الفصل الرابع

٤/٠ مناقشة النتائج ومناقشتها

١/٤ عـــــــرض النتـــــــائج.

٢/٤ مناقـــــــشة النتـــــــائج.

obeikandi.com

٤/٠ مناقشة النتائج ومناقشتها :

٤/١ عرض النتائج :

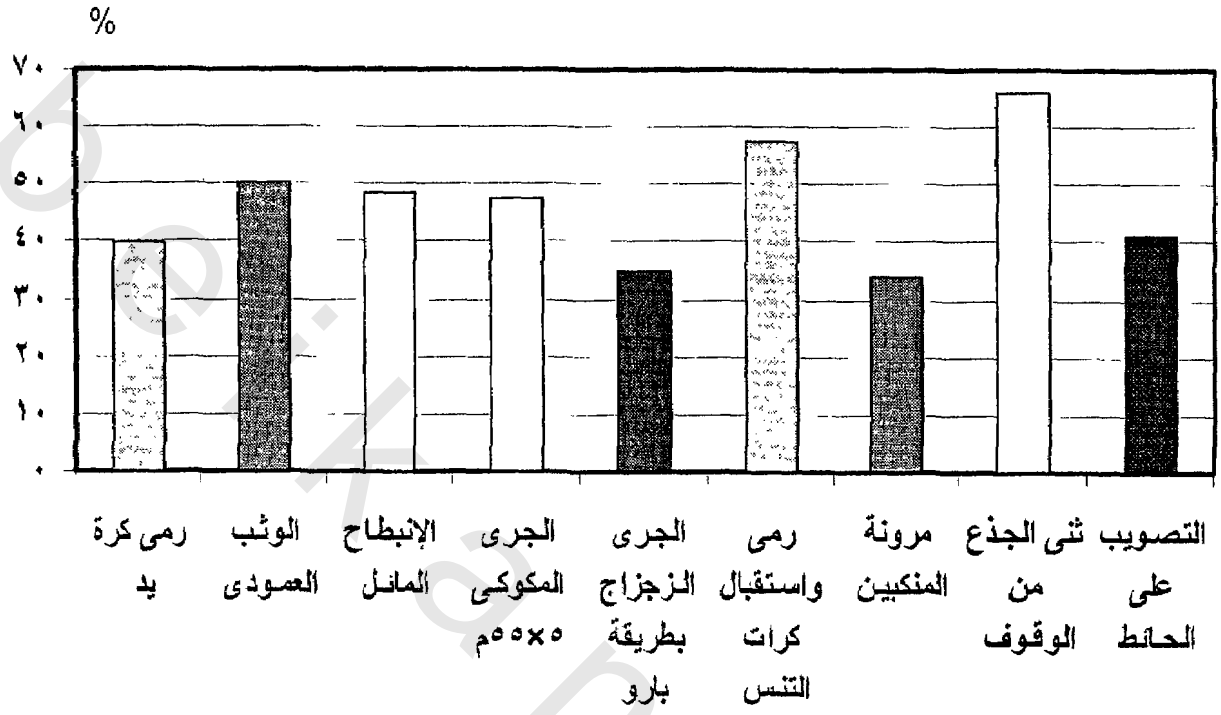
جدول (١-٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلى والبعدى ونسب التحسن المئوية لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ح٢ ف	قيمة ت	نسبة التحسن ٪
		س	±ع	س	±ع				
١	رمى كرة يد قانونية للناشئين	٢١,٦٨	١,٤٠	٣٠,٣٠	٢,١٦	٨,٦٢	٠,٦٥	*١٣,٢٦	٣٩,٧٦
٢	الوثب العمودى من الثبات	٢٤,٥٠	٤,٨٣	٣٦,٨٠	٤,٩٦	١٢,٣	٢,٣٤	*٥,٢٥	٥٠,٢٠
٣	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	١٣,٢٠	٢,٥٧	١٩,٦٠	٤,٢٣	٦,٤٠	٠,٧٢	*٨,٨٨	٤٨,٤٨
٤	الجرى المكوكى ٥×٥٥م	٢٥,٩٨	٤,٩٢	١٣,٦٩	٣,١٢	١٢,٢٩	١,٩٨	*٦,٢٠	٤٧,٣١
٥	الجرى الزجزاج بطريقة بارو	٣٤,٤٤	٢,٧٩	٢٢,٤٦	١,٥٢	١١,٩٨	٠,٩٧	*١٢,٣٥	٣٤,٧٩
٦	رمى واستقبال كرات التنس (٤ مجموعات)	٣,٤٠	١,٧٧	٥,٣٥	١,٩٧	١,٩٥	٠,٤٣	*٤,٥٣	٥٧,٣٥
٧	مرونة المنكبين	٨٦,١٠	١٥,١٨	٥٧,٠	١٩,٩٦	٢٩,١٠	٦,٥٩	*٤,٤١	٣٣,٨٠
٨	ثنى الجذع من الوقوف	٢٥	٢,٤٧	٤١,٥	٢,٧١	١٦,٥	٤,١٢	*٤,٠	٦٦
٩	التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط	٩,٥٠	١,٧١	١٣,٤٠	١,١٧	٣,٩٠	٠,٣١	*١٢,٥٨	٤١,٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥. = ١,٨٣



شكل (١-٤)

دلالة نسب التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى و لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (١-٤) وشكل (١-٤) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث ، أن قيمة (ت) المحسوبة دالة فى جميع الاختبارات حيث كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وقد انحصرت نسبة التحسن بين (٣٣,٨٠٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار مرونة المنكبين ، (٦٦٪) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار ثنى الجذع من الوقوف ، وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بالإضافة الى نسب التحسن المئوية .

