الفصل الرابع
عرض و مناقشة النتائج

أولا : عرض النتائج

ثانيا : مناقشة النتائج

obeikandl.com

عرض و مناقشة النتائج

أولا : عرض النتائج:-

جدول (٣٤)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث

ن =١٠

القياسات		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات	١٢٥,٩	٥,٥٨	١٤١,٥	٦,٤٦	١٥,٦	*٣٢,٧٦٧
	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	٤,١٩	٠,٤	٤,٨٩	٠,٤٣	٠,٧	*٤٣,٣٨٨
	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	٣,٧٢	٠,٣١	٤,٣٢	٠,٣٥	٠,٥٩	*٤٠,٦٥٢
المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	١٠,٨	٢,٠٨	١٥,٥	١,٧١	٤,٧	*٢٥,٣٢٤
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	١٩,١	١,٧٩	١٤,٦	١,٨٣	٤,٥	*١٦,٧٤٥
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	١٨,٨	١,٦٨	١٤,٨	١,٤٧	٤,٠٠	*١٨,٩٧٤
	اختبار زاوية مفصل الحوض	١٤,٤٥	٣,٧٢	٨,٢	٢,٠٤	٦,٢٥	*١١,٤٩١
السرعة الحركية	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	١٩,٢	٢,٢٩	٢٥	٣,١٦	٥,٨	*١٧,٧٥٩
	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	١٦,٨	٢,٢٩	٢٣	٢,٧٠	٦,٢	*٢١,٣٣٦
	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	١٦,٥	٢,٤٦	٢٢,٢	٣,٠١	٥,٧	*١٩,٠٠
التوازن	اختبار الانتقال فوق العلامات	٧٤,١	٤,٨١	٨٤,٨	٤,٠٢	١٠,٧	*٢٣,٨٦٠
	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	٥,٢٢	٠,٥٤	٦,٦٣	٠,٤٥	١,٤١	*١٥,٤٧٩
	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	٤,٩٦	٠,٥٤	٦,٢٤	٠,٧	١,٢٨	*١١,٨٠١
الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	١٩,٠٦	١,٧٧	١٥,١٢	٠,٨٦	٣,٩٤	*١١,٦٨٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى٠,٠٥ معنوية= ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٣٤) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القياسات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١١,٤٩١) كأصغر قيمة (٤٣,٣٨٨) كأكبر قيمة .

جدول (٣٥)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

	القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
القوة المميزة بالسرعة	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	١١,٧	١,١٥	٤,٢	*٢١,٠٠
	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليسرى	٦,٩	٠,٧٣	١٠,٩	٠,٩٩	٤,٠٠	*١٥,٤٩٢
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	١١,٤	٠,٩٦	٣,٩	*٢١,٧٢٦
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	٦,٨	٠,٦٣	١٠,٦	٠,٩٦	٣,٨	*١٥,٢٣٤
المرونة	احتبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليمنى	١٤٥,٣	٣,٣٣	١٥٦,٤	٣,٥٠	١١,١	*١١١,٠٠
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليسرى	١٤٥	٣,٦٢	١٥٦,١	٣,٦٣	١١,١	*٦١,٨٣٧
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليمنى	١٣٢,٣	٤,٠٠	١٤٤,٢	٣,١٩	١١,٩	*٣١,٤٣٢
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليسرى	١٣١,٦	٤,٠٣	١٤٣,٨	٣,٠١	١٢,٢	*٢٦,١٤٣
السرعة الحركية	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	١١,٧	١,١٥	٤,٢	*٢١,٠٠
	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليسرى	٦,٩	٠,٧٣	١٠,٩	٠,٩٩	٤,٠٠	*١٥,٩٤٢
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	١١,٤	٠,٩٦	٣,٩	*٢١,٧٢٦
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	٦,٨	٠,٦٣	١٠,٦	٠,٩٦	٣,٨	*١٥,٢٣٤
التوازن	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	٧,٤	٠,٦٩	١١,٢	٠,٧٨	٣,٨	*١٩,٠٠
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	٦,٩	٠,٧٣	١٠,٥	٠,٨٤	٣,٦	*١٣,٥٠٠
	احتبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko – Geri) بالرجل اليمنى	٧,٣	٠,٦٧	١١,١	٠,٧٣	٣,٨	*١٩,٠٠
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko – Geri) بالرجل اليسرى	٦,٨	٠,٦٣	١٠,٠٠	٠,٦٦	٣,٢	*١٢,٨٢٩
الرشاقة	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	٥٣,٩٤	٠,٨١	٤٧,٥١	٠,٧٦	٦,٤٣	*٢٤,٧٣١

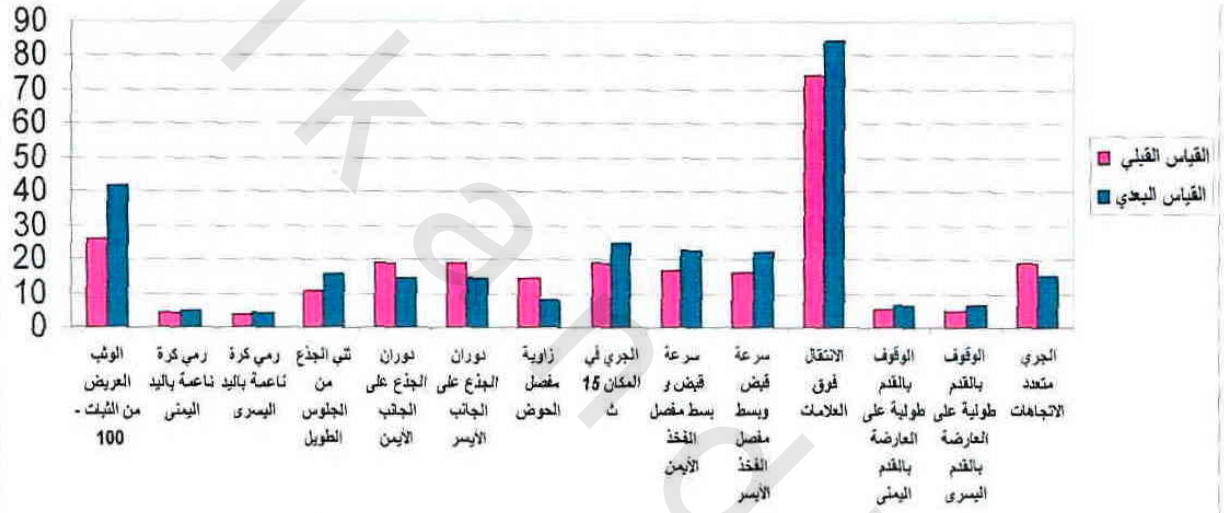
قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية= ٢,٢٦٢

obeikandl.com

يتضح من جدول (٣٥) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القيـــاس القبلـــي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القياسات المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة مـــا بـــين (١٢,٨٢٩) كأصغر قيمة (١١١,٠٠) كأكبر قيمة.

