

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

- عرض نتائج الفرض الأول.
- مناقشة نتائج الفرض الأول.
- عرض نتائج الفرض الثاني.
- مناقشة نتائج الفرض الثاني.
- عرض نتائج الفرض الثالث.
- مناقشة نتائج الفرض الثالث.

## الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

### - عرض نتائج الفرض الأول

#### جدول رقم ( ١١ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٥

٢	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن	
			ع±	س	ع±	س				
١	الفوة المميزة بالسرعة	عدد	يمين	١٩,٢٠٠	١,٥٦٨	٢٢,٨٠٠	١,١٤٦	٣,٦٠٠	*١٨,٩٢٤	%١٨,٨
			شمال	١٨,٨٠٠	١,٠٨٢	٢٢,٤٠٠	٠,٩٨٦	٣,٦٠٠	*٢٢,٠٤٥	%١٩,١
			يمين	١٢,٠٦٧	١,٢٢٣	١٤,٨٠٠	٠,٧٧٥	٢,٧٣٣	*١٧,٨٣٣	%٢٢,٧
٢	السرعة الحركية	عدد	شمال	١١,٠٠٠	١,٢٥٤	١٣,٧٣٣	٠,٩٦١	٢,٧٣٣	*١١,٩٧٩	%٢٤,٨
			يمين	٩,٦٦٧	١,٥٤٣	١٣,٣٣٣	٠,٩٠٠	٣,٦٦٦	*١٢,٧٦٢	%٣٧,٩
			برأى	١٠,٩٣٣	٠,٧٠٤	١٤,٠٦٧	٠,٧٠٤	٣,١٣٤	*١٦,٣٢٨	%٢٨,٧
٣	التوافق	ثانية	يمين	١٢,٦٠٠	٠,٩٨٦	١٦,٠٦٧	٠,٧٠٤	٣,٤٦٧	*٢٦,٠٠٠	%٢٧,٥
			شمال	١١,٩٣٣	١,٣٣٥	١٥,٤٦٧	٠,٩١٥	٣,٥٣٤	*١١,٥٢٦	%٢٩,٦
			(أ)	٧,٤٠٠	٠,٨٢٨	٦,٢٠٠	٠,٥٦١	١,٢٠٠	*٨,٢٩٠	%١٦,٢
٤	المرونة	سم	(ب)	١٢,٢٦٧	٠,٧٠٤	١٠,٢٠٠	٠,٤١٤	٢,٠٦٧	*١٣,٤٨٤	%١٦,٨
			مرونة مفصل الحوض	٩,٨٠٠	٣,٨٩٥	٦,٢٠٠	٢,٣٣٦	٣,٦٠٠	*٧,١٢٦	%٣٦,٧
٥	التوازن	درجة	ماى جبرى على مقعد سويدي	٤٣,٣٣٣	٣,٤١٦	٤٧,٤٠٠	٢,١٣١	٤,٠٦٧	*٩,٦٩٧	%٩,٤

\*قيمة ت عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٧,١٢٦ كأصغر قيمة، ٢٦,٠٠٠ كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.



## جدول رقم (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية  
في المتغيرات المهنية قيد البحث

ن=١٥

م	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س			
١	الكهـون	٥,٨٨٩	٠,٦١٣	٨,٦٠٠	٠,٤٢٢	٢,٧١١	*١٣,٢٠٠	%٤٦,٠
٢	هيان شودان	٦,٢٨٩	٠,٦٧٧	٨,٩٥٦	٠,٤٣٤	٢,٦٦٧	*١٣,١٢٧	%٤٢,٤
٣	هيان نيدان	٥,٨٦٧	٠,٧١٠	٨,٥١١	٠,٤٣٤	٢,٦٤٤	*١٣,٦٥٠	%٤٥,١
٤	هيان سندان	٦,٣١١	٠,٦١٠	٨,٦٠٠	٠,٣٨٢	٢,٢٨٩	*١٤,١١٠	%٣٦,٣
٥	هيان يوندان	٥,٨٢٢	٠,٥٦٢	٨,٠٢٢	٠,٥٩٧	٢,٢٠٠	*٢٨,٠٨٢	%٣٧,٨
٦	هيان جودان	٦,٠٢٢	٠,٤٠٨	٨,١٣٣	٠,٣٢٩	٢,١١١	*٥٠,٢٦٩	%٣٥,١
٧	تيكي شودان	٦,١١١	٠,٣٩٢	٨,٢٢٢	٠,٤١١	٢,١١١	*٥٠,٢٦٩	%٣٤,٥
٨	كانكوداي	٥,٥٣٣	٠,٥٠١	٧,٨٠٠	٠,٤٣٣	٢,٢٦٧	*٢٠,٨٢١	%٤١,٠
٩	جيو اييون كومتية	٦,٢٨٩	٠,٧٤٤	٨,٨٨٩	٠,٣٤٩	٢,٦٠٠	*١٣,٦٦٧	%٤١,٣

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٥ = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ١٣,١٢٧ كأصغر قيمة، ٥٠,٢٦٩ كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٥ = ١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.



## مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول رقم ( ١١ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٧,١٢٦ كأصغر قيمة، ٢٦,٠٠٠ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $0,05 = 1,761$  وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول رقم ( ١٢ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ١٣,١٢٧ كأصغر قيمة، ٥٠,٢٦٩ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $0,05 = 1,761$  وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات.

يعزى الباحث هذه الفروق الدالة إحصائيا الحادث بين القياس القبلي والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التمرينات النوعية وطريقة إعداده ومراعاة التدرج بالحمل واستخدامه لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ، وتشكيل الراحة البينية بين التمرينات والمجموعات والتي إحتوت على تمرينات المرونة والاطالة ، واستخدامه لادوات المقننة والمتنوعة " الاستيك المطاط - والجيتز المنقل - جاكيت الانتقال " كوسيلة تدريبية والتي أدت إلى تحسن ملحوظ فى الصفات البدنية قيد البحث وهذا أدى إلى تحسن فى الاداء المهارى ، وأيضاً استخدام وتكوين التمرينات النوعية وتنوعها ، حيث إشتملت على تمرينات بادوات وبدون أدوات وتمرينات فردية وزوجية بداخل البرنامج حيث اعتمد على التمرينات المشابهة لطبيعة الاداء المهارى وفى إتجاه المسار الحركى للمهارة.

وتتفق هذه النتائج مع رأى أحمد محمود إبراهيم وامرالله البساطى ١٩٩٥م على أن استخدام التدرجات المشابهة للأداء ولنوعية النشاط المختار هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحة البينية يؤدى الى تطوير النواحي الفسيولوجية التى تدخل فى تطوير القدرات البدنية الخاصة. ( ٦ : ٢٥٩ )

حيث اتفقت هذه النتائج مع دراسة محمد سعد ١٩٩٩م ودراسة محمود ربيع البشيهي ٢٠٠٠م فى أن استخدام الاستيك المطاط والجاكيت المتقل والجيتز الخاص عند اداء التمرينات المشابهة للاداء الحركى والمهارى يعد اهم الوسائل الفعالة لتطوير القدرات الحركية وتحسن مستوى وفاعلية الاداء المهارى (٤٠ : ١٤٥) (٤٦ : ٧٣)

وكذلك دراسة وجيه أحمد شمندى ١٩٨٥م فى أن استخدام التمرينات الخاصة كان لها تأثير إيجابى على تنمية القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. (٥٨ : ١٢٨)

وهذه النتائج تتفق مع أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م أن التدريبات التى تؤدى فى ظروف مشابهة للأداء المهارى تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية فى وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهارى. (٨ : ٢٥٨، ٢٥٩)

وهذه الدراسة تتفق مع آراء كلا من طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٣م وريم الدسوقى ٢٠٠٢م بأن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهارى فى التدريب تؤدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ويؤثر تأثيراً إيجابياً فى رفع مستوى الأداء. (٢٠ : ٥٧) (١٦ : ٦٢)

كما يشير محمد إبراهيم شحاتة ١٩٩٢م أن التمرينات النوعية تحتوى على نوعية مشابهة للأداء المهارى واستخدام نفس العضلات العاملة فى الأداء المهارى له الأثر الفعال فى تنمية الأداء الصحيح للمهارات الحركية. (٣٢ : ٤٢٣)

واتفقت أيضاً مع دراسة أحمد المهدي حسن ٢٠٠٥م على أن البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التمرينات النوعية قد أدى الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية. (٣ : ١٤٢)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة ياسر أحمد عيسى ٢٠٠٠م على أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المشابه للأداء الحركي بالجيتز الخاص اثرت بصورة مباشرة على المجموعات العضلية العاملة مما أدى الى تحسن في مستوى الأداء المهارى للكاتا فى القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية. (٦٤ : ١١٧)

وانفقت أيضا مع دراسة محمد سعد على ١٩٩٩م على البرنامج التدريبي أظهر تحسن فى مستوى وفاعلية الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية فى القياس البعدى. (٤٠ : ٦٣)

بناء على ما سبق يتضح أن الفرض الأول للبحث تحقق والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدى " .

## - عرض نتائج الفرض الثانى:

## جدول رقم (١٣)

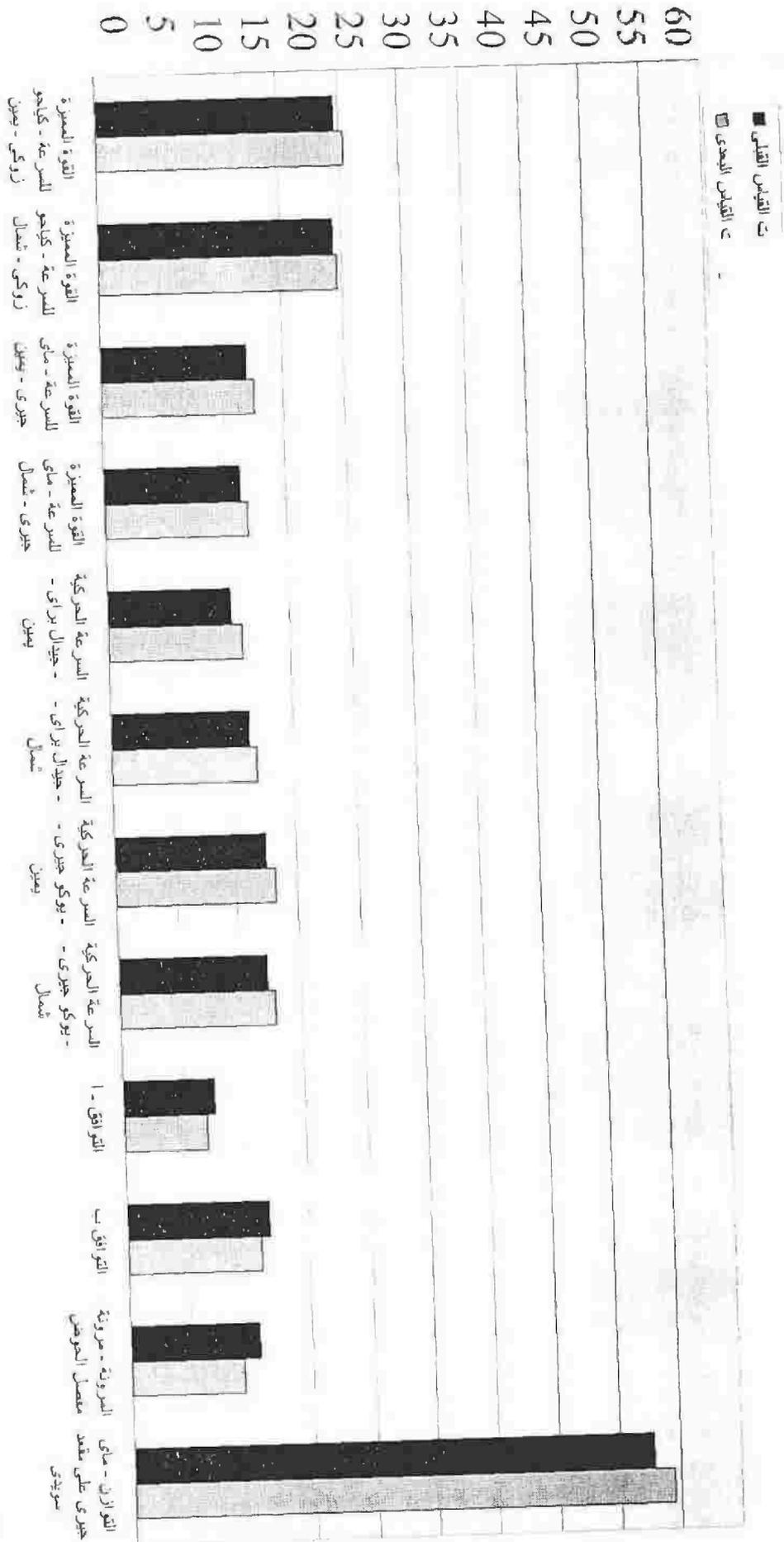
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة  
فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

