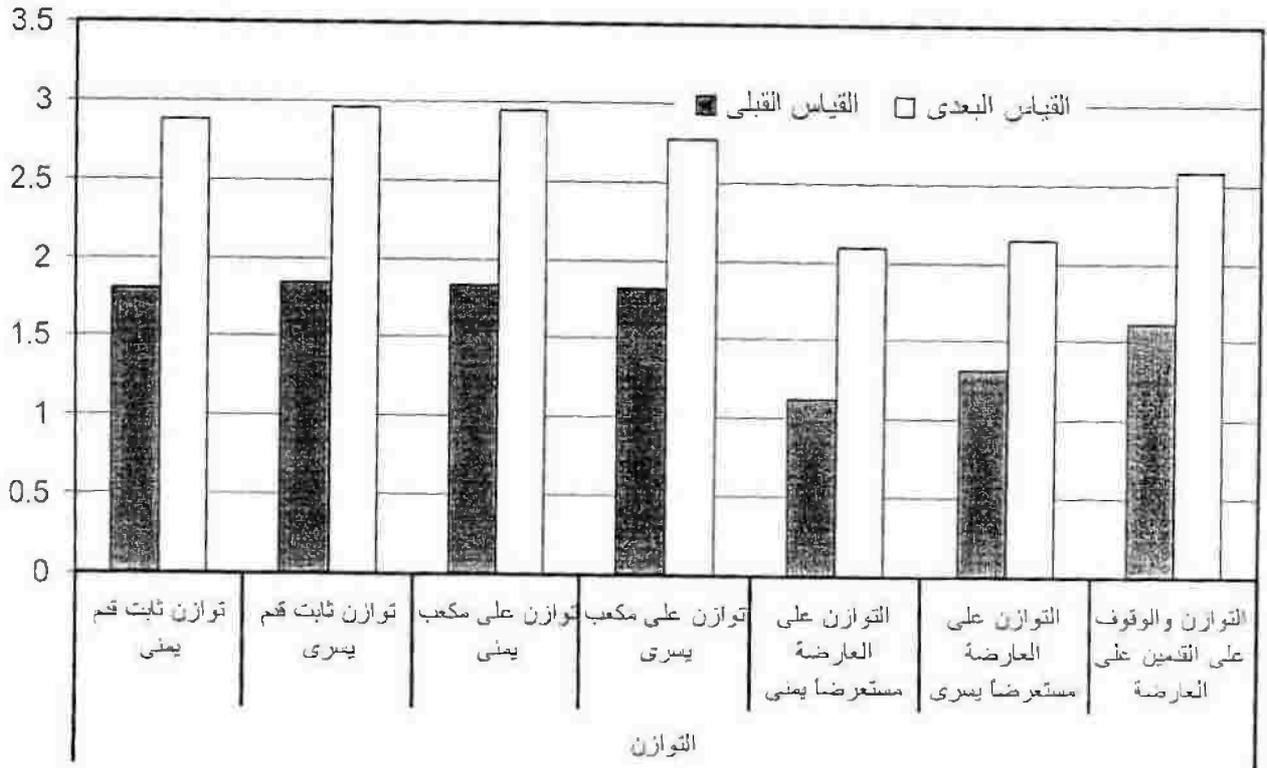
دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية

ن = 8

| م | الاختبارات البدنية | القياس القبلى | | القياس البعدى | | م.ف | ع ف | قيمة ت الفروق |
|----|--------------------|---------------|-------|---------------|-------|------|-------|---------------|
| | | -س | ع± | -س | ع± | | | |
| 1 | التوازن | 1.81 | 0.55 | 2.87 | 0.49 | 1.06 | 0.16 | *6.62 |
| 2 | | 1.84 | 0.49 | 2.96 | 0.48 | 1.12 | 0.18 | *6.22 |
| 3 | | 1.83 | 0.54 | 2.95 | 0.60 | 0.95 | 0.24 | *4.63 |
| 4 | | 1.82 | 0.51 | 2.77 | 0.47 | 0.97 | 1.3 | *7.06 |
| 5 | | 1.12 | 0.39 | 2.09 | 0.35 | 0.83 | 0.070 | *13.85 |
| 6 | | 1.31 | 0.74 | 2.14 | 0.44 | 0.97 | 0.15 | *5.53 |
| 7 | | 1.61 | 0.28 | 2.58 | 0.55 | 1.39 | 0.20 | *4.93 |
| 8 | مرونة | 24.37 | 2.97 | 28.50 | 2.44 | 3.25 | 0.48 | *8.60 |
| 9 | القوة | 31.50 | 3.70 | 34.75 | 2.76 | 3.25 | 1.03 | *3.15 |
| 10 | رشاقة | 0.12 | 0.075 | 0.10 | 0.051 | 0.02 | 0.002 | *10.00 |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.89

