الفصل الرابع
(عرض ومناقشة النتائج)

أولا: عرض النتائج

ثانيا: مناقشة النتائج

obeikandl.com

أولا : عرض النتائج

- عرض نتائج الفرض الأول :-

- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

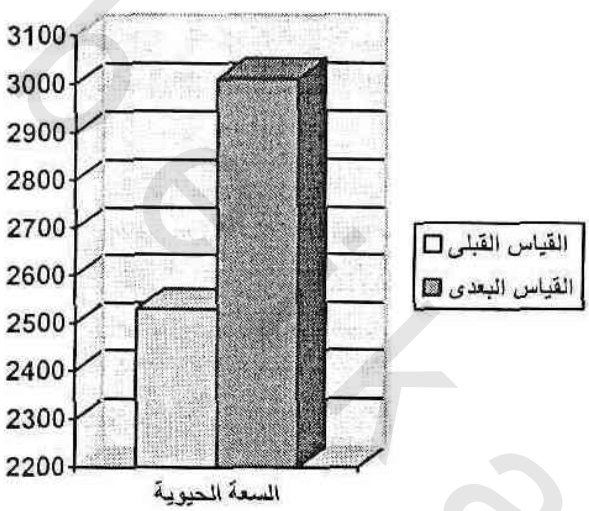
جدول (٢٥)

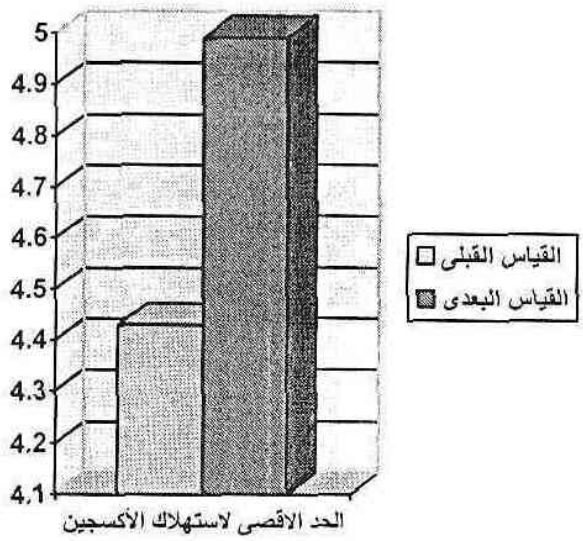
الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الوظيفية قيد البحث

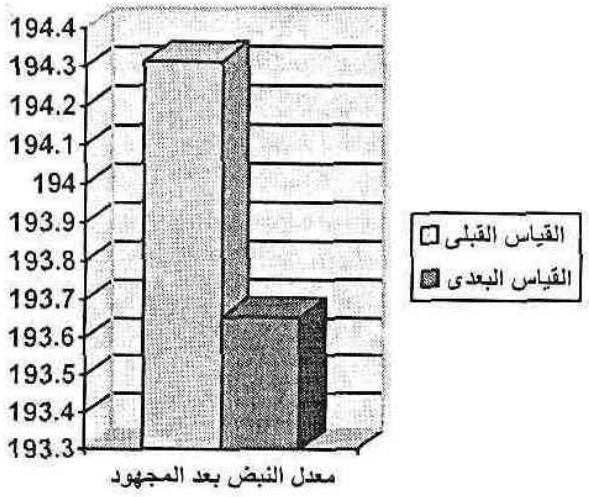
المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السعة الحيوية	٢٥٣٠,٠٠	٣٣٣,٥٠	٣٠١٠	٢٨٠,٦٧٤	٤٨٠,٠٠	*٣,٧٧٤	١٨,٩٧٢
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤,٤٣	٠,١٥	٤,٩٩	٠,١٩٦	٠,٥٦٠	*١٢,٧٤٩	١٢,٦٤١
معدل النبض في الراحة	٦٤,٣٥٧	٢,٣٥٧	٦٣,٢١٣	٢,٩٨١	١,١٤٤	٠,٩٨١	١,٧٧٨
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	١٩٤,٣١٢	٣,٦٤٥	١٩٣,٦٥٤	٤,٠٢٧	٠,٦٥٨	٠,٧٦٨	٠,٣٣٩

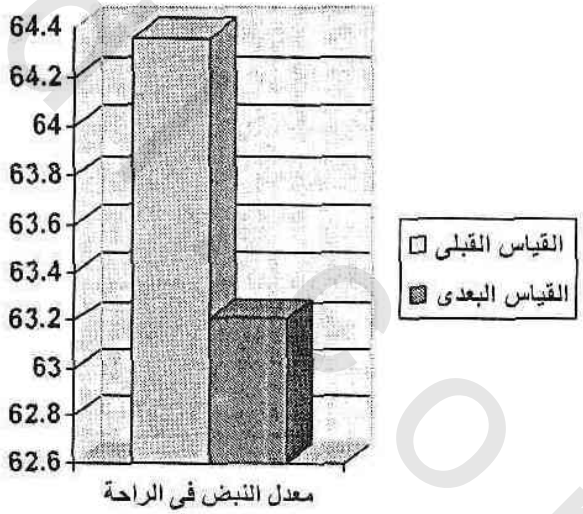
قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرى السعة الحيوية ، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٣,٧٧٤ ، ١٢,٧٤٩ وبلغت نسب التحسن لكليهما (١٨,٩٧٢٪ ، ١٢,٦٤١ ٪) على الترتيب ، فى حين يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائيا في متغيري معدل النبض فى الراحة، وبعد المجهود، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٠,٩٨١ ، ٠,٧٦٨ وبلغت نسب التحسن ما بين (١,٧٧٨٪، ٠,٣٣٩٪) على الترتيب.









شكل (٢)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية

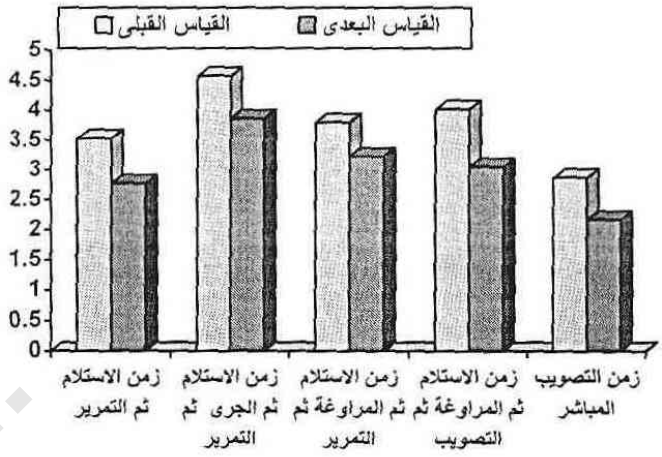
جدول (٢٦)

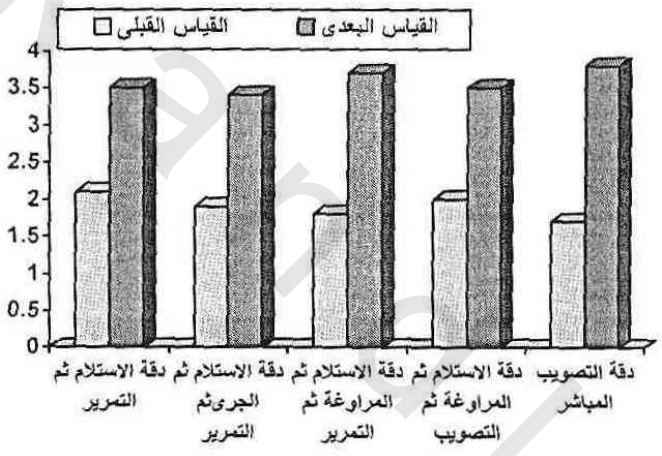
الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

