الفصل الرابع

٤/٠عرض ومناقشة النتائج

٤/١ عرض النتائج

٤/١/١ عرض نتائج الفرض الأول

٤/١/٢ عرض نتائج الفرض الثانى

٤/١/٣ عرض نتائج الفرض الثالث

٤/٢ مناقشة وتفسير النتائج

٤/٢/١ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول

٤/٢/٢ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى

٤/٢/٣ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث

٤/٠ عرض ومناقشة النتائج

٤/١ عرض النتائج

٤/١/١ عرض نتائج الفرض الأول

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث :

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات البدنية		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		ت
			متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
قياسات المتغيرات البدنية	الرشاقة	درجة	١٧,١٤٢	٣,٣٠١	٣٣,٨٥٧	٢,٢٨٢	*١٨,٠٠٤
	القوة المميزة بالسرعة	م	٢,٤٤٨	٠,٤٣٩	٢,٩٧٨	٠,٢٨٢	*٩,٨٨٣
	السرعة الحركية	ث	١,٩٣٥	٠,٤٦١	١,٥٩٤	٠,٣٧٢	*٥,٥٤٤
	المرونة أفقية	سم	٤٩,٥٠٠	٥,١٥٥	٤٢,٦٤٢	٤,٥٦٧	*٩,١٧٣
	المرونة رأسية	سم	٤٦,٠٠٥	٧,٣٤٦	٥١,٧١٤	٥,٤١٢	*١٥,٢٥٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية قد تراوحت ما بين ٥,٥٤٤* : ١٨,٠٠٤* وهذه القيم أعلى من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التحسن للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث :

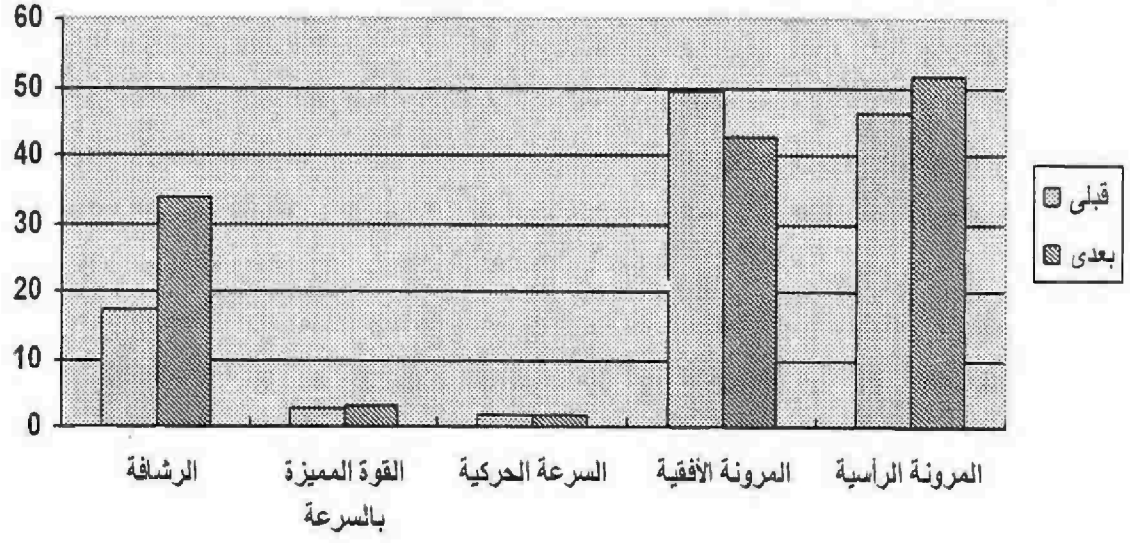
جدول (١٨)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

	المتغيرات البدنية		وحدة القياس	متوسط القبلى	متوسط البعدى	الفرق	نسبة التحسن٪
قياسات المتغيرات البدنية	الرشاقة		درجة	١٧,١٤٢	٣٣,٨٥٧	١٦,٧١٥	٪٩٧,٥١
	القوة المميزة بالسرعة		م	٢,٤٤٨	٢,٩٧٨	٠,٥٣	٪٢١,٦٥
	السرعة الحركية		ث	١,٩٣٥	١,٥٩٤	-٠,٣٤١	٪١٧,٦٢
	المرونة	أفقية	سم	٤٩,٥٠٠	٤٢,٦٤٢	-٦,٨٥٨	٪١٣,٨٥
		رأسية	سم	٤٦,٠٠٥	٥١,٧١٤	٥,٧٠٩	٪١٢,٤٠

يتضح من جدول (١٨) أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى أفـراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ١٢,٤٠٪ : ٩٧,٥١٪ .



شكل (١٠)

نسبة التحسن بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث :

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

	المتغيرات البدنية		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		ت
				متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
قياسات المتغيرات البدنية	الرشاقة		درجه	١٦,٥٠٠	٣,٠٨١	٢٤,٥٧١	٢,٦٥١	*١١,٠١٥
	القوة المميزة بالسرعة		م	٢,٣٤٦	٠,٥٠٦	٢,٦٥٧	٠,٤٥٣	*٧,٣٨٦
	السرعة الحركية		ث	٢,٠٧١	٠,٦٤٨	٢,٠٣٠	٠,٦٣٠	*٢,٨٨٣
	المرونة	أفقية	سم	٤٨,٥٧١	٥,٦٣٩	٤٨,٤٠٠	٥,٥٧١	٠,٤٣٤
		رأسية	سم	٤٦,٥٧١	٧,٣٩٧	٤٧,٤٢٨	٧,٠٦٨	١,٠٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (الرشاقة – القوة المميزة بالسرعة _ السرعة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٢,٨٨٣* : ١١,٠١٥* وهذه القيم أعلى من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ . **بينما لا توجد فروق** دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغير المرونة (أفقية – رأسية) والتى تراوحت قيمتهما ٠,٤٣٤ , ١,٠٠ وهذه القيم اقل من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التحسن للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث :

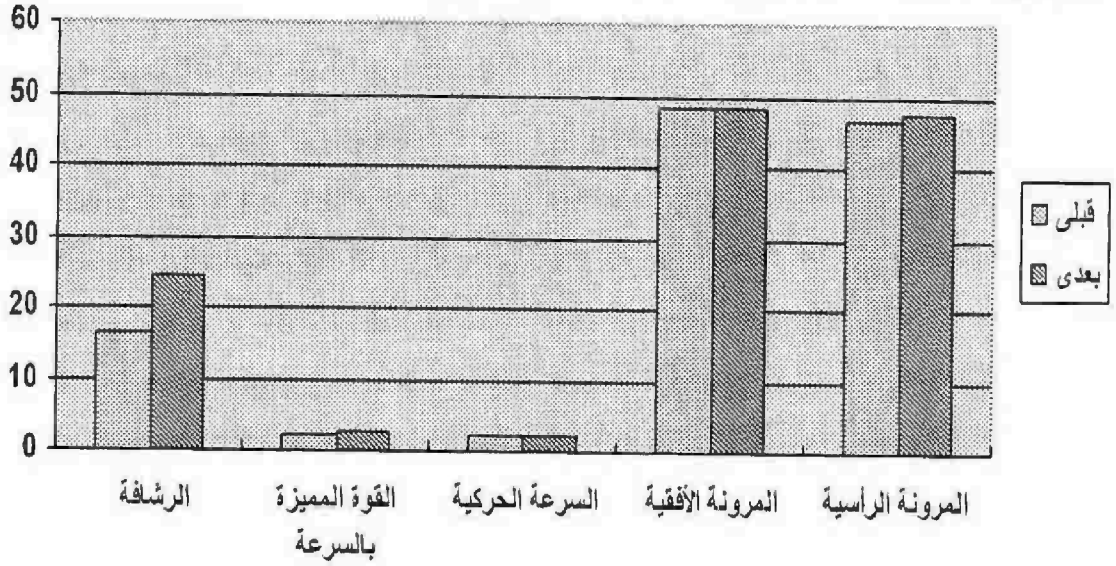
جدول (٢٠)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

قياسات المتغيرات البدنية	المتغيرات البدنية		وحدة القياس	متوسط القبلى	متوسط البعدى	الفرق	نسبة التحسن٪
	الرشاقة		درجة	١٦,٥٠٠	٢٤,٥٧١	٠,٠٧١	٪٤٨,٩
	القوة المميزة بالسرعة		م	٢,٣٤٦	٢,٦٥٧	٠,٣١١	٪١٣,٢٥
	السرعة الحركية		ث	٢,٠٧١	٢,٠٣٠	-٠,٠٤١	٪١,٩٧
	المرونة	أفقية	سم	٤٨,٥٧١	٤٨,٤٠٠	-٠,١٧١	٪٠,٣٥
		رأسية	سم	٤٦,٥٧١	٤٧,٤٢٨	٠,٨٥٧	٪١,٨٤

يتضح من جدول (٢٠) أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى أفـراد المجموعة **الضابطة** حيث تراوحت نسب التحسن ما بين **٠,٣٥**٪ : ٤٨,٩٪ .



شكل (١١)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني:

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث :

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات المهارية		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		ت
			متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
أوجوشى		درجة	٦٦,٩٢٨	٤,٤٩٧	٧٧,٧٨٥	٣,٨٤٦	*١٥,٨٢١
إيبون سيوناجي		درجة	٦٨,٢١٤	٣,٨٨٦	٧٨,٢١٤	٣,٥٩٨	*١٢,٤١٩
أوسوتو جارى		درجة	٦٧,٢٨٦	٥,٨٨٩	٧٨,٩٢٨	٣,٥١٨	*١٠,٩٦٩
كوشى جورما		درجة	٦٩,٤٢٩	٣,٠٠٦	٨٠,٥٧١	٥,٠٧٩	*١١,٠٩١
أوشيرو أوكيمي		درجة	٦٩,٦٤٢	٢,٧٦٢	٨٤,٣٥٧	٣,٦٠٧	*١٧,٧٦٥
يوكو	ميجى	درجة	٦٨,٧١٤	٢,٣٣٤	٨٣,٧١٤	٣,٨٣٥	*١٥,٨٥٦
أوكيمى	هيدارى	درجة	٦٩,٧٨٥	٢,٣٥٩	٧٩,٢١٤	٣,٨٨٦	* ٨,١١٩
ماى موارى	ميجى	درجة	٧٠,٨٥٧	١,٩٩٥	٨٢,٢٨٨	٣,٧٧١	*١١,٠٢٩
أوكيمى	هيدارى	درجة	٦٩,٨٥٧	٢,٩٣٢	٧٩,٦٤٢	٤,١٦٢	*١٠,٥٥٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

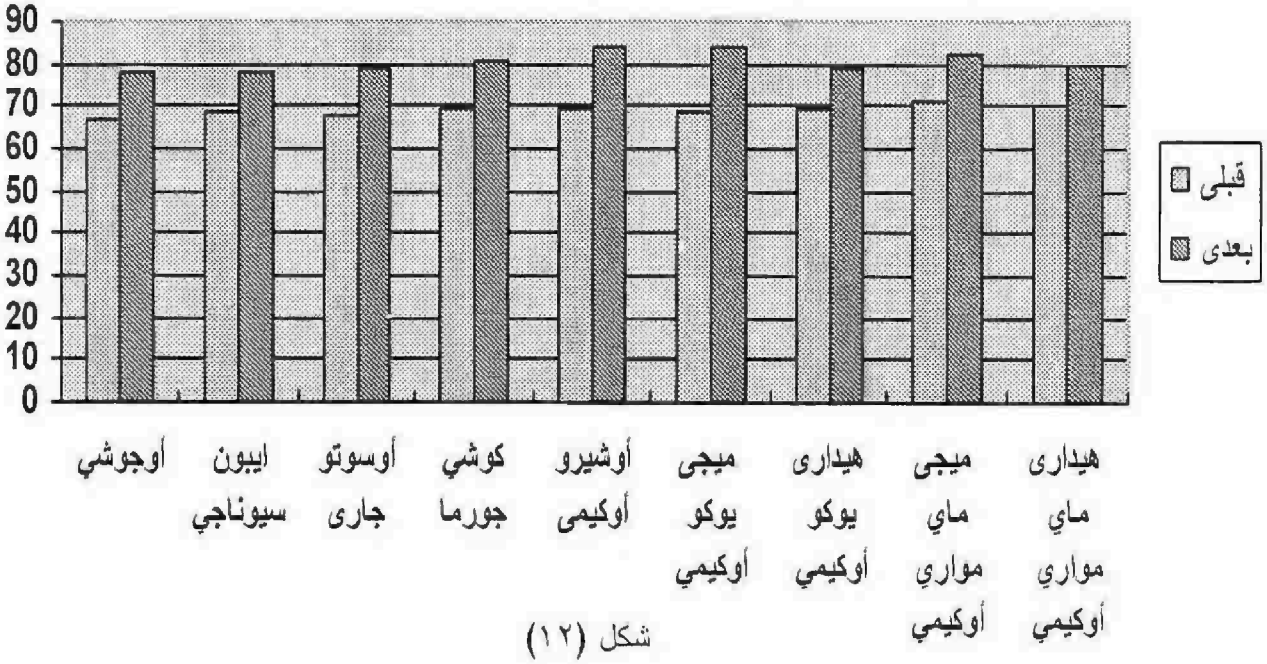
يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء المهارى قد تراوحت ما بين ٨,١١٩ * : ١٧,٧٦٥* وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التحسن للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث :

جدول (٢٢)

المتغيرات المهارية		وحدة القياس	متوسط القبلى	متوسط البعدى	الفرق	نسبة التحسن٪
أوجوشى		درجة	٦٦,٩٢٨	٧٧,٧٨٥	١٠,٨٥	٪١٦,٢٢
إيبون سيوناجى		درجة	٦٨,٢١٤	٧٨,٢١٤	١٠	٪١٤,٦٦
أوسوتو جارى		درجة	٦٧,٢٨٦	٧٨,٩٢٨	١١,٦٤	٪١٧,٣٠
كوشى جورما		درجة	٦٩,٤٢٩	٨٠,٥٧١	١١,١٤	٪١٦,٠٥
أوشيرو أوكيمى		درجة	٦٩,٦٤٢	٨٤,٣٥٧	١٤,٧٢	٪٢١,١٣
يوكو أوكيمى	ميجى	درجة	٦٨,٧١٤	٨٣,٧١٤	١٥	٪٢١,٨٣
	هيدارى	درجة	٦٩,٧٨٥	٧٩,٢١٤	٩,٤٣	٪١٣,٥١
ماى موارى أوكيمى	ميجى	درجة	٧٠,٨٥٧	٨٢,٢٨٨	١١,٤٣	٪١٦,١٣
	هيدارى	درجة	٦٩,٨٥٧	٧٩,٦٤٢	٩,٧٩	٪١٤,٠١

يتضح من جدول (٢٢) أن جميع المتغيرات المهارية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ١٣,٥١٪ : ٢١,٨٣٪ .



شكل (١٢)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث :

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات المهارية		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
أوجوشي		درجة	٦٤,٨٥٧	٣,٥٠٥	٧١,٦٤٣	٤,٦٦٨	٥,٧٤٠*
إيبون سيوناجي		درجة	٦٦,٦٤٣	٢,٣٧٣	٧٤,٢٨٦	٣,٦٤٧	٧,٧٤٥*
أوسوتو جارى		درجة	٦٧,٣٥٧	٣,٦٢٩	٦٧,٦٤٣	٣,٧٧٤	١,٢٨٥
كوشي جورما		درجة	٦٧,٨٥٧	٢,١٤٣	٦٨,٢١٤	١,٧٦١	١,٤٣٠
أوشيرو أوكيمى		درجة	٦٨,٩٢٨	١,١٤١	٨١,٢٨٦	٢,٧٥٨	١٤,٦٦٦*
يوكو أوكيمى	ميجى	درجة	٦٨,١٤٢	١,٧٤٧	٧٩,٥٠٠	١,٢٢٤	١٧,٦٦٧*
	هيدارى	درجة	٦٩,٥٧١	١,٦٩٦	٧٦,٢٨٥	٢,٧٨٥	٨,٦٠٣*
ماى موارى أوكيمى	ميجى	درجة	٦٩,٨٥٧	١,٢٣١	٧٧,٤٢٨	٣,٦٩٤	٧,٦٢٥*
	هيدارى	درجة	٦٨,٩٢٨	١,٩٠٠	٧٤,٧٨٦	٣,٣٣٢	٧,٦١٤*

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

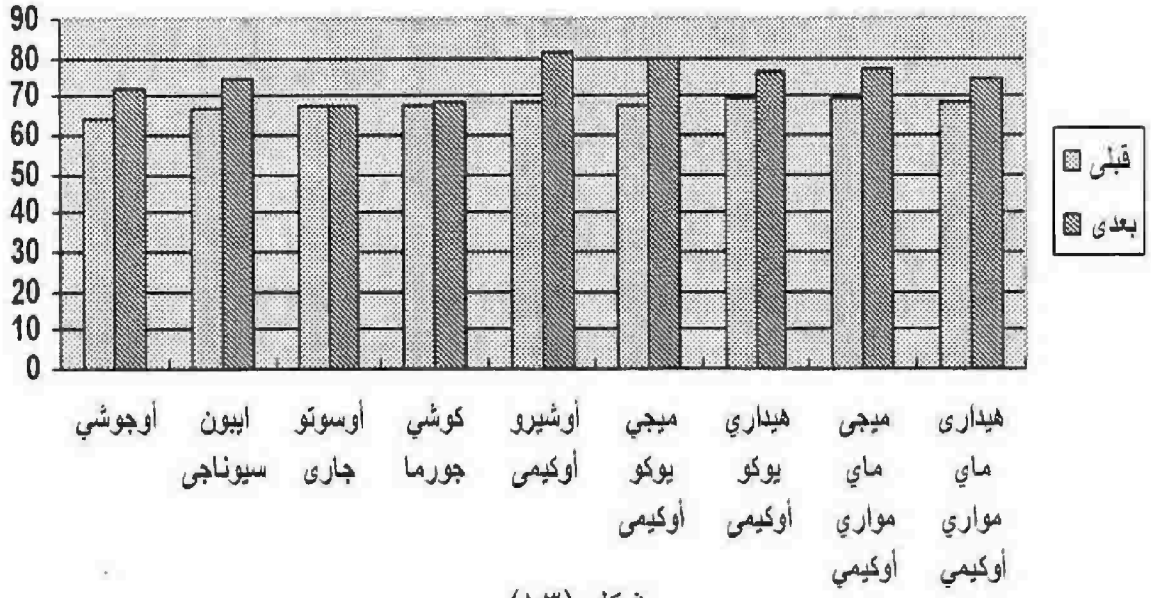
يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (أوجوشى – إيبون سيوناجى _ أوشيرو أوكيمى _ يوكو أوكيمى _ ماى موارى أوكيمى) قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٥,٧٤٠*: ١٧,٦٦٧* وهذه القيم أعلى من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ , **بينما لا توجد فروق** دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغيرى (أوسوتو جارى _ كوشى جورما) لأن مهاره أوسوتوجارى تحتاج إلى ارتكاز وصعوبة ومهارة كوشى جورما تحتاج إلى قوة عضلات الذراع الأيمن ومرونة الكتف الأيمن وهذا يبرز مدى أهمية استخدام التمرينات النوعية ومدى تأثيرها على التعلم ، والتى تراوحت قيمتهما ١,٢٨٥ ,١,٤٣٠وهذه القيم أقل من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث :

جدول (٢٤)

المتغيرات المهارية		وحدة القياس	متوسط القبلى	متوسط البعدى	الفرق	نسبة التحسن ٪
أوجوشى		درجة	٦٤,٨٥٧	٧١,٦٤٣	٦,٧٩	٪١٠,٤٦
إيبون سيوناجى		درجة	٦٦,٦٤٣	٧٤,٢٨٦	٧,٦٤	٪١١,٤٧
أوسوتو جارى		درجة	٦٧,٣٥٧	٦٧,٦٤٣	٠,٢٩	٪٠,٤٢
كوشى جورما		درجة	٦٧,٨٥٧	٦٨,٢١٤	٠,٣٦	٪٠,٥٣
أوشيرو أوكيمى		درجة	٦٨,٩٢٨	٨١,٢٨٦	١٢,٣٦	٪١٧,٩٢
يوكو أوكيمى	ميجى	درجة	٦٨,١٤٢	٧٩,٥٠٠	١١,٣٦	٪١٦,٦٧
	هيدارى	درجة	٦٩,٥٧١	٧٦,٢٨٥	٦,٧١	٪٩,٦٥
ماى موارى أوكيمى	ميجى	درجة	٦٩,٨٥٧	٧٧,٤٢٨	٧,٥٧	٪١٠,٨٤
	هيدارى	درجة	٦٨,٩٢٨	٧٤,٧٨٦	٥,٨٦	٪٨,٥٠

يتضح من جدول (٢٤) أن جميع المتغيرات المهارية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة **الضابطة** حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٠,٤٢٪ : ١٧,٩٢٪



شكل (١٣)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

٣/١/٤ عرض نتائج الفرض الثالث :

دلالة فروق القياس (البعدى) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) فى المتغيرات البدنية قيد البحث :

جدول (٢٥)

دلالة فروق القياس (البعدى) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية)

فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن١=ن٢=١٤

قياسات المتغيرات البدنية	المتغيرات البدنية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
				متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
	الرشاقة		درجة	٣٣,٨٥٧	٢,٢٨٢	٢٤,٥٧١	٢,٦٥١	*٩,٩٣٠
	القوة المميزة بالسرعة		م	٢,٩٧٨	٠,٢٨٢	٢,٦٥٧	٠,٤٥٣	*٢,٣٥٣
	السرعة الحركية		ث	١,٥٩٤	٠,٣٧٢	٢,٠٣٠	٠,٦٣٠	*٢,٢٢٧
	المرونة	أفقية	سم	٤٢,٦٤٢	٤,٥٦٧	٤٨,٤٠٠	٥,٥٧١	*٣,٠٤٢
		رأسية	سم	٥١,٧١٤	٥,٤١٢	٤٧,٤٢٨	٧,٠٦٨	*٢,١١١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠٦

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياس (البعدى) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٢,١١١* : ٩,٩٣٠* وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

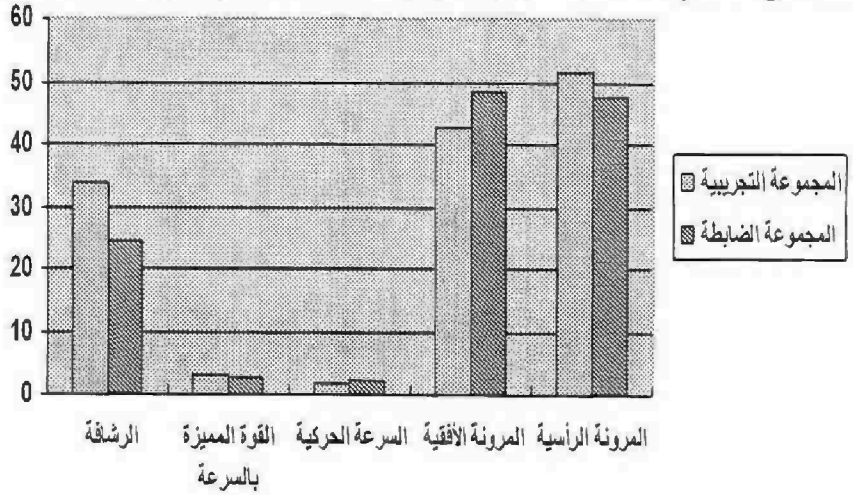
جدول (٢٦)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية – الضابطة

في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات البدنية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة
			متوسط القبلى	متوسط البعدى		متوسط القبلى	متوسط البعدى		
الرشاقة		درجة	١٧,١٤٢	٣٣,٨٥٧	٪٩٧,٥١	١٦,٥٠٠	٢٤,٥٧١	٪٤٨,٩	٪٤٨,٦١
القوة المميزة بالسرعة		م	٢,٤٤٨	٢,٩٧٨	٪٢١,٦٥	٢,٣٤٦	٢,٦٥٧	٪١٣,٢٥	٪٨,٤
السرعة الحركية		ث	١,٩٣٥	١,٥٩٤	٪١٧,٦٢	٢,٠٧١	٢,٠٣٠	٪١,٩٧	٪١٥,٦٥
المرونة	أفقية	سم	٤٩,٥٠٠	٤٢,٦٤٢	٪١٣,٨٥	٤٨,٥٧١	٤٨,٤٠٠	٪٠,٣٥	٪١٣,٥
	رأسية	سم	٤٦,٠٠٥	٥١,٧١٤	٪١٢,٤٠	٤٦,٥٧١	٤٧,٤٢٨	٪١,٨٤	٪١٠,٥٦

يتضح من جدول (٢٦) تحسن أفراد المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث عن المجموعة الضابطة , حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٨,٤% : ٤٨,٦١ % .