يتضح من جدول (4-1) والشكل (1 - 4) دلالة فروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث فى متغيرات والاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى معنوية 0.05 . وجدت فروق ذات دلالة إحصائية قبل القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدى فى متغيرات الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى المعنوية (0.05) حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (3.15 - 13.85) .



شكل (4-1) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدي لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية

جدول (4-2)

نسبة التغير المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدى لدى مجموعة البحث فى الاختبارات البدنية

ن = 8

| م | الاختبارات البدنية | القياس القبلى | القياس البعدى | نسبة التحسن % |
|----|-----------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | توازن ثابت قدم يمنى | 1.81 | 2.87 | 58.56% |
| 2 | توازن ثابت قدم يسرى | 1.84 | 2.96 | 60.86% |
| 3 | توازن على مكعب يمنى | 1.83 | 2.95 | 61.20% |
| 4 | توازن على مكعب يسرى | 1.82 | 2.77 | 52.19% |
| 5 | التوازن على العارضة مستعرضاً يمنى | 1.12 | 2.09 | 86.60% |
| 6 | التوازن على العارضة مستعرضاً يسرى | 1.31 | 2.14 | 63.35% |
| 7 | التوازن والوقوف على القدمين على العارضة | 1.61 | 2.58 | 60.24% |
| 8 | مرونة | 24.37 | 28.50 | 16.94% |
| 9 | وثب عمودى | 31.50 | 34.75 | 10.31% |
| 10 | رشاقة | 0.12 | 0.10 | 16.66% |

يتضح من جدول (4-2) والشكل (2 - 4) نسبة التغير المئوية لدى مجموعة البحث فى الاختبارات البدنية بين القياسين القبلى والبعدى حيث كانت نسبة التحسن تتراوح ما بين (10.31 - 86.60) .

جدول (4-3)

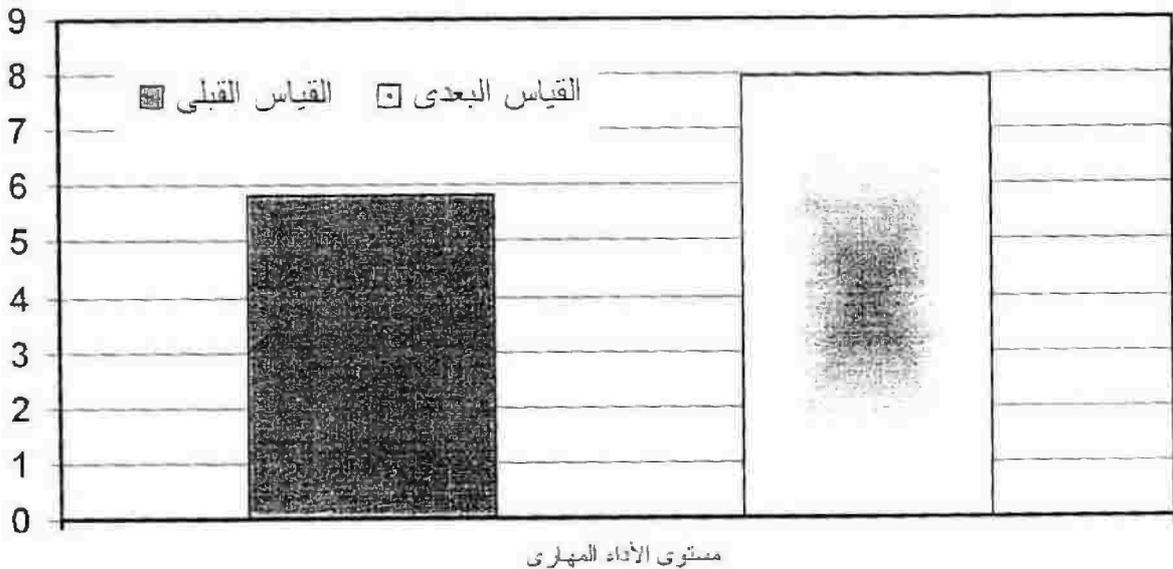
دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة
البحث فى متغير مستوى الأداء المهارى