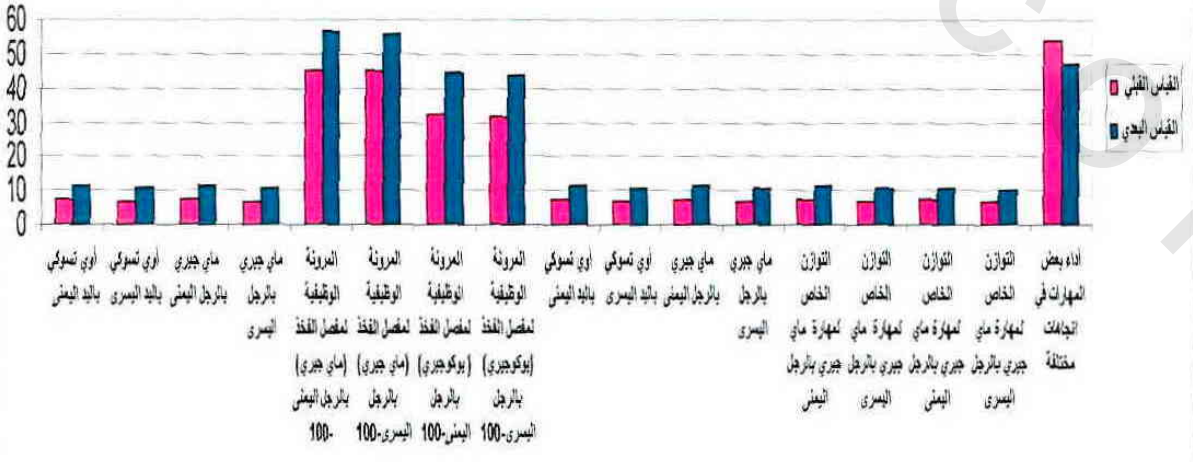
شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث



شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث



obeikandl.com

جدول (٣٦)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث

ن = ١٠

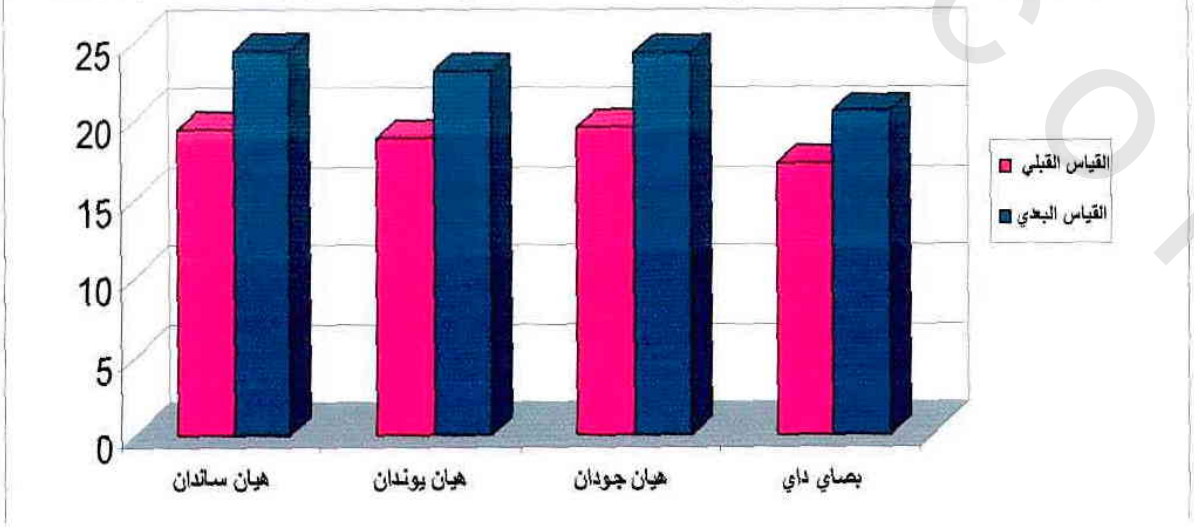
الكاتات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
هيان ساندان	١٩,٤	١,٨٩	٢٤,٣	٢,٥٠	٤,٩	*٢٠,٠٠٤
هيان يوندان	١٨,٨	٢,١١	٢٣,١	٢,٠٧	٤,٣	*٥٢,٦٦٤
هيان جودان	١٩,٥٥	٢,٠٨	٢٤,٢	٢,٠٧	٤,٦٥	*٦٠,٨٨٣
بصاي داي	١٧,٢٥	٢,١٧	٢٠,٥	٢,٣٩	٣,٢٥	*١٦,١٩٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية= ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٣٦) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٦,١٩٤) كأصغر قيمة و (٦٠,٨٨٣) كأكبر قيمة.

شكل (٣)

الفروق بين القياسين القبلى و البعدي للمجموعة التجريبية فى القياسات المهارية للكاتات قيد البحث



جدول (٣٧)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

	القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
القوة	اختبارالوثب العريض من الثبات	١٢٤,١	٦,٠٨	١٢٨,٥	٦,٥٥	٤,٤	٤,٧٧٦*
المميزة	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	٤,٠٩	٠,٣١	٤,٢٧	٠,٣٦	٠,١٨	٩,٥٦٤*
بالسرعة	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	٣,٦٨	٠,٣	٣,٨٠	٠,٣٠	٠,١٢	١٢,٩٠٠*
المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	١١,٥	١,٧٤	١٢,٥٥	١,٨٠	١,٠٥	٢١,٠٠٠*
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	١٨,٨	١,٦٨	١٧,٢	١,٣١	١,٦	٥,٢٣٧*
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	١٨,٥	١,٥٨	١٧,٣	١,٠٥	١,٢	٣,٠٨٧*
	اختبار زاوية مفصل الحوض	١٥,٠٥	٣,٤١	١٣,٢	٣,١٥	١,٨٥	١٧,٣٣٥*
السرعة	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	١٩,٠٠	٢,١٠	٢٠,٨	١,٦٨	١,٨	٣,٥١٥*
الحركية	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	١٦,٦	٢,٤١	١٨,٣	٢,٥٨	١,٧	١١,١٢٩*
	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	١٦,١	٢,٢٣	١٧,٢	٢,٣٤	١,١	١١,٠٠٠*
التوازن	اختبار الانتقال فوق العلامات	٧٤,٣	٤,٨٠	٧٧,٥	٤,١١	٣,٢	٧,٦٨٦*
	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	٥,٢٤	٠,٥٢	٥,٥٦	٠,٥٧	٠,٣٢	٩,٦٣٥*
	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	٤,٩٥	٠,٥٢	٥,٢٨	٠,٥٤	٠,٣٢	١٢,٧٠٨*
الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	١٩,٥٢	١,٧٠	١٨,٦٢	١,٦٦	٠,٩	٣٦,٢٠٨*

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٣٧) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القياسات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣,٠٨٧) كأصغر قيمة (٣٦,٢٠٨) كأكبر قيمة .

جدول (٣٨)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في القياسات المهارية قيد البحث

ن = ١٠

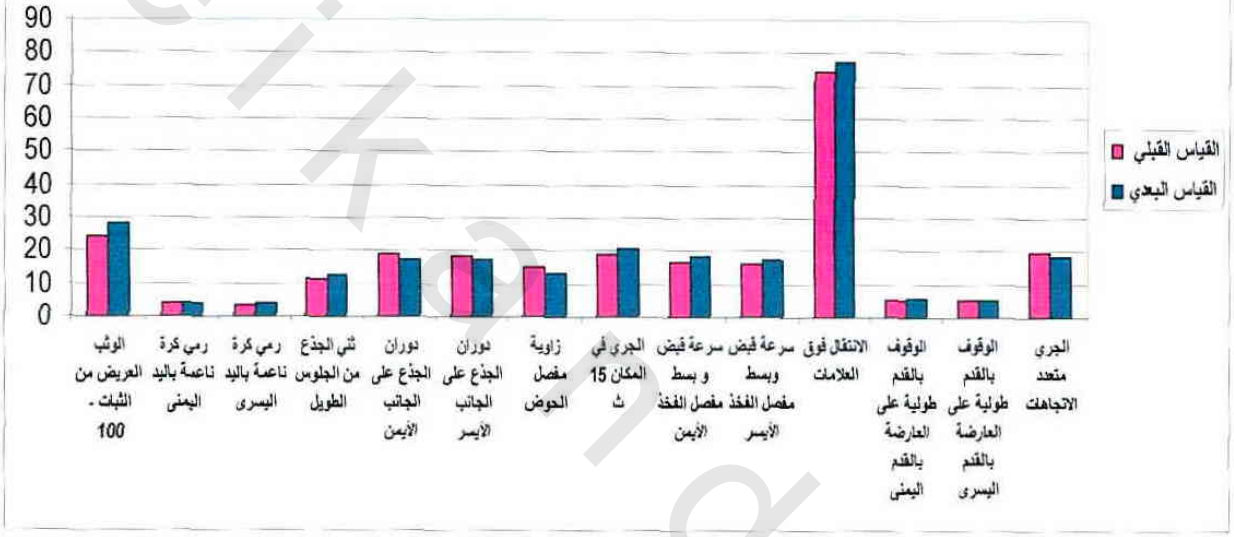
	القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
القوة المميزة بالسرعة	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	٩	٠,٩٤	١,٥٠	*٩,٠٠٠
	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليسرى	٧	٠,٦٦	٨,٦	٠,٦٩	١,٦٠	*٩,٧٩٨
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	٨,٨	٠,٩١	١,٣	*٨,٥١٠
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	٧	٠,٦٦	٨,٦	٠,٥١	١,٦	*٩,٧٩٨
المرونة	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليمنى	١٤٥,٥	٢,٩١	١٤٨,٦	٢,٩٨	٣,١	*١٧,٢٧
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليسرى	١٤٥	٢,٩٨	١٤٧,٧	٢,٩٨	٢,٧	*١٢,٦٥٠
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليمنى	١٣١,٤	٣,٧٧	١٣٤,٣	٣,٨٦	٢,٩	*١٦,١٥٥
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليسرى	١٣٠,٧	٣,٨٦	١٣٣,٨	٣,٧	٣,١	*١١,١٩٦
السرعة الحركية	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	٩	٠,٩٤	١,٥٠	*٩,٠٠٠
	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليسرى	٧	٠,٦٦	٨,٦	٠,٦٩	١,٦٠	*٩,٧٩٨
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	٨,٨	٠,٩١	١,٣	*٨,٥١٠
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	٧	٠,٦٦	٨,٦	٠,٥١	١,٦	*٩,٧٩٨
التوازن	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	٨,٩	٠,٨٥	١,٤	*٨,٥٧٣
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	٧	٠,٦٦	٨,٣	٠,٦٧	١,٣	*٨,٥١٠
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko – Geri) بالرجل اليمنى	٧,٥	٠,٨٤	٨,٩	٠,٨٧	١,٤	*٦,٣٣٢
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko – Geri) بالرجل اليسرى	٧	٠,٦٦	٨,٢	٠,٦٣	١,٢	*٩,٠٠
الرشاقة	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	٥٤,٠٦	٠,٧٧	٥٠,٤٧	٠,٧٧	٣,٥٩	*٥٥,٣٢٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية= ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٣٨) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القياسات المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٦,٣٣٢) كأصغر قيمة ، (٥٥,٣٢٢) كأكبر قيمة .

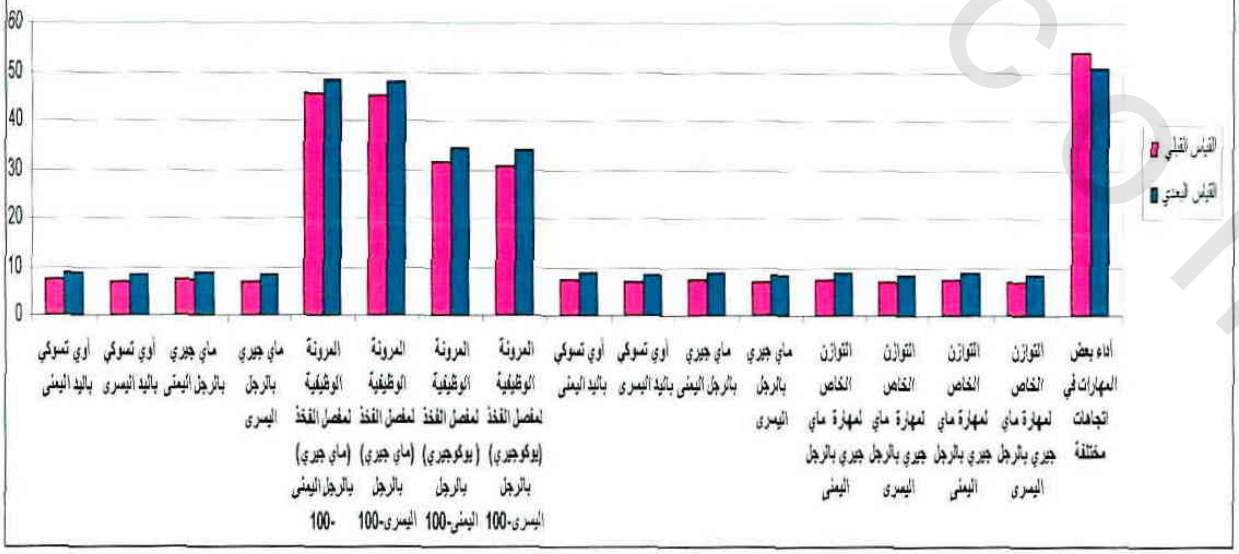
شكل (٤)

الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث



شكل (٥)

الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث



obeikandl.com

جدول (٣٩)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث

ن = ١٠

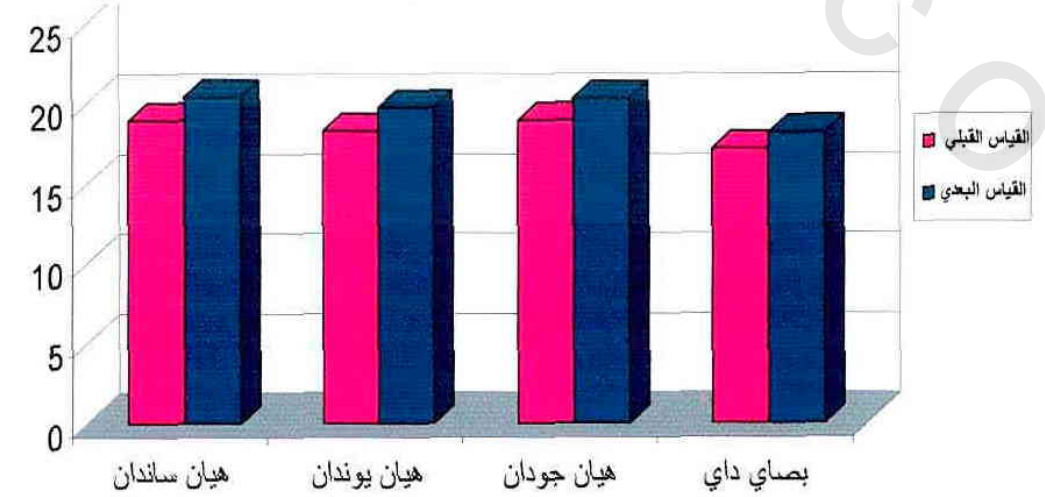
الكاتات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
هيان ساندان	١٩	٢,٠٩	٢٠,٥	١,٩٨	١,٥	*٢٠,١٢٥
هيان يوندان	١٨,٣٥	١,٨١	١٩,٨	١,٨٤	١,٤٥	*٢٩,٠٠٠
هيان جودان	١٩	٢,٢١	٢٠,٣٥	٢,٣١	١,٣٥	*١٢,٦٥٠
بصاي داي	١٧,٢	١,٨٤	١٨,٢٥	١,٨١	١,٠٥	*١٢,٦٩٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية= ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٣٩) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (١٢,٦٥٠) كأصغر قيمة (٢٩,٠٠٠) كأكبر قيمة.

شكل (٦)

الفروق بين القياسين القبلى و البعدي للمجموعة الضابطة فى القياسات المهارية للكاتات قيد البحث



openkenan.com

جدول (٤٠)
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

	القياسات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات	١٤١,٥	٦,٤٦	١٢٨,٥	٦,٥٥	١٣,٠٠	٥,٤٤٠*
	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	٤,٨٩	٠,٤٣	٤,٢٧	٠,٣٦	٠,٦٢	٤,٧٥٨*
	اختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	٤,٣٢	٠,٣٥	٣,٨٠	٠,٣	٠,٥١	٤,٣٣١*
المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	١٥,٥	١,٧١	١٢,٥٥	١,٨٠	٢,٩٥	٥,٢٦٨*
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	١٤,٦	١,٨٣	١٧,٢	١,٣١	٢,٦	٣,٤٧٤*
	اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	١٤,٨	١,٤٧	١٧,٣	١,٠٥	٢,٥	٤,٠٣٨*
	اختبار زاوية مفصل الحوض	٨,٢	٢,٠٤	١٣,٢	٣,١٥	٥,٠٠	٥,٤٩٦*
السرعة الحركية	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	٢٥	٣,١٦	٢٠,٨	١,٦٨	٤,٢	٤,٥٢٧*
	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	٢٣	٢,٧٠	١٨,٣	٢,٥٨	٤,٧	٤,٦٩٧*
	اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	٢٢,٢	٣,٠١	١٧,٢	٢,٣٤	٥,٠٠	٥,٣٧١*
التوازن	اختبار الانتقال فوق العلامات	٨٤,٨	٤,٠٢	٧٧,٥	٤,١١	٧,٣	٥,٣١٠*
	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	٦,٦٣	٠,٤٥	٥,٥٦	٠,٥٧	١,٠٧	٤,٦٩٧*
	اختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	٦,٢٤	٠,٧٠	٥,٢٨	٠,٥٤	.٩٤	٤,٢٧٣*
الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	١٥,١٢	.٨٦	١٨,٦٢	١,٦٦	٣,٥٠	٥,٩٥٢*

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية = ٢,١٠١

يتضح من جدول (٤٠) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣,٤٧٤) كأصغر قيمة (٥,٩٥٢) كأكبر قيمة .

جدول (٤١)
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث

ن = ٢٠

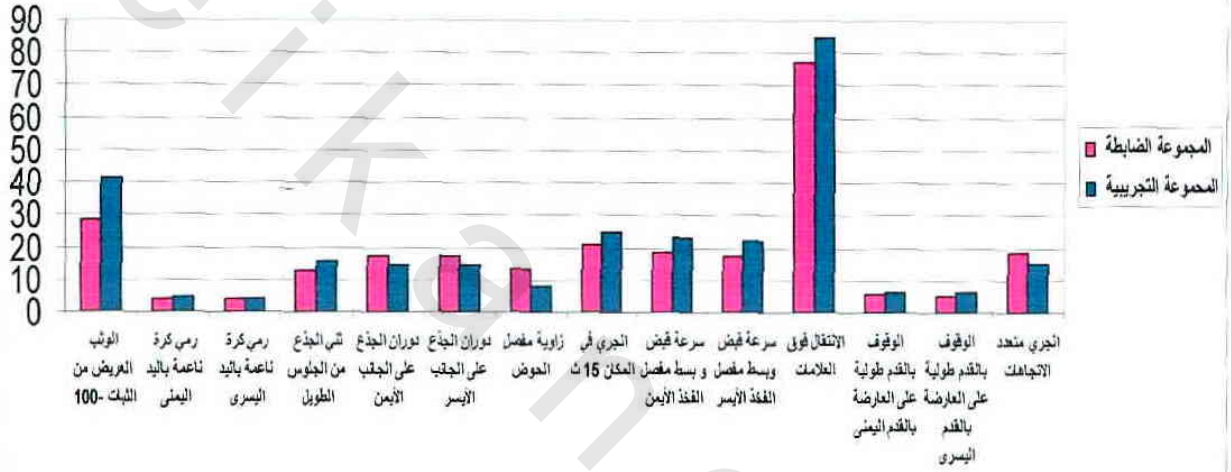
	القياسات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
القوة المميزة بالسرعة	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليمنى	١١,٧	١,١٥	٩	٠,٩٤	٢,٧	*٩,٠٠٠
	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليسرى	١٠,٩	٠,٩٩	٨,٦	٠,٦٦	٢,٣	*٦,٢٧٣
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	١١,٤	٠,٩٦	٨,٨	٠,٩١	٢,٦	*٨,٥١٠
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	١٠,٦	٠,٩٦	٨,٦	٠,٥١	٢,٠٠	*٦,٠٠٠
المرونة	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليمنى	١٥٦,٤	٣,٥٠	١٤٨,٦	٢,٩٨	٧,٨	*٩,٢٧٩
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليسرى	١٥٦,١	٣,٦٣	١٤٧,٧	٢,٩٨	٨,٤	*٧,٥٨٤
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليمنى	١٤٤,٢	٣,١٩	١٣٤,٣	٣,٨٦	٩,٩	*١٠,٤٢٢
	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليسرى	١٤٣,٨	٣,٠١	١٣٣,٨	٣,٧	١٠	*٩,٨٩١
السرعة الحركية	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليمنى	١١,٧	١,١٥	٩	٠,٩٤	٢,٧	*٩,٠٠٠
	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليسرى	١٠,٩	٠,٩٩	٨,٦	٠,٦٦	٢,٣	*٦,٢٧٣
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	١١,٤	٠,٩٦	٨,٨	٠,٩١	٢,٦	*٨,٥١٠
	اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	١٠,٦	٠,٩٦	٨,٦	٠,٥١	٢,٠٠	*٦,٠٠٠
التوازن	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	١١,٢	٠,٧٨	٨,٩	٠,٨٥	٢,٣	*٦,٢٧٣
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	١٠,٥	٠,٨٤	٨,٣	٠,٦٧	٢,٢	*٦,٧٣٦
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko – Geri) بالرجل اليمنى	١١,١	٠,٧٣	٨,٩	٠,٨٧	٢,٢	*٦,١٢٨
	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko – Geri) بالرجل اليسرى	١٠,٠٠	٠,٦٦	٨,٢	٠,٦٣	١,٨	*٥,٥١١
الرشاقة	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	٤٧,٥١	٠,٧٦	٥٠,٤٧	٠,٧٧	٢,٩٦	*١٨,١٩٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية= ٢,١٠١

يتضح من جدول (٤١) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠.٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,٥١١) كأصغر قيمة، (١٨,١٩٣) كأكبر قيمة.

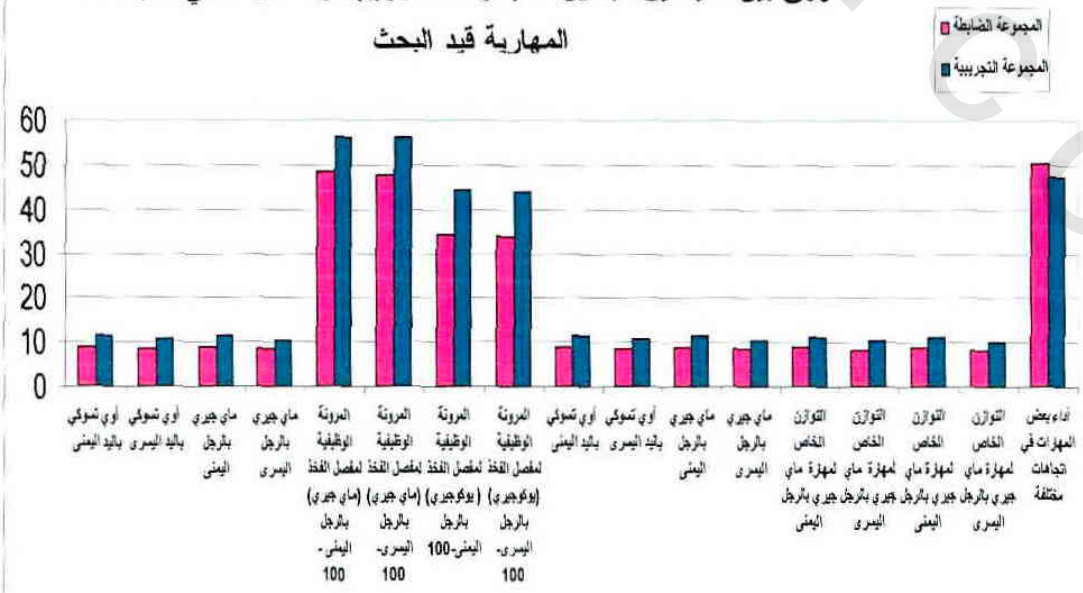
شكل (٧)

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة للقياسات البدنية قيد البحث



شكل (٨)

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية و الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث



obeikandl.com

جدول (٤٢)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث

ن = ٢٠

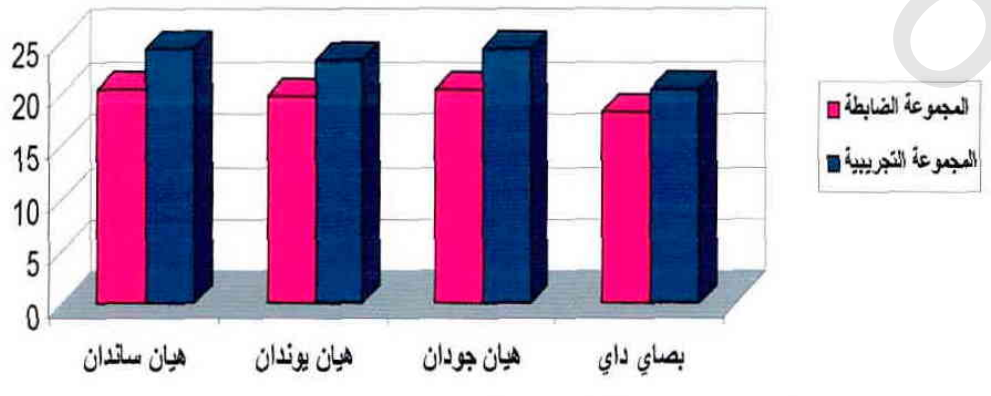
الكاتات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
هيان ساندان	٢٤,٣	٢,٥٠	٢٠,٥٠	٢,٠٩	٣,٨	*٦,٤١٣
هيان يوندان	٢٣,١	٢,٠٧	١٩,٨	١,٨١	٣,٣	*٦,١٨٨
هيان جودان	٢٤,٢	٢,٠٧	٢٠,٣٥	٢,٢١	٣,٨٥	*٧,١٦٠
بصاي داي	٢٠,٥	٢,٣٩	١٨,٢٥	١,٨٤	٢,٢٥	*٤,٣٩٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ معنوية= ٢,١٠١

يتضح من جدول (٤٢) أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٤,٣٩٢) كأصغر قيمة و(٧,١٦٠) كأكبر قيمة.

شكل (٩)

الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه و الضابطه في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث



obeikandi.com

جدول (٤٣)
الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

م	القياسات		نسبة التحسن في المجموعة التجريبية	نسبة التحسن في المجموعة الضابطة	الفرق في نسب التحسن
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبارالوثب العريض من الثبات	١٢,٣٩ %	٣,٥٤ %	٨,٨٥ %
		اختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى	١٦,٧٠ %	٤,٤٠ %	١٢,٣ %
		اختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى	١٥,٨٦ %	٣,٢٦ %	١٢,٦ %
٢	المرونة	ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	٤٣,٥١ %	٩,١٣ %	٣٤,٣٨ %
		اختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن	٢٣,٥٦ %	٨,٥١ %	١٥,٠٥ %
		اختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر	٢١,٢٧ %	٦,٤٨ %	١٤,٧٩ %
		اختبار زاوية مفصل الحوض	٤٣,٢٥ %	١٢,٢٩ %	٣٠,٩٦ %
٣	السرعة الحركية	اختبار الجري في المكان ١٥ ثانية	٣٠,٢٠ %	٩,٤٧ %	٢٠,٧٣ %
		اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيمن	٣٦,٩٠ %	١٠,٢٤ %	٢٦,٦٦ %
		اختبار سرعة قبض وبسط مفصل الفخذ الأيسر	٣٤,٥٤ %	٦,٨٣ %	٢٧,٧١ %
٤	التوازن	اختبار الانتقال فوق العلامات	١٤,٤٣ %	٣,٤ %	١١,٠٣ %
		اختبارالوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى	٢٧,٠١ %	٦,١ %	٢٠,٩١ %
		اختبارالوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى	٢٥,٠٨ %	٦,٦٦ %	١٩,١٤ %
٥	الرشاقة	الجري متعدد الاتجاهات	٢٠,٧٦ %	٨,٥ %	١٢,٢٦ %

يتضح من جدول (٤٣) أن نسب التحسن للقياسات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٢,٣٩ % - ٤٣,٢٥ %) بينما كانت نسب التحسن للقياسات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين (٣,٤% - ١٢,٢٩ %) وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة لخضوعهم للبرنامج التدريبي المقترح .

جدول (٤٤)
الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبارات المهارية قيد البحث

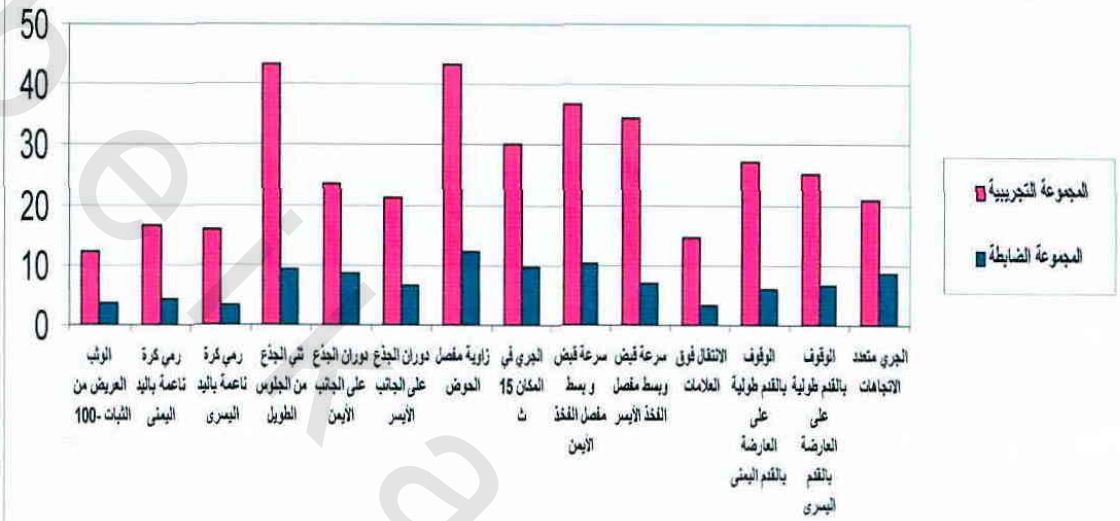
ن = ٢٠

م		القياسات	نسبة التحسن في المجموعة التجريبية	نسبة التحسن في المجموعة الضابطة	الفرق في نسب التحسن
١	القوة المميزة بالسرعة	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليمنى	%٥٦	%٢٠	%٣٦
		احتبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليسرى	%٥٧,٩٧	%٢٢,٨٥	%٣٥,١٢
		اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	%٥٢	%١٧,٣٣	%٣٤,٦٧
		اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	%٥٥,٨٨	%٢٠	%٣٥,٨٨
٢	المرونة	اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليمنى	%٧,٦٣	%٢,١٣	%٥,٥
		اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليسرى	%٧,٦٥	%١,٨٦	%٥,٧٩
		اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليمنى	%٨,٩٩	%٢,٢	%٦,٧٩
		اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليسرى	%٩,٢٧	%٢,٣٧	%٦,٩٠
٣	السرعة الحركية	اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليمنى	%٥٦	%٢٠	%٣٦
		اختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليسرى	%٥٧,٩٧	%٢٢,٨٥	%٣٥,١٢
		اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	%٥٢	%١٧,٣٣	%٣٤,٦٧
		اختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	%٥٥,٨٨	%٢٠	%٣٥,٨٨
٤	التوازن	اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى	%٥١,٣٥	%١٨,٦٦	%٣٢,٦٩
		احتبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى	%٥٢,١٧	%١٨,٥٧	%٣٣,٦
		اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko – Geri) بالرجل اليمنى	%٥٢,٠٥	%١٨,٦٦	%٣٣,٣٩
		اختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko – Geri) بالرجل اليسرى	%٤٧,٠٥	%١٧,١٤	%٢٩,٩١
٥	الرشاقة	أداء بعض المهارات في اتجاهات مختلفة	%١١,٩٢	%٦,٦٤	%٥,٢٨

يتضح من جدول (٤٤) أن نسب التحسن للقياسات البدنية المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (٧,٦٥ % – ٥٧,٩ %) بينما كانت نسب التحسن للقياسات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين (١,٨٦ % – ٢٢,٨٥ %) وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة لخضوعهم للبرنامج التدريبي المقترح .

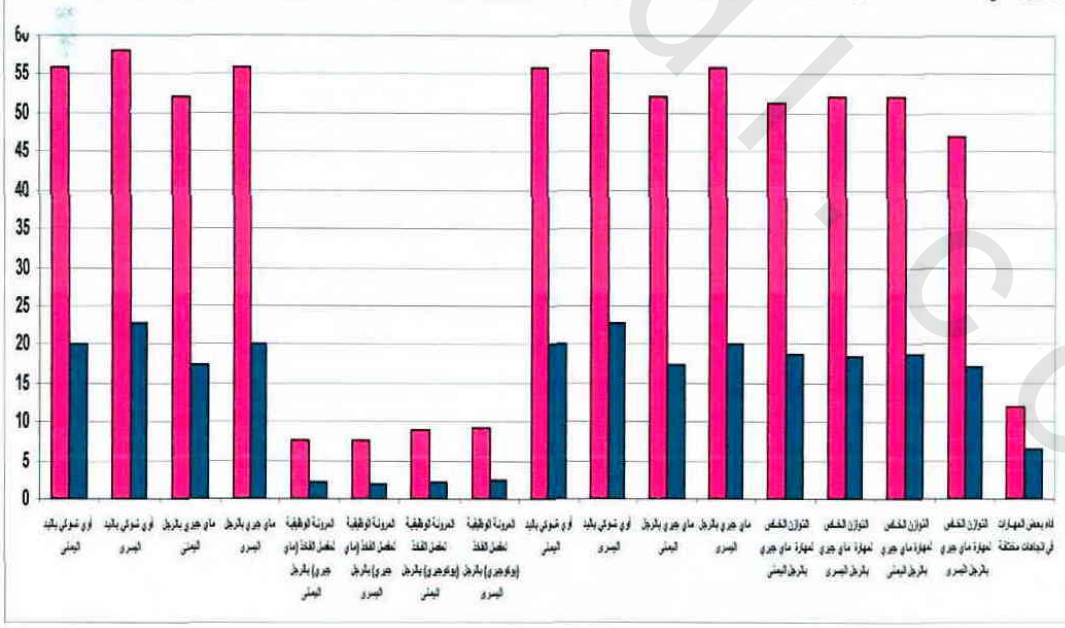
شكل (١٠)

الفروق فى نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات للاختبارات البدنية قيد البحث



شكل (١١)

الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبارات المهارية قيد البحث



obeikandl.com

جدول (٤٥)

الفروق في نسب التحسن للقياسات البعديه بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبارات المهارية للكاتات قيد البحث

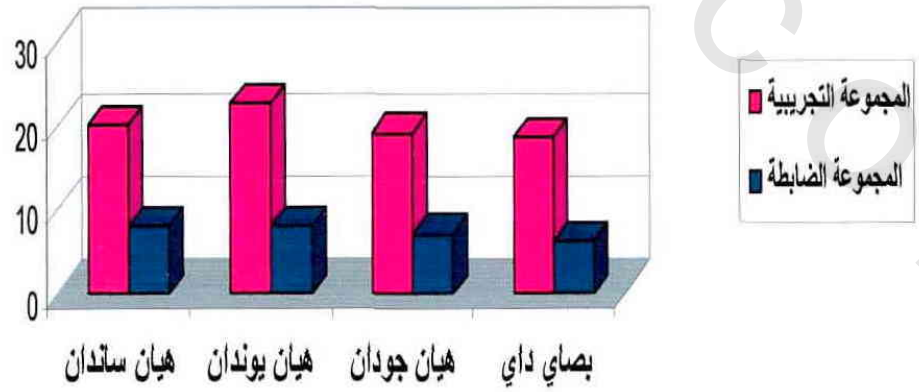
ن = ٢٠

م	القياسات	نسبة التحسن في المجموعة التجريبية	نسبة التحسن في المجموعة الضابطة	الفرق في نسب التحسن
١	هيان ساندان	%٢٠,١٦	%٧,٨٩	%١٢,٢٧
٢	هيان يوندان	%٢٢,٨٧	%٧,٩	%١٤,٩٧
٣	هيان جودان	%١٩,٢	%٧,١	%١٢,١
٤	بصاي داي	%١٨,٨	%٦,١	%١٢,٧

يتضح من جدول (٤٥) أن نسب التحسن للقياسات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية تراوحت ما بين (١٨,٨ % - ٢٢,٨٧ %) بينما كانت نسب التحسن للقياسات المهارية للكاتات قيد البحث للمجموعة الضابطة تراوحت ما بين (٦,١% - ٧,٩ %) وهذا يدل على تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة لخضوعهم للبرنامج التدريبي المقترح.

شكل (١٢)

الفروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيه و الضابطه للاختبارات المهارية للكاتات قيد البحث



ثانيا : مناقشة النتائج :-

مناقشة نتائج الفرض الأول :-

يتضح من جدول رقم (٣٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١١,٤٩١) كأصغر قيمة و(٤٣,٣٨٨) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٣٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين(١٢,٨٢٩) كأصغر قيمة و(١١١,٠٠) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٣٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية الخاصة بالكاتات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٦,١٩٤) كأصغر قيمة و(٦٠,٨٨٣) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في القياسات البدنية والمهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الأثقال والأحمال المطاطة وطريقة الإعداد ومراعاه التدرج بالحمل واستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة وتشكيل الراحات البينية بين التمرينات والمجموعات والتي أحتوت على تمرينات القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والمرونة والتوازن والرشاقة والتي أدت إلى تحسن ملحوظ في القدرات الحركية الخاصة وكذلك المستوى المهاري للكاتات قيد البحث وذلك باستخدام تمرينات تشبه المسار الحركي للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه.

وتتفق هذه النتائج مع رأي "أحمد محمود إبراهيم وأمـر الله البـساطي" (١٩٩٥) على أن استخدام التدريبات المشابهة للأداء ولنوعيه النشاط المختار هو الأسلوب الأمثـل للتقدم بالأداء مع مراعاه إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحات البينية يؤدي إلى تطـوير النواحي الفسيولوجية التي تدخل في تطوير القدرات البدنية الخاصة.(٧ : ٢٥٩)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "محمد سعد علي" (١٩٩٩) و"محمود ربيـع البشيهي"(٢٠٠٠) و"صلاح سيد زايد"(٢٠٠٠) و"وليد عصمت زكـي" (٢٠٠٤) فـي أن استخدام الاستيك المطاط والجاكت المثقل والجيتر الخاص عند أداء التمرينات المـشابهة للأداء الحركي والمهاري يعد أهم الوسائل الفعالة لتطوير القـدرات الحركيـة وتحـسن مستوى وفاعلية الأداء المهاري.(٥٠ : ١٤٥)،(٦٠: ٧٣)،(٢٥: ٧٤)،(٧٨: ٧٤)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "ياسر عنتر أحمد" (٢٠٠٢) إلى أن الفروق الدالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي في مستويات القوة المميزة بالـسرعة لـصالح القياس البعدي إلى ترجع إلى برنامج الأثقال وتدريبات البلوميترك.(٧٩: ٧١)

واتفقت أيضا مع دراسة " أحمد محمـود مهـدي" (٢٠٠٥) و"سـمير مـصطفى العجمي" (٢٠٠٧) على أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات النوعية قد أدى إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية.
(١٠: ١٤٢)،(٢٢: ٦٢)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "ياسر أحمد عيسى" (٢٠٠٠) علـى أن البرنـامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المشابهه للأداء الحركي بـالجيتر الخـاص أثـرت بصورة مباشرة على المجموعات العضلية العاملة مما أدي إلـى تحـسن مـستوى الأداء المهاري للكاتا في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية.(٧٩ : ١١٧)

ويتضح مما سبق تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه :-

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس القبلي و البعدي للقياسـات (البدنيـة – المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.**

مناقشة الفرض الثاني :-

يتضح من جدول رقم (٣٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين(٣,٠٨٧) كأصغر قيمة و(٣٦,٢٠٨) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٣٨) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة(ت) المحسوبة بين(٦,٣٣٢) كأصغر قيمة و(٥٥,٣٢٢) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٣٩) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية الخاصة بالكاتات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (١٢,٦٥٠) كأصغر قيمة و(٢٩,٠٠٠) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث.

ترجع الباحثة التقدم في القياس البعدي للمجموعة الضابطة عن القياس القبلي في القياسات البدنية و المهارية إلى البرنامج التدريبي المتبع للمجموعة الضابطة الذي اعتمد بطبيعة الحال على أداء تكرارات ادائيه للمهارة بدون استخدام الأدوات (الأثقال – الأحبال المطاطة) مما أثر بدوره على تحسن المستوى البدني و الأداء المهاري للمجموعة الضابطة نتيجة زيادة التكرارات السليمة للمهارة .

وتتفق دراسة الباحثة مع دراسة "أحمد محمود إبراهيم و أمر الله البساطي"(١٩٩٥) حيث أشارت إلى أن تدريب الكاراتيه له تأثير فعال في تنمية وتطوير الصفات البدنية.(٧ :٧)

وتتفق هذه الدراسة مع ما يشير إليه "هيكي" Hicky (١٩٩٨) على أن التكرار السليم لمهارات الكاراتيه يسمح بأداء أكثر فاعلية لأساليب الكاراتيه المختلفة.(٨٣)

كما اتفقت مع دراسة "ياسر أحمد عيسى" (٢٠٠٠) التي أشارت إلى أن البرنامج التقليدي المطبق على المجموعة الضابطة والذي يشمل على التدريب على المهارات الحركية قد أثر تأثيرا إيجابيا على تحسن المستوى المهاري لدى المجموعة الضابطة.(٧٩: ١٠٩)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة كل من "محمود ربيع البشيهي"(٢٠٠٠) و"صلاح سيد زايد"(٢٠٠٠) و"عماد عبد الفتاح السرسي"(٢٠٠١) و"أحمد محمود مهدي"(٢٠٠٥) و"سمير مصطفى العجمي"(٢٠٠٧) على أن هناك تقدم في مستوى أداء المجموعة الضابطة نتيجة لممارسة البرنامج التقليدي وكذلك وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.
(٦٠: ٩٠)،(٢٥ :٧٥)،(٣٧: ٨٢)،(١٠ : ١٠٩)،(٢٢: ٦٧)

و تتفق هذه الدراسة أيضا مع دراسة "وليد عصمت زكي" (٢٠٠٤) في أن هناك فروق بين القياسات القبلي والبعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة لجميع اختبارات اللياقة البدنية قيد البحث إلى استمراريتهم في تنفيذ البرنامج التقليدي المتبع.(٧٨: ٧٢)

و يتضح مما سبق تحقق الفرض الثاني الذي ينص على أنه :-

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس القبلي و البعدي للقياسات (البدنية – المهارية) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة .**

مناقشة الفرض الثالث :-

يتضح من جدول رقم (٤٠) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣,٤٧٤) كأصغر قيمة و (٥,٩٥٢) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٠١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٤١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٥,٥١١) كأصغر قيمة و (١٨,١٩٣) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٠١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (٤٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤,٣٩٢) كأصغر قيمة و(٧,١٦٠) كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,١٠١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث.