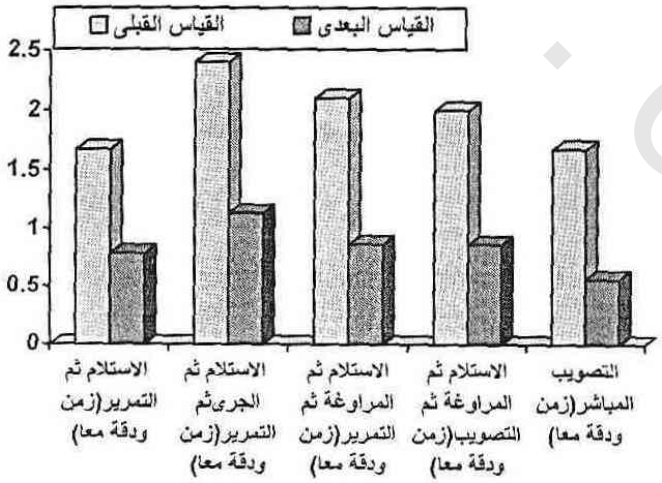
المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الاستلام ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٥٢٠	٠,٢٧٠	٢,٧٥٩	٠,١٤٤	٠,٧٦١	*١٠,٦١٤	٢١,٦١٩
	الدقة	٢,١٠٠	٠,٣٢٠	٣,٥٠٠	٠,٥٢٧	١,٤٠٠	*٨,٥٧٣	٦٦,٦٦٧
	الزمن والدقة معاً	١,٦٧٦	٠,٥٩٤	٠,٧٨٨	٠,٣٨٥	٠,٨٨٨	*٦,٣٣٢	٥٢,٩٨٣
الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الجملة	٤,٥٧٠	٠,٣٢٠	٣,٨٥٣	٠,٢٤٨	٠,٧١٧	*٧,٣٥٤	١٥,٦٨٩
	الدقة	١,٩٠٠	٠,٨٨٠	٣,٤٠٠	٠,٥١٦	١,٥٠٠	*٥,٥٨٢	٧٨,٩٤٧
	الزمن والدقة معاً	٢,٤٠٥	٠,٧٦٥	١,١٣٣	٠,٤٦٦	١,٢٧٢	*٦,٨٨٩	٥٢,٨٩٠
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٧٩٠	٠,٣١٠	٣,٢١٣	٠,٣٣٢	٠,٥٧٧	*٩,٠٥٣	١٥,٢٢٤
	الدقة	١,٨٠٠	٠,٦٣٠	٣,٧٠٠	٠,٤٨٣	١,٩٠٠	*١٠,٥٨٥	١٠٥,٥٥٦
	الزمن والدقة معاً	٢,١٠٦	٠,٦٩٥	٠,٨٦٨	٠,٤٠٤	١,٢٣٨	*٨,٤٤٥	٥٨,٧٨٤
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الجملة	٤,٠١٠	٠,٠٦٠	٣,٠٣٦	٠,١٥٨	٠,٩٧٤	*١٤,٦٤٢	٢٤,٢٨٩
	الدقة	٢,٠٠٠	٠,٦٧٠	٣,٥٠٠	٠,٥٢٧	١,٥٠٠	*٦,٧٠٨	٧٥,٠٠٠
	الزمن والدقة معاً	٢,٠٠٥	٠,٦٧١	٠,٨٦٧	٠,٤٠٤	١,١٣٨	*١١,٦٩٧	٥٦,٧٥٨
التصويب المباشر من الحركة	زمن الجملة	٢,٨٦٠	٠,١٢٠	٢,١٥٤	٠,٠٩٦	٠,٧٠٦	*١٢,٤٦٢	٢٤,٦٨٥
	الدقة	١,٧٠٠	٠,٤٨٠	٣,٨٠٠	٠,٤٢٢	٢,١٠٠	*١١,٦٩٩	١٢٣,٥٢٩
	الزمن والدقة معاً	١,٦٨٢	٠,٥٩٥	٠,٥٦٧	٠,٣٣٣	١,١١٥	*١١,٣٢٥	٦٦,٢٩٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات الاداء المهارى المركب لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما تراوحت نسب التحسن في زمن تلك المتغيرات ما بين (١٥,٢٢٤٪ : ٢٤,٦٨٥٪) ، وفى دقة تلك المتغيرات ما بين (٦٦,٦٦٧٪ : ١٢٣,٥٢٩٪)، وفى الزمن والدقة معا مابين(٥٢,٨٩٠٪ : ٦٦,٢٩٠٪).







شكل (٣)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

في متغيرات الأداء المهاري المركب

obeikandl.com

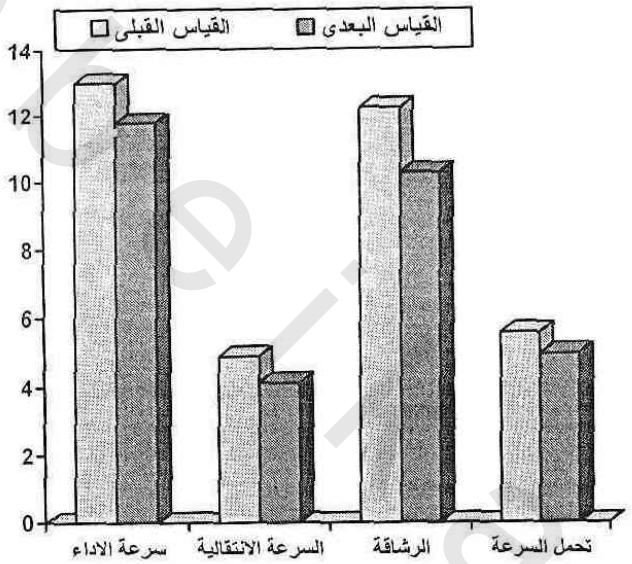
جدول (٢٧)

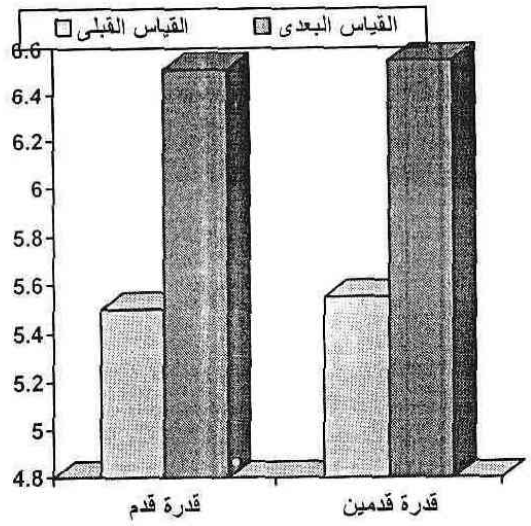
الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى للمتغيرات البدنية قيد البحث

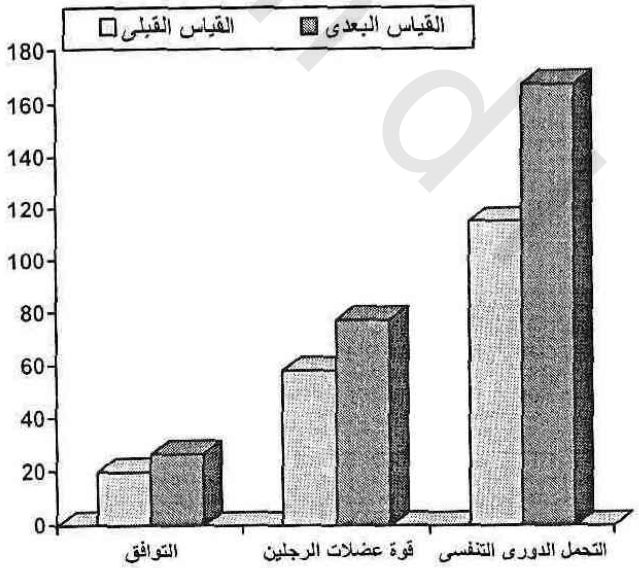
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣,٠٠	٠,٢٥	١١,٧٨٨	٠,٢٦٧	١,٢١٢	*٩,٠٣٣	٩,٣٢٣
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤,٨٩	٠,٤٢	٤,١٥١	٠,٠٩٦	٠,٧٣٩	*٥,١٢٩	١٥,١١٢
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥,٥٠	٠,٤١	٦,٥١٥	٠,٣٢٧	١,٠١٥	*٤,٤٥٨	١٨,٤٥٥
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥,٥٥	٠,٣٧	٦,٥٥	٠,٣٣٥	١,٠٠٠	*٣,٤٤٦	١٨,٠١٨
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٢,٢٤	٠,٤٣	١٠,٢٤٧	٠,٤٦٢	١,٩٩٣	*٨,٨١٨	١٦,٢٨٣
اختبار٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٥,٥٦	٠,٢٩	٤,٩٦١	٠,٠٩٤	٠,٥٩٩	*٥,٨٩٦	١٠,٧٧٣
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	١٩,٩٠	١,٢٩	٢٦,٥	١,٤٣٤	٦,٦٠٠	*١٠,٦٧٥	٣٣,١٦٦
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٨,١٠	٥,٩٢	٧٧,٢	٤,٨٩٤	١٩,١٠٠	*٧,٣٧٣	٣٢,٨٧٤
الجري في المكان ٢ ق للتحمل الدورى التنفسى	عدد	١١٥,٠٠	٢٤,٦١	١٦٧,٣	٣,٧١٣	٥٢,٣٠٠	*٦,٣٩٣	٤٥,٤٧٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ **دال ***

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (٩,٣٢٣٪ : ٤٥,٤٧٨٪).