ن = ١٥

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %	
			س	ع±	س	ع±				
١	الفوة المميزة بالسرعة	عدد	يمين	١٩,٦٦٧	١,١٧٥	٢٠,٢٢٣	١,٢٣٤	*٥,٢٩٢	%٣,٤	
				شمال	١٩,٢٦٧	١,٠٣٣	١٩,٦٠٠	٠,٩١٠	*٢,٦٤٦	%١,٧
				يمين	١٢,٠٠٠	١,٠٦٩	١٢,٥٣٣	٠,٩٩٠	*٤,٠٠٠	%٤,٤
				شمال	١١,٢٠٠	١,٠١٤	١١,٨٠٠	٠,٩٤١	*٤,٥٨٣	%٥,٤
٢	السرعة الحركية	عدد	يمين	١٠,١٢٣	٠,٧٤٣	١١,٠٠٠	٠,٨٤٥	*٩,٥٣٩	%٨,٦	
				شمال	١١,٢٢٣	٠,٧٢٤	١١,٩٢٣	٠,٧٠٤	*٤,٥٨٣	%٥,٣
				يمين	١٢,٤٠٠	١,١٢١	١٣,١٢٣	١,١٢٥	*٦,٢٠٥	%٥,٩
				شمال	١٢,٢٠٠	١,٠٨٢	١٢,٨٠٠	١,٤٢٤	*٣,٦٧٤	%٤,٩
٣	التوافق	ثانية	(أ)	٧,٥٣٣	٠,٩١٥	٦,٨٦٧	٠,٧٤٣	*٥,٢٩٢	%٨,٨	
				ثانية	١١,٧٣٣	١,٢٥١	١١,٠٠٠	٠,٦٥٥	*٤,٧٨٥	%٦,٢
				(ب)						
٤	المرونة	سم	مرونة مفصل الحوض	١٠,٦٦٧	٢,٥٨٢	٩,٢٦٧	٢,٣١٤	*٦,٥٤٨	%١٣,١	
٥	التوازن	درجة	ماى جبرى على مقعد سويدى	٤٢,٨٠٠	٣,٠٢٨	٤٤,٤٠٠	٢,٧٩٨	*٧,٤٨٣	%٣,٧	

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٥ = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٢,٦٤٦ كأصغر قيمة، ٩,٥٣٩ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.



شكل رقم (٤) الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

## جدول رقم ( ١٤ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة  
في المتغيرات المهنية قيد البحث

ن=١٥

م	الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±			
١	الكهــــــــــــــــون	٥,٩١١	٠,٥٥٦	٦,٥١١	٠,٤٦٩	٠,٦٠٠	*٨,٠٨٨	%١٠,٢
٢	هيان شودان	٦,٢٤٤	٠,٥٨٤	٦,٧٥٦	٠,٦١٠	٠,٥١٢	*٩,٢٨٠	%٨,٢
٣	هيان نيدان	٥,٩٣٣	٠,٥٨٠	٦,٣٧٨	٠,٤٨٦	٠,٤٤٥	*١٠,٥٨٣	%٧,٥
٤	هيان سندان	٦,٢٢٢	٠,٥١٤	٦,٦٢٢	٠,٥١٧	٠,٤٠٠	*٦,٨٧٤	%٦,٤
٥	هيان يوندان	٥,٦٨٩	٠,٦٢٣	٦,٣١٢	٠,٦٢٧	٠,٥١١	*٩,٢٨٠	%٩,٠
٦	هيان جودان	٥,٩١١	٠,٥٨٤	٦,٢٨٩	٠,٦٢٨	٠,٣٧٨	*٨,٥٠٠	%٦,٤
٧	تيكي شودان	٥,٨٨٩	٠,٤٩٩	٦,٢٤٤	٠,٤٩٥	٠,٣٥٥	*٩,٠٢٥	%٦,٠
٨	كانكوداي	٥,٢٢٢	٠,٦٣٨	٥,٦٨٩	٠,٦٦٠	٠,٤٦٧	*١٠,٦٩٣	%٨,٩
٩	جيو اييون كومنية	٦,١٣٣	٠,٥١٦	٦,٦٠٠	٠,٥٠٧	٠,٤٦٧	*١٠,٦٩٣	%٧,٦

\*قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٥ = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم ( ١٤ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهنية قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة بين ٦,٨٧٤ كأصغر قيمة، ١٠,٦٩٣ كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.



### مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من الجدول رقم ( ١٣ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢,٦٤٦) كأصغر قيمة ، (٩,٥٣٩) كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

يتضح من الجدول رقم ( ١٤ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦,٨٧٤) كأصغر قيمة (١٠,٦٩٣) كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

يرجع الباحث التقدم الحادث فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة عن القياس القبلى فى المتغيرات البدنية والمهارية إلى البرنامج التقليدى المتبع للمجموعة الضابطة الذى اعتمد بطبيعة الحال على أداء تكرارات أدائية للمهارة بدون استخدام التمرينات النوعية المتنوعة مما أثر بدوره على تحسن المستوى البدنى والأداء المهارى للمجموعة الضابطة نتيجة زيادة التكرارات الحركية السليمة للمهارة.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة أحمد محمود إبراهيم وأمر الله البساطى ١٩٩٥م حيث أشارت إلى أن تدريب الكاراتية له أثر فعال فى تنمية وتطوير الصفات البدنية. (٦ : ٧)

وهو ما يتفق مع مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٦م أن تكرارات الأداء الصحيح للمهارة يساعد بالارتقاء بها وأن التدريب واعداد التكرار من شأنها إحداث تحسن وتطوير للقوة المنتجة والتحكم الحركى للأداء. (٨٧ : ٤٩)

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة ياسر أحمد عيسى ٢٠٠٠م التى أشارت إلى أن البرنامج التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة والذى يشتمل على التدريب على المهارات الحركية قد أثر تأثيرا إيجابيا على تحسن المستوى المهارى لدى المجموعة الضابطة.