شكل (١٤)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيه – الضابطه فى المتغيرات البدنيه قيد البحث

دلالة فروق القياس (البعدى) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث :

جدول (٢٧)
دلالة فروق القياس (البعدى) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية)
فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث
ن١=ن٢=١٤

المتغيرات المهارية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت
			متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف	
أوجوشى		درجة	٧٧,٧٨٥	٣,٨٤٦	٧١,٦٤٣	٤,٦٦٨	*٣,٨٠٠
إيبون سيوناجى		درجة	٧٨,٢١٤	٣,٥٩٨	٧٤,٢٨٦	٣,٦٤٧	*٢,٨٦٩
أوسوتو جارى		درجة	٧٨,٩٢٨	٣,٥١٨	٦٧,٦٤٣	٣,٧٧٤	*٨,١٨٣
كوشى جورما		درجة	٨٠,٥٧١	٥,٠٧٩	٦٨,٢١٤	١,٧٦١	*٨,٦٠٠
أوشيرو أوكيمى		درجة	٨٤,٣٥٧	٣,٦٠٧	٨١,٢٨٦	٢,٧٥٨	*٢,٥٣١
يوكو أوكيمى	ميجى	درجة	٨٣,٧١٤	٣,٨٣٥	٧٩,٥٠٠	١,٢٢٤	*٣,٥٨٥
	هيدارى	درجة	٧٩,٢١٤	٣,٨٨٦	٧٦,٢٨٥	٢,٧٨٥	*٢,٢٩٢
ماى موارى أوكيمى	ميجى	درجة	٨٢,٢٨٨	٣,٧٧١	٧٧,٤٢٨	٣,٦٩٤	*٣,٤٤٣
	هيدارى	درجة	٧٩,٦٤٢	٤,١٦٢	٧٤,٧٨٦	٣,٣٣٢	*٣,٤٠٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠٦

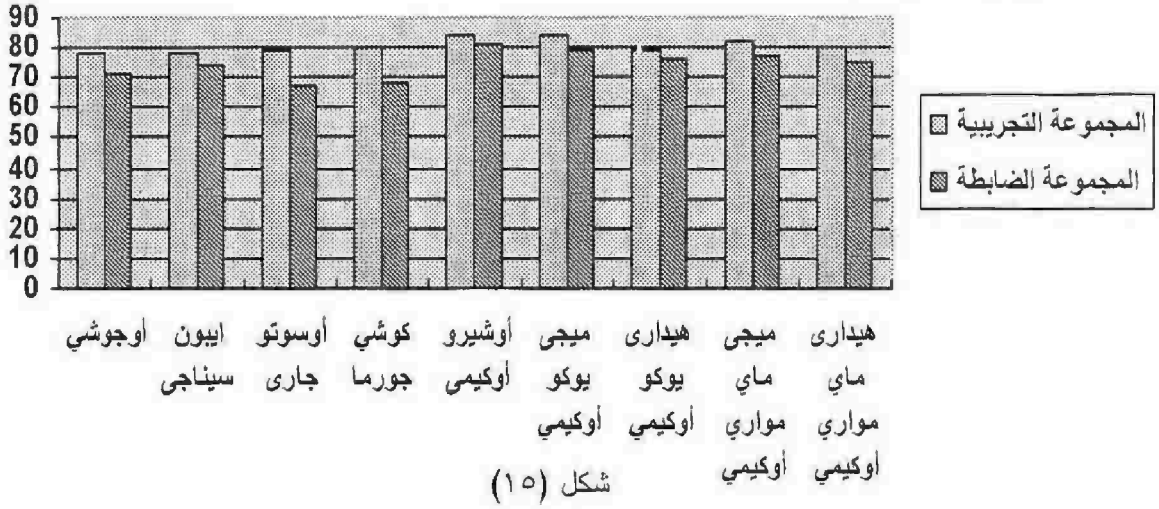
يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً فى فرق القياس (البعدى) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم(ت)المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء المهارى قد تراوحت ما بين ٢,٢٩٢* : ٨,٦٠٠* وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول (٢٨)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية – الضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث

المتغيرات المهارية		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة
			متوسط القبلى	متوسط البعدى		متوسط القبلى	متوسط البعدى		
أوجوشى		درجة	٦٦,٩٢٨	٧٧,٧٨٥	٪١٦,٢٢	٦٤,٨٥٧	٧١,٦٤٣	٪١٠,٤٦	٪٥,٧٦
إيبون سيوناجى		درجة	٦٨,٢١٤	٧٨,٢١٤	٪١٤,٦٦	٦٦,٦٤٣	٧٤,٢٨٦	٪١١,٤٧	٪٣,١٩
أوسوتو جارى		درجة	٦٧,٢٨٦	٧٨,٩٢٨	٪١٧,٣٠	٦٧,٣٥٧	٦٧,٦٤٣	٪٠,٤٢	٪١٦,٧٧
كوشى جورما		درجة	٦٩,٤٢٩	٨٠,٥٧١	٪١٦,٠٥	٦٧,٨٥٧	٦٨,٢١٤	٪٠,٥٣	٪١٥,٥٢
أوشيرو أوكيمى		درجة	٦٩,٦٤٢	٨٤,٣٥٧	٪٢١,١٣	٦٨,٩٢٨	٨١,٢٨٦	٪١٧,٩٢	٪٣,٢١
يوكو	ميجى	درجة	٦٨,٧١٤	٨٣,٧١٤	٪٢١,٨٣	٦٨,١٤٢	٧٩,٥٠٠	٪١٦,٦٧	٪٥,١٦
أوكيمى	هيدارى	درجة	٦٩,٧٨٥	٧٩,٢١٤	٪١٣,٥١	٦٩,٥٧١	٧٦,٢٨٥	٪٩,٦٥	٪٣,٨٦
ماى موارى	ميجى	درجة	٧٠,٨٥٧	٨٢,٢٨٨	٪١٦,١٣	٦٩,٨٥٧	٧٧,٤٢٨	٪١٠,٨٤	٪٥,٢٩
أوكيمى	هيدارى	درجة	٦٩,٨٥٧	٧٩,٦٤٢	٪١٤,٠١	٦٨,٩٢٨	٧٤,٧٨٦	٪٨,٥٠	٪٥,٥١

يتضح من جدول (٢٨) تحسن أفراد المجموعة التجريبية في جميع متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث عن المجموعة الضابطة , حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٣,١٩٪ : ١٦,٧٧٪ .



شكل (١٥)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث

٢/٤ مناقشة وتفسير النتائج :

١/٢/٤ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٧) وشكل (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلى – البعدى للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات البدنية (الرشاقة – القوة المميزة بالسرعة – السرعة الحركية – المرونة"أفقية ، رأسية") لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت ما بين ٥,٥٤٤ : ١٨,٠٠٤ وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

كما يوضح جدول (١٨) ، وشكل (١٠) أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة تحسن الرشاقة ٩٧,٥١% ، والقوة المميزة بالسرعة ٢١,٦٥% ، والسرعة الحركية ١٧,٦٢% ، والمرونة الأفقية ١٣,٨٥% ، والمرونة الرأسية ١٢,٤٠% .

ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى مبتدئى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية المقترح , والذي تضمن أشكال مختلفة من التمرينات (فردية – زوجية)الأمر الذي أدي إلي إستثارة اهتمام المبتدئين ودفعهم إلي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي, كما ساعد اختيار تمرينات نوعية مناسبة لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث على أداء المبتدئين للتمرينات بصورة جيدة , كما أثر مراعاة **الباحث** في التدرج بشدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات النوعية على الإرتفاع بمستوى المتغيرات البدنية .

حيث يؤكد كل من **محمد حامد شداد , ياسريوسف عبد الرؤوف ، يحيى الصاوى محمود ٢٠٠٨م** على أهمية استخدام التمرينات الثنائية والغير مكثفة للأطفال ،مع مراعاة فترات الراحة البينية الكافية للتمرينات والتأكد من مدى مناسبة التمرينات المستخدمة للأطفال، حيث يعد الإعداد البدنى المبنى على أسس علمية هو الأساس لتنمية اللياقة البدنية الخاصة بفنون ومهارات رياضة الجودو. (٥٩ : ٣٨- ٤٠) .

كما يشير **محمد حسن علاوى ١٩٩٤م** أن الزيادة فى مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً (٦٤ : ٨٨)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **حازم حسن محمود ١٩٩٦م** (١٦) ، **ريم محمد الدسوقى ٢٠٠٢م** (٢٤) ، **نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م** (٨٢) ، **خالد فريد عزت ٢٠٠٧م** (٢٠) ، **عادل إبراهيم تقى الدين ٢٠٠٧م**(٣٥) , **شريف ماهر محمد ٢٠٠٨م** (٢٦) ، حيث أشاروا إلى أن برامج التمرينات النوعية تؤدى إلى رفع وتقدم الكفاءة البدنية للاعبين كل فى مجال تخصصه .

كما يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (الرشاقة – القوة المميزة بالسرعة – السرعة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٢,٨٨٣* : ١١,٠١٥* وهذه القيم أعلى من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ . **بينما لا توجد فروق** دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغير المرونة (الأفقية – الرأسية) والتى تراوحت قيمتهما ٠,٤٣٤ , ١,٠٠ وهذه القيم اقل من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول (٢٠) ، وشكل (١١) أن المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة تحسن الرشاقة ٤٨,٩٪، والقوة المميزة بالسرعة ١٣,٢٥٪ ، والسرعة الحركية ١,٩٧٪، والمرونة الأفقية ٠,٣٥٪ ، والمرونة الرأسية ١,٨٤٪ .

ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى مبتدئى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (الرشاقة – القوة المميزة بالسرعة – السرعة الحركية) إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التعليمي المطبق عليهم والذى إحتوى على تمرينات بدنية عامة أدت إلى إرتفاع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية , كما يرجع **الباحث** هذا التحسن الحادث لمبتدئى المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية إلى إستمرارية إنتظام مبتدئى المجموعة الضابطة داخل البرنامج التعليمي.

حيث يشير **عادل عبد البصير على ١٩٩٩م** إلى أن عملية التكيف فى التدريب والإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى لا يمكن أن يتم أو يتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (٣٦: ٧٢)

ويضيف **على السعيد ريحان ١٩٩٣م** أن محتويات البرنامج المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي في مستوى الأداء البدنى والمهارى, وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة والذي يؤثر على تقدم مستوى الأداء .
(٤٥: ٦٧)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **على السعيد ريحان ١٩٩٣م** (٤٥) ، **عصام أحمد حلمى ١٩٩٨م** (٤١) ، **شيرين أحمد يوسف ٢٠٠٠م** (٢٨) ، **خالد فريد عزت ٢٠٠٢م** (٦٩) , **نيفين حسين محمود ٢٠٠٤ م** (٨٢) ، **هشام حجازى عبد الحميد ٢٠٠٤م** (٨٤), **عادل إبراهيم تقى الدين ٢٠٠٧م**(٣٥) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة تؤدى إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلية .

كما يرجع الباحث عدم وجود فروق داله إحصائياً فى متغير المرونة (الأفقية – الرأسية) إلى أن تأثير البرنامج المتبع في هذا المتغير على مبتدئى المجموعة الضابطة كان بسيطاً نتيجة إستخدام تمرينات بدنية عامة غير تخصصية فى مجال رياضة الجودو, وغير مقننة وبالتالي وصول المبتدئين إلي مستوى معين والثبات عليه وبذلك لم يطرأ تقدم كبير في مستوى ذلك المتغير.

حيث يشير كل من **محمد حامد شداد , ياسر يوسف عبد الرؤوف ، يحيى الصاوى محمود ٢٠٠٧م** إلى أهمية عنصر المرونة كأحد عناصر اللياقة البدنية الهامة فى رياضة الجودو والذى يلعب دوراً هاماً فى الأداء الحركى الفائق للاعبى الجودو , ولذلك يجب الإهتمام بالتمرينات النوعية التى تعمل على تنميتة والتى لا تقل فى الأهمية عن تمرينات التقوية بل يجب أن تسير متوازنة معها . (٥٩ : ٦٨)

مما تقدم يرى **الباحث** أن **الفرض الأول** للبحث **قد تحقق جزئيا** والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق متوسط القياسيين (القبلى – البعدى) للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى "

٢/٢/٤ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء المهارى قد تراوحت ما بين ٨,١١٩ * : ١٧,٧٦٥*, وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول (٢٢) وشكل (١٢) أن جميع المتغيرات المهارية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئي المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة تحسن مهارة أوجوشى ١٦,٢٢٪ ، ومهارة إيبون سيوناجى ١٤,٦٦٪، ومهارة أوسوتو جارى ١٧,٣٠٪ ، ومهارة كوشى جورما ١٦,٠٥ ٪ , ومهارة أوشيرو أوكيمى٢١,١٣٪ , ومهارة ميجى يوكو أوكيمى٢١,٨٣٪ , ومهارة هيدارى يوكو أوكيمى ١٣,٥١٪ , ومهارة ميجى ماى موارى أوكيمى ١٦,١٣٪ , ومهارة هيدارى ماى موارى أوكيمى ١٤,٠١٪ .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى مبتدئى المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية المقترح , حيث ساهم تشابه ديناميكية التمرينات النوعية المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية قيد البحث علي وضوح التصور الحركي للمهارات بشكل أكثر دقة .

حيث يشير **محمد ضاحى عباس** ٢٠٠٦م أن الدور الرئيسى للتمرينات النوعية يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالى يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء (٧٠: ٥٧) .