شكل (٤)

المتوسط الحسابى للقياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

فى المتغيرات البدنية

Obeikandl.com

- عرض نتائج الفرض الثانى :-

- دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

جدول (٢٨)

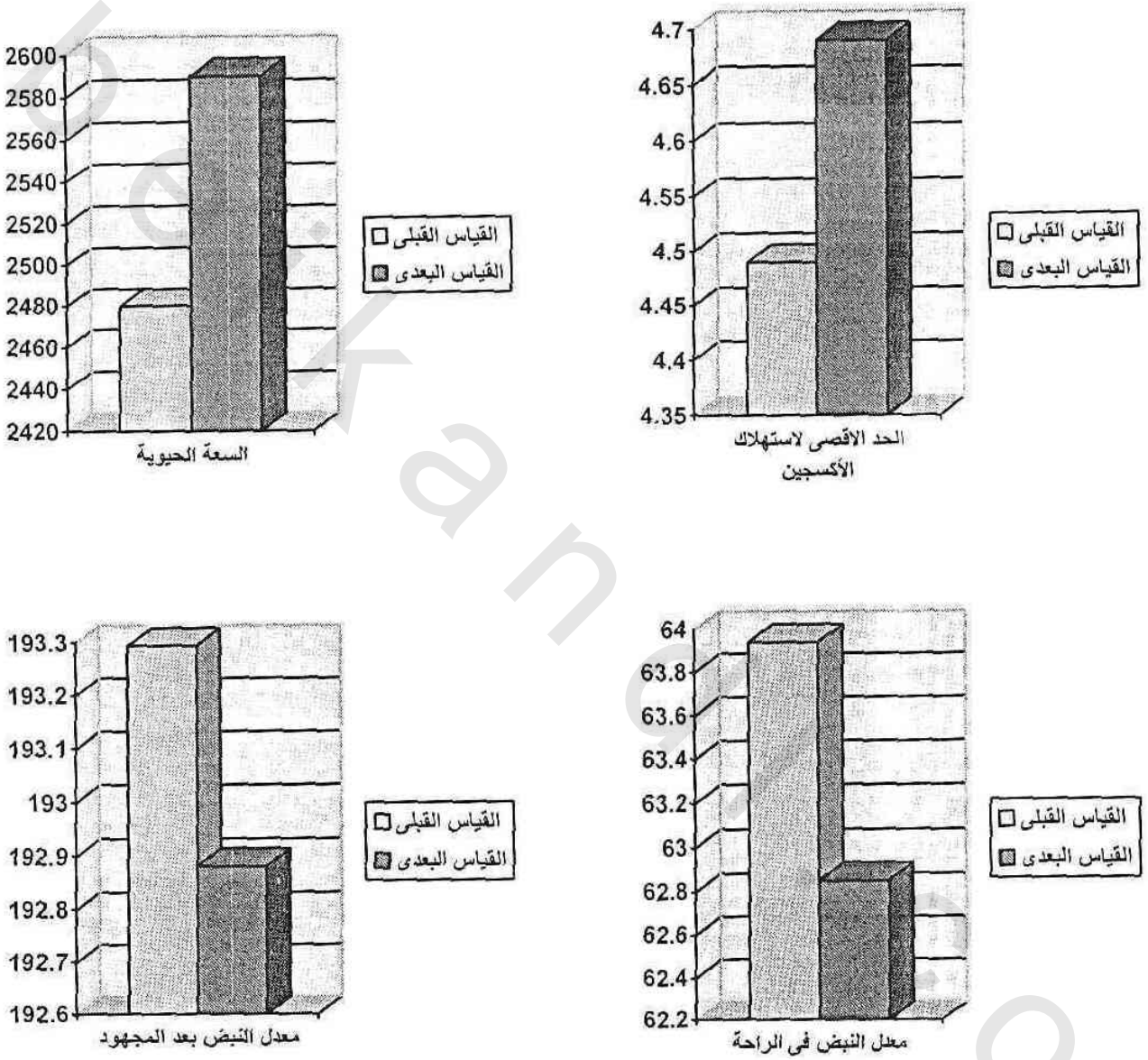
الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الوظيفية قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
السعة الحيوية	٢٤٨٠,٠٠	٢٢٩,٩٨	٢٥٩٠	٣١٢,٨٧٢	١١٠,٠٠٠	٠,١٢٨	٤,٤٣٥
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤,٤٩	٠,٤٧	٤,٦٩	٠,١٣٢	٠,٢٠٠	١,٨٦٨	٤,٤٥٤
معدل النبض في الراحة	٦٣,٩٣٨	٣,٦٩٢	٦٢,٨٥١	٢,٨٤٧	١,٠٨٧	٠,٨٨٧	١,٧٠٠
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	١٩٣,٢٩٤	٤,٨٧٥	١٩٢,٨٨٢	٣,٩١٨	٠,٤١٢	٠,٧٥٩	٠,٢١٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (٢٨) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات الوظيفية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (٠,٢١٣٪ : ٤,٤٥٤٪).

obeikandl.com



شكل (٥)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

في المتغيرات الوظيفية

obeikandl.com

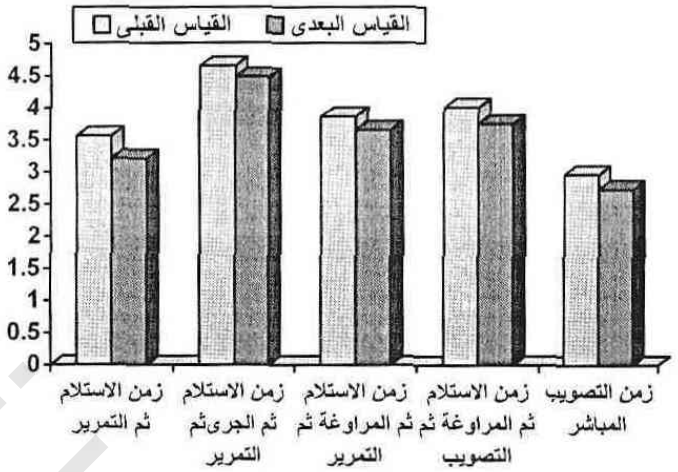
جدول (٢٩)

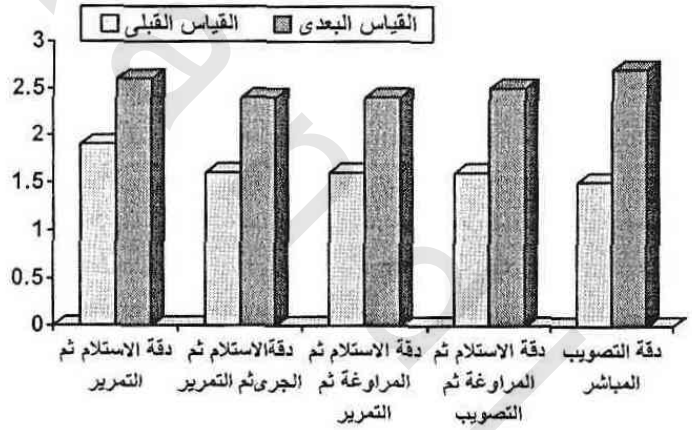
الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

