

الفصل الرابع

عرض و مناقشة النتائج

أولا : عرض النتائج

ثانيا : مناقشة النتائج

عرض و مناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج:-

جدول (٣٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
في القياسات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		القياسات	
		ع	م	ع	م		
*٣٢,٧٦٧	١٥,٦	٦,٤٦	١٤١,٥	٥,٥٨	١٢٥,٩	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة
*٤٣,٣٨٨	٠,٧	٠,٤٣	٤,٨٩	٠,٤	٤,١٩	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	المميزة
*٤٠,٦٥٢	٠,٥٩	٠,٣٥	٤,٣٢	٠,٣١	٣,٧٢	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	بالسرعة
*٢٥,٣٢٤	٤,٧	١,٧١	١٥,٥	٢,٠٨	١٠,٨	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	المرونة
*١٦,٧٤٥	٤,٥	١,٨٣	١٤,٦	١,٧٩	١٩,١	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	
*١٨,٩٧٤	٤,٠٠	١,٤٧	١٤,٨	١,٦٨	١٨,٨	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	
*١١,٤٩١	٦,٢٥	٢,٠٤	٨,٢	٣,٧٢	١٤,٤٥	اختبار زاوية مفصل الحوض	
*١٧,٧٥٩	٥,٨	٣,١٦	٢٥	٢,٢٩	١٩,٢	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	السرعة
*٢١,٣٣٦	٦,٢	٢,٧٠	٢٣	٢,٢٩	١٦,٨	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	الحركية
*١٩,٠٠	٥,٧	٣,٠١	٢٢,٢	٢,٤٦	١٦,٥	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	
*٢٣,٨٦٠	١٠,٧	٤,٠٢	٨٤,٨	٤,٨١	٧٤,١	اختبار الانتقال فوق العلامات	التوازن
*١٥,٤٧٩	١,٤١	٠,٤٥	٦,٦٣	٠,٥٤	٥,٢٢	اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة بالقدم اليمنى	
*١١,٨٠١	١,٢٨	٠,٧	٦,٢٤	٠,٥٤	٤,٩٦	اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة بالقدم اليسرى	
*١١,٦٨٦	٣,٩٤	٠,٨٦	١٥,١٢	١,٧٧	١٩,٠٦	الجري متعدد الاتجاهات	الرشاقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٣٤) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في القياسات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١١,٤٩١) كأصغر قيمة (٤٣,٣٨٨) كأكبر قيمة .

جدول (٣٥)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في القياسات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات	
		ع	م	ع	م		
*٢١,٠٠	٤,٢	١,١٥	١١,٧	٠,٨٤	٧,٥	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى	القوة المميزة بالسرعة
*١٥,٤٩٢	٤,٠٠	٠,٩٩	١٠,٩	٠,٧٣	٦,٩	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى	
*٢١,٧٢٦	٣,٩	٠,٩٦	١١,٤	٠,٨٤	٧,٥	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	القوة المميزة بالسرعة
*١٥,٢٣٤	٣,٨	٠,٩٦	١٠,٦	٠,٦٣	٦,٨	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*١١١,٠٠	١١,١	٣,٥٠	١٥٦,٤	٣,٣٣	١٤٥,٣	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	المرونة
*٦١,٨٣٧	١١,١	٣,٦٣	١٥٦,١	٣,٦٢	١٤٥	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*٣١,٤٣٢	١١,٩	٣,١٩	١٤٤,٢	٤,٠٠	١٣٢,٣	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليمنى	
*٢٦,١٤٣	١٢,٢	٣,٠١	١٤٣,٨	٤,٠٣	١٣١,٦	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليسرى	
*٢١,٠٠	٤,٢	١,١٥	١١,٧	٠,٨٤	٧,٥	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى	السرعة المركبة
*١٥,٩٤٢	٤,٠٠	٠,٩٩	١٠,٩	٠,٧٣	٦,٩	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى	
*٢١,٧٢٦	٣,٩	٠,٩٦	١١,٤	٠,٨٤	٧,٥	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	
*١٥,٢٣٤	٣,٨	٠,٩٦	١٠,٦	٠,٦٣	٦,٨	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*١٩,٠٠	٣,٨	٠,٧٨	١١,٢	٠,٦٩	٧,٤	اختبار لتوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	التوازن
*١٣,٥٠٠	٣,٦	٠,٨٤	١٠,٥	٠,٧٣	٦,٩	اختبار لتوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*١٩,٠٠	٣,٨	٠,٧٣	١١,١	٠,٦٧	٧,٣	اختبار لتوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليمنى	
*١٢,٨٢٩	٣,٢	٠,٦٦	١٠,٠٠	٠,٦٣	٦,٨	اختبار لتوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليسرى	
*٢٤,٧٣١	٦,٤٣	٠,٧٦	٤٧,٥١	٠,٨١	٥٣,٩٤	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	الرشاقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

جدول (٣٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في القياسات المهارية للكلمات قيد البحث