بينما يذكر **خالد فريد عزت** ٢٠٠٧م أن التمرينات النوعية هى التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون اتجاهها الديناميكى مطابقاً للمسار الحركى للمهارات المتعلمة ، كما أن توافر نماذج ثريه من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء . (٢٠ : ١٠)

كما يعزى **الباحث** هذا التقدم الحادث لدى مبتدئى المجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء المهارى إلى أن إستخدام التمرينات النوعية بالأشكال المختلفة ومناسبتها لطبيعة المرحلة السنية قد ساعد على مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئين مما إنعكس ذلك على زيادة تحكم المبتدئين في توجيه توازنهم لعمليات (الكف – الإستثارة) الخاصة بأداء المهارات قيد البحث ، وبالتالي أصبح هناك زيادة فى التوافق العضلي العصبي الأمر الذى نتج عنه زيادة ايجابية فى فعالية الأداء المهارى وبالتالى حدث تقدم في المستوى .

حيث يذكر **هوجر Hoeger** ١٩٩٧م أن الجهاز العصبى Nervous System يلعب دوراً كبيراً فى تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حتى تحدث الإنقباضية العضلية المماثلة في اللحظة المطلوبة وبالسرعة اللازمة للأداء ، وذلك لأن الجهاز العصبي هو المهيمن على جميع وظائف الجسم ، كما أنه المسئول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد . (٩٧: ١٨٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **حازم حسن محمود** ١٩٩٦م (١٦) ، **ريم محمد الدسوقى** ٢٠٠٢م (٢٤) ، **نيفين حسين محمود** ٢٠٠٤م (٨٢) ، **اجنسكا جادك** Agnieszka Jadach ٢٠٠٥م (٩١) , **جوليوس كاسا** Juluis Kasa ٢٠٠٥م (١٠٠), **خالد فريد عزت** ٢٠٠٧م (٢٠) ، **عادل إبراهيم تقى الدين** ٢٠٠٧م(٣٥) , **شريف ماهر محمد** ٢٠٠٨م (٢٦) ، حيث أشاروا إلى أن برامج التمرينات النوعية تؤدى إلى تقدم وإرتفاع مستوى الأداء المهارى للاعبين كل فى مجال تخصصه .

كما يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (أوجوشى – إيبون سيوناجى _ أوشيرو أوكيمى _ يوكو أوكيمى _ مای موارى أوكيمى) قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٥,٧٤٠*: ١٧,٦٦٧* وهذه القيم أعلى من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ , **بينما لا توجد فروق** دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعة الضابطة في متغيرى (أوسوتو جارى _

كوشى جورما) والتى تراوحت قيمتهما ١,٢٨٥ ,١,٤٣٠وهذة القيم أقل من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥

كما يوضح جدول (٢٤) وشكل (١٣) أن المتغيرات المهارية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة تحسن مهارة أوجوشى ١٠,٤٦٪ ، ومهارة إيبون سيوناجى ١١,٤٧٪ ، ومهارة أوسوتو جارى ٠,٤٢٪ ، ومهارة كوشى جورما ٠,٥٣٪ , ومهارة أوشيرو أوكيمى١٧,٩٢٪ , ومهارة ميجى يوكو أوكيمى١٦,٦٧٪, ومهارة هيدارى يوكو أوكيمى ٩,٦٥٪ , ومهارة ميجى مای موارى أوكيمى ١٠,٨٤٪, ومهارة هيدارى مای موارى أوكيمى ٨,٥٠٪.

ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى مبتدئى المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (أوجوشى - إيبون سيوناجى - أوشيرو أوكيمى- ميجى يوكو أوكيمى- هيدارى يوكو أوكيمى - ميجى مای موارى أوكيمى - هيدارى مای موارى أوكيمى) إلى تأثير البرنامج التعليمى المتبع والذى إحتوى على تدريبات مهارية أدت إلى إرتفاع مستوى الأداء لبعض المهارات قيد البحث , كما ساهم إستمرارية إنتظام مبتدئى المجموعة الضابطة وتكرار الأداء داخل البرنامج التعليمى إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الإرتفاع فى مستوى الأداء المهارى ، حيث يشير **عادل عبد البصير على١٩٩٩م** إلى أن عملية التكيف فى التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل . (٣٦ : ٧٢) كما يذكر **محمد حسن علاوى ١٩٩١م** أن التغير فى السلوك الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (٦٠: ٣٣٦) ، ويضيف **على السعيد ريحان ١٩٩٣م** أن محتويات جزء التدريب المهارى المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي في مستوى الأداء المهارى وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسي والذي يؤثر على تقدم مستوى الأداء الفنى . (٤٥: ٦٧)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **على السعيد ريحان ١٩٩٣م** (٤٥) ، **عصام أحمد حلمى ١٩٩٨م** (٤١) ، **شيرين أحمد يوسف ٢٠٠١م** (٢٨) ، **خالد فريد عزت ٢٠٠٢م** (١٩) ، **نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م** (٨٢) ، حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهارى في مختلف الرياضات .

كما يرجع الباحث عدم وجود فروق داله إحصائياً فى متغيرى (أوسوتو جارى _ كوشى جورما) إلى أن تأثير البرنامج المتبع على مبتدئى المجموعة الضابطة كان ضعيفا نسبيا وذلك نتيجة عدم إستخدام تمرينات نوعية تخصصية لتنمية تلك المهارتين , واللتان تتميزان بصعوبة الأداء نسبيا عن باقى المهارات قيد البحث على الرغم من وجود تحسن فى المهارات الحركية الأخرى للمجموعة الضابطة ولكن ليس بنفس نسبة تحسن المجموعة

التجريبية فمهارة أوسوتوجارى ، كوشى جورما من المهارات الصعبة بالنسبة للمبتدئ حيث أن مهارة أوسوتو جارى تعد مهارة معقدة من حيث (الكوزوشى) الخاص بها وتحتاج إلى تمرينات خاصة للارتقاء بهذة المهارة كما أنها تحتاج إلى ارتكاز على القدم اليسرى وهذا يتطلب قوة الرجل اليسرى ، كذلك مرونة مفصل الحوض من الجانب الأيمن أثناء مرجحة الرجل اليمنى للقيام بعملية الرمى . وهذا لم يتوافر لدى مبتدئى المجموعة الضابطة , كما أن مهارة كوشى جورما تحتاج إلى تمرينات نوعية خاصة بها حيث تتشابة هذة المهارة مع مهارة أوجوشى مما يتطلب الفصل بينهما من الناحية الفنية بشكل دقيق خاصة فى مرحلتى (التسكورى – الكاكى) كما أنها من المهارات التى تحتاج بالنسبة للمبتدئ لمرونة مفصل الكتف الأيمن ومفصل المرفق لإحداث تطويق كامل للرقبة وإحكام السيطرة عليها حتى تكون الرمية صحيحة وسليمة .وهذا يفسر مدى منطقية التطبيق الجيد للبحث ومدى التأثير المباشر للتمرينات النوعية بالنسبة للمجموعة التجريبية .