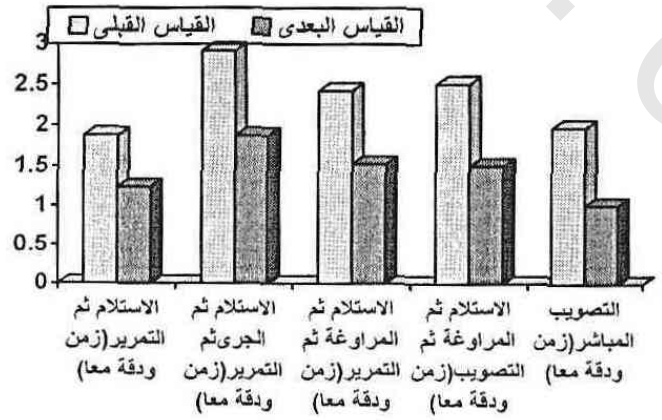
المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الاستلام ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٥٦٠	٠,٤٤٠	٣,٢١٠	٠,١٤٩	٠,٣٥٠	٢,١٨٧	٩,٨٣١
	الدقة	١,٩٠٠	٠,٧٤٠	٢,٦٠٠	٠,٦٩٩	٠,٧٠٠	*٢,٦٨٩	٣٦,٨٤٢
	الزمن والدقة معاً	١,٨٧٤	٠,٦٤٠	١,٢٣٥	٠,٤٩٠	٠,٦٣٩	*٢,٣٣٤	٣٤,١٠٨
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	زمن الجملة	٤,٦٦٠	٠,٣٥٠	٤,٤٨٥	٠,٢٦٧	٠,١٧٥	١,٢٥٣	٣,٧٥٥
	الدقة	١,٦٠٠	٠,٥٢٠	٢,٤٠٠	٠,٥١٦	٠,٨٠٠	*٦,٠٠٠	٥٠,٠٠٠
	الزمن والدقة معاً	٢,٩١٣	٠,٨٨٤	١,٨٦٩	٠,٦٣٩	١,٠٤٤	*٣,٢٢١	٣٥,٨٣٧
لاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٨٧٠	٠,٣٤٠	٣,٦٦١	٠,٣٢٤	٠,٢٠٩	١,٢٨٤	٥,٤٠١
	الدقة	١,٦٠٠	٠,٥٢٠	٢,٤٠٠	٠,٥١٦	٠,٨٠٠	*٤,٠٠٠	٥٠,٠٠٠
	الزمن والدقة معاً	٢,٤١٩	٠,٧٦٨	١,٥٢٥	٠,٥٥٨	٠,٨٩٣	*٢,٥٥٤	٣٦,٩٣٤
الإستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الجملة	٤,٠١٠	٠,٢٠٠	٣,٧٥٤	٠,٤٤٠	٠,٢٥٦	١,٧٠٦	٦,٣٨٤
	الدقة	١,٦٠٠	٠,٥٢٠	٢,٥٠٠	٠,٥٢٧	٠,٩٠٠	*٥,٠١٤	٥٦,٢٥٠
	الزمن والدقة معاً	٢,٥٠٦	٠,٧٨٩	١,٥٠٢	٠,٥٥٣	١,٠٠٥	*٢,٩٩٨	٤٠,٠٨٦
التصويب المباشر من الحركة	زمن الجملة	٢,٩٦٠	٠,٠٦٠	٢,٧٢٩	٠,١٧١	٠,٢٣١	١,٤٨٥	٧,٨٠٤
	الدقة	١,٥٠٠	٠,٥٣٠	٢,٧٠٠	٠,٤٨٣	١,٢٠٠	*٦,٠٠٠	٨٠,٠٠٠
	الزمن والدقة معاً	١,٩٧٣	٠,٦٦٤	١,٠١١	٠,٤٣٨	٠,٩٦٣	*٣,١١٢	٤٨,٧٨٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات الاداء المهارى المركب لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، عدا متغيرات زمن جملة الاستلام ثم التمرير و زمن جملة الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير وزمن جملة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير وزمن جملة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب، كما تراوحت نسب التحسن في زمن تلك المتغيرات ما بين (٣,٧٥٥٪ : ٩,٨٣١٪) ، وفى دقة تلك المتغيرات ما بين (٣٦,٨٤٢٪ : ٨٠٪)،وفى الزمن والدقة معا مابين(٣٤,١٠٨٪ : ٤٨,٧٨٠٪).







شكل (٦)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

في متغيرات الأداء المهاري المركب

obeikandl.com

جدول (٣٠)

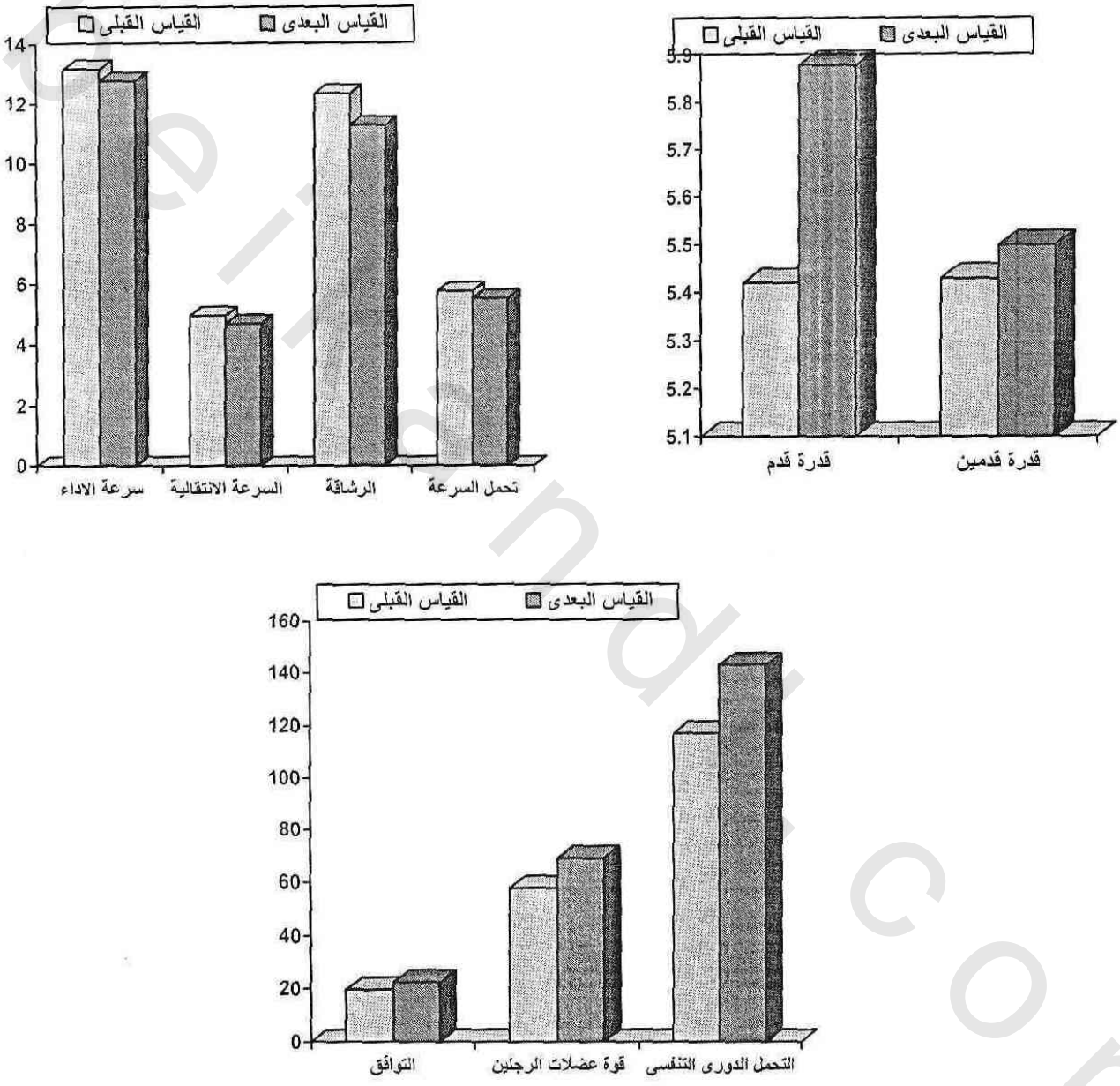
الفرق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى للمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١٣,١٧	٠,١٩	١٢,٧٦٥	٠,٣٧٨	٠,٤٠٥	*٣,٣٣٠	٣,٠٧٥
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤,٩٦	٠,٠٩	٤,٦٩٢	٠,٢٨٨	٠,٢٦٨	*٢,٩٥٠	٥,٤٠٣
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٥,٤٢	٠,٢٦	٥,٨٨	٠,٢١١	٠,٤٦٠	*٤,٧٧٦	٨,٤٨٧
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٥,٤٣	٠,٢٦	٥,٥٠	٠,٩٣٠	٠,٠٧٠	١,٤٧١	١,٢٨٩
اختبار للتوبس للرشاقة	ثانية	١٢,٣٥	٠,٤٠	١١,٢٦٦	٠,٣٠٣	١,٠٨٤	*١٠,٧٧٥	٨,٧٧٧
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٥,٧٦	٠,٠٨	٥,٥١	٠,١٤٥	٠,٢٥٠	*٨,١٣٥	٤,٣٤٠
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	١٩,٤٠	٠,٨٤	٢٢,٣	١,١٦٠	٢,٩٠٠	*١٠,٤٧٤	١٤,٩٤٨
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٥٧,٨٠	٣,٩٢	٦٨,٨	٣,٩٤٥	١١,٠٠٠	*٩,٨١٧	١٩,٠٣١
الجري في المكان ٢ ق للتحمل الدورى التنفسى	عدد	١١٦,٩	٢٣,٨٤	١٤٢,٩	٢١,٧١٨	٢٦,٠٠٠	*٤,١٦٥	٢٢,٢٤١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٣٣ دال *