ن = ١٠

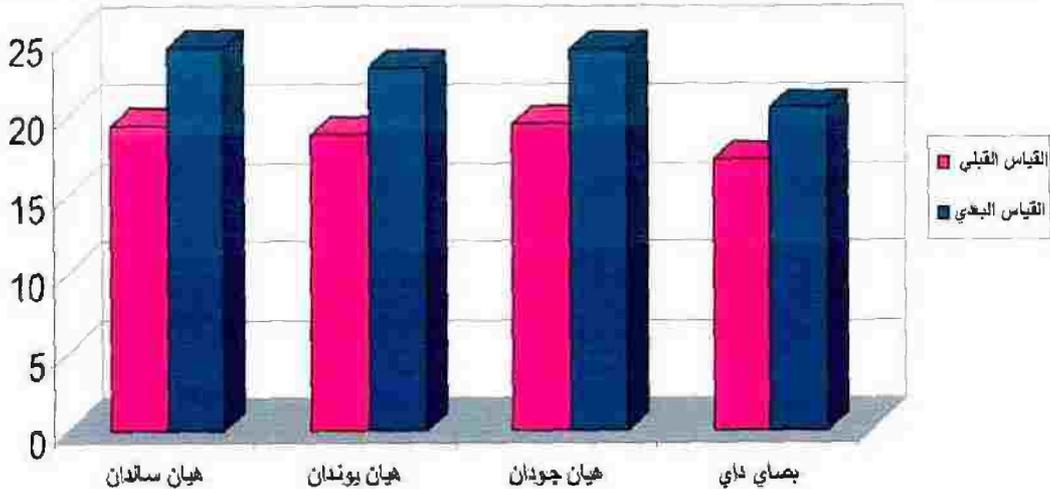
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الكلمات
		ع	م	ع	م	
*٢٠,٠٠٤	٤,٩	٢,٥٠	٢٤,٣	١,٨٩	١٩,٤	هيان ساندان
*٥٢,٦٦٤	٤,٣	٢,٠٧	٢٣,١	٢,١١	١٨,٨	هيان يوندان
*٦٠,٨٨٣	٤,٦٥	٢,٠٧	٢٤,٢	٢,٠٨	١٩,٥٥	هيان جودان
*١٦,١٩٤	٣,٢٥	٢,٣٩	٢٠,٥	٢,١٧	١٧,٢٥	بصاي داي

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٣٦) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القياسات المهارية للكلمات قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٦,١٩٤) كأصغر قيمة و (٦٠,٨٨٣) كأكبر قيمة.

شكل (٣)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكلمات قيد البحث



جدول (٣٧)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في القياسات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات	
		ع	م	ع	م		
*٤,٧٧٦	٤,٤	٦,٥٥	١٢٨,٥	٦,٠٨	١٢٤,١	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة
*٩,٥٦٤	٠,١٨	٠,٣٦	٤,٢٧	٠,٣١	٤,٠٩	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	المميزة
*١٢,٩٠٠	٠,١٢	٠,٣٠	٣,٨٠	٠,٣	٣,٦٨	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	بالسرعة
*٢١,٠٠٠	١,٠٥	١,٨٠	١٢,٥٥	١,٧٤	١١,٥	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	المرونة
*٥,٢٣٧	١,٦	١,٣١	١٧,٢	١,٦٨	١٨,٨	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	
*٣,٠٨٧	١,٢	١,٠٥	١٧,٣	١,٥٨	١٨,٥	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	
*١٧,٣٣٥	١,٨٥	٣,١٥	١٣,٢	٣,٤١	١٥,٠٥	اختبار زاوية مفصل الحوض	
*٣,٥١٥	١,٨	١,٦٨	٢٠,٨	٢,١٠	١٩,٠٠	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	السرعة
*١١,١٢٩	١,٧	٢,٥٨	١٨,٣	٢,٤١	١٦,٦	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	الحركية
*١١,٠٠٠	١,١	٢,٣٤	١٧,٢	٢,٢٣	١٦,١	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	
*٧,٦٨٦	٣,٢	٤,١١	٧٧,٥	٤,٨٠	٧٤,٣	اختبار الانتقال فوق العلامات	التوازن
*٩,٦٣٥	٠,٣٢	٠,٥٧	٥,٥٦	٠,٥٢	٥,٢٤	اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة بالقدم اليمنى	
*١٢,٧٠٨	٠,٣٢	٠,٥٤	٥,٢٨	٠,٥٢	٤,٩٥	اختبار الوقوف بالقدم طويلة على العارضة بالقدم اليسرى	
*٣٦,٢٠٨	٠,٩	١,٦٦	١٨,٦٢	١,٧٠	١٩,٥٢	الجري متعدد الاتجاهات	الرشاقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٣٧) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القياسات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣,٠٨٧) كأصغر قيمة (٣٦,٢٠٨) كأكبر قيمة .

جدول (٣٨)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة
في القياسات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		القياسات	
		ع	م	ع	م		
*٩,٠٠٠	١,٥٠	٠,٩٤	٩	٠,٨٤	٧,٥	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى	القوة المميزة بالسرعة
*٩,٧٩٨	١,٦٠	٠,٦٩	٨,٦	٠,٦٦	٧	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى	
*٨,٥١٠	١,٣	٠,٩١	٨,٨	٠,٨٤	٧,٥	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	
*٩,٧٩٨	١,٦	٠,٥١	٨,٦	٠,٦٦	٧	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*١٧,٢٧	٣,١	٢,٩٨	١٤٨,٦	٢,٩١	١٤٥,٥	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	المرونة
*١٢,٦٥٠	٢,٧	٢,٩٨	١٤٧,٧	٢,٩٨	١٤٥	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*١٦,١٥٥	٢,٩	٣,٨٦	١٣٤,٣	٣,٧٧	١٣١,٤	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليمنى	
*١١,١٩٦	٣,١	٣,٧	١٣٣,٨	٣,٨٦	١٣٠,٧	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليسرى	
*٩,٠٠٠	١,٥٠	٠,٩٤	٩	٠,٨٤	٧,٥	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى	السرعة الحركية
*٩,٧٩٨	١,٦٠	٠,٦٩	٨,٦	٠,٦٦	٧	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى	
*٨,٥١٠	١,٣	٠,٩١	٨,٨	٠,٨٤	٧,٥	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	
*٩,٧٩٨	١,٦	٠,٥١	٨,٦	٠,٦٦	٧	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*٨,٥٧٣	١,٤	٠,٨٥	٨,٩	٠,٨٤	٧,٥	اختبار لتوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	التوازن
*٨,٥١٠	١,٣	٠,٦٧	٨,٣	٠,٦٦	٧	اختبار لتوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*٦,٣٣٢	١,٤	٠,٨٧	٨,٩	٠,٨٤	٧,٥	اختبار لتوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليمنى	
*٩,٠٠	١,٢	٠,٦٣	٨,٢	٠,٦٦	٧	اختبار لتوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليسرى	
*٥٥,٣٢٢	٣,٥٩	٠,٧٧	٥٠,٤٧	٠,٧٧	٥٤,٠٦	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	الرشاقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