كما يفسر الباحث سبب تقدم مبتدئى المجموعة الضابطة فى القياس البعدى عن القبلى فى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث إلى البرنامج التعليمى المتبع (التقليدى) والذى إحتوى على طرق وأساليب يتبعها معظم المعلمين أوالمدربين ولكنه لا يستفيد من التمرينات النوعية الموجهة كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية ، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين فى نتائج القياس البعدى هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى .

مما تقدم يرى **الباحث** أن **الفرض الثانى** للبحث **قد تحقق جزئيا** والذى ينص على" أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق متوسط القياسيين (القبلي – البعدى) للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى . "

٣/٢/٤ مناقشة وتفسير الفرض الثالث :

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياس (البعدى) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٢,١١١* :٩,٩٣٠* وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول (٢٦) **وشكل** (١٤) أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث بلغ فرق نسبة تحسن الرشاقة٤٨,٦١٪، والقوة المميزة بالسرعة ٨,٤٪ ، والسرعة الحركية ١٥,٦٥٪ ، والمرونة الأفقية ١٣,٥٪ ، والمرونة الرأسية ١٠,٥٦٪ .

ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائياً فى فرق **القياس البعدى** بين المجموعتين **التجريبية– الضابطة**, وكذلك نسب التحسن الحادثة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح **المجموعة التجريبية** إلى التأثير الإيجابى لبرنامج التمرينات النوعية المقترح, والذى إحتوى

على تمرينات موجهة لتنمية المتغيرات البدنية ، حيث راعى **الباحث** عند بناءه للتمرينات النوعية أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكى وكذلك إستخدام التمرينات (الفردية – الزوجية) , وقد عمل ذلك على زيادة دافعية المبتدئين نحو أداء التمرينات ، كما أن عمل هذه التمرينات كان مشابها لطبيعة أداء المهارات ،مما أدى ذلك الى إستثارة الجهاز العصبى لدى مبتدئى المجموعة التجريبية بشكل أكبر من مبتدئى المجموعة الضابطة , وبالتالى إرتفاع درجة آرائهم وهذا لم يتوافر لدى مبتدئى المجموعة الضابطة والتى إعتمدت على التمرينات البدنية العامة , كما أثر مراعاة **الباحث** في التدرج بشدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات النوعية وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئين على تطور مستوى المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **محمود ربيع البشيهى ٢٠٠٢م**(٧٤) ، **ياسر أحمد عيسى ٢٠٠٠م** (٨٥)، **رضا يوسف يسرى ٢٠٠١ م** (٢٣) ، **أحمد السيد أحمد ٢٠٠٤م** (٢) ، **أحمد محمود مهدى ٢٠٠٥م** (٨) ، **عادل إبراهيم تقى الدين ٢٠٠٧م** (٣٥) حيث أشاروا إلى أن إستخدام التدريبات النوعية يؤدى إلى تحسن مستوى المتغيرات البدنية .

كما يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً فى فرق القياس (البعدى) بين المجموعتين (الضابطة – التجريبية) فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء المهارى قد تراوحت ما بين ٢,٢٩٢* : ٨,٦٠٠* وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول (٢٨) ، **وشكل (١٥)** أن المتغيرات المهارية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث بلغ فرق نسبة التحسن فى مهارة أوجوشى ٥,٧٦٪، ومهارة إيبون سيوناجى ٣,١٩٪، ومهارة أوسوتو جارى ١٦,٧٧٪، ومهارة كوشى جورما ١٥,٥٢٪, ومهارة أوشيرو أوكيمى٣,٢١٪ , ومهارة ميجى يوكو أوكيمى٥,١٦٪ , ومهارة هيدارى يوكو أوكيمى ٣,٨٦٪, ومهارة ميجى ماى موارى أوكيمى ٥,٢٩٪ , ومهارة هيدارى ماى موارى أوكيمى ٥,٥١٪ .

ويعزى **الباحث** الفروق الدالة إحصائيا فىً **فرق القياس البعدى** بين المجموعتين **التجريبية– الضابطة** فى متغيرات **مستوى الأداء المهارى**, و كذلك نسب التحسن الحادثة قيد البحث **لصالح المجموعة التجريبية** إلى التأثير الإيجابى لبرنامج التمرينات النوعية المقترح , والذى عمل على توجيه التمرينات النوعية المستخدمة نحو المسار الحركي للمهارات قيد البحث, وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تعليم المهارات الحركية قيد البحث لمبتدئى المجموعة التجريبية بشكل أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة وإنعكس ذلك على

وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث ، وبالتالى تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث

كما ساهم برنامج التمرينات النوعية الموجهة لتعليم مهارات الجودو قيد البحث على زيادة دافعية مبتدئى المجموعة التجريبية نتيجة لإستخدام تمرينات متنوعة من حيث الشكل والأداء, وقد أدى ذلك إلى استثارة الجهاز العصبي لدى مبتدئى المجموعة التجريبية بشكل أكبر من مبتدئى المجموعة الضابطة , وبالتالى إرتفاع مستوى أدائهم .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من **حازم حسن محمود** ١٩٩٦م (١٦) ، **تادو أوتاكى ، دون دراجير** Tado Otaki & Donn Drager ١٩٩٧م (١٠٣) , **ريم محمد الدسوقى** ٢٠٠٢م (٢٤) ، **نيفين حسين محمود** ٢٠٠٤م (٨٢) ، **أجنسكا جادك** Agnieszka Jadach ٢٠٠٥م (٩١) , **جوليوس كاسا** Juluis Kasa ٢٠٠٥م (١٠٠), **خالد فريد عزت** ٢٠٠٧م (٢٠) ، **عادل إبراهيم تقى الدين** ٢٠٠٧م(٣٥) , **شريف ماهر محمد** ٢٠٠٨م (٢٦) ، حيث أشاروا إلى أن برامج التمرينات النوعية تؤدى إلى تقدم وارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعبين كل فى مجال تخصصه .

مما تقدم يرى **الباحث** أن **الفرض الثالث للبحث قد تحقق** والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً فى فرق متوسط القياس البعدى بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى المتغيرات(البدنية – مستوى الأداء المهارى) لصالح المجموعة التجريبية.