ن = 8

| م | المتغير | وحدة القياس | القياس القبلى | | القياس البعدى | | م.ف | ع.ف | قيمة ت |
|---|----------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|------|------|--------|
| | | | -س | ع± | -س | ع± | | | |
| 1 | مستوى الأداء المهارى | الدرجة | 5.85 | 1.23 | 7.97 | 1.04 | 2.12 | 0.18 | *11.77 |

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.89$

يتضح من جدول (4-3) والشكل (4-3) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث فى متغير مستوى الأداء المهارى لدى ناشئات الجمباز وذلك عند مستوى معنوية 0.05 .



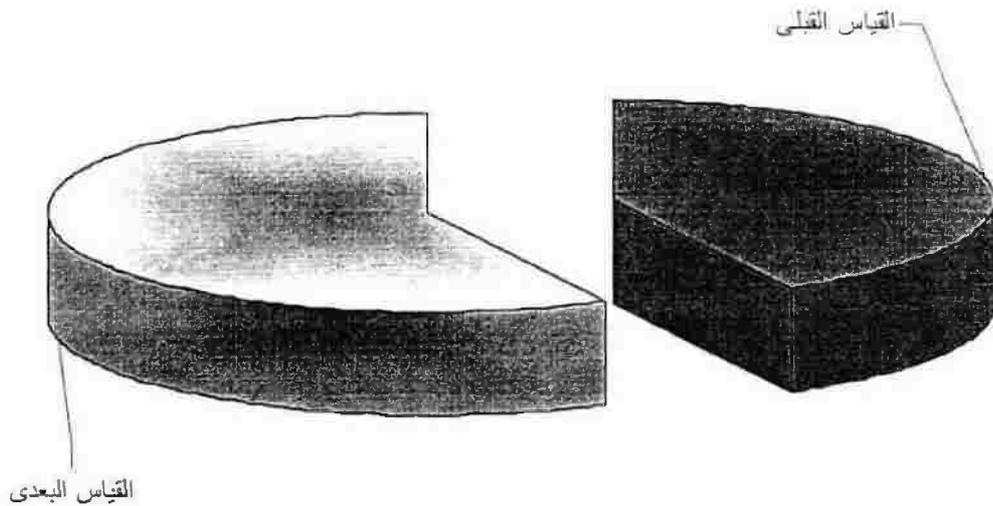
شكل (4-3)

دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة
البحث فى متغير مستوى الأداء المهارى

جدول (4-4)
نسبة التغير المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي
لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهاري

| م | الاختبارات البدنية | وحدة القياس | القياس القبلي | القياس البعدي | نسبة التحسن % |
|---|----------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | مستوى الأداء المهاري | درجة | 5.85 | 7.97 | 36.23% |

يتضح من جدول (4-4) والشكل (4-4) نسبة التغير المئوية لدى مجموعة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في متغير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمباز وحيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات ومستوى الأداء المهاري قيد البحث وقيمة نسبة التحسن (36.23%).



شكل (4-4)
دلالة المتوسط بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث
في مستوى الأداء المهاري

2/4 مناقشة النتائج :

1/2/4 مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس

(القبلي - البعدي) في المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية

من على عارضة التوازن لصالح القياس البعدي. "

يتضح من جدول (4-1) وشكل (4-1) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت (ت) الجدولية (1.89) أقل من قيمة (ت) المحسوبة حيث انحصرت ما بين (3.15) في اختبار الوثب العمودي ، (13.85) في اختبار التوازن على العارضة مستعرضاً يميناً.

يتضح من جدول (4-2) وشكل (4-2) الخاص بنسبة التغير المئوية لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي أن قيمة نسبة التحسن في الاختبارات البدنية قد انحصرت ما بين (10.31%) كأصغر قيمة في اختبار الوثب العمودي ، و (86.60%) كأكبر قيمة في اختبار التوازن على العارضة مستعرضاً يميناً وكان ترتيب أعلى الاختبارات في نسبة التحسن اختبار التوازن على العارضة مستعرضاً يميناً ، و التوازن على العارضة مستعرضاً يسري ، و توازن على مكعب يميناً ، و توازن ثابت قدم يسري ، و التوازن والوقوف على القدمين على العارضة.