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية ٠,٠٥، كما تراوحت نسب التحسن في تلك المتغيرات ما بين (٣,٠٧٥٪ : ٢٢,٢٤١٪) ، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى فى متغير قدرة قدمين حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ١,٤٧١ ، وبلغت نسبة التحسن له ١,٢٨٩٪ .

obeikandl.com



شكل (٧)

المتوسط الحسابى للقياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة

فى المتغيرات البدنية

obeikandl.com

- عرض نتائج الفرض الثالث :-

- دلالة الفروق بين القياسين البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة

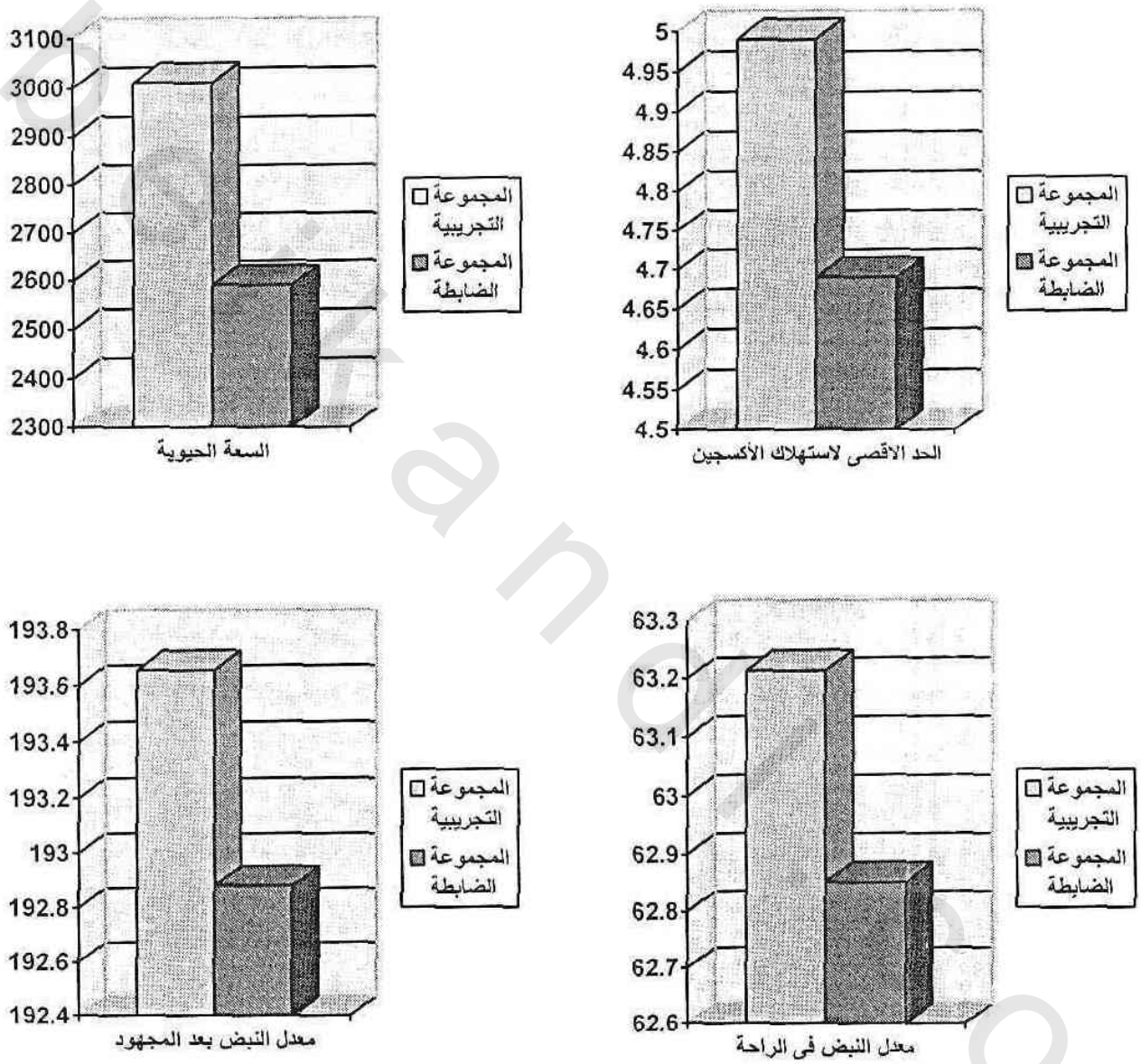
جدول (٣١)

الفرق بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الوظيفية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
السعة الحيوية	٣٠١٠,٠٠٠	٢٨٠,٦٧٤	٢٥٩٠,٠٠٠	٣١٢,٨٧٢	٤٢٠	٢,٩٩٨
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	٤,٩٩٠	٠,١٩٦	٤,٦٩٠	٠,١٣٢	٠,٣٠٠	٣,٨٠٩
معدل النبض في الراحة	٦٣,٢١٣	٢,٩٨١	٦٢,٨٥١	٢,٨٤٧	٠,٣٦٢	٠,٢٦٣
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	١٩٣,٦٥٤	٤,٠٢٧	١٩٢,٨٨٢	٣,٩١٨	٠,٧٧٢	٠,٤١٢

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤ دال *

يتضح من جدول (٣١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرى السعة الحيوية ، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٢,٩٩٨ ، ٣,٨٠٩ على الترتيب ، فى حين لاتوجد فروق دالة إحصائيا فى متغيرى معدل النبض فى الراحة ، وبعد المجهود حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكل منهما ٠,٢٦٣ ، ٠,٤١٢ على الترتيب .



شكل (٨)

المتوسط الحسابى للقياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الوظيفية

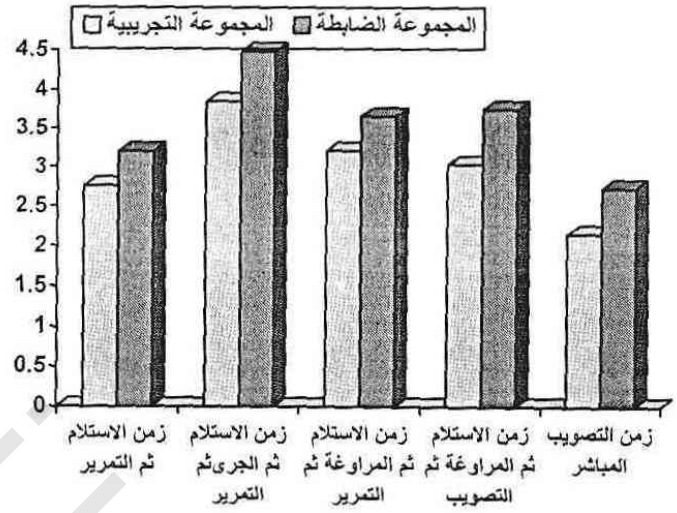
جدول (٣٢)