( ٦٤ : ١٠٩ )

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من محمود ربيع ٢٠٠٠ م ، دراسة وأحمد مهدى حسن م ٢٠٠٥ م على أن هناك تقدم فى مستوى أداء المجموعة الضابطة نتيجة لممارسة البرنامج التقليدى كذلك وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح البعدى للمجموعة الضابطة. (٤٦ : ٩٠) (٣ : ١٣٤)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على الآتى ( توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى )

## - عرض نتائج الفرض الثالث

جدول رقم (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث.

ن = ١ = ٢ = ١٥

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الفرق في نسبة التحسن %
			س	ع	س	ع			
١	كياجو زوكى	يمين	٢٢,٨٠٠	١,١٤٦	٢٠,٢٣٣	١,٢٣٤	٢,٤٦٧	*٥,٦٧١	%١٥,٤
		شمال	٢٢,٤٠٠	٠,٩٨٦	١٩,٦٠٠	٠,٩١٠	٢,٨٠٠	*٨,٠٨٣	%١٧,٤
	ماى جبرى	يمين	١٤,٨٠٠	٠,٧٧٥	١٢,٥٣٣	٠,٩٩٠	٢,٦٦٧	*٦,٩٨٢	%١٨,٣
٢	جيدان برأى	شمال	١٣,٧٣٣	٠,٩٦١	١١,٨٠٠	٠,٩٤١	١,٩٣٣	*٥,٥٦٦	%١٩,٤
		يمين	١٣,٣٣٣	٠,٩٠٠	١١,٠٠٠	٠,٨٤٥	٢,٣٣٣	*٧,٣٢١	%٢٩,٣
	يوكو جبرى	شمال	١٤,٠٦٧	٠,٧٠٤	١١,٩٣٣	٠,٧٠٤	٢,١٣٤	*٨,٣٠٢	%٢٣,٤
		يمين	١٦,٠٦٧	٠,٧٠٤	١٣,١٣٣	١,١٢٥	٢,٩٣٤	*٨,٥٥٩	%٢١,٦
		شمال	١٥,٤٦٧	٠,٩١٥	١٢,٨٠٠	١,٤٢٤	٢,٦٦٧	*٦,١٠٠	%٢٤,٧
٣	التوافق	(ا)	٦,٢٠٠	٠,٥٦١	٦,٨٦٧	٠,٧٤٣	٠,٦٦٧	*٢,٧٧٤	%٧,٤
		(ب)	١٠,٢٠٠	٠,٤١٤	١١,٠٠٠	٠,٦٥٥	٠,٨٠٠	*٤,٠٠٠	%١٠,٦
٤	المرونة	مرونة مفصل الحوض سم	٦,٢٠٠	٢,٣٣٦	٩,٢٦٧	٢,٣١٤	٣,٠٦٧	*٣,٦١٣	%٢٣,٦
٥	التوازن	ماى جبرى على مقعد سويدى درجة	٤٧,٤٠٠	٢,١٣١	٤٤,٤٠٠	٢,٧٩٨	٣,٠٠٠	*٣,٣٠٣	%٥,٧

\*قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٥ = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم ( ١٥ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٢,٧٧٤) كأصغر قيمة، (٨,٥٥٩) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٦١، وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث.