ومن نتائج مجموعة البحث في القياسات البدنية أن هناك تقدم في الصفات البدنية ويرجع ذلك إلى فعالية البرنامج البدني المعد بجانب البرنامج التدريبي حيث تضمن البرنامج البدني تدريبات متنوعة وهادفة للعضلات العاملة في مهارة الدورة الأمامية المكورة من على عارضة التوازن ويتفق ذلك مع " Goverdovisky N.K and Momidof , F.P (1980) (69: 64) حيث أن التمرينات البدنية النوعية تعتبر من أهم وسائل التدريب لارتفاع بالمستوى الرياضي والتي يجب أن تتناسب مع الأهداف والواجبات المطلوب تحقيقها في عملية التدريب ، ولا يصح للأداء المهاري اختيارها أو استخدامها إلا على أسس علمية صحيحة ، حيث تحدد ملائمة أي تمرين من التمرينات تبعاً لفائدته وقدرته على رفع مستوى أداء اللاعب تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس ، ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من "هاينز رايش Heinz Reich (1961م) (70 : 4) ، "محمد شحاته" (1992م) (39 : 27)

فى أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يكون من خلال رفع وتطوير مستوى الأداء الفنى إلى أعلى مستوى ممكن حتى الوصول إلى الأداء الفائق ، وذلك عن طريق البحث فى الصفات البدنية التى تتفق مع متطلبات الأداء الفنى ، حيث يؤكد "ليود ريدهند Liouy" Readhead (1997م) (74: 72) على ضرورة أن يكون أسلوب تدريب القوة بإشكالها مناسباً لنوع الانقباضات العضلية السائدة أو العاملة فى الأداء المهارى للمهارة المختارة ولذلك يجب على المدرب إعداد اللاعب بدنياً بحيث يكون لديه قدر كافي من القوة التى تساعده فى تعلم وأداء تلك المهارات ذات الصعوبات العالية حيث أن اكتساب عنصر القوة يساعد اللاعب على تطوير الإدراك الحركى .

أما بالنسبة إلى عنصر التوازن فقد نجد أن البرنامج التدريبى المقترح للتدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة قد أدى إلى تحسن ملحوظ فى هذا العنصر وذلك يتفق مع ما أشار إليه "أحمد الشاذلى" (1989م) (2: 14) إلى أن هناك علاقة لكل من التوازن الحركى والتوازن الثابت لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة. وذلك يتفق مع صحة الفرض الأول

2/2/4 مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى - البعدى) فى المتغيرات المهارية الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية من على عارضة التوازن لصالح القياس البعدى. "

يتضح من جدول (3-4) والشكل (3-4) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث فى متغير مستوى الأداء المهارى لدى ناشئات الجمباز وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 حيث كانت (ت) الجدولية (1.89) أقل من قيمة (ت) المحسوبة حيث كانت (11.77) .

يتضح من جدول (4-4) والشكل (4-4) نسبة التغير المئوية لدى مجموعة البحث بين القياسين القبلى والبعدى فى متغير مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الجمباز ، وأن قيمة نسبة التحسن فى مستوى الأداء المهارى (36.23%) .

وفى هذا الصدد ترى الباحثة أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسين أداء المهارة الخاص بمهارة الدورة الأمامية المكورة كنهاية من على عارضة التوازن لمجموعة الدراسة

مما أدى إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي فى تقييم الأداء المهارى ولصالح القياس البعدي . وذلك يتفق مع صحة الفرض الثانى