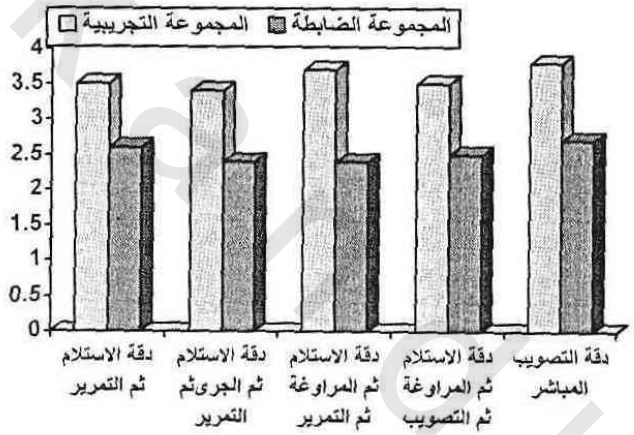
الفرق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى للمتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

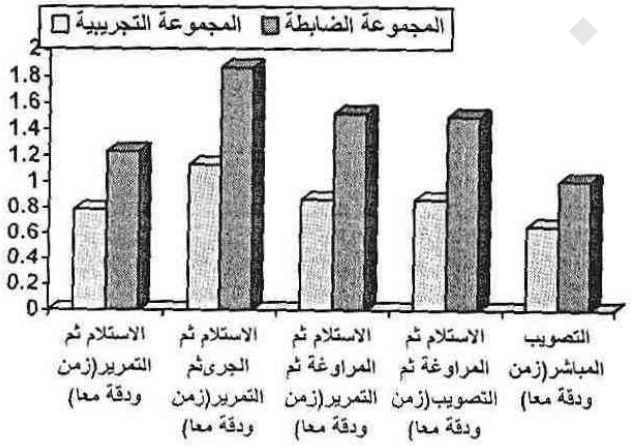
المتغيرات		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الاستلام ثم التمرير	زمن الجملة	٢,٧٥٩	٠,١٤٤	٣,٢١٠	٠,١٤٩	٠,٧٦١	*١٠,٦١٤
	الدقة	٣,٥٠٠	٠,٥٢٧	٢,٦٠٠	٠,٦٩٩	١,٤٠٠	*٨,٥٧٣
	الدقة والزمن معاً	٠,٧٨٨	٠,٣٨٥	١,٢٣٥	٠,٤٩٠	٠,٤٤٦	*٢,١٤٨
الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٨٥٣	٠,٢٤٨	٤,٤٨٥	٠,٢٦٧	٠,٧١٧	*٧,٣٥٤
	الدقة	٣,٤٠٠	٠,٥١٦	٢,٤٠٠	٠,٥١٦	١,٥٠٠	*٥,٥٨٢
	الدقة والزمن معاً	١,١٣٣	٠,٤٦٦	١,٨٦٩	٠,٦٣٩	٠,٧٣٦	*٢,٧٨٩
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الجملة	٣,٢١٣	٠,٣٣٢	٣,٦٦١	٠,٣٢٤	٠,٥٧٧	*٩,٠٥٣
	الدقة	٣,٧٠٠	٠,٤٨٣	٢,٤٠٠	٠,٥١٦	١,٩٠٠	*١٠,٥٨٥
	الدقة والزمن معاً	٠,٨٦٨	٠,٤٠٤	١,٥٢٥	٠,٥٥٨	٠,٦٥٧	*٢,٨٦٠
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الجملة	٣,٠٣٦	٠,١٥٨	٣,٧٥٤	٠,٤٤٠	٠,٩٧٤	*١٤,٦٤٢
	الدقة	٣,٥٠٠	٠,٥٢٧	٢,٥٠٠	٠,٥٢٧	١,٥٠٠	*٦,٧٠٨
	الدقة والزمن معاً	٠,٨٦٧	٠,٤٠٤	١,٥٠٢	٠,٥٥٣	٠,٦٣٤	*٢,٧٧٩
التصويب المباشر من الحركة	زمن الجملة	٢,١٥٤	٠,٠٩٦	٢,٧٢٩	٠,١٧١	٠,٧٠٦	*١٢,٤٦٢
	الدقة	٣,٨٠٠	٠,٤٢٢	٢,٧٠٠	٠,٤٨٣	٢,١٠٠	*١١,٦٩٩
	الدقة والزمن معاً	٠,٥٦٧	٠,٣٣٣	١,٠١١	٠,٤٣٨	٠,٤٤٤	*٢,٤٢١

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤ دال *

يتضح من جدول (٣٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الاداء المهارى المركب لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.







شكل (٩)

المتوسط الحسابى للقياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة

فى متغيرات الاداء المهارى المركب

obeikandl.com

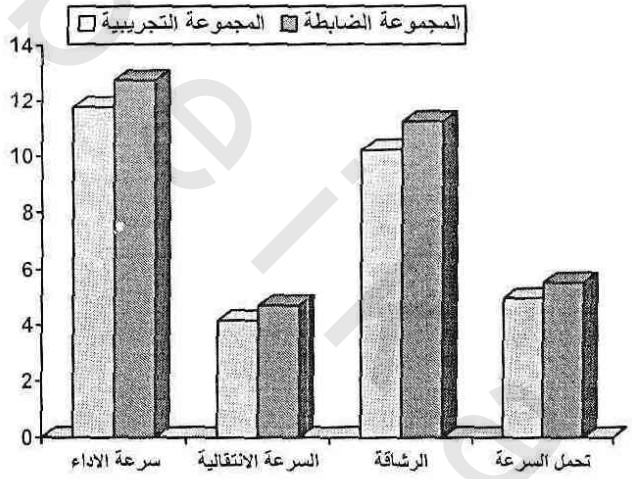
جدول (٣٣)

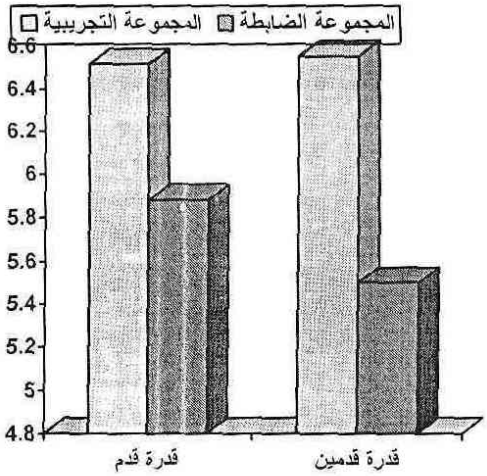
الفرق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى للمتغيرات البدنية قيد البحث

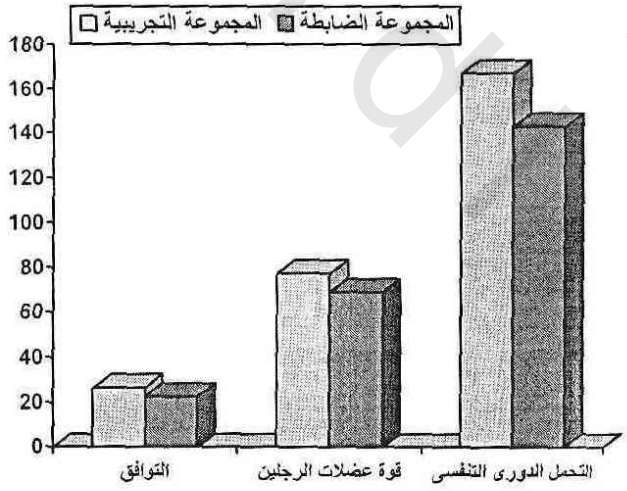
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	١١,٧٨٨	٠,٢٦٧	١٢,٧٦٥	٠,٣٧٨	٠,٩٧٧	٦,٣٣٣
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	٤,١٥١	٠,٠٩٦	٤,٦٩٢	٠,٢٨٨	٠,٥٤١	٥,٣٤٦
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	٦,٥١٥	٠,٣٢٧	٥,٨٨٠	٠,٢١١	٠,٦٣٥	٤,٨٩٥
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	٦,٥٥٠	٠,٣٣٥	٥,٥٠٠	٠,٩٣٠	١,٠٥٠	٣,١٨٧
اختبار للنويس للرشاقة	ثانية	١٠,٢٤٧	٠,٤٦٢	١١,٢٦٦	٠,٣٠٣	١,٠١٩	٥,٥٣٣
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	٤,٩٦١	٠,٠٩٤	٥,٥١٠	٠,١٤٥	٠,٥٤٩	٩,٥٣١
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	٢٦,٥٠٠	١,٤٣٤	٢٢,٣٠٠	١,١٦٠	٤,٢٠٠	٦,٨٣١
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٧٧,٢٠٠	٤,٨٩٤	٦٨,٨٠٠	٣,٩٤٥	٨,٤٠٠	٤,٠٠٩
الجري في المكان ٢ق للتحمل الدورى التنفسى	عدد	١٦٧,٣٠٠	٣,٧١٣	١٤٢,٩٠٠	٢١,٧١٨	٢٤,٤٠٠	٣,٣٢٢

قيمة ت الجد ولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٣٤ **دال ***

يتضح من جدول (٣٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغير قدرة القدمين.







شكل (١٠)

المتوسط الحسابي للقياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية

obeikandl.com

جدول (٣٤)
الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الوظيفية قيد البحث

المتغيرات	نسبة التحسن		الفرق بين النسبتين
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
السعة الحيوية	١٨,٩٧٢	٤,٤٣٥	١٤,٥٣٧
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	١٢,٦٤١	٤,٤٥٤	٨,١٨٧
معدل النبض في الراحة	١,٧٧٨	١,٧٠٠	٠,٠٧٨
معدل النبض بعد المجهود مباشرة	٠,٣٣٩	٠,٢١٣	٠,١٢٦

يوضح جدول رقم(٣٤) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين(٠,٠٧٨٪ :١٤,٥٣٧٪) في المتغيرات الوظيفية قيد البحث.

obeikandl.com

جدول (٣٥)
الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث

المتغيرات		نسبة التحسن		الفرق بين النسبتين
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
الاستلام ثم التمرير	زمن الجملة	٢١,٦١٩	٩,٨٣١	١١,٧٨٨
	الدقة	٦٦,٦٦٧	٣٦,٨٤٢	٢٩,٨٢٥
	الزمن والدقة معا	٥٢,٩٨٣	٣٤,١٠٨	١٨,٨٧٥
الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير	زمن الجملة	١٥,٦٨٩	٣,٧٥٥	١١,٩٣٤
	الدقة	٧٨,٩٤٧	٥٠,٠٠٠	٢٨,٩٤٧
	الزمن والدقة معا	٥٢,٨٩٠	٣٥,٨٣٧	١٧,٠٥٣
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	زمن الجملة	١٥,٢٢٤	٥,٤٠١	٩,٨٢٣
	الدقة	١٠٥,٥٥٦	٥٠,٠٠٠	٥٥,٥٥٦
	الزمن والدقة معا	٥٨,٨٧٤	٣٦,٩٣٤	٢١,٩٤
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	زمن الجملة	٢٤,٢٨٩	٦,٣٨٤	١٧,٩٠٥
	الدقة	٧٥,٠٠٠	٥٦,٢٥٠	١٨,٧٥٠
	الزمن والدقة معا	٥٦,٧٥٨	٤٠,٠٨٦	١٦,٦٧٢
التصويب المباشر من الحركة	زمن الجملة	٢٤,٦٨٥	٧,٨٠٤	١٦,٨٨١
	الدقة	١٢٣,٥٢٩	٨٠,٠٠٠	٤٣,٥٢٩
	الزمن والدقة معا	٦٦,٢٩٠	٤٨,٧٨٠	١٧,٥١

يوضح جدول رقم(٣٥) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين(١٨,٧٥٠:٥٥,٥٥٦٪) في دقة الاداءات الحركية المركبة قيد البحث، كذلك وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين(٩,٨٢٣:١٧,٩٠٥٪) في زمن الاداءات الحركية المركبة قيد البحث ، وكذا فى الزمن والدقة معا بفروق تتراوح ما بين(١٦,٦٧٢:٢١,٩٤٪).

جدول (٣٦)

الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	نسبة التحسن		الفرق بين النسبتين
		المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	
التمريرة الحائطية لسرعة أداء التمرير	ثانية	٩,٣٢٣	٣,٠٧٥	٦,٢٤٨
عدو ٣٠م من الحركة للسرعة الانتقالية	ثانية	١٥,١١٢	٥,٤٠٣	٩,٧٠٩
الوثبة الثلاثية بقدم واحدة	متر	١٨,٤٥٥	٨,٤٨٧	٩,٩٦٨
الوثبة الثلاثية بالقدمين معا	متر	١٨,٠١٨	١,٢٨٩	١٦,٧٢٩
اختبار للتنويس للرشاقة	ثانية	١٦,٢٨٣	٨,٧٧٧	٧,٥٠٦
اختبار ٥×٣٠م لتحمل السرعة	ثانية	١٠,٧٧٣	٤,٣٤٠	٦,٤٣٣
الوثبة الرباعية فى ١٠ث للتوافق	عدد	٣٣,١٦٦	١٤,٩٤٨	١٨,٢١٨
القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين	كجم	٣٢,٨٧٤	١٩,٠٣١	١٣,٨٤٣
الجري في المكان ٢ق للتحمل الدوري التنفسي	عدد	٤٥,٤٧٨	٢٢,٢٤١	٢٣,٢٣٧

يوضح جدول رقم(٣٦) وجود فروق في نسبة التحسن المئوية لصالح المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح أكبر من نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي (بالأسلوب التقليدي) بفروق تتراوح ما بين(٦,٢٤٨٪ :٢٣,٢٣٧٪) في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.

ثانيا : مناقشة النتائج

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٢٥)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في متغيرى السعة الحيوية ، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بينما لاتوجد فروق دالة إحصائيا فى متغيرى معدل النبض فى الراحة وبعد المجهود.

ويتفق ذلك مع ما ذكره **محمد علاوى ، أبوالعلا عبدالفتاح (٢٠٠٠)** أن عملية تشكيل القلب الرياضى لدى الذكور أوالإناث تتم تدريجيا خلال عدة سنوات من التدريب وخلال هذه السنوات يتذبذب حجم القلب تبعا لاختلاف مراحل الموسم التدريبى.

بينما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٢٦)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في الأداءات المهارية المركبة.

كما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٢٧)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في مكونات اللياقة البدنية.

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة وبعض المتغيرات الوظيفية لناشئى كرة القدم لصالح القياس البعدي إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات المهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية.

ويعزي الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات نوعيه مقننة لتنمية مكونات اللياقة البدنية فى فترات الاعداد الثلاث الأمر الذي ساهم في تطوير الأداءات المهارية المركبة ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة

obeikandl.com

القدم والمناسبة للمرحلة السنية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوي الأداءات المهارية المركبة ، والمتغيرات الوظيفية (قيد البحث).

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة **عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨)(٣٥)** ، ودراسة **محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥)(٥٤)** حيث اتفقت نتائج دراستيهما على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات الحركية المركبة ، ودراسة **جمال عبدالله حسن (١٩٩٤م)(١٩)** ، **ودراسة مجدى محمود وكوك (٢٠٠٢م)(٤٣)** حيث كانت نتائج دراستيهما تحسن حجم ووظائف القلب نتيجة للبرنامج التدريبى المقترح ، ووجود فروق بين المتغيرات الفسيولوجية والنبض وضغط الدم الانقباضى والانبساطى خلال الموسم التدريبى ، وكذلك تحسن المتغيرات الفسيولوجية (السعة الحيوية – الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين – النبض).

ويعزي الباحث هذا التحسن الذي طرأ على الاداءات المهارية المركبة للناشئين الى الاستفادة من التأثيرات الايجابية الناجمة عن البرنامج التدريبى الذي إشتمل على مجموعة من التدريبات البدنية الخاصة في كرة القدم خلال فترات الاعداد.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **شاركي Sharkey (١٩٨٦)** حيث أن التدريب في هذه المرحلة السنية يتسم باداء تمرينات خاصة بنوع النشاط الممارس، كما تزداد كمية التدريب لتنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى مكونات اللياقة البدنية والاداءات المهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية قيد البحث لصالح القياس البعدي " قد تحقق جزئيا.

مناقشة دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٢٨)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في المتغيرات الوظيفية.