## جدول رقم (١٦)

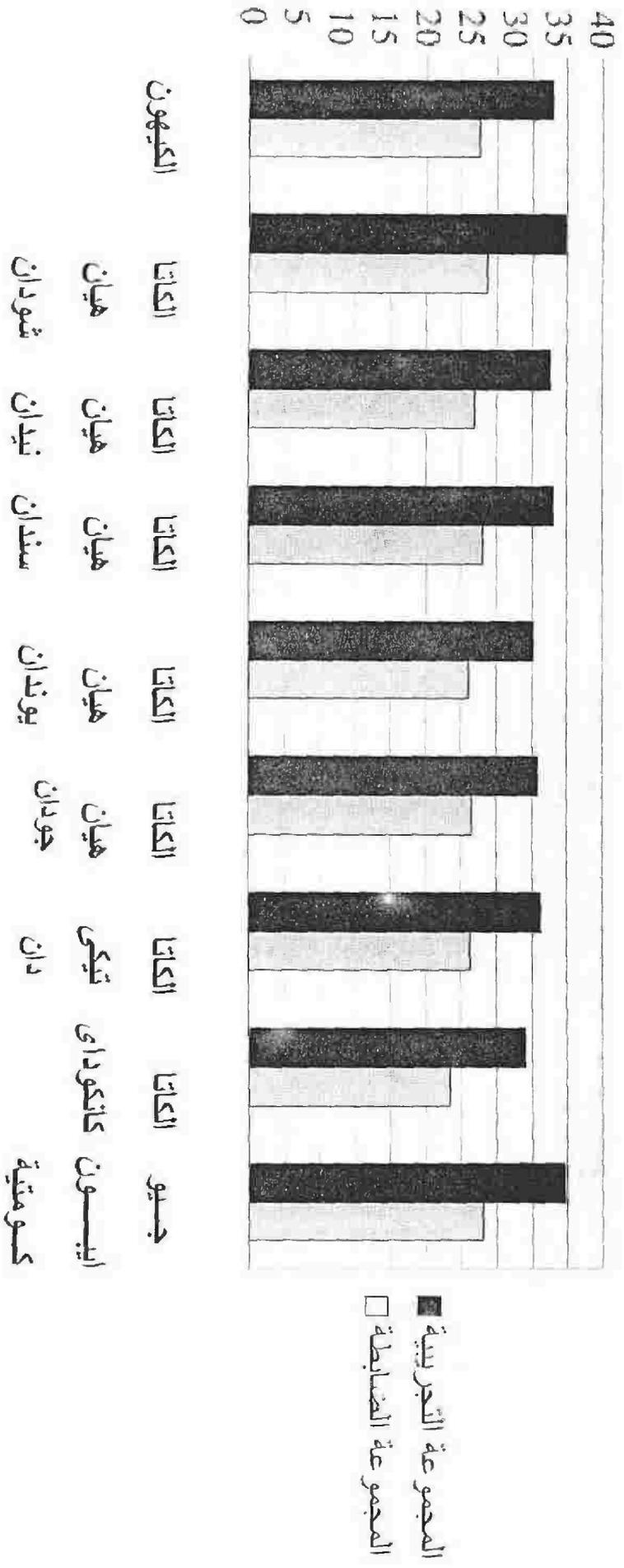
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى للمتغيرات المهنية قيد البحث

ن=١٥=٢

م	الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الفرق في نسبة التحسن %
		س	ع±	س	ع±			
١	الكهــــــــــــــــون	٨,٦٠٠	٠,٤٢٢	٦,٥١١	٠,٤٦٩	٢,٠٨٩	*١٢,٨٢٧	%٣٥,٨
٢	هيان شودان	٨,٩٥٥	٠,٤٣٤	٦,٧٥٦	٠,٦١٠	٢,١٩٩	*١١,٣٧٧	%٣٤,٢
٣	هيان نيدان	٨,٥١١	٠,٤٣٤	٦,٣٧٨	٠,٤٨٦	٢,١٣٣	*١٢,٦٨٢	%٣٧,٦
٤	هيان سندان	٨,٦٠٠	٠,٣٨٢	٦,٦٢٢	٠,٥١٧	٢,٣٨٠	*١١,٩٠٩	%٢٩,٩
٥	الكــــــــــــــــا	٨,٠٢٢	٠,٥٩٧	٦,٢٠٠	٠,٦٢٧	١,٨٢٢	*٨,١٤٧	%٢٨,٨
٦	هيان جودان	٨,١٣٣	٠,٣٢٨	٦,٢٨٩	٠,٦٢٨	١,٨٤٤	*١٠,٠٧٧	%٢٨,٧
٧	نيكى شودان	٨,٢٢٢	٠,٤١٢	٦,٢٤٥	٠,٤٩٦	١,٩٧٧	*١١,٨٩١	%٢٨,٥
٨	كانكوداى	٧,٨٠٠	٠,٤٣٣	٥,٦٨٩	٠,٦٦٠	٢,١١١	*١٠,٣٥٧	%٣٢,١
٩	جيو ايون كومنتية	٨,٨٨٩	٠,٣٤٩	٦,٦٠٠	٠,٥٠٧	٢,٢٨٩	*١٤,٤٠٥	%٣٣,٧

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٥) = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٨,١٤٧) كأصغر قيمة، (١٤,٤٠٥) كأكبر قيمة وهى أكبر قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهنية قيد البحث.