أما بالنسبة لنتائج مجموعة البحث فى المتغيرات الزمنية بين القياسيين القبلي والبعدي خلال مراحل أداء الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية من على عارضة التوازن ومستوى الأداء المهارى لأفراد عينة البحث فقد تبين أن التركيب الزمنى لجميع المرحلة الميكانيكية للمهارة قيد الدراسة قد حققت فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي عدا مرحلة الاقتراب علماً بأن زمن الاقتراب فى القياس البعدي اكبر منه فى القياس القبلي وترجع الباحثة ذلك إلى أن خطوات الاقتراب عبارة عن ثلاث خطوات منتظمة وقصيرة وهذا ما اتضح فى القياس البعدي وليست ثلاث خطوات قصيرة وسريعة كما اتضح فى القياس القبلي وهذا ما أشار إليه "برون Brown Wordell" (1980م) (65 : 260) لذا نجد أن زمن الاقتراب فى القياس القبلي صغير حيث كانت خطوات الاقتراب سريعة وقصيرة وغير منتظمة حيث كانت أشبه بالجرى بعكس القياس البعدي وترجع الباحثة التحسن فى زمن الاقتراب لقياس البعدي إلى تنظيم خطوات الاقتراب من خلال البرنامج التدريبى المقترح للتدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة لتحسين أداء الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية من على عارضة التوازن .

وفيما يتعلق بزمن الارتقاء نجد أن هناك تناسباً عكسياً بين مستوى الأداء وزمن الارتقاء حيث أن الارتقاء تتم بأقصى سرعة ، ويتفق ذلك مع دراسة "يحيى الحريرى" (1985م) (63: 94) وما ذكرته سوسن عبد المنعم وآخرون (1977) (20: 125) والتي أثبتت أن السرعة الزاوية تزداد فى مرحلة الارتقاء بينما يكون زمن الأداء قصيراً وهذا يدل على أهمية إتمام الدفع بصورة انفجارية تستغرق زمناً قصيراً ويتفق مع كل "أرنولد وشوتس Arnold & Shoches" (1981م) (64: 31) ، "برون وورديل" (1980) (65: 260) على أن تقصير زمن الارتقاء يدل على تحسن سرعة دخول اللاعب فى هذه المرحلة حيث تفيد هذه السرعة فى بذل قوة كبيرة أثناء الارتقاء حيث تعمل زادة ارتفاع مركز ثقل كتلة الجسم لأعلى مما يسهل على اللاعب أداء المهارة ، ويدل ذلك على أهمية مرحلة الارتقاء فى وصول اللاعب لأعلى نقطة يمكن أن تبدأ عملية الدفع بكلتى القدمين بحيث تأخذ من خطوة قصيرة تكون فيها الركبتين شبة مفرودتين ومركز الثقل لأعلى .

أما عن زمن مرحلة الطيران والدوران فى المهارة قيد الدراسة والأداء المهارى أتضح أن زمن هذه المرحلة كبيراً وسيناسب إيجابياً مع الأداء المهارى ويتفق مع ذلك "حسنى أحمد" (2004) (13: 102) وتعتبر الزيادة فى زمن هذه المرحلة مؤشر على زيادة ارتفاع مركز ثقل كتلة الجسم ، وترجع الباحثة ذلك إلى البرنامج التدريبى المقترح ويتفق ذلك مع

إشارة "محمد شحاته" (1987) (40:103) بان اللاعبة تأخذ أقصى ارتفاع بعد ترك الجهاز حيث تبدأ عملية الدوران بتكور الجسم مع سحب الكتفين أماماً في اتجاه الرجلين حيث تمسك اليدين بالساقين .

وفيما يتعلق بمرحلة الهبوط بالنسبة لزمن مرحلة الهبوط فقد نجد أن هناك تناسباً إيجابياً مع الأداء المهارى للمهارة قيد الدراسة ويتفق ذلك مع أشار إليه "أحمد الشاذلى" (1989) (2:14) بأنه هناك علاقة إيجابية لمجموعة حركات الدورانات الهوائية مع الإدراك الحسى بالزمن.

وترى الباحثة أن الزيادة لزمن الهبوط وبشكل ملحوظ فى القياس البعدى عن القياس القبلى تدل على تحسن الإحساس بالتوازن لدى اللاعبات بعد إجراء التجربة وتعزى الباحثة ذلك إلى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام للتدريبات النوعية والأجهزة والأدوات المساعدة لتحسن الأداء المهارى للمهارة.

أما بالنسبة للزمن الكلى للمهارة قيد الدراسة فقد تناسب إيجابياً مع درجة الأداء المهارى وهذا يتفق مع أشار إليه "محمد شحاته" (1992) (39:90) فى أن التدريب على مهارات الارتقاء والدوران يؤدي إلى زيادة الزمن الكلى للمهارة.