جدول (٣٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث

ن = ١٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		الكاتات
		ع	م	ع	م	
*٢٠,١٢٥	١,٥	١,٩٨	٢٠,٥	٢,٠٩	١٩	هيان ساندان
*٢٩,٠٠٠	١,٤٥	١,٨٤	١٩,٨	١,٨١	١٨,٣٥	هيان يوندان
*١٢,٦٥٠	١,٣٥	٢,٣١	٢٠,٣٥	٢,٢١	١٩	هيان جودان
*١٢,٦٩٩	١,٠٥	١,٨١	١٨,٢٥	١,٨٤	١٧,٢	بصاي داي

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٣٩) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٢,٦٥٠) كأصغر قيمة (٢٩,٠٠٠) كأكبر قيمة.

شكل (٦)

الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث



جدول (٤٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية
و الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياسات	
		ع	م	ع	م		
*٥,٤٤٠	١٣,٠٠	٦,٥٥	١٢٨,٥	٦,٤٦	١٤١,٥	اختبار الوثب العريض من الثبات	القوة
*٤,٧٥٨	٠,٦٢	٠,٣٦	٤,٢٧	٠,٤٣	٤,٨٩	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	المميزة
*٤,٣٣١	٠,٥١	٠,٣	٣,٨٠	٠,٣٥	٤,٣٢	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	بالسرعة
*٥,٢٦٨	٢,٩٥	١,٨٠	١٢,٥٥	١,٧١	١٥,٥	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	المرونة
*٣,٤٧٤	٢,٦	١,٣١	١٧,٢	١,٨٣	١٤,٦	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	
*٤,٠٣٨	٢,٥	١,٠٥	١٧,٣	١,٤٧	١٤,٨	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	
*٥,٤٩٦	٥,٠٠	٣,١٥	١٣,٢	٢,٠٤	٨,٢	اختبار زاوية مفصل الحوض	
*٤,٥٢٧	٤,٢	١,٦٨	٢٠,٨	٣,١٦	٢٥	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	السرعة
*٤,٦٩٧	٤,٧	٢,٥٨	١٨,٣	٢,٧٠	٢٣	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	الحركية
*٥,٣٧١	٥,٠٠	٢,٣٤	١٧,٢	٣,٠١	٢٢,٢	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	
*٥,٣١٠	٧,٣	٤,١١	٧٧,٥	٤,٠٢	٨٤,٨	اختبار الانتقال فوق العلامات	التوازن
*٤,٦٩٧	١,٠٧	٠,٥٧	٥,٥٦	٠,٤٥	٦,٦٣	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	
*٤,٢٧٣	.٩٤	٠,٥٤	٥,٢٨	٠,٧٠	٦,٢٤	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	
*٥,٩٥٢	٣,٥٠	١,٦٦	١٨,٦٢	.٨٦	١٥,١٢	الجري متعدد الاتجاهات	الرشاقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٤٠) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين
للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات
البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما
بين (٣,٤٧٤) كأصغر قيمة (٥,٩٥٢) كأكبر قيمة .

جدول (٤١)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية
و الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