شكل رقم (٦)

الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث

### مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول رقم ( ١٥ ) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٢,٧٧٤ كأصغر قيمة، ٨,٥٥٩، كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $\alpha = ٠,٠٥$ ، وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

يتضح أيضا من الجدول رقم (١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٨,١٤٧ كأصغر قيمة، ١٤,٤٠٥ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة  $\alpha = ٠,٠٥$ ، وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

ونجد من خلال نتائج الجدول ( ١٥ ) القياس البعدى للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث نجد أن هناك تفوق ملحوظ فى القوة المميزة بالسرعة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

بالنسبة للقوة المميزة بالسرعة كان متوسط الكياجو يمين ٢٢,٨٠٠ للتجريبية و ٢٠,٣٣٣ للضابطة، والكياجو شمال ٢٢,٤٠٠ للتجريبية و ١٩,٦٠٠ للضابطة، و أيضا الماي جىرى يمين ١٤,٨٠٠ للتجريبية و ١٢,٥٣٣ للضابطة،

وأیضا السرعة الحركية كان هناك تفوق للمجموعة التجريبية على الضابطة حيث كان متوسط الجيدان براى يمين ١٣,٣٣٣ للتجريبية و ١١,٠٠٠ للضابطة، والجيدان براى الشمال ١٤,٠٦٧ للتجريبية و ١١,٩٣٣ للضابطة، وأيضا متوسط اليوكو جىرى يمين ١٦,٠٦٧ للتجريبية و ١٣,١٣٣ للضابطة، اليوكوجيرى شمال ١٥,٤٦٧ للتجريبية و ١٢,٨٠٠ للضابطة، وكان متغير

التوافق للعين والذراع ٦,٢٠٠ للتجريبية و٦,٨٦٧ للضابطة ، أما بالنسبة للتوافق الخاص بالعين والرجل كان ١٠,٢٠٠ للتجريبية و ١١,٠٠٠ للتجريبية ، وبالنسبة لمتغير المرونة كان ٦,٢٠٠ للتجريبية و٩,٢٦٧ للضابطة ، وأخيرا متغير التوازن كان أيضا لصالح المجموعة التجريبية ٤٧,٤٠٠ و ٤٤,٤٠٠ للضابطة.

ونجد من خلال نتائج الجدول ( ١٦ ) القياس البعدى للمتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية ( الكيهون - الكاتا - الجيو ايون كومتية ) نجد تقديما ملحوظا فى المتغيرات السابقة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية على القياس البعدى للمجموعة الضابطة.

بالنسبة الى الكيهون كان هناك تقديما لصالح المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط ٨,٦٠٠ و ٦,٥١١ للضابطة.

بالنسبة للكاتا كان هناك تفوق أيضا للمجموعة التجريبية على الضابطة فى القياس البعدى حيث كان التفوق فى الكاتا الأولى ( الهيان شودان ) كان المتوسط ٨,٩٥٥ للتجريبية و ٦,٣٧٨ للضابطة، والكاتا الثانية ( الهيان نيدان ) كان المتوسط ٨,٥١١ للتجريبية و ٦,٣٧٨ للضابطة ، والكاتا الثالثة ( الهيان سندان ) كان المتوسط ٨,٦٠٠ للتجريبية و ٦,٦٢٢ للضابطة ، والكاتا الرابعة ( الهيان يوندان ) كان المتوسط ٨,٠٢٢ للتجريبية و ٦,٢٠٠ للضابطة ، والكاتا الخامسة ( الهيان جودان ) كان المتوسط ٨,١٣٣ للتجريبية و ٦,٢٨٩ للضابطة ، والكاتا السادسة ( التيكى شودان ) كان المتوسط ٨,٢٢٢ للتجريبية و ٦,٢٤٥ للضابطة ، الكانكوداي كان المتوسط ٧,٨٠٠ للتجريبية و ٥,٦٨٩ للضابطة. أما بالنسبة للجيو ايون كومتية كان متوسط ٨,٨٨٩ للتجريبية و ٦,٦٠٠ للضابطة.

ونلاحظ من نتائج الجدول رقم (١٥) و (١٦) يتضح من العرض السابق مدى التقدم الجوهري الذى أحرزته المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية ، وقد يعزى الباحث ذلك الى طبيعة البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التمرينات النوعية والذى خضعت له المجموعة التجريبية وخاصة ان كل من المجموعتين متقاربان فى المستوى فى القياس القبلى وخضعت لظروف واحدة خلال التدريب مع اختلاف طبيعة المحتوى التدريبى الخاص بكل من المجموعتين، حيث استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية التى تمارس فى معظم الأندية المصرية والتى تعتمد على كثرة التكرارات على المهارات الحركية وعدم استخدامها للتمرينات النوعية .

