

الفصل الرابع

- عرض النتائج

- تفسير النتائج

عرض النتائج :

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين
القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الصفات البدنية المختارة

ن = ٢٥

العنصر	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة	الدالة
	ع	م	ع	م			
القدرة العضلية للذراعين	٢,٤٤٧	٠,٦٥٥	٢,٤٦٩	٠,٦٩٥	٠,٠٢٢	٠,١١٣	غير دالة
القدرة العضلية للرجلين	١,٦٥٢	٠,٦٢٩	١,٧٤٣	٠,٥٥١	٠,٠٩١	٠,٥٥٣	غير دالة
سرعة الإستجابة	١,٧٤١	٠,٥٥١	١,٨٩٤	٠,٧٩٧	٠,٣٩٩	٢,٠٢٥	غير دالة
تحمل الأداء	٨,٧٦٥	١,٦١٥	٨,٩٧٨	١,٤٠٠	٠,١٥٣	٠,٣٧٥	غير دالة
رشاقة	٨,٢٤٢	١,٥٦٢	٨,٥٧٠	١,٥٠٠	٠,٣٢١	٠,٧٢٦	غير دالة
توازن	٢,٩٢٠	١,٤٦٩	٣,٤٢٠	١,٩٤٦	٠,٥٠٠	١,٠٠٦	غير دالة
مرونة	٠,٥٩٦	٠,٠٨٧	٠,٥٨٦	٠,٢٩٧	٠,٠٢٠	٠,٠٥٠	غير دالة

قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٥) عند مستوى (٠,٠٥)

يوضح جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

فى الصفات البدنية قيد البحث .

جدول (٩)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة في أهم الصفات البدنية المختارة

ن = ٢٥

النسبة المئوية للتحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		العنصر
	ع	م	ع	م	
%١,٥١٢	٢,٤٦٩	٢,٠٤٩	٠,٦٥٥	٢,٤٤٧	القدرة العضلية للذراعين
%٥,٥٠٨	٠,٥٥١	١,٧٤٣	٠,٦٢٩	١,٦٥٢	القدرة العضلية للرجلين
%٨,٧٨٨	٠,١٩٧	١,٨٩٤	٠,٥٥١	١,٧٤١	سرعة الإستجابة
%٢,٤٣٠	١,٤٠٠	٨,٩٧٨	١,٦٣٥	٨,٧٦٥	تحمل الأداء
%٣,٨٩١	١,٥٠٠	٨,٥٧٠	١,٥٦٢	٨,٢٤٩	الرشاقة
%١٧,١٢٣	١,٤٦٩	٣,٤٢٠	١,٤٦٩	٢,٩٢٠	التوازن
%١,٦٧٨	٠,٢٩٧	٠,٥٨٦	٠,٠٨٧	٠,٥٩٦	المرونة

يوضح جدول (٩) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

الإختبارات البدنية متمثلة في (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - سرعة الاستجابة -

تحمل الأداء - الرشاقة - التوازن - المرونة) وقد تراوحت نسب التحسن بين (%١,٥١٢ ، %١٧,١٢٣)

ولصالح القياس البعدي .

جدول (١٠)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين
القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الصفات البدنية المختارة

ن = ٢٥

م	الصفات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفروق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
		ع	م	ع	م		
١	القدرة العضلية للذراعين	٠,٥٩٦	٢,٦٦٥	٠,٢٣٨	٣,١٦٦	١,٠٠١	*٧,٦٤١
٢	القدرة العضلية للرجلين	٠,٥٤٣	١,٤٤١	٠,١١١	٢,٣٤٨	٠,٩٠٧	*٨,٠٢٦
٣	سرعة الإستجابة	٠,٥٢٢	١,٥٩٧	٠,٣٨٧	٢,٨٢٦	١,٢٢٩	*٩,٢٤٠
٤	تحمل الأداء	١,٦٧٠	٨,٩٦٠	٢,١٨٩	٢٤,٢٨	١٥,٣٢٠	*٢٧,٢٥٩
٥	الرشاقة	١,٠٨١	٨,٢٤٠	١,٤١٢	٧,١٦١	١,٠٧٩	*٢,٧٣٢
٦	التوازن	١,٣٢٤	٢,٥٢	٢,٦٨٧	٥,١٢٦	٢,٦٠٦	*٤,٢٦٥
٧	المرونة	٠,١١٠	٠,٦٠٨	٠,١٩٥	٠,٢٨٨	٠,٣٢٠	*٧,١١١

* قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٥) عند مستوى (٠,٠٥)

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

يوضح الجدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة التجريبية فى

الصفات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى .

جدول (١٠)

نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى
لمجموعة التجريبية فى الصفات البدنية المختارة

ن = ٢٥

م	الصفات	القياس القبلى		القياس البعدى		النسبة المئوية للتحسن
		ع	م	ع	م	
١	القدرة العضلية للذراعين	١,٦٦٥	٠,٥٩٦	٢,٩٦٦	٠,٢٣٨	٪١٨,٧٩٩
٢	القدرة العضلية للرجلين	١,٤٤١	٠,٥٤٣	٢,٣٤٨	٠,١١١	٪٦٢,٩٤٢
٣	سرعة الإستجابة	١,٥٩٧	٠,٥٢٢	٢,٨٢٦	٠,٣٨٧	٪٧٦,٩٥٧
٤	تحمل الأداء	٨,٩٦٠	١,٦٧٠	٢٤,٢٨	٢,١٨٩	٪١٧٠,٩٨٢
٥	الرشاقة	٨,٢٤	١,٠٨١	٧,١٦١	١,٤١٢	٪١٣,٠٩٥
٦	التوازن	٢,٥٢٠	١,٣٢٤	٥,١٢٦	٢,٦٨٧	٪١٠٣,٤١٣
٧	المرونة	٠,٦٠٨	٠,١١٠	٠,٢٨٨	٣,١٩٥	٪٥٢,٦٣٢

يوضح جدول (١٠) وجود نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى الصفات البدنية قيد البحث
وقد تراوحت نسب التحسن بين (١٣,٠٥٩ ٪ ، ١٧٠,٩٨٢ ٪) ولصالح القياس البعدى

جدول (١١)

المتوسط الحسابى والاحراف المعيارى ودلالة الفروق بين
المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية للصفات البدنية المختارة

ن = ٢٥

الصفات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
	ع	م	ع	م		
القدرة العضلية للذراعين	٠,٢٣٨	٣,١٦٦	٠,٦٥٥	٢,٤٦٩	٠,٦٩٧	*٦,٩٠١
القدرة العضلية للرجلين	٠,١١١	٢,٣٤٨	٠,٥٥١	١,٧٤٣	٠,٦٠٥	*٧,٤٦٩
سرعة الإستجابة	٠,٣٨٧	٢,٨٢٦	٠,١٩٧	١,٨٩٤	٠,٩٣٢	*١٤,٧٩٤
تحمل الأداء	٢,١٨٩	٢٤,٢٨٠	١,٤٠٠	٨,٩٧٨	١٥,٣٠٢	*٤٠,٨٠٥
الرشاقة	١,٤١٢	٧,١٦١	١,٥٠٠	٨,٥٧٠	١,٤٠٩	*٤,٧٤٤
التوازن	٢,٦٨٧	٥,١٢٦	١,٤٦٩	٣,٤٢٠	١,٧٠٦	*٣,٨٦٠
المرونة	٠,١٩٥	٠,٢٨٨	٠,٢٩٧	٠,٥٨٦	٠,٢٩٨	*٥,٨٤٣

*قيمة " ت " الجدولية (٢,٠٥) عند مستوى (٠,٠٥)

* دالة عند مستوى ٠,٠٥

يوضح جدول (١١) وجود دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية

للصفات البدنية قيد البحث ، ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (١٢)
نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة
للمقاييس البعدية فى الصفات البدنية المختارة

ن = ٢٥

النسبة المئوية % للتحسن	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الصفات
	ع	م	ع	م	
%٢٨,٢٣٠	٠,٦٥٥	٢,٤٦٩	٠,٢٣٨	٣,١٦٦	القدرة العضلية للذراعين
%٣٤,٧١٠	٠,٥٥١	١,٧٤٣	٠,١١١	٢,٣٤٨	القدرة العضلية للرجلين
%٤٩,٢٠٨	٠,١٩٧	١,٨٩٤	٠,٣٨٧	٢,٨٢٦	سرعة الإستجابة
%١٧٠,٤٣٩	١,٤٠٠	٨,٩٧٨	٢,١٨٩	٢٤,٢٨	تحمل الأداء
%١١,١٢١	١,٥٠٠	٨,٠٥٧	١,٤١٢	٧,١٦١	الرشاقة
%٤٩,٨٨٣	١,٤٦٩	٣,٤٢	٢,٦٨٧	٥,١٢٦	التوازن
%٩٥,٠٨٥	١,٢٩٧	٠,٥٨٦	٣,١٩٥	٠,٢٨٨	المرونة

يوضح جدول (١٢) نسب تحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المقاييس البعدية فى الصفات البدنية قيد البحث ، وقد تراوحت نسب التحسن بين (%١١,١٢١ ، %١٧٠,٤٣٩) ولصالح المجموعة التجريبية .

تفسير النتائج :

بعد عرض النتائج التى تم الحصول عليها من خلال القياسات البدنية المختارة قيد البحث للعينة التى بلغت (٥٠) مبتدئاً مقسمين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (٢٥) مبتدئاً فقد أوضحت النتائج ما يلى :

أشارت النتائج التى يوضحها جدول (٩ ، ١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبارات البدنية المختارة متمثلة فى (دفع الكرة الطبية - الوثب العريض من الثبات - المسطرة المدرجة - وقوف مواجه الزميل - الجرى الزجراجى - الوقوف على مشط القدم - الكوبرى) ، كما وجدت نسب تحسن بسيطة بين القياسين القبلى والبعدى ، مما يشير إلى تأثير عناصر الصفات البدنية تأثراً بسيطاً بالفترة الزمنية للتدريب حيث إهتم البرنامج التقليدى بعنصر (سرعة رد الفعل ، والتوازن) حيث سجل نسبة مئوية لسرعة رد الفعل ٨,٧٨٨ % ، والتوازن ١٧,١٢٣ % على حساب باقى عناصر الصفات البدنية ويتضح من ذلك أن التدريب بالطريقة التقليدية فى رياضة الجودو ويؤدى إلى تقدم بسيط فى مستوى الصفات البدنية قد يكون راجعاً إلى الطريقة التقليدية فى تدريب المبتدئين الناشئين حيث إنه لا يتمشى مع ميول ورغبات المبتدئين والناشئين الذين يفضلون اللعب عن أداء التمرينات التقليدية " بطرس رزق الله " (١٢) أن التدريبات التى تخلو من عنصر المنافسة يكون التقدم فيها أيضاً عن مثيلاتها التى بها هذا العنصر وهى غالباً ما تكون مملة وغير مشوقة ، ويشير " محمد حسن علاوى " (١٣) أن طفل هذه المرحلة يميل إلى المنافسة ومحاولة قياس قدراته بالآخرين مما يتطلب وضع برامج تدريبية جديدة غير تقليدية تتفق مع السمات النفسية المميزة للمبتدئ (الناشئ) فى المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة مما يجعل التدريب مشوقاً ويثير دافعه المبتدئ (الناشئ) .

ويرى الباحث أن التدريب بالطريقة التقليدية يسير بمستوى الصفات البدنية ببطئ مما يتطلب إدخال الألعاب الغرضية كطريقة للارتفاع بمستوى الصفات البدنية ويتفق مع ذلك بيليه (١٤) لاعب كرة القدم أن التدريب يجب أن يشبه اللعب حتى إذا جرى اللاعب بدون كرة ، ومهما كانت التدريبات مثيرة ومتنوعة فإنها فى النهاية تثير الملل والتعب ولهذا لا يوجد شئ أفضل من اللعب .

وبذلك فإن التدريب بالتمارين التقليدية قد يكون غير محبب للمبتدئين ولا يثير دافعية نحو التدريب وقد لا يتناسب مع المرحلة السنية من ٩ - ١١ سنة مما يتطلب إدخال الألعاب الغرضية كطريقة بجانب التمرينات التقليدية للارتفاع بمستوى الصفات البدنية للاعبين الجودو المبتدئين ٠٠٠ مما سبق يتضح الغرض الأول الذى افترضه الباحث بأنه لا توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية قد تحقق من خلال هذه النتائج ٠

وقد أشارت النتائج التى يوضحها جدول (١١ ، ١٢) للمجموعة التجريبية :

- أن هناك فروق داله احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية المختارة متمثلة فى (دفع الكرة الطبية - الوثب العريض من الثبات - المسطرة المدرجة - الوقوف مواجهة الزميل - الجرى الزجراجى - الوقوف على مشط القدم - الكوبرى) وهناك نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى بلغت (١٣٪ - ٧٦٪) مما يدل على أن مستوى الصفات البدنية قد تأثر بالفترة الزمنية للتدريب ٠

- ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج التجريبى (برنامج الألعاب الغرضية المقترح) يثير ميول ورغبات المبتدئين (الناشئين) وأن الألعاب الغرضية تحتوى على عنصر التنافس بين المبتدئين وذلك يناسب ما تتميز به المرحلة السنية من ٩ - ١١ سنة حيث تشبر " انتصار يونس " (١٥) إلى أن ظاهرة التنافس واضحة فى المبتدئين (الناشئين) حيث إن التنافس يعمل كدافع للسلوك وفى كثير من الأحيان تساعد المنافسة على إنجاز الأعمال ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " حسن سيد معوض " (١٦ : ٧) إلى أن الألعاب الغرضية تتميز بتوفير عنصر المنافسة الذى يحتاجه المبتدئ (الناشئ) فى هذه المرحلة بصورة أساسية ٠

وبالتالى الاقبال على التدريب وعدم تسرب الملل واستنادا على ماسبق يمكن القول بأن التدريب باستخدام الألعاب الغرضية المناسبة للمبتدئين (الناشئين) يحدث تأثيراً إيجابياً للارتقاء بمستوى الصفات البدنية للاعبين الجودو المبتدئين (الناشئين) وبذلك يتحقق الغرض الثانى والذى افترضه الباحث بوجود فروق داله احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية ٠

- أشارت النتائج التى يوضحها جدول (١٣ ، ١٤) أن هناك فروق داله احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية للاختبارات البدنية المتمثلة فى (دفع الكرة الطبية - الوثب العريض من الثبات - المسطرة المدرجة - وقوف مواجهة الزميل - الجرى الزجراجى - الوقوف على مشط القدم - الكوبرى) ولصالح المجموعة التجريبية ، كما يوجد نسب تحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية للاختبارات البدنية وقد تراوحت نسب التحسن بين (١١٪ ، ٩٥٪) ولصالح المجموعة التجريبية ٠

وقد يعزى ذلك إلى أن استخدام الالعاب الغرضية يرفع مستوى الصفات البدنية للمبتدئين (الناشئين) وأن الالعاب الغرضية بانشطتها المتنوعة تساعد الفرد فى إشباع حاجات حقيقية وترضى ميوله لأنها تتجه بالفرد إلى إثبات وجوده فى الجماعة التى يعمل بها بالصورة التى يرى منها تنشيط مستوى أدائه ثم تحقيق النجاح (١٨) ويشير أيضاً " حنفى مختار " أن تنمية الصفات البدنية = مقدار الحمل + شكل وطريقة التدريب ، واستخدم الباحث طريقة الالعاب الغرضية للارتفاع بمستوى الصفات البدنية قد تناسب المبتدئين (الناشئين) عن استخدام التدريبات التقليدية كشكل وطريقة للتدريب وذلك لما تسببه التمرينات التقليدية من تسرب الملل للمبتدئين (الناشئين) وعدم التشويق للتدريب وبعد هذا قصورا التمرينات التقليدية بالاضافة إلى تنوع الالعاب الغرضية زاد الانشطة العديدة والمتنوعة حيث يجد المبتدء ما يناسبه وفقاً لإمكانية مما يؤدي إلى إقبال المبتدئ على التدريب بجدية .

واستناداً على ما سبق يمكن القول بأن التدريب بالالعاب الغرضية المناسبة للمبتدئين (الناشئين) يحدث تأثيراً إيجابياً للارتقاء بمستوى الصفات البدنية للمصارعين المبتدئين (الناشئين) وبدلاله إحصائية تفوق ما يمكن أن يحدثه التدريب بالطريقة التقليدية وبذلك يتحقق الغرض الثالث الذى افترضه الباحث لبحثه .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من " حنان رشدى ودولت عبد الرحمن عبد القادر " ١٩٨١ ودراسة " أحمد ممدوح زكى عبد الباسط " ١٩٨٥ بالإضافة إلى دراسة " مصطفى حسين إبراهيم " ١٩٨٨ وبالإضافة إلى دراسة " أشرف حافظ " ١٩٩٢ حيث وجدت فروق دالة بين المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية ، (الذى طبق عليها برنامج الالعاب الغرضية المقترح) والمجموعة الضابطة (الذى طبقت البرنامج التقليدى) لصالح المجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية ، مما يؤكد أن الالعاب الغرضية قد تكون أفضل من التدريبات التقليدية لمرحلة السنية من ٩ - ١١ سنة وأن البرنامج المقترح يؤثر فى الارتقاء بمستوى الصفات البدنية للاعبى الجودو المبتدئين .