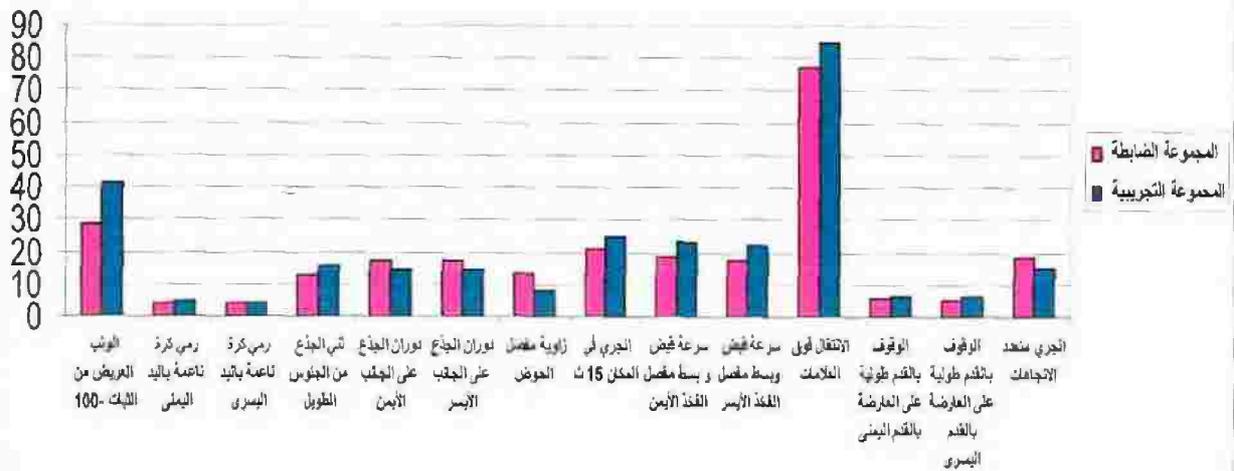
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة لتجريبية		القياسات	
		ع	م	ع	م		
*٩,٠٠٠	٢,٧	٠,٩٤	٩	١,١٥	١١,٧	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى	القوة المعززة بالسرعة
*٦,٢٧٣	٢,٣	٠,٦٦	٨,٦	٠,٩٩	١٠,٩	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى	
*٨,٥١٠	٢,٦	٠,٩١	٨,٨	٠,٩٦	١١,٤	اختبار للركة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	
*٦,٠٠٠	٢,٠٠	٠,٥١	٨,٦	٠,٩٦	١٠,٦	اختبار للركة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*٩,٢٧٩	٧,٨	٢,٩٨	١٤٨,٦	٣,٥٠	١٥٦,٤	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية مساي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	المرونة
*٧,٥٨٤	٨,٤	٢,٩٨	١٤٧,٧	٣,٦٣	١٥٦,١	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية مساي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*١٠,٤٢٢	٩,٩	٣,٨٦	١٣٤,٣	٣,١٩	١٤٤,٢	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليمنى	
*٩,٨٩١	١٠	٣,٧	١٣٣,٨	٣,٠١	١٤٣,٨	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليسرى	
*٩,٠٠٠	٢,٧	٠,٩٤	٩	١,١٥	١١,٧	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى	السرعة الحركية
*٦,٢٧٣	٢,٣	٠,٦٦	٨,٦	٠,٩٩	١٠,٩	اختبار للكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى	
*٨,٥١٠	٢,٦	٠,٩١	٨,٨	٠,٩٦	١١,٤	اختبار للركة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	
*٦,٠٠٠	٢,٠٠	٠,٥١	٨,٦	٠,٩٦	١٠,٦	اختبار للركة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*٦,٢٧٣	٢,٣	٠,٨٥	٨,٩	٠,٧٨	١١,٢	اختبار لتوازن الخاص لمهارة للركة الأمامية مساي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	التوازن
*٦,٧٣٦	٢,٢	٠,٦٧	٨,٣	٠,٨٤	١٠,٥	اختبار لتوازن الخاص لمهارة للركة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	
*٦,١٢٨	٢,٢	٠,٨٧	٨,٩	٠,٧٣	١١,١	اختبار لتوازن الخاص لمهارة للركة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليمنى	
*٥,٥١١	١,٨	٠,٦٣	٨,٢	٠,٦٦	١٠,٠٠	اختبار لتوازن الخاص لمهارة للركة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليسرى	
*١٨,١٩٣	٢,٩٦	٠,٧٧	٥٠,٤٧	٠,٧٦	٤٧,٥١	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	الرشاقة

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٤١) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠.٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,٥١١) كأصغر قيمة، (١٨,١٩٣) كأكبر قيمة.

شكل (٧)

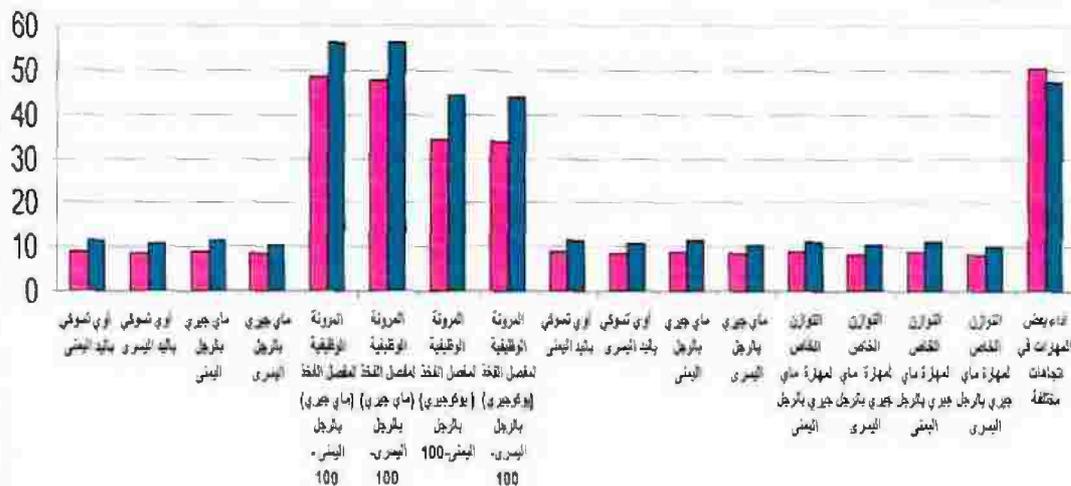
الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات البدنية قيد البحث



شكل (٨)

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في القياسات

المهارية قيد البحث



جدول (٤٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات المهارية للكلمات قيد البحث

ن = ٢٠

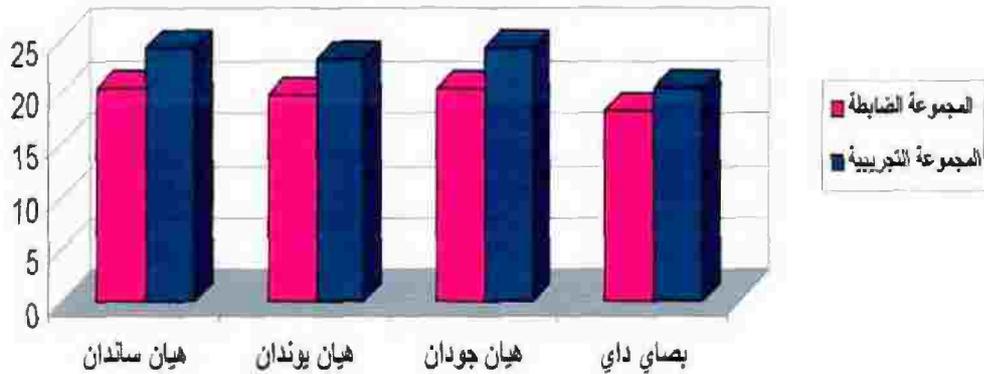
قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الكلمات
		ع	م	ع	م	
*٦,٤١٣	٣,٨	٢,٠٩	٢٠,٥٠	٢,٥٠	٢٤,٣	هيان ساندان
*٦,١٨٨	٣,٣	١,٨١	١٩,٨	٢,٠٧	٢٣,١	هيان يوندان
*٧,١٦٠	٣,٨٥	٢,٢١	٢٠,٣٥	٢,٠٧	٢٤,٢	هيان جودان
*٤,٣٩٢	٢,٢٥	١,٨٤	١٨,٢٥	٢,٣٩	٢٠,٥	بصاي داي

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٤٢) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكلمات قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤,٣٩٢) كأصغر قيمة و (٧,١٦٠) كأكبر قيمة.

شكل (٩)

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات المهارية للكلمات قيد البحث



جدول (٤٣)

الفروق في نسب التحسن للقياسات البدنية بين المجموعتين
التجريبية و الضابطة للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

م	القياسات	نسبة التحسن في المجموعة التجريبية	نسبة التحسن في المجموعة الضابطة	الفرق في نسب التحسن
١	اختبار الوثب العريض من الثبات	% ١٢,٣٩	% ٣,٥٤	% ٨,٨٥
	اختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى	% ١٦,٧٠	% ٤,٤٠	% ١٢,٣
	اختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى	% ١٥,٨٦	% ٣,٢٦	% ١٢,٦
٢	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	% ٤٣,٥١	% ٩,١٣	% ٣٤,٣٨
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	% ٢٣,٥٦	% ٨,٥١	% ١٥,٠٥
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	% ٢١,٢٧	% ٦,٤٨	% ١٤,٧٩
	اختبار زاوية مفصل الحوض	% ٤٣,٢٥	% ١٢,٢٩	% ٣٠,٩٦
٣	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	% ٣٠,٢٠	% ٩,٤٧	% ٢٠,٧٣
	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	% ٣٦,٩٠	% ١٠,٢٤	% ٢٦,٦٦
	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	% ٣٤,٥٤	% ٦,٨٣	% ٢٧,٧١
٤	اختبار الانتقال فوق العلامات	% ١٤,٤٣	% ٣,٤	% ١١,٠٣
	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	% ٢٧,٠١	% ٦,١	% ٢٠,٩١
	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	% ٢٥,٠٨	% ٦,٦٦	% ١٩,١٤
٥	الجري متعدد الاتجاهات	% ٢٠,٧٦	% ٨,٥	% ١٢,٢٦

يتضح من جدول (٤٣) أن نسب التحسن للقياسات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٢,٣٩ % - ٤٣,٢٥ %) بينما كانت نسب التحسن للقياسات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين (٣,٤ % - ١٢,٢٩ %) وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة لخضوعهم للبرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٤٤)
الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية
و الضابطة للاختبارات المهارية قيد البحث

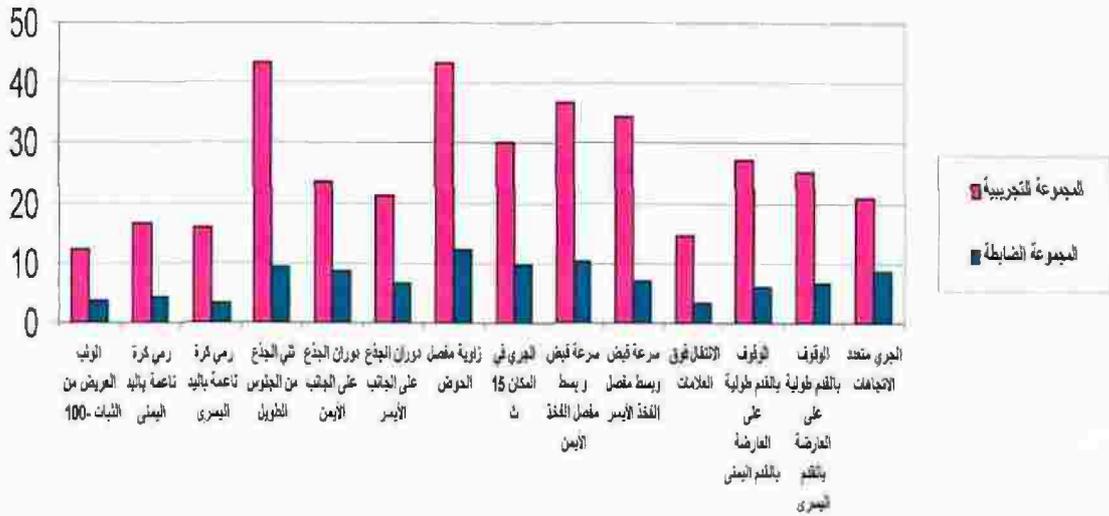
ن = ٢٠

م	القياسات	نسبة التحسن في المجموعة التجريبية	نسبة التحسن في المجموعة الضابطة	الفرق في نسب التحسن
١	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى	%٥٦	%٢٠	%٣٦
	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى	%٥٧,٩٧	%٢٢,٨٥	%٣٥,١٢
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	%٥٢	%١٧,٣٣	%٣٤,٦٧
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	%٥٥,٨٨	%٢٠	%٣٥,٨٨
٢	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى Mae - Geri) بالرجل اليمنى	%٧,٦٣	%٢,١٣	%٥,٥
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى Mae - Geri) بالرجل اليسرى	%٧,٦٥	%١,٨٦	%٥,٧٩
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية بوكوجيرى Yoko - Geri) بالرجل اليمنى	%٨,٩٩	%٢,٢	%٦,٧٩
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية بوكوجيرى Yoko - Geri) بالرجل اليسرى	%٩,٢٧	%٢,٣٧	%٦,٩٠
٣	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى	%٥٦	%٢٠	%٣٦
	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى	%٥٧,٩٧	%٢٢,٨٥	%٣٥,١٢
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	%٥٢	%١٧,٣٣	%٣٤,٦٧
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	%٥٥,٨٨	%٢٠	%٣٥,٨٨
٤	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى	%٥١,٣٥	%١٨,٦٦	%٣٢,٦٩
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى	%٥٢,١٧	%١٨,٥٧	%٣٣,٦
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية بوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليمنى	%٥٢,٠٥	%١٨,٦٦	%٣٣,٣٩
٥	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية بوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليسرى	%٤٧,٠٥	%١٧,١٤	%٢٩,٩١
	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	%١١,٩٢	%٦,٦٤	%٥,٢٨

يتضح من جدول (٤٤) أن نسب التحسن للقياسات البدنية المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (٧,٦٥ % - ٥٧,٩ %) بينما كانت نسب التحسن للقياسات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين (١,٨٦ % - ٢٢,٨٥ %) وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة لخضوعهم للبرنامج التدريبي المقترح .

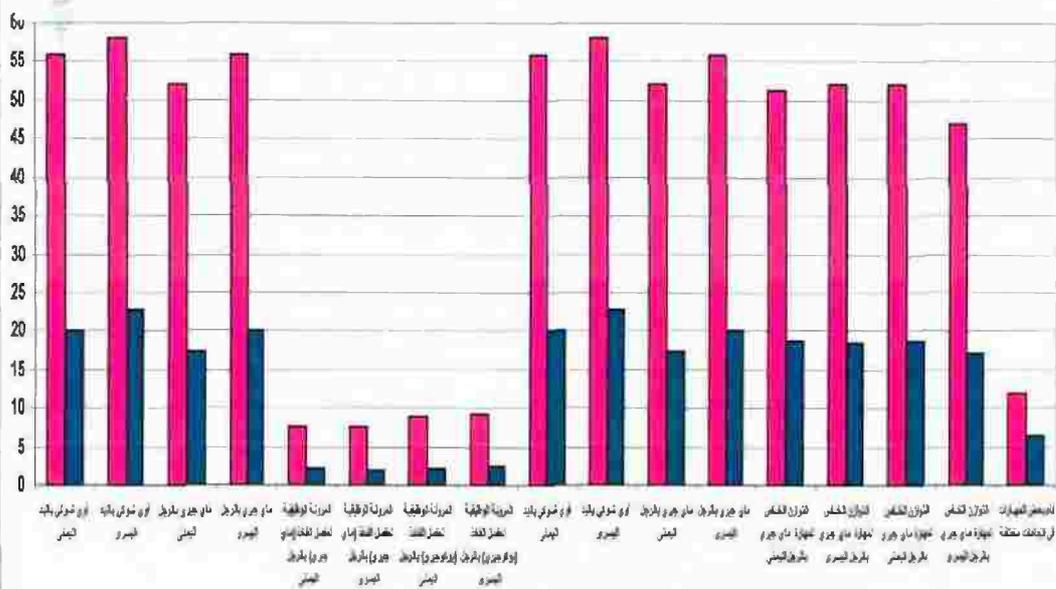
شكل (١٠)

الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات للاختبارات البدنية قيد البحث



شكل (١١)

الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية قيد البحث



جدول (٤٥)

الفروق في نسب التحسن للقياسات البعديه بين المجموعتين التجريبيه و الضابطه للاختبارات المهارية للكاتات قيد البحث

ن = ٢٠

م	القياسات	نسبة التحسن في المجموعة التجريبية	نسبة التحسن في المجموعة الضابطه	الفرق في نسب التحسن
١	هيان ساندان	%٢٠,١٦	%٧,٨٩	%١٢,٢٧
٢	هيان يوندان	%٢٢,٨٧	%٧,٩	%١٤,٩٧
٣	هيان جودان	%١٩,٢	%٧,١	%١٢,١
٤	بصاي داي	%١٨,٨	%٦,١	%١٢,٧

يتضح من جدول (٤٥) أن نسب التحسن للقياسات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٨,٨ % - ٢٢,٨٧ %) بينما كانت نسب التحسن للقياسات المهارية للكاتات قيد البحث للمجموعة الضابطه تراوحت ما بين (٦,١ % - ٧,٩ %) وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطه نتيجة لخضوعهم للبرنامج التدريبي المقترح.

شكل (١٢)

الفروق في نسب التحسن بين القياسات البعديه للمجموعتين التجريبيه و الضابطه للاختبارات المهارية للكاتات قيد البحث



ثانيا : مناقشة النتائج :-

مناقشة نتائج الفرض الأول :-

يتضح من جدول رقم (٣٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١١,٤٩١) كأصغر قيمة و(٤٣,٣٨٨) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,262$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٣٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين(١٢,٨٢٩) كأصغر قيمة و(١١١,٠٠) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,262$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٣٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية الخاصة بالكاتات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٦,١٩٤) كأصغر قيمة و(٦٠,٨٨٣) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,262$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال والأحبال المطاطة وطريقة الإعداد ومراعاة التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة وتشكيل الراحة البيئية بين التمرينات والمجموعات والتي أحتوت على تمرينات القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والمرونة والتوازن والرشاقة والتي أدت إلى تحسن ملحوظ في القدرات الحركية الخاصة وكذلك المستوى المهاري للكاتات قيد البحث وذلك باستخدام تمرينات تشبه المسار الحركي للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه.