اما المجموعة التجريبية قد يرجع الباحث نسبة التحسن الملحوظ إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية وتنوعها من تمرينات بادوات وبدون ادوات وفردية وزوجية بداخل البرنامج حيث اعتمد على التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى وفى اتجاه المسار الحركى ، ومرعاة التدرج بالحمل ، واستخداما لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ، وتشكيل الراحة بين التمرينات والمجموعات والتي إحتوت على تمرينات المرونة والاطالة واستخداما للادوات المقننة والمتنوعة "الاستيك المطاط - والجيتز المتقل - جاكيت الانتقال " كوسيلة تدريبية مما ادى الى تحسن ملحوظ فى الصفات البدنية قيد البحث وهذا ادى الى تحسن فى الاداء المهارى.

وهذا يتفق مع آراء وأحمد إبراهيم وأمرالله البساطى ١٩٩٥م أن اختيار التدريبات المشابهة للأداء المهارى والمناسبة لنوع النشاط الممارس هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة حمل التدريب وتشكيل الراحة بين التمرينات يودى الى تطور كلا من الصفات البدنية والأداء المهارى. (٢٥٨ : ٦)

تتفق هذه النتائج مع ما اشار وجية شمندى ١٩٨٥م وأحمد ابراهيم ١٩٩١م ومحمد سعد ١٩٩٩م وياسر عيسى ٢٠٠٠م وعماد السرسى ٢٠٠١م الى اداء التمرينات الخاصة باستخدام احد او بعض وسائل التدريب (ثقل الجسم ،الجازبية الارضية ،اكياس الرمل ، الجاكيت المتقل ، الجيتز المتقل ) من خلال التمرينات المشابهة للاداء يعد من الوسائل الفعالة فى تطوير القدرات الحركية الخاصة وكذلك تحسن مستوى وفاعلية الاداء .

(٢٨٥: ٥٨) (٥: ٧) (٨٨: ٤٠) (١١٤: ٦٤) (٢٩ : ٨٥ ، ٨٦)

وتتفق هذه النتائج ايضا مع دراسة هالة كامل قاسم ٢٠٠٢م ودراسة أحمد محمود المهدي ٢٠٠٥م فى أن التمرينات النوعية لها تأثير ايجابى على الصفات البدنية للاعبى الكاتا للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة

(١٠٤: ٥٢) (١٠٩: ٣)

وتتفق أيضا مع دراسة أحمد محمود المهدي ٢٠٠٥م على التحسن الحادث فى متغيرات كلا من (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، والسرعة الحركية، والمرونة و التوازن) للاعبى المجموعة التجريبية نتيجة خضوعهم إلى برنامج التمرينات النوعية مما أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء البدنى للاعبين. (٩٤ : ٣)

وكذلك دراسة وجية أحمد شمندی ١٩٨٥م فى أن استخدام التمرينات الخاصة فى اتجاه المسار الحركى للمهارة كان له أفضل الأثر على تحسن الصفات البدنية الخاصة بالمهارة للمجموعة التجريبية. (١٢٨: ٥٨)

وهذا يتفق أيضا مع دراسة محمود ربيع أمين ٢٠٠٠م إلى أن هناك تقدم فى مستوى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لممارسة واستخدام تدريبات المقاومة بالاسستيك المطاط وتحسن اللياقة البدنية (٧٢: ٤٦)

وتتفق أيضا مع آراء كلا من طلحة حسام الدين وآخرون ١٩٩٣م وريم الدسوقي ٢٠٠٢م بأن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهارى فى التدريب تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ويؤثر تأثيرا إيجابيا فى رفع مستوى الأداء. (٢٠: ٥٧) (١٦: ٦٢)

وفى هذا الصدد يتفق كل من وأحمد إبراهيم وأمرالله البساطى ١٩٩٥م وجية شمندی ٢٠٠٢م على أن استخدام التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى يساعد على تطوير المهارات الأساسية فى رياضة الكاراتية. (٦: ٨) (٦٠: ١٤٨)

وكذلك دراسة ياسر أحمد عيسى ٢٠٠٠م أن البرنامج المقترح باستخدام الأثقال وتمرينات المشابهة للأداء المهارى أدى إلى تطوير وتحسين مستوى أداء الكاتا. (٦٤: ١١٤)

ويعزى الباحث ذلك أيضا إلى تطبيق مبدأ الخصوصية فى البرنامج الذى يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة فى مستوى الأداء وفاعلية الكثير من المهارات وتنمية القدرات البدنية لها كذلك تحسين المسار الحركى الصحيح وذلك فى أن واحد من خلال التدريب النوعى على المهارات ذاتها والذى يؤدي إلى إستثمار طاقات اللاعبين كاملة والاستفادة من وقت التدريب وبالتالي التحسن فى مستوى وفاعلية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية عن الضابطة.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على الآتي ( توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية)