

## **الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها**

١-٤ عرض النتائج وتحليلها

٢-٤ مناقشة النتائج

#### ٤ - عرض النتائج ومناقشتها

##### ٤ - ١ عرض النتائج وتحليلها

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالتهما لقياسي زمن ومستوي

اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لمسافة ٢٢ متر

لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطة

مستوي الدلالة	قيمة (ت)	الضابطة ن=١٥		التجريبية ن=١٥		المجموعه ن=٣٠ الاختبارات
		ع	س	ع	س	
دال	٦,٦٢	٣,٨	٣٠,٧	٢,٩	٢٢,٥	قياس زمن اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين (ث)
دال	١٢,٢٠	٠٠,٦	٥,٥	٠٠,٦	٨,٢	قياس مستوي اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين (درجة)

قيمة ت : الجدوليه عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠٦

توضح نتائج جدول (٣) ان هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في زمن اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لصالح المجموعه التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعه التجريبية (٢٢,٥) بإنحراف معياري (٢,٩) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعه الضابطة (٣٠,٧) بإنحراف معياري (٣,٨) وقيمة «ت» ٦,٦٢ وهي داله إحصائياً عند مستوي معنويه (٠,٠٥) كما يتضح وجود فروق بين مجموعتي البحث في

مستوي الأداء الفني لضربات الرجلين وحركات الزراعين في سباحة الزحف لصالح المجموعه التجريبيه حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعه التجريبيه (٨,٢) بإنحراف معياري (٠,٦) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعه الضابطه (٥,٥) بإنحراف معياري (٠,٦) وقيمه «ت» ١٢,٢٠ وهي داله احصائياً عند مستوي معنويه (٠,٠٥)

### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها لقياسي

زمن ومستوي الاداء الكلي لسباحة الزحف لمسافه ٢٢ متر

لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه .

مستوي الداله	قيمة (ت)	الضابطه ن=١٥		التجريبيه ن=١٥		المجموعه ن=٣٠ الاختبارات
		ع	س	ع	س	
دال	٩,١٧	٣,٩	٣٠,٢	١,٩	٢٠	قياس زمن الأداء الكلي لسباحة الزحف (ث)
دال	٩,٩١	٠,٨	٦	٠٠,٥	٨,٥	قياس مستوي الأداء الكلي لسباحة الزحف (درجة)

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي (٠,٠٥) = ٢,٠٦

توضح نتائج جدول (٤) ان هناك فروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في زمن الأداء الكلي لسباحة الزحف لصالح المجموعه التجريبيه حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعه التجريبيه (٢٠) بإنحراف معياري (١,٩) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعه الضابطه (٣٠,٢) بإنحراف معياري (٣,٩) وقيمة «ت» ٩,١٧ وهي داله إحصائياً عند مستوي معنويه (٠,٠٥) كما يتضح وجود فروق بين مجموعتي البحث في مستوي الأداء الكلي لسباحة

الزحف لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٨,٥) بإنحراف معياري (٥,٠) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦) بإنحراف معياري (٨,٠) وقيمة «ت» ٩,٩١ وهي دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٥,٠٠٥)

### مناقشة النتائج :

توضح نتائج جدول (٣) ان هناك فروق داله بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في زمن و مستوى الأداء الفني لضربات الرجلين وحركات الذراعين مما يدل علي تقدم المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في زمن ومستوي أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين . ويوضح بالتالي اهمية إستخدام التمرينات التوافقية خارج وداخل الماء في تعليم ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتوافق بين ضربات الرجلين وحركات الذراعين وهذا ما يحقق الفرض الاول من البحث والذي ينص علي ان «تؤثر التمرينات التوافقية تأثير ايجابيا علي زمن اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية» .

وأيضاً يحقق الفرض الثاني من البحث والذي ينص علي ان «تؤثر التمرينات التوافقية تأثيراً ايجابياً علي مستوى أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية» .

كما توضح نتائج جدول (٤) ان هناك فروق داله بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في زمن ومستوي الأداء الكلي في سباحة الزحف مما يدل علي تقدم المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في زمن ومستوي الأداء الكلي في سباحة الزحف . ويوضح ذلك بالتالي اهمية استخدام التمرينات التوافقية خارج وداخل الماء في تعليم التوافق بين حركات الذراعين وحركة الراس والتوافق بين ضربات الرجلين وحركة الرأس والتوافق الكلي في سباحة الزحف وهذا ما يحقق الفرض الثالث من البحث والذي ينص علي ان

«تؤثر التمرينات التوافقية تأثيراً إيجابياً علي زمن الاداء الكلي في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية»

وايضاً يحقق الفرض الرابع من البحث والذي ينص علي ان «تؤثر التمرينات التوافقية تأثيراً ايجابياً على مستوى الأداء الكلي في سباحة الزحف لصالح المجموعة التجريبية» .

من خلال ذلك تتضح مدى اهمية استخدام التمرينات التوافقية خلال العملية التعليمية لإكساب المبتدئات القدره علي الأداء التوافقي الجيد والتغلب علي الصعوبات التي تقابلهن في عملية اكتساب التوافق الحركي في سباحه الزحف والتي اشار اليها كل من علي توفيق (١٩٨٠م) وفتحي الكرداني (١٩٦٨م) حيث ذكرا ان السباحه مهاره رياضيه مركبه توقيته وتوافقيه في المقام الاول تعتمد اساساً علي تكوين وتثبيت النواحي التوافقية بين أجزاء الجسم المختلفه . وتعتبر الحركات التوافقية الناجحه من العوامل الهامه والأساسيه التي ترتقي بمراحل التعلم الحركي وتساعد علي التقدم بسرعه وكفاءه خلال الوسط المائي (٢٦٣:٢٣) (١٦١:٣٦)

كما تتفق النتائج مع ما أوضحه مجدي محمد ابراهيم (١٩٧٨م) عن هارفي HARVEY ومنظمة السباحه الإنجليزيه (E.S.S.A) بأن استخدام التمرينات التوافقية يساعد علي تنميه وسرعه اكتساب التوافق الحركي لمهارات السباحه وبالتالي سرعه تعلم السباحه للمبتدئين وما ذكره عن كونسلمان COUNSILMAN بأهميه التمرينات التوافقية خارج الماء في تنمية وتطوير الإحساس بالمهاره لدي المتعلم وسهوله تطبيقها في الماء (٢٢:٢١:٢٩)

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسه فتحي احمد ابراهيم (١٩٧٦م) وعزه مصطفى نصار (١٩٩٠) بأهميه تمرينات التوافق في تنميه التوافق العصبي العضلي وبالتالي التوافق الحركي ايضاً مع ما توصلت اليه دراسه عزه مصطفى نصار من ان تمرينات التوافق داخل الماء كان لها تأثير إيجابي علي المستوي المهاري في سباحه الصدر (٢٥) (٢١) وتتفق نتائج هذه الدراسه مع دراسه سميره احمد الدريدي (١٩٨٠م) حيث اوضحت انه كلما ارتفع التوافق العصبي العضلي وبالتالي التوافق الحركي ارتفع مستوي الأداء في السباحه (سباحه الصدر والصدر المعكوسه) (١١)

وكذا في دراسه عائشه رزق مصطفى (١٩٧٨م) وسهير محمد البسيوني (١٩٨٢)

حيث توصلتا الي وجود علاقه إيجابيه بين التوافق العصبي العضلي اي التوافق الحركي ومستوي الأداء المهاري للاعبات في كره السله والكره الطائره (١٥) (١٢) .