وتتفق هذه النتائج مع رأي "أحمد محمود إبراهيم وأمر الله البساطي" (١٩٩٥) على أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء ولنوعيه النشاط المختار هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البدنية يؤدي إلى تطوير النواحي الفسيولوجية التي تدخل في تطوير القدرات البدنية الخاصة. (٧ : ٢٥٩)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "محمد سعد علي" (١٩٩٩) و"محمود ربيع البشيهي" (٢٠٠٠) و"صلاح سيد زايد" (٢٠٠٠) و"وليد عصمت زكي" (٢٠٠٤) في أن استخدام الاستيك المطاط والجاكت المتقل والجيتز الخاص عند أداء التمرينات المشابهة للأداء الحركي والمهاري يعد أهم الوسائل الفعالة لتطوير القدرات الحركية وتحسن مستوى وفاعلية الأداء المهاري. (٥٠ : ١٤٥)، (٦٠ : ٧٣)، (٢٥ : ٧٤)، (٧٨ : ٧٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "ياسر عنتر أحمد" (٢٠٠٢) إلى أن الفروق الدالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستويات القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي إلى ترجع إلى برنامج الأتقال وتدريب البلوميتزك. (٧٩ : ٧١)

واتفقت أيضاً مع دراسة "أحمد محمود مهدي" (٢٠٠٥) و"سمير مصطفى العجمي" (٢٠٠٧) على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية قد أدى إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية. (١٠ : ١٤٢)، (٢٢ : ٦٢)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "ياسر أحمد عيسى" (٢٠٠٠) على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المشابهة للأداء الحركي بالجيتز الخاص أثرت بصورة مباشرة على المجموعات العضلية العاملة مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للكاتا في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية. (٧٩ : ١١٧)

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للقياسات (البدنية - المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة الفرض الثاني :-

يتضح من جدول رقم (٣٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣,٠٨٧) كأصغر قيمة و (٣٦,٢٠٨) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,262$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٣٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦,٣٣٢) كأصغر قيمة و (٥٥,٣٢٢) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,262$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٣٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية الخاصة بالكاتات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٢,٦٥٠) كأصغر قيمة و (٢٩,٠٠٠) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,262$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث.

ترجع الباحثة التقدم في القياس البعدي للمجموعة الضابطة عن القياس القبلي في القياسات البدنية و المهارية إلى البرنامج التدريبي المتبع للمجموعة الضابطة الذي اعتمد بطبيعة الحال على أداء تكرارات ادائيه للمهارة بدون استخدام الأدوات (الأتقال - الأحبال المطاطة) مما أثر بدوره على تحسن المستوى البدني و الأداء المهاري للمجموعة الضابطة نتيجة زيادة التكرارات السليمة للمهارة .

وتتفق دراسة الباحثة مع دراسة "أحمد محمود إبراهيم و أمر الله البساطي" (١٩٩٥) حيث أشارت إلى أن تدريب الكاراتيه له تأثير فعال في تنمية وتطوير الصفات البدنية. (٧ : ٧)

وتتفق هذه الدراسة مع ما يشير إليه "هيكى" Hicky (١٩٩٨) على أن التكرار السليم لمهارات الكاراتيه يسمح بأداء أكثر فاعلية لأساليب الكاراتيه المختلفة. (٨٣)

كما اتفقت مع دراسة "ياسر أحمد عيسى" (٢٠٠٠) التي أشارت إلى أن البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة والذي يشمل على التدريب على المهارات الحركية قد أثر تأثيرا إيجابيا على تحسن المستوى المهاري لدى المجموعة الضابطة. (٧٩ : ١٠٩)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من "محمود ربيع البشيهي" (٢٠٠٠) و"صلاح سيد زايد" (٢٠٠٠) و"عماد عبد الفتاح السرسى" (٢٠٠١) و"أحمد محمود مهدي" (٢٠٠٥) و"سمير مصطفى العجمي" (٢٠٠٧) على أن هناك تقدم في مستوى أداء المجموعة الضابطة نتيجة لممارسة البرنامج التقليدي وكذلك وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

(٦٠ : ٩٠)، (٢٥ : ٧٥)، (٣٧ : ٨٢)، (١٠ : ١٠٩)، (٢٢ : ٦٧)

و تتفق هذه الدراسة أيضا مع دراسة "وليد عصمت زكي" (٢٠٠٤) في أن هناك فروق بين القياسات القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة لجميع اختبارات اللياقة البدنية قيد البحث إلى استمرار إيتهم في تنفيذ البرنامج التقليدي المتبع. (٧٨ : ٧٢)

و يتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للقياسات (البدنية - المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .

مناقشة الفرض الثالث :-

يتضح من جدول رقم (٤٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣,٤٧٤) كأصغر قيمة و (٥,٩٥٢) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٠١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٤١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٥,٥١١) كأصغر قيمة و (١٨,١٩٣) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,101$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٤٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤,٣٩٢) كأصغر قيمة و (٧,١٦٠) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 2,101$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائيا بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية والمهارية إلى البرنامج التدريبي المقترح مع استخدام أدوات (الأتقال - الأحبال المطاطة) مع استخدام هذه الأدوات في تمارين تشبه المسار الحركي للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "أحمد محمود إبراهيم" (١٩٩١) و"محمد سعد علي" (١٩٩٩) و"ياسر أحمد عيسى" (٢٠٠٠) و"صلاح سيد زايد" (٢٠٠٠) و"عماد عبد الفتاح السرسري" (٢٠٠١) إلى أن التمارين الخاصة باستخدام أحد أو بعض وسائل التدريب (تقل الجسم- الجاذبية الأرضية- أكياس الرمل- الجاكت المتقل- الجيتر المتقل) من خلال التمارين المشابهة للأداء يعد من الوسائل الفعالة في تطوير القدرات الحركية الخاصة وكذلك تحسن مستوى وفاعلية الأداء.