بينما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٢٩)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في الاداءات المهارية المركبة فيما عدا متغيرات زمن جملة الاستلام ثم التمرير و زمن جملة الاستلام ثم الجرى بالكرة ثم التمرير وزمن جملة الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير وزمن جملة الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.

كماأظهرت نتائج الدراسة في جدول (٣٠)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في مكونات اللياقة البدنية (السرعة الانتقالية – الرشاقة – التوافق – قدرة قدم– التحمل الدورى– تحمل السرعة – سرعة الاداء– قوة عضلات الرجلين) ، عدا متغير قدرة القدمين.

ويعزي الباحث سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي فى بعض مكونات اللياقة البدنية والأداءات المهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية لناشئى كرة القدم إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) إحتوى على طرق وأساليب التدريب على المهارات الأساسية لتنمية الأداءات المهارية المنفردة، ومما لاشك فيه البرنامج التقليدي المطبق على "المجموعة الضابطة" والمتبع في معظم الاندية ومراكز الشباب ويستخدم الاداءات المهارية المنفردة أو الوحيدة هو برنامج يتبعه معظم المدربين ويؤدي أيضا الى حدوث التنمية المهارية ولكنه لا يستفيد من التدريبات النوعية او الخاصة الموجهه الى تنمية مكونات اللياقة البدنية بهدف تحسين التكنيك كما في البرنامج الذي طبق على المجموعة التجريبية، ولعل مقدار التحسن بين المجموعتين في القياس البعدي هو الفيصل بين تقدم المجموعتين.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثانى للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى مكونات اللياقة البدنية والاداءات المهارية المركبة والمتغيرات الوظيفية قيد البحث لصالح القياس البعـــدي " قد تحقق جزئيا.

مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٣١) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الوظيفية بأنه توجـد فـروق دالـة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبة والقياس البعدى للمجموعة الضـابطة فـى متغيرى السعة الحيوية ، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بينما لاتوجد فروق دالة إحصائيا فى متغيـرى معـدل النبض فى الراحة ، وبعد المجهود.

حيث يشير **محمد علاوى ، أبوالعلا عبدالفتاح** (٢٠٠٠) أن زيادة حجم القلب خـلال فترة التدريب المنتظم تكون من (٤-٥) شهور وبصفة خاصة لدى لاعبى التحمل أما بالنسبة للاعبى السرعة فلا يلاحظ أى تغيرات فى حجم القلب خلال الموسم التدريبى وإن ظهـرت فانها تبدو قليلة.

بينما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٣٢) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسـطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الأداء المهارى وجود فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مسـتوى معنويـة ٠,٠٥.

كماأظهرت نتائج الدراسة في جدول(٣٣) الخاصة بدلالة الفـروق بـين متوسـطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وجود فروق دالـة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضـابطة فـى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، فى حين لا توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغير قدرة قدمين.

ويعزي الباحث هذا التقدم للبرنامج التدريبي المقترح والذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التدريبي المتبع اشتمل على تدريبات خاصة لتنمية مكونات اللياقة البدنية والتي بدورها تسهم في الاقتصاد في الجهد ومن ثم اختصار الزمن الكلي للمهارة المركبة والتأثير على المتغيرات الوظيفية.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من **محمد كشك** (١٩٨٦)(٥٠)، **أمر الله البساطي** (١٩٩٤)(٧)، **عبد الباسط عبد الحليم** (١٩٩٨)(٣٥) ، ودراسة **محمد عبد الستار محمود** (٢٠٠٥)(٥٤) ، في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدى إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب ، **وكذلك دراسة مجدى محمود وكوك** (٢٠٠٢م)(٤٣) حيث تزداد العناصر البدنية (السرعة- تحمل السرعة - التحمل العام) وبفروق ذات دلالة معنوية ،كما تتفق دراسة **فيفان هيوارد Vivan Heward**(٢٠٠٣)(٨٩) ، **ودراسة يانجسيو ، لينكويس Yangsop , lend quest** (٢٠٠٤م) (٩١) على أن تدريبات التحمل الهوائى على تحسن الاداء البدني الوظيفي للاعب كرة القدم تحسن المستوي الوظيفي لكل من القلب والجهاز التنفسي.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى مكونات اللياقة البدنية والأداءات المهارية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية " قد تحقق جزئيا.

مناقشة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والقبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والفرق في نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٢٥)،(٢٦)،(٢٧) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية واختبارات الأداءات الحركية المركبة (زمن الأداء – دقة الأداء – الزمن والدقة معا) واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

حيث يوضح جدول (٢٥) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة النجريبية في المتغيرات الوظيفية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات المتغيرات الوظيفية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٠,٣٣٩- ١٨,٩٧٢٪).

كما يشير جدول رقم (٢٦) والذي يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن ودقة الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات أزمنة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (١٥,٢٤٤- ٢٤,٦٨٥٪)، كذلك يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات دقة الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في متوسطات دقة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٦٦,٦٦٧- ١٢٣,٥٢٩٪)، كذلك يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات زمن ودقة الأداء معا إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في متوسطات الزمن والدقة معا، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٥٢,٨٩٠٪ : ٦٦,٢٩٠٪).

كما يوضح جدول (٢٧) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٩,٣٢٣- ٤٥,٤٧٨٪).

كما أظهرت نتائج الدراسة في جداول (٢٨)،(٢٩)،(٣٠) ، وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية واختبارات الأداءات المهارية المركبة (الزمن – الدقة) واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

حيث يوضح جدول (٢٨) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات المتغيرات الوظيفية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٠,٢١٣- ٤,٤٥٤٪).

كما يشير جدول رقم (٢٩) والذي يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع أزمنة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٣,٧٥٥-٩,٨٣١٪)، كذلك يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة الأداءات المهارية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في دقة الأداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٣٦,٨٤٢-٨٠٪)، كذلك يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن ودقة الأداء معا إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في الزمن والدقة معا ،حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٣٤,١٠٨٪ : ٤٨,٧٨٠٪)

كما يوضح جدول (٣٠) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (١,٢٨٩- ٢٢,٢٤١٪).

- كما يشير جدول رقم (٣٤) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية(قيد البحث)، حيث تراوح الفرق في نسبة التحسن ما بين (٠,٠٧٨- ١٤,٥٣٧٪) لصالح المجموعة التجريبية.

كذلك يوضح جدول رقم (٣٥) نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في أزمنة ودقة الاداءات المهارية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق في نسبة تحسن الأزمنة ما بين (٩,٨٢٣- ١٧,٩٠٥٪) لصالح المجموعة التجريبية ، تراوح الفرق في نسبة تحسن الدقة ما بين (١٨,٧٥٠- ٥٥,٥٥٦٪) لصالح المجموعة التجريبية ، كما تراوح الفرق في نسبة تحسن الزمن والدقة معا ما بين(١٦,٦٧٢:٢١,٩٤٪) لصالح المجموعة التجريبية.

- ويشير جدول رقم (٣٦) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق بين نسبة التحسن ما بين (٦,٢٤٨- ٢٣,٢٣٧٪) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في أزمنة الأداءات المهارية المركبة ، ودقة الأداءات المهارية المركبة ، ومكونات اللياقة البدنية ، والمتغيرات الوطيفية (قيد البحث)، إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لدي المجموعة التجريبية (عينة البحث).

obeikandl.com

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه **عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨)(٣٥)** ، **محمد عبد الستار محمود (٢٠٠٥)(٥٤)** حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات المهارية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات المهارية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة ، وكذلك دراسة **مفتى إبراهيم ، محمود أبوالعنين (١٩٨٥م)(٦٥) ، ودراسة مجدى محمود وكوك (٢٠٠٢م)(٤٣)**،ودراسة **ويلمور وستا نفورس وجاجنون وليون وراود وسكينر وبوشارد(١٩٩٦) (٩٠)** حيث اتفقت نتائجهم على زيادة تدفق هواء الزفير، وتحسن معدلات النبض، السعة الحيوية، الكفاءة البدنية، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى أفراد المجموعة التجريبية التى طبقت البرنامج المقترح لفترة الاعداد.

ومما تقدم نجد أن الفرض الرابع والذي ينص على "**توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح المجموعة التجريبية**" قد تحقق.