جدول (٢-٤)

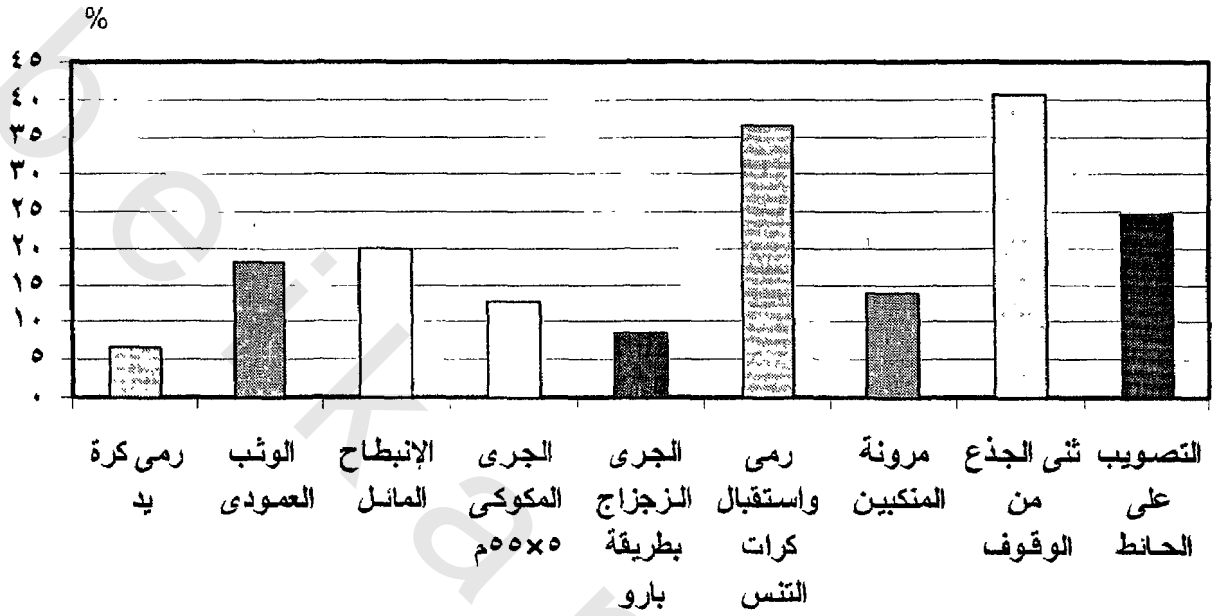
دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدىونسب التحسن المئوية لدى المجموعة الضابطة فى المتغيرات البد نية قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات البدنية	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ح٢ ف	قيمة ت	نسبة التحسن ٪
		س	±ع	س	±ع				
١	رمى كرة يد قانونية للناشئين	٢١,٨٥	١,٢٩	٢٣,٣٠	٢,٠٩	١,٤٥	٠,٧١	*٢,٠٤	٦,٦٤
٢	الوثب العمودى من الثبات	٢٤,٤٥	٤,٥٢	٢٨,٩٠	٣,٤٧	٤,٤٥	٢,٠٩	*٢,٣٦	١٨,٢
٣	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	١٣,٠	٤,٠٥	١٥,٦٠	٣,٠٨	٢,٦	١,٥٢	١,٧١	٢٠
٤	الجرى المكوكى ٥×٥٥م	٢٥,٥١	٥,٠٥	٢٢,٢٧	٧,٢٩	-٣,٢٤	١,٢٤	*٢,٦٠	١٢,٧
٥	الجرى الزجزاج بطريقة بارو	٣٤,٥٣	٣.٤٤	٣١,٥٦	٤,١٥	-٢,٩٧	١,٦٤	١,٨١	٨,٦
٦	رمى واستقبال كرات التنس (٤ مجموعات)	٣,٣٠	١,٦٣	٤,٥٠	١,٨٣	١,٢	٠,٥١	*٢,٣٥	٣٦,٣٦
٧	مرونة المنكبين	٨٦,٣٠	١٥,١٠	٧٤,٢٠	١٦,٩٥	-١٢,١	٥,٩٣	*٢,٠٤	١٤,٠٢
٨	ثنى الجذع من الوقوف	٢٥,١٠	٣,١٥	٣٥,٢٧	٣,٣٩	١٠,١٧	٢,٨٥	*٣,٥٦	٤٠,٥١
٩	التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط	٩,٧٠	١,٣٣	١٢,١٠	١,٢٩	٢,٤	٠,٧٦	*٣,١٥	٢٤,٧٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥. = ١,٨٣

obeikandl.com



شكل (٢-٤)

دلالة نسب التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى و لدى المجموعة الضابطة فى المتغيرات البد نية قيد البحث

يتضح من جدول (٢-٤) وشكل (٢-٤) دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في متغير الاختبارات البدنية قيد البحث ان قيمة اختبار (ت) المحسوبة دالة فى جميع الاختبارات ما عدا اختبار الانبطاح المائل ثنى الذارعين ، الجرى الزجزاج بطريقة بارو ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة فى هذه الاختبارات أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وقد انحصرت نسبة التحسن بين (٦,٦٤٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار رمى كرة يد قانونية من ناشئين ، (٤٠,٥١٪) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار ثنى الجذع من الوقوف وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بالإضافة الى نسب التحسن المئوية .

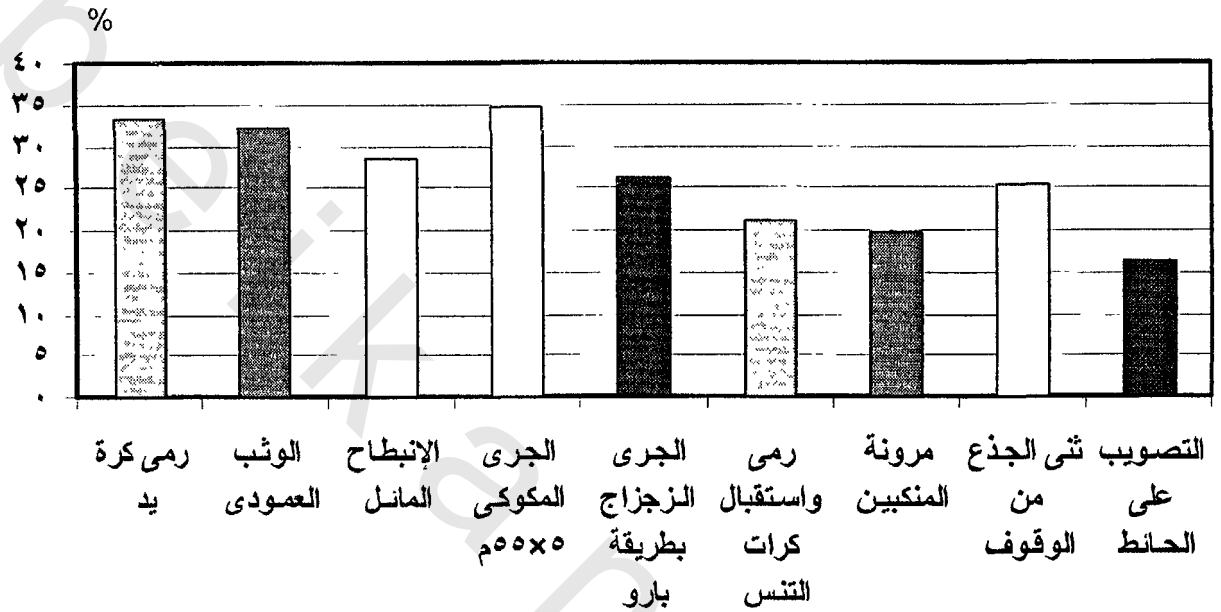
جدول (٣-٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعديين لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وفروق نسب التحسن المئوية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات البدنية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق التحسن نسبة ٪
		س	±ع	س	±ع			
١	رمى كرة يد قانونية للناشئين	٣٠,٣٠	٢,١٦	٢٣,٣٠	٢,٠٩	٧	*٧,٣٤	٣٣,١٢
٢	الوثب العمودى من الثبات	٣٦,٨٠	٤,٩٦	٢٨,٩٠	٣,٤٧	٧,٩	*٣,٩٣	٣٢
٣	الإنبطاح المائل ثنى الذراعين	١٩,٦٠	٤,٢٣	١٥,٦٠	٣,٠٨	٤	*٢,٢٩	٢٨,٤٨
٤	الجرى المكوكى ٥×٥٥م	١٣,٦٩	٣,١٢	٢٢,٢٧	٧,٢٩	-٨,٥٨	*٣,٢٥	٣٤,٦١
٥	الجرى الزجزاج بطريقة بارو	٢٢,٤٦	١,٥٢	٣١,٥٦	٤,١٥	-٩,١	*٦,١٩	٢٦,١٩
٦	رمى واستقبال كرات التنس (٤مجموعات)	٥,٣٥	١,٩٧	٤,٥٠	١,٨٣	٠,٨٥	٠,٩٥	٢٠,٩٩
٧	مرونة المنكبين	٥٧,٠	١٩,٩٦	٧٤,٢٠	١٦,٩٥	-١٧,٢	*٢,١٠	١٩,٧٨
٨	ثنى الجذع من الوقوف	٤١,٠٥	٢,٧١	٣٥,٢٧	٣,٣٩	٥,٧٨	*٤,٠١	٢٥,٤٩
٩	التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط	١٣,٤٠	١,١٧	١٢,١٠	١,٢٩	١,٣	*٢,٢٤	١٦,٣١

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية ٠٥. =١,٧٣



شكل (٣-٤)

دلالة فروق نسب التحسن المئوية فى القياس البعدى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

يتضح من جدول (٣-٤) وشكل (٣-٤) دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعد يين لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أن قيمة (ت)المحسوبة دالة فى جميع الاختبارات ما عدا اختبار رمى واستقبال كرات التنس (٤ مجموعات) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل فى هذا الاختبار من قيمة (ت) الجدولية ، وقد انحصرت نسبة التحسن بين (١٦,٣١٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط ، (٣٤,٦١٪) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار الجرى المكوكى ٥×٥٥م وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بالإضافة الى نسب التحسن المئوية .

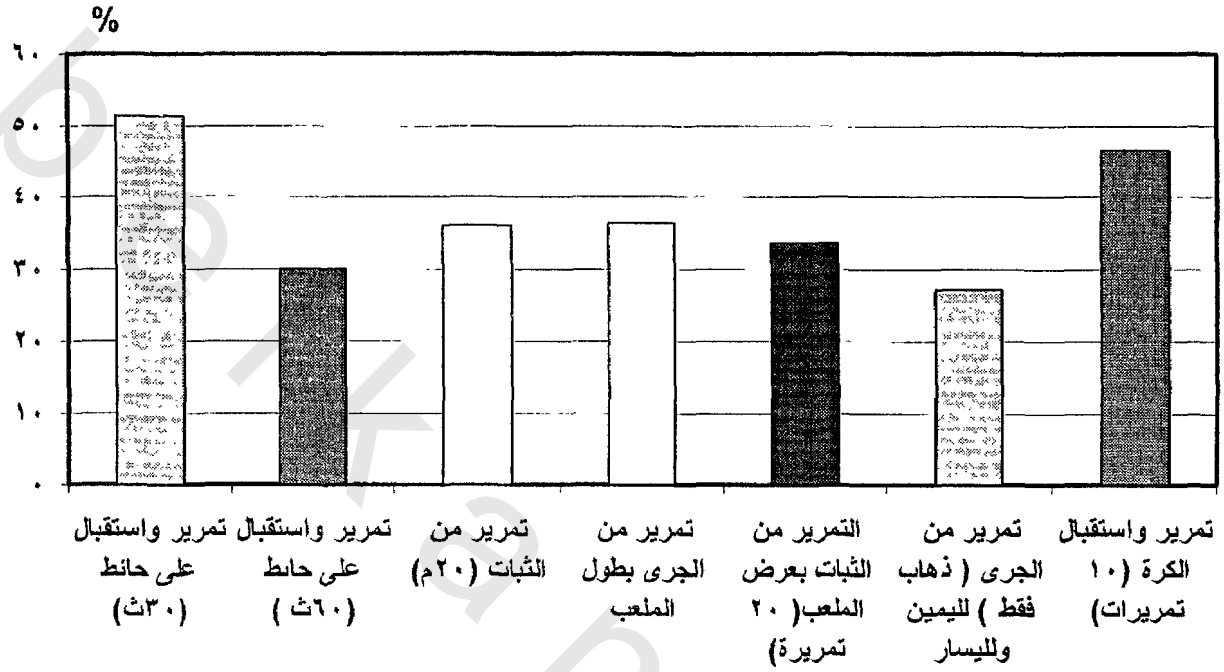
جدول (٤-٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدىونسب التحسن المئوية لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ح٢ ف	قيمة ت	نسبة التحسن ٪
		س	±ع	س	±ع				
١	تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ث)	٢٠,٣٠	٣,٨٨	٣٠,٧٠	٣,٧٧	١٠,٤٠	١,٧٠	*٦,١١	٥١,٢٣
٢	تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ث)	٣٩,٥٠	٦,١١	٥١,٣٠	٧,١٣	١١,٨٠	٣,٢١	*٣,٦٧	٢٩,٨٧
٣	تمرير من الثبات (٢٠م)	٣٣,٣٦	١١,٣٤	١٦,٨١	٥,١٠	١٦,٥٥	٣,٥٦	*٤,٥٣	٤٩,٦١
٤	تمرير من الجرى بطول الملعب	٥٤,٢٥	١١,١٦	٣٤,٤٤	٤,٣٥	١٩,٨١	٣,٦٥	*٥,٤٢	٣٦,٥١
٥	التمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريرة)	٢٠,٨٣	٤,١١	١٠,٥٢	٤,٩٦	١٠,٣١	١,٤٤	*٧,١٥	٤٩,٤٩
٦	تمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين ولليسار	١٥,٤١	٢,٧٦	١١,٢٢	١,٦٦	٤,١٩	٠,٧٦	*٥,٥١	٢٧,١٩
٧	تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط	١٧,١٤	٢,٢٥	٩,١٥	٠,٩٥	٧,٩٩	٠,٨٣	*٩,٦٢	٤٦,٦١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥. = ١,٨٣



شكل (٤-٤)

دلالة نسب التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى و لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث

يتضح من جدول (٤-٤) وشكل (٤-٤) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث أن قيمة (ت) المحسوبة دالة فى جميع الاختبارات حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، وقد انحصرت نسبة التحسن (٢٧,١٩٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار تمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين ولليسار ، (٥١,٢٣٪) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ث) ،وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية .

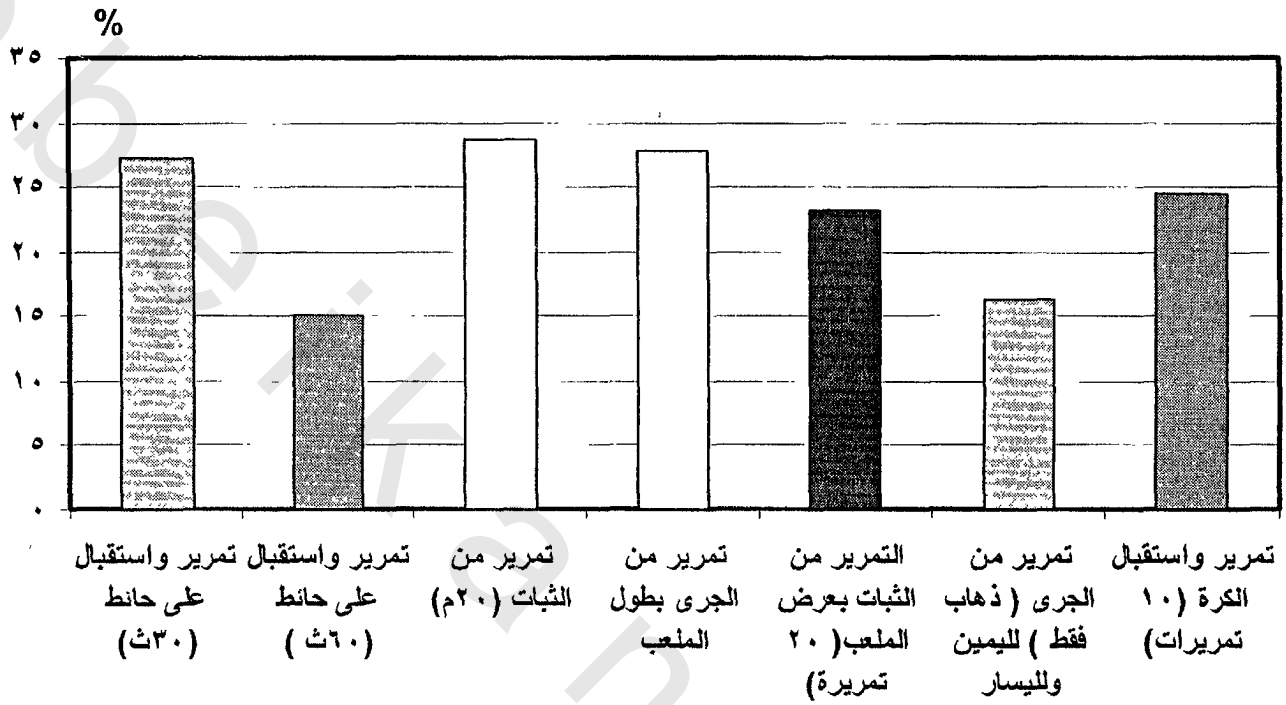
جدول (٥-٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدىونسب التحسن المئوية لدى المجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

ن=١٠

م	الاختبارات المهارية	القياس القبلى		القياس البعدى		م ف	ح٢ ف	قيمة ت	نسبة التحسن ٪
		س	±ع	س	±ع				
١	تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ث)	٢٠,٦٠	٣,٣٠	٢٦,٢٠	٤,٢٨	٥,٦٠	١,٦٧	*٣,٣٥	٢٧,١٨
٢	تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ث)	٣٩,٣٠	٤,٧٣	٤٥,٢٠	٣,٧٣	٥,٩٠	١,٢٥	*٤,٧٢	١٥,٠١
٣	تمرير من الثبات (٢٠م)	٣٣,٠	١٢,٠٩	٢٣,٥٢	٤,٠	٩,٤٨	٣,٢١	*٢,٩٥	٢٨,٧٢
٤	تمرير من الجرى بطول الملعب	٥٤,٠٨	١٠,٢٢	٣٩,١٠	٦,١٦	١٤,٩٨	٣,١١	*٤,٨١	٢٧,٦٩
٥	التمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠ تمريرة)	٢٠,٦٠	٥,٠٤	١٥,٨٢	٧,٤٠	٤,٧٨	٢,٨٥	١,٦٧	٢٣,٢٠
٦	تمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين ولليسار	١٥,٢٢	٢,٨٤	١٢,٧٣	١,٨٧	٢,٤٩	٠,٨١	*٣,٠٧	١٦,٣٦
٧	تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط	١٧,٣٥	٢,٣٩	١٣,٠٩	٢,١٩	٤,٢٦	١,٣٨	*٣,٠٨	٢٤,٥٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥. =١,٨٣



شكل (٥-٤)

دلالة نسب التحسن المئوية بين القياس القبلى والبعدى و لدى المجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية نية قيد البحث

يتضح من جدول (٥-٤) وشكل (٥-٤) دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث ان قيم (ت) المسحوبة دالة فى جميع الاختبارات ما عدا اختبار التمرير من الثبات بعرض الملعب حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة فى هذا الاختبار أقل من قيمة (ت) الجدولية ، وقد انحصرت نسبة التحسن ما بين (١٥,٠٠٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ث) ، (٢٨,٧٢٪) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار تمرير من الثبات(٢٠م) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بالإضافة الى نسب التحسن المئوية