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائيا بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية والمهارية إلى البرنامج التدريبي المقترح مع استخدام أدوات (الأثقال – الأحبال المطاطة) مع استخدام هذه الأدوات في تمرينات تشبه المسار الحركي للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "أحمد محمود إبراهيم"(١٩٩١) و"محمد سعد علي" (١٩٩٩) و"ياسر أحمد عيسى"(٢٠٠٠) و"صلاح سيد زايد"(٢٠٠٠) و"عماد عبد الفتاح السرسي"(٢٠٠١) إلى أن التمرينات الخاصة باستخدام أحد أوبعض وسائل التدريب (ثقل الجسم– الجاذبية الأرضية– أكياس الرمل– الجاكيت المثقل– الجيتر المثقل) من خلال التمرينات المشابهة للأداء يعد من الوسائل الفعالة في تطوير القدرات الحركية الخاصة وكذلك تحسن مستوى وفاعلية الأداء.
(٥:٥)،(٥٠: ٨٨)،(٧٩: ١٤٤)،(٢٥: ٧٥)،(٣٧: ٨٦،٨٥)

و هذا يتفق أيضا مع دراسة "محمود ربيع البشيهي" (٢٠٠٠) إلى أن هناك تقدم في مستوى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لممارسه واستخدام تدريبات المقاومة بالاستيك المطاط وتحسن اللياقة البدنية.(٦٠: ٧٢)

وكذلك دراسة"ياسر أحمد عيسى"(٢٠٠٠) أن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال وتمرينات المشابهة للأداء الحركي أدى إلى تطوير وتحسين مستوى أداء الكاتا السابعة.
(٧٩: ١١٤)

وكذلك دراسة "صلاح سيد زايد"(٢٠٠٠) أن البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال وتدريبات البلوميترك أدى إلى تطوير وتحسين مستوى أداء الكاتا الأولى والثالثة.
(٢٥: ٨٠)

و يتضح مما سبق تحقق الفرض الثالث الذي ينص على أنه :-

- **توجد فروق ذات دلالة إحصائيه بين القياسين البعدين للقياسات (البدنية – المهارية) للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .**

مناقشة الفرض الرابع :-

يتضح من جدول (٤٣) أن هناك فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية للاختبارات البدنية حيث كانت نسبة التحسن لاختبار الوثب العريض من الثبات (١٢,٣٩ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٣,٥٤ %) للمجموعة الضابطة ، لاختبار رمي كرة ناعمة باليد اليمنى (١٦,٧ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٤,٤ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار رمي كرة ناعمة باليد اليسرى (١٥,٨٦ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٣,٢٦%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (٤٣,٥١%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٩,١٣ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار دوران الجذع على الجانب الأيمن (٢٣,٥٦ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٨,٥١%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار دوران الجذع على الجانب الأيسر (٢١,٢٧%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٦,٤٨ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار زاوية مفصل الحوض (٤٣,٢٥%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(١٢,٢٩%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الجري في المكان ١٥ ثانية (٣٠,٢ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٩,٤٧ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار سرعة قبض وبسط الفخذ الأيمن (٣٦,٩ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(١٠,٢٤%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار سرعة قبض وبسط الفخذ الأيسر (٣٤,٥٤%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٦,٨٣ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الانتقال فوق العلامات (١٤,٤٣%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٣,٤%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليمنى (٢٧,٠١ %) بالنسبه

للمجموعة التجريبية و(٦,١%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة بالقدم اليسرى (٢٥,٠٨%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٦,٦٦%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الجري متعدد الاتجاهات (٢٠,٧٦%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٨,٥%) بالنسبة للمجموعة الضابطة .

ترجع الباحثة هذه الفروق في نسب التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البدنية إلى الأدوات المستخدمة (الأثقال – الأحبال المطاطة) التي أدت إلى الارتفاع بالقدرات الحركية الخاصة مما أدي إلى الارتفاع بمستوى المهارات الخاصة بالكاتات وكذلك الارتفاع بمستوى الأداء المهاري للكاتات قيد البحث .

يتضح من جدول (٤٤) أن هناك فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية للاختبارات المهارية حيث كانت نسبة التحسن لاختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليمنى (٥٦ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٢٠%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار اللكمة الأمامية المستقيمة أوي تسوكي (Oi – Zuki) باليد اليسرى (٥٧,٩٧%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٢٢,٨٥%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليمنى (٥٢%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(١٧,٣٣%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لإختبار الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى (٥٥,٨%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٢٠%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليمنى (٧,٦٣%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٢,١٣%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الأمامية ماي جيري Mae – Geri) بالرجل اليسرى(٧,٦٥%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(١,٨٦ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ،اختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليمنى (٨,٩٩%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و (٢,٢ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار المرونة الوظيفية لمفصل الفخذ (أداء مهارة الركلة الجانبية يوكوجيري Yoko – Geri) بالرجل اليسرى (٩,٢٧ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٢,٣٧%) بالنسبة للمجموعة الضابطة،لاختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري(Mae – Geri) بالرجل اليمنى(٥١,٣٥ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية

و(١٨,٦٦ %) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار التوازن الخاص لمهارة الركلة الأمامية ماي جيري (Mae – Geri) بالرجل اليسرى (٥٢,١٧ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(١٨,٥٧%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبارالتوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري (Yoko – Geri) بالرجل اليمنى (٥٢,٠٥ %) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(١٨,٦٦%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبارالتوازن الخاص لمهارة الركلة الجانبية يوكوجيري(Yoko – Geri) بالرجل اليسرى (٤٧,٠٥%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(١٧,١٤%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار أداء بعض المهارات في اتجاهات متعددة (١١,٩٢%) بالنسبه للمجموعة التجريبية و(٦,٦٤%) بالنسبة للمجموعة الضابطة.

يتضح من جدول (٤٥) أن هناك فروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البعدية للاختبارات المهارية للكاتات قيد البحث حيث كانت نسبة التحسن لاختبار الكاتا الثالثة (هيان ساندان) (٢٠,١٦%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٧,٨٩%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبارالكاتا الرابعة (هيان يوندان) (٢٢,٨٧%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٧,٩%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الكاتا الخامسة (هيان جودان) (١٩,٢ %) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٧,١%) بالنسبة للمجموعة الضابطة ، لاختبار الكاتا السابعة (بصاي داي) (١٨,٨%) بالنسبة للمجموعة التجريبية و(٦,١%) بالنسبة للمجموعة الضابطة .

وترجع الباحثة هذه الفروق في نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في القياسات البدنية والبدنية المهارية إلى تمرينات الإعداد البدني الخاص والتي تم فيها استخدام أدوات (الأثقال – الأحبال المطاطة) و أداء المهارات الخاصة بالكاتات بهذه الأدوات والتي أدت إلى الارتفاع بالمستوى المهاري للكاتات قيد البحث.

و تتفق هذه النتائج مع دراسة "هالة قاسم كامل" (٢٠٠٢) و "أحمد محمود مهدي" (٢٠٠٥) في أن التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي على الصفات البدنية بلاعبي الكاتا المجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة.
(٧٠: ١٠٤)،(١٠: ١٠٩)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة "سمير مصطفى العجمي" (٢٠٠٧) حيث يرجع التقدم الذي أحرزته المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية والبدنية المهارية إلى طبيعة البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية والتي خضعت له المجموعة التجريبية.(٢٢: ٧٤)

و يتضح مما سبق تحقق الفرض الرابع الذي ينص على أنه :-

- **توجد فروق في نسب التحسن للقياسات (البدنية – المهارية) بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.**

obeikandl.com