(٥:٥)،(٨٨ :٥٠)،(٧٩ :١٤٤)،(٢٥ :٧٥)،(٣٧ :٨٦،٨٥)

و هذا يتفق أيضا مع دراسة "محمود ربيع البشيهي" (٢٠٠٠) إلى أن هناك تقدم في مستوى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لممارسه واستخدام تدريبات المقاومة بالاسليك المطاط وتحسن اللياقة البدنية. (٧٢ : ٦٠)

وكذلك دراسة "ياسر أحمد عيسى" (٢٠٠٠) أن البرنامج التدريبي باستخدام الأتقال وتمارين المشابهة للأداء الحركي أدى إلى تطوير وتحسين مستوى أداء الكاتا السابعة. (٧٩: ١١٤)

وكذلك دراسة "صلاح سيد زايد" (٢٠٠٠) أن البرنامج التدريبي باستخدام الأتقال وتدريبات البلوميتريك أدى إلى تطوير وتحسين مستوى أداء الكاتا الأولى والثالثة. (٢٥: ٨٠)

و يتضح مما سبق تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه :-

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للقياسات (البدنية - المهارية) للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

مناقشة الفرض الرابع :-

يتضح من جدول (٤٣) أن هناك فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية للاختبارات البدنية حيث كانت نسبة التحسن لاختبار الوثب العريض من الثبات (١٢,٣٩ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٣,٥٤ %) للمجموعة الضابطة ، لاختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى (١٦,٧ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٤,٤ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى (١٥,٨٦ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٣,٢٦ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (٤٣,٥١ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٩,١٣ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن (٢٣,٥٦ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٨,٥١ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر (٢١,٢٧ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٦,٤٨ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار زاوية مفصل الحوض (٤٣,٢٥ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(١٢,٢٩ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الجري في المكان ١٥ ثانية (٣٠,٢ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٩,٤٧ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار سرعة قبض وبسط الفخذ الأيمن (٣٦,٩ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(١٠,٢٤ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار سرعة قبض وبسط الفخذ الأيسر (٣٤,٥٤ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٦,٨٣ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الانتقال فوق العلامات (١٤,٤٣ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٣,٤ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى (٢٧,٠١ %) بالنسبة

للمجموعة التجريبية و(٦,١%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى (٢٥,٠٨%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٦,٦٦%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الجري متعدد الاتجاهات (٢٠,٧٦%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٨,٥%) بالنسبة للمجموعة الضابطة .

ترجع الباحثة هذه الفروق في نسب التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البدنية إلى الأدوات المستخدمة (الأثقال - الأحمال المطاطة) التي أدت إلى الارتفاع بالقدرات الحركية الخاصة مما أدى إلى الارتفاع بمستوى المهارات الخاصة بالكاتات وكذلك الارتفاع بمستوى الأداء المهاري للكاتات قيد البحث .

يتضح من جدول (٤٤) أن هناك فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية للاختبارات مهارية حيث كانت نسبة التحسن لاختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليمنى (٥٦%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٢٠%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi - Zuki) باليد اليسرى (٥٧,٩٧%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٢٢,٨٥%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى (٥٢%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(١٧,٣٣%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى (٥٥,٨%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٢٠%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى Mae - Geri) بالرجل اليمنى (٧,٦٣%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٢,١٣%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيرى Mae - Geri) بالرجل اليسرى (٧,٦٥%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(١,٨٦%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى Yoko - Geri) بالرجل اليمنى (٨,٩٩%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و (٢,٢%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى Yoko - Geri) بالرجل اليسرى (٩,٢٧%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٢,٣٧%) بالنسبة للمجموعة الضابطة، لاختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليمنى (٥١,٣٥%) بالنسبة للمجموعة التجريبية

و(١٨,٦٦ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيرى (Mae - Geri) بالرجل اليسرى (٥٢,١٧ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(١٨,٥٧ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليمنى (٥٢,٠٥ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(١٨,٦٦ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيرى (Yoko - Geri) بالرجل اليسرى (٤٧,٠٥ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(١٧,١٤ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار أداء بعض المهارات في اتجاهات متعددة (١١,٩٢ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٦,٦٤ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة.

يتضح من جدول (٤٥) أن هناك فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية للاختبارات مهارية للكاتات قيد البحث حيث كانت نسبة التحسن لاختبار الكاتا الثالثة (هيان ساندان) (٢٠,١٦ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٧,٨٩ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الكاتا الرابعة (هيان يوندان) (٢٢,٨٧ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٧,٩ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الكاتا الخامسة (هيان جودان) (١٩,٢ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٧,١ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الكاتا السابعة (بصاي داي) (١٨,٨ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٦,١ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة .

وترجع الباحثة هذه الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البدنية والبدنية المهارية إلى تمارين الإعداد البدني الخاص والتي تم فيها استخدام أدوات (الأثقال - الأحبال المطاطة) و أداء المهارات الخاصة بالكاتات بهذه الأدوات والتي أدت إلى الارتفاع بالمستوى المهاري للكاتات قيد البحث.

و تتفق هذه النتائج مع دراسة "هالة قاسم كامل" (٢٠٠٢) و "أحمد محمود مهدي" (٢٠٠٥) في أن التمارين النوعية لها تأثير إيجابي على الصفات البدنية بلاعبى الكاتا المجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة.
(١٠٩ : ١٠)، (٧٠ : ١٠٤)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "سمير مصطفى العجمي" (٢٠٠٧) حيث يرجع التقدم الذي أحرزته المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية والبدنية المهارية إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية والتي خضعت له المجموعة التجريبية. (٢٢ : ٧٤)

و يتضح مما سبق تحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه :-

- توجد فروق في نسب التحسن للقياسات (البدنية - المهارية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.