جدول (٦-٤)

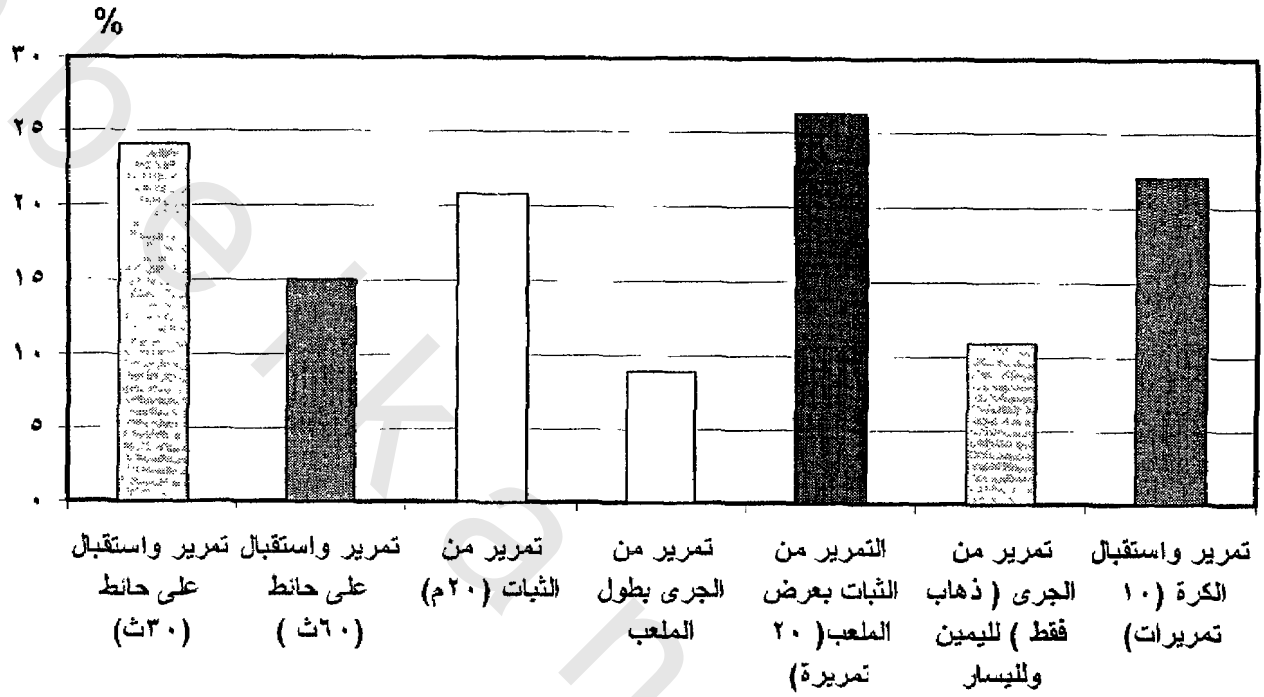
دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين لدى المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة وفروق نسب التحسن المئوية فى المتغيرات المهارية قيد البحث

ن١=ن٢=١٠

م	الاختبارات المهارية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق التحسن نسبة ٪
		س	±ع	س	±ع			
١	تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ث)	٣٠,٧٠	٣,٧٧	٢٦,٢٠	٤,٢٨	٤,٥٠	*٢,٤٩	٢٤,٠٥
٢	تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ث)	٥١,٣٠	٧,١٣	٤٥,٢٠	٣,٧٣	٦,١٠	*٢,٣٩	١٤,٨٦
٣	تمرير من الثبات (٢٠م)	١٦,٨١	٥,١٠	٢٣,٥٢	٤,٠	٦,٧١	*٣,٦٨	٢٠,٨٩
٤	تمرير من الجرى بطول الملعب	٣٤,٤٤	٤,٣٥	٣٩,١٠	٦,١٦	٤,٦٦	*١,٩٥	٨,٨٢
٥	التمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠تمريرة)	١٠,٥٢	٤,٩٦	١٥,٨٢	٧,٤٠	٥,٣٠	*١,٧٩	٢٦,٢٩
٦	تمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين ولليسار	١١,٢٢	١,٦٦	١٢,٧٣	١,٨٧	١,٥١	*١,٨٢	١٠,٨٣
٧	تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط	٩,١٥	٠,٩٥	١٣,٠٩	٢,١٩	٣,٩٤	*٥,١٩	٢٢,٠٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠٥. = ١,٧٣

Obeikandl.com



شكل (٦-٤)

دلالة فروق نسب التحسن المئوية فى القياس البعدى بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

يتضح من جدول (٦-٤) وشكل (٦-٤) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وفروق نسب التحسن المئوية فى متغير الاختبارات المهارية قيد البحث أن قيمة (ت) المحسوبة دالة فى جميع الاختبارات ، وقد انحصرت نسبة التحسن ما بين (٨,٨٢٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار تمرير من الجرى بطول الملعب ، (٢٩,٢٩٪) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار التمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠تمريرة) ، وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بالإضافة إلى نسب التحسن المئوية .

٢/٤ مناقشة النتائج :

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى."

أ- المتغيرات البدنية :

يتضح من جدول(١-٤) وشكل(١-٤) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة (ت) الجدولية (١,٨٣) عند مستوى معنوية(٠,٠٥) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتى انحصرت مابين (٤,٠٠، ١٣,٢٦) ، ولقد انحصرت نسبة التحسن مابين (٦٦,٠٠٪) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار ثنى الجذع من الوقوف ، (٣٣,٨٠٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار مرونة المنكبين وكان الترتيب النسبى للاختبارات تصاعدياً كالتالى (مرونة المنكبين ، الجرى الزجزاج بطريقة بارو ، رمى كرة يد قانونية للناشئين ، التصويب على زاويا المرمى المرسوم على الحائط ، الجرى المكوكى ٥ ×٥٥م ، الانبطاح المائل ثنى الذراعين ، الوثب العمودى من الثبات ، رمى واستقبال كرات التنس ٤مجوعات ، ثنى الجذع من الوقوف) وكانت الفروق دالة لصالح القياس البعدى .

وترجع الباحثة من خلال ما توصلت إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن الواضح لدى المجموعة التجريبية كنتيجة للبرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات النوعية المقنن علمياً والمطبق على المجموعة التجريبية وأيضاً لانتظام أفراد العينة على مدار فترة تطبيق البرنامج.

حيث يشير كلاً من وكمال درويش وآخرون (١٩٩٩م) ، منير جرجس (٢٠٠٤م) أن لاعب كرة اليد غير المعد بدنياً على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ولا يستطيع القيام بالواجبات الدفاعية والخططية عكس اللاعب المعد بدنياً فإنه يستطيع القيام بالواجبات الدفاعية طول زمن المباراة بالإضافة للقدرة على التركيز والتفكير عند أداء الجوانب المهارية والخططية . (٤٦ : ١٤٩) ، (٨٦ : ٥٧)

وتتفق الباحثة مع مدحت الشافعى (٢٠٠٣م) أن متطلبات الأداء المهارى فى كرة اليد تتأثر إيجابياً بتنمية وتطوير وإعداد اللاعبين بديناً ولعبة كرة اليد يجب أن يتمتع لاعبيها لياقة بدنية عالية تمكنهم من أداء الحركات المطلوبة سواء فى الدفاع أو الهجوم وتتطلب قدر كبير من القوة والسرعة والدقة . (٨٠ : ٣٨٢ - ٣٨٤)

كما يتفق ذلك مع أورده كلاً من محمد علاوى وحسن رضوان (١٩٩٤م) ، عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) أن التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية يعمل على تحسين الصفات البدنية للناشئين ويجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية فى ضوء وضوح الهدف من التدريب . (٧١ : ٥٧) ، (٤٠ : ٢٧٩)

ب- المتغيرات المهارية :

يتضح من جدول(٤-٤) وشكل(٤-٤) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة (ت) الجدولية (١,٨٣) عند مستوى معنوية(٠,٠٥) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتى انحصرت مابين (٣,٦٧ ، ٩,٦٢) ، ولقد انحصرت نسبة التحسن مابين (٥١,٢٣) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ث)، (٢٧,١٩٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار التمرير من الجرى(ذهاب فقط) لليمين ولليسار وكان الترتيب النسبى للاختبارات تصاعدياً كالتالى (التمرير من الجرى (ذهاب فقط) لليمين ولليسار ، تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ث) ، التمرير من الثبات على عرض الملعب (٢٠) تمريرة ، تمرير من الجرى بطول الملعب ، تمرير من الثبات (٢٠م) ، تمرير واستقبال الكرة (١٠تمريرات) على الحائط ، تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ث)) وكانت الفروق دالة لصالح القياس البعدى .

وترجع الباحثة من خلال ما توصلت إليه من نتائج وعرضها مقداراً التحسن فى القياس البعدى على المجموعة التجريبية إلى انتظام لاعبى المجموعة التجريبية فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح بالإضافة لفاعلية البرنامج التدريبى المقترح الذى احتوى على العديد من التدريبات النوعية والتنوع فى استخدام وسائل غير تقليدية مع وضع فى الاختبار الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبى ، وقد روعى فى التصميم والتنفيذ لهذه التدريبات مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل إلى الصعب وأن تتشابه مع الأداء الحركى فى كرة اليد ونفس المسار العضلى لها بقدر الإمكان .

حيث يشير كلا من منير جرجس (١٩٩٤م) ، محمد الوليلى (٢٠٠٠) أن المهارات الأساسية للعبة هى العمود الفقرى للعملية التدريبية فى الوقت الراهن خاصة بالنسبة للمراحل إعداد الناشئين حيث يصعب تصحيح الأخطاء فيما بعد ، كما تعتبر المهارات الأساسية من أهم العوامل لتحقيق الفوز . (٨٥ : ٨٥) ، (٦٨ : ١٠)

وتتفق الباحثة مع محمد الوليلى (١٩٩٤م) ، شريف طه (١٩٩٥م) أن التمريرة الكرباجية هى أساس التمرير فى كرة اليد والأكثر شيوعا واستخداماً وأنها تمتاز بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة . (٦٥ : ٥٠) ، (٢٩ : ٧٩)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً عفاف حسن خطابى (١٩٧٧م) (٣٨) ، أشرف فتحى عبد المحسن (١٩٩٧م) (١٥) ، مصطفى محمود (٢٠٠٢م) (٨٢) ، ريهام منصور (٢٠٠٥م) (٢٧) ، أحمد القط (٢٠٠٦م)(٧) والتى أشارات إلى أهمية المهارات الأساسية فى كرة اليد بصفة عامة والتمريرة الكرباجية بصفة خاصة أنها من أهم المهارات الهجومية فى كرة اليد وسجلت أعلى نسبة مئوية فى بعض المباريات .

فى ضوء ما سبق يتضح أن البرنامج التدريبى باستخدام التدريبات النوعية قد أثر إيجابياً على تنمية مستوى الأداء المهارى للتمريرة الكرباجية لدى المجموعة التجريبية .

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثانى الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة ٠لصالح القياس البعدى."

أ- المغيرات البدنية :

يتضح من جدول(٢-٤) وشكل(٢-٤) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى اختبار (رمى كرة يد قانونية للناشئين،الوثب العمودى من الثبات،الجرى المكوكى(٥ × ٥٥م) ، رمى واستقبال كرات التنس ٤مجموعات ، مرونة المنكبين ،ثنى الجذع من الوقوف، التصويب على زاويا المرمى المرسوم على الحائط) حيث أن قيمة (ت) الجدولية (١,٨٣) عند مستوى معنوية(٠,٠٥) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتى انحصرت مابين(٠,٨٧ ، ٣,٥٦) ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى

اختبار(الانبطاح المائل ثنى الذراعين، الجرى الزجزاجى بطريقة بارو) ولقد انحصرت نسبة التحسن مابين (٤٠,٥١٪) كأكبر نسبة مئوية فى متغير ثنى الجذع من الوقوف، (٦,٦٤٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار رمى كرة يد قانونية للناشئين ، وكان الترتيب النسبى للاختبارات تصاعدياً كالاتى (رمى كرة يد قانونية للناشئين ، الجرى الزاجرج بطريقة بارو ، الجرى المكوكى (٥×٥٥م) ، مرونة المنكبين ، الوثب العمودى من الثبات ، الانبطاح المائل ثنى الذراعين ، التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط ، رمى واستقبال كرات التنس (٤مجموعات) ثنى الجذع من الوقوف) وكانت الفروق ذات دالة إحصائياً لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة من خلال ما توصلت إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن الواضح إلى انتظام لاعبى المجموعة الضابطة فى تنفيذ البرنامج المتبع بالإضافة إلى عامل النضج حيث تعتبر المتطلبات البدنية هى القاعدة الأساسية التى يبنى عليها ارتقاء الجانب المهارى والخططى ، ولاعب كرة اليد يحتاج إلى لياقة بدنية عالية تمكنه من أداء المهارات الأساسية بكفاءة عالية سواء هجومية أو دفاعية .

حيث تشير وفاء كتامى (١٩٩٩م) أن لاعبة كرة اليد يحتاج إلى كما نوعاً وكيفاً من متطلبات البدنية الخاصة التى تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى لكل مهارة من المهارات الأساسية فى كرة اليد ، وتنمية وتطوير الصفات البدنية يساعد اللاعب على حماية الموقف الهجومى طول فترة المباراة وتحقيق أفضل النتائج . (٩٣: ١٩)

يشير منير جرجس إلى ضرورة تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد لما لها من أهمية بالغة فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لكل مهارة من مهارات كرة اليد ، وتحقيق أفضل نتائج أثناء المباريات . (٨٦ : ٥٧)

ب- المتغيرات المهارية :

يتضح من جدول(٥-٤) وشكل(٥-٤) الخاص بدلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث أن قيمة (ت) الجدولية(١,٨٣) عند مستوى معنوية(٠,٠٥) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتى انحصرت مابين (١,٦٧ ، ٤,٨١) ، ولقد انحصرت نسبة التحسن مابين (٢٨,٧٢٪) كأكبر نسبة مئوية فى اختبار تمرير من الثبات (٢٠م) ، (١٥,٥١٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ث) وكان الترتيب

النسبى للاختبارات تصاعداً كالتالى (تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ث) ، تمرير من الجرى(ذهاب فقط) لليمين ولليسار ، التمرير من الثبات بعرض الملعب(٢٠ تمريرة) ، تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط ، تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ث) ، تمرير من الجرى بطول ، الملعب تمرير من الثبات (٢٠م)) وكانت الفروق دالة لصالح القياس البعدى .

وترجع الباحثة ذلك التحسن فى القياس البعدى إلى انتظام لاعبى المجموعة الضابطة فى تنفيذ البرنامج التدريبى المتبع حيث يعد الاستمرار فى التدريب أجد المبادئ الأساسية لكرة اليد وذلك فى إطار مبدأ استمرار عملية التدريب ويرجع التحسن للاعبين إلى استمرار فى التدريب وتعتبر الأهمية النسبية فى التحسن هى الأهم.

حيث يذكر مفتى إبراهيم (٢٠٠١م) أن الهدف من تمرينات الأعداد المهارى هو إحداث تغيرات بدنية ومهارية إيجابية تحسن من مستوى الأداء المهارى لدى اللاعب .(٨٤ : ١٠١)

وتتفق الباحثة مع كلاً من كمال درويش وعماد عباس وسامى محمد (١٩٩٨م) أن طبيعة الأداء فى كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية حيث أن لعبة كرة اليد تخضع لمواقف حركية متغيرة ومختلفة حيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء لارتباطها بحركات المنافس . (٤٩ : ١٨)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من عفاف خطاب (١٩٩٧م) (٣٨) ، دراسة جلال كمال (١٩٩٢م) (٢١) ، دراسة أشرف فتحى (١٩٩٧م) (١٥) ، دراسة محمد أشرف)(١٩٩٩م) (٦١) ، دراسة ريهام منصور (٢٠٠٥م)(٢٧) ، دراسة أحمد زكى (٢٠٠٦م)(٩) التى أشارت أن برامج التدريب المخططة جيداً تؤثر تأثيراً إيجابياً على الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد كما أنها تساهم فى تحسين وتطوير المهارات الأساسية بدرجة عالية .

فى ضوء ما سبق ترى الباحثة أن تطبيق لاعبى المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبى المتبع قد أثر إيجابياً على مستوى الأداء لمهارة التمريرة الكرباجية .

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض يتضح أنه قد تحقيق إجرائياً .

٣/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية."

أ- المتغيرات البدنية :

يتضح من جدول(٣-٤) وشكل(٣-٤) الخاص بدلالة فروق القياس البعدى بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١,٧٣) عند مستوى معنوية (٠,٠٥) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتى انحصرت مابين (٠,٩٥ ، ٧,٣٤) ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى اختبار رمى واستقبال كرات التنس (٤مجموعات) ، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة ، ولقد انحصرت نسبة التحسن مابين (٣٤,٦١٪) كأكبر نسبة مئوية فى الجرى المكوكى ٥ ×٥م (١٦,٣١٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار التصويب على زاويا المرمى المرسوم على الحائط وكان الترتيب النسبى للاختبارات البدنية الخاصة بالتمريرة الكرباجية تصاعدياً كالاتى (التصويب على زوايا المرمى المرسوم على الحائط ، مرونة المنكبين ، رمى واستقبال كرات التنس (٤ مجموعات) ، ثنى الجذع من الوقوف، الانبطاح المائل ثنى الذراعين ، الوثب العمودى من الثبات ، رمى كرة يد قانونية للناشئين ، الجرى المكوكى(٥×٥٥م) وكانت الفروق فى الاختبارات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث ذات دلالة إحصائية الصالح المجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة من خلال ما توصلت إليه من نتائج وعرضها ذلك التحسن إلى انتظام لاعبى المجموعة الضابطة فى تنفيذ البرنامج التدريبى المتبع ، وكذلك المجموعة التجريبية فى تنفيذ البرنامج التجريبي المقترح لما يحويه من تنوع وتعدد فى استخدام التدريبات النوعية الخاصة بمهارة التمريرة الكرباجية ، بالإضافة إلى التنوع فى الوسائل التقليدية مع وضع فى الاعتبار الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدربى المقترح .

وتتفق الباحثة مع ما ذكره كمال درويش وقدرى مرسى وعماد أبو زيد (٢٠٠٢م) أن تنمية وتطوير الصفات البدنية تعتبر هى المحور الأساسى لبلوغ اللاعب للمميزات التى تؤهله لتحقيق أعلى مستوى من الأداء أثناء المباريات وتحقيق أفضل النتائج .(٥٠ : ٧٤)

ويشير كمال درويش وقدرى مرسى وعماد أبو زيد (٢٠٠٢م) ، أحمد السيد (٢٠٠٦م) ، أن مهارة التمريرة الكرباجية تتطلب أكثر من عنصر بدنى لأدائها حتى يتمكن اللاعب من أدائها بكفاءة عالية وأقل عدد ممكن من الأخطاء . (٥٠: ٨٢) ، (٧ : ١١٩)

ويشير هشام صبحى (١٩٩٣م) إلى أهمية استخدام التدريبات النوعية حيث أنها تؤدى بصورة تتشابه مع الأداء المهارى لذلك لها أفضل الأثر فى تحسين الصفات البدنية الخاصة بالمهارة المطلوب أدائها وذلك يتحقق عن طريق أداء التمرينات المشابه لطبيعة الأداء . (٩١ : ٧)

ب- المتغيرات المهارية :

يتضح من جدول(٦-٤) وشكل(٦-٤) الخاص بدلالة فروق القياس البعدى بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى جميع الاختبارات حيث كانت قيمة (ت) الجدولية (١,٧٣) عند مستوى معنوية(٠,٠٥) أقل من قيمة (ت) المحسوبة والتى انحصرت مابين (١,٨٢، ٥,١٩) ، ولقد انحصرت نسبة التحسن مابين (٢٦,٢٩٪) كأكبر قيمة فى اختبار تمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠تمريرة) ، (٨,٨٢ ٪) كأصغر نسبة مئوية فى اختبار التمرير الجرى بطول الملعب ، وكان الترتيب النسبى للاختبارات تصاعدياً كالاتى (تمرير من الجرى بطول الملعب ، تمرير من الجرى(ذهاب فقط) لليمين ولليسار ، تمرير واستقبال على حائط أملس (٦٠ث) ، تمرير من الثبات (٢٠م) ، تمرير واستقبال الكرة (١٠ تمريرات) على الحائط ، تمرير واستقبال على حائط أملس (٣٠ث) ، تمرير من الثبات بعرض الملعب (٢٠تمريرة)) وكانت الفروق ذات دلالى إحصائية فى اختبارات المهارة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى انتظام لاعبى المجموعة الضابطة فى تنفيذ البرنامج التدربى المتبع وكذلك انتظام لاعبى المجموعة التجريبية فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح حيث يعد الاستمرار والانتظام فى التدريب أحد المبادئ الأساسية لتنمية الأداء المهارى وذلك فى إطار مبدأ استمرار عملية التدريب .

حيث يذكر مفتى إبراهيم (٢٠٠١م) أن الهدف من تمرينات الأعداد المهارى هو أحداث تغيرات بدنية ومهارية إيجابية تحسن من مستوى الأداء المهارى لدى اللاعب . (٨٤ : ١٠١)

وتتفق الباحثة مع هشام أنور (١٩٩٨م) ومحمد الوليلى (٢٠٠٠م) على أن مستوى الأداء المهارى يعتبر مؤشر هام للتعرف على مستوى الفريق ، كما تعتبر التمريرة الكرباجية حجم الزاوية فى مهارات كرة اليد وإتقانها يعد من اهم العوامل لتحقيق الفوز . (٩٢ : ٢٨) ، (٦٨ : ١٠)

ويرى منير جرجس (٢٠٠٤م) أن مهارتى التمرير والاستلام يعتبران من أهم مهارات لعبة كرة اليد من حيث ترتيبها للمهارات الهجومية لكرة اليد . (٨٦ : ١٤)

واتفق كلاً من أحمد أمين فوزى (١٩٩٢م) ، أسامة راتب وإبراهيم خليفة (١٩٩٩م) على أن المرحلة السنية تحت ١٤ سنة لديهم القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات والاستنتاج وكذلك القدرة على تركيز الانتباه وتعتبر مرحلة مثلى لتثبت واتقان المهارة الحركية . (٣ : ٦٣) ،(١٣ : ١١٨)

وهذا ما أكده أمر الله البساطى (١٩٩٨م) أن السن المناسب للتدريب فى كرة اليد هو تحت ١٥ سنة وذلك لتحقيق التقدم فى اللعبة من خلال رفع مستوى الناشئين وتدريبهم على مارستها . (١٩ : ١٦)

ويؤكد كلاً من نبيل الشوربجى (٢٠٠٠م) ومهاب عبد الرازق (٢٠٠٢م) وحازم حسن (٢٠٠٥م)أن استخدام التدريبات النوعية يؤدى لحدوث طفرة كبيرة فى مستوى أداء وفاعلية العملية التدريبية وذلك لأنها تتضمن مع طبية الأداء المهارى باستخدام المجموعات العضلية العاملة بالمهارة وفى نفس المسار الحركى فها أقصى درجات التخصص فى تنمية الأداء المهارى كما ونوعاً وتوقيتاً . (٨٨ : ٦٩) ، (٨٧ : ٢٢) (٢٤ : ١٢٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من أمل زكريا (٢٠٠٧م) (٢٠) ، محمد السعيد(٢٠٠٧م) (٦٣) ، أحمد شهده (٢٠٠٦م) (١١) ، مروة فضل(٢٠٠٥م) (٨١) التى أشارت إلى أهمية التدريبات النوعية فى البرامج التدريبية لما لها أفضل الأثر فى تحسين مستوى الأداء المهارى ، وكذلك تفق هذه النتائج دراسة كل من جلال كمال (١٩٩٢م) (٢١) وعفاف خطاب (١٩٧٧م) (٣٨) ومطصفى محمود (٢٠٠٢م) (٨٢) ، وأحمد القط (٢٠٠٦م)(٧) ، وريهام منصور (٢٠٠٥م) (٢٧) ، أحمد زكى (٢٠٠٦م) (٩) التى أشارت إلى ضرورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة وإتقانها حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهارى والخططى ، وأن التمريرة الكرباجية تعد المحور الأساسى لإتمام العملية الهجومية وتساهم فى تطوير وتحسين مستوى الأداء بدرجة عالية .

فى ضوء ما سبق ترى الباحثة أن تطبيق لاعبى لمجموعة الضابطة التدريبى المتبع قد أثر إيجابياً على تنمية مستوى أداء مهارة التمريرى الكرباجية فى كرة اليـد ، وتطبيـق البرنامج التدريبى المقترح لدى المجموعة التجريبية قد أدى إلى تحسين وتطـوير المهـارة قدي البحث الصالح القياس البعدى .

ومن خلال عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث يتضح أنه قد تحقق إجرائياً .

obeikandl.com