

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج

ثانياً : مناقشة النتائج

الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها

أولا : عرض النتائج

يقوم الباحث فى هذا الجزء بعرض النتائج الخاصة بكل مجموعة ، المجموعة التجريبية التى طبق عليها البرنامج ، والمجموعة الضابطة التى خضعت للبرنامج التقليدى.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة
للمجموعة الضابطة في الاختبارات المختارة

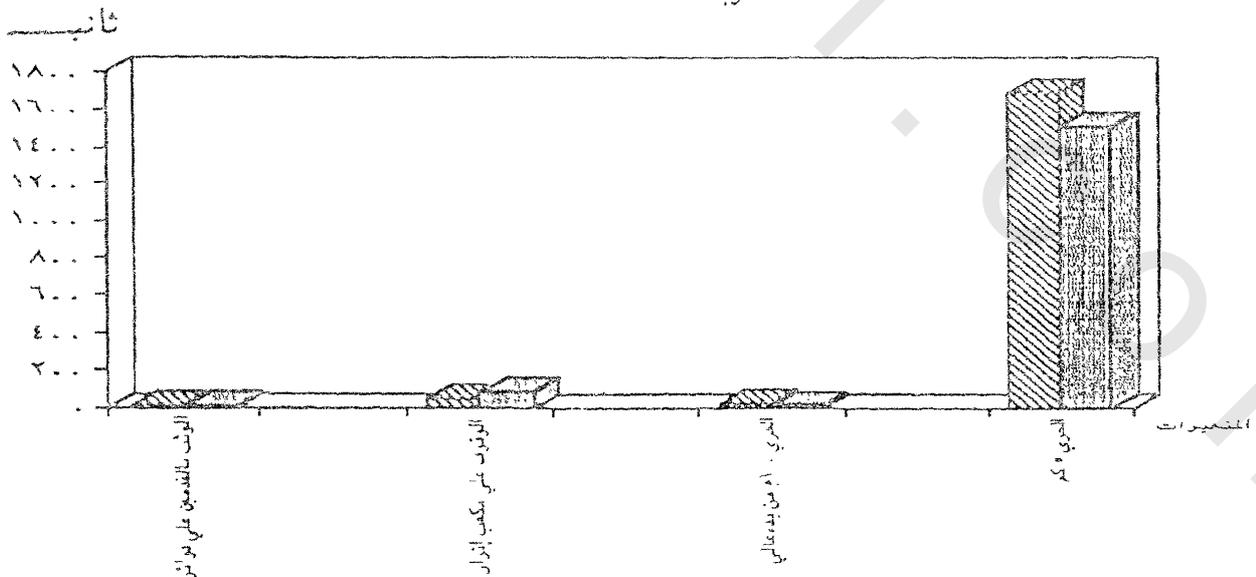
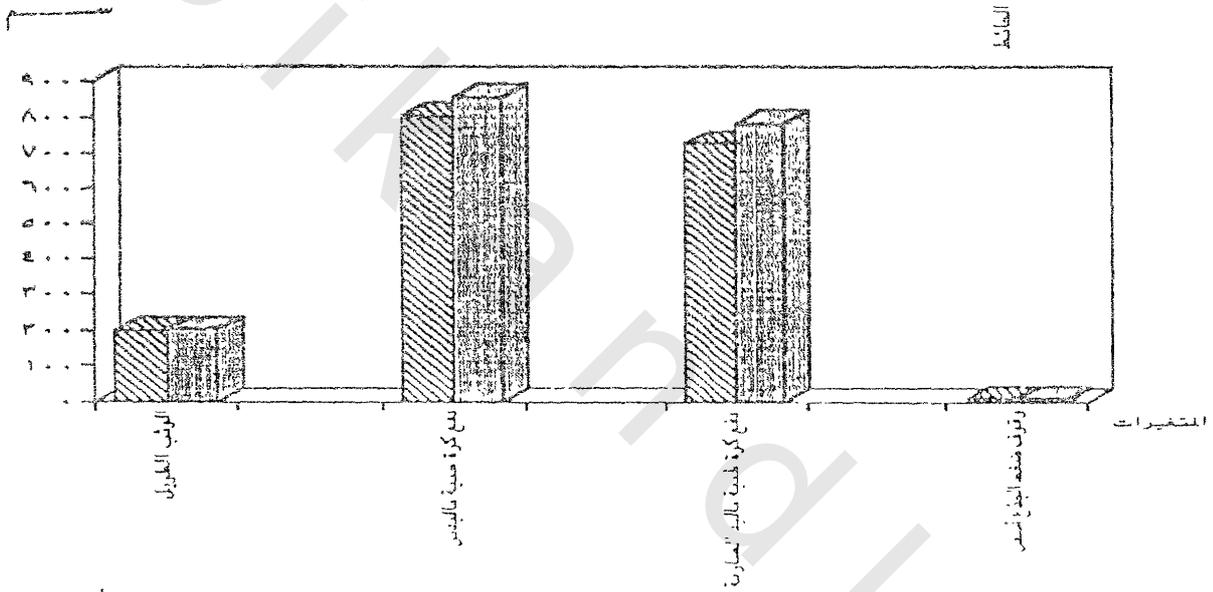
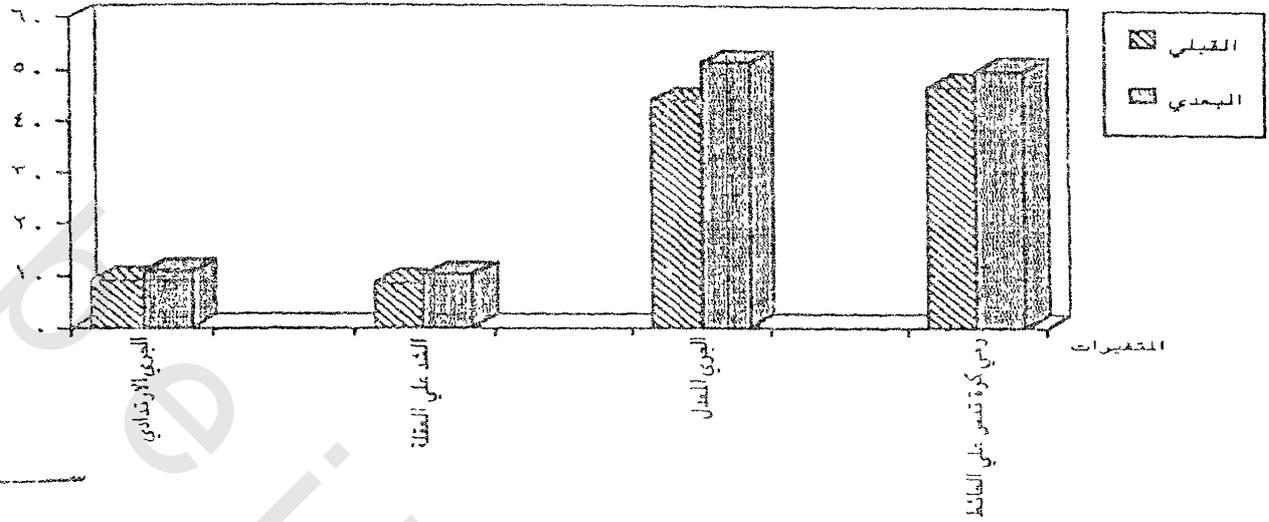
(ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
الجرى الارتدادى	مرة تكرار	٩,١٣	١,١٣	١٠,٩٣	٠,٩٦	١,٨	*٨,٠٨
الشد على العقلة	مرة تكرار	٨,٧٣	١,٤٩	١٠,٠٤	١,١٢	١,٦٧	*١٣,٢٣
الجرى المعدل	مرة تكرار	٤٤,٢	٢,٦٨	٥١,٥٣	٣,٠٩	٧,٣٣	*١٠,٦٦
الوثب الطويل	سم	١٩٤,٦	٨,٩٩	٢٠٢,٦	٨,٢١	٨	*١٠,٤
دفع كرة طيبة باليدين	سم	٧٩٧,٥٣	٦٢,٤١	٨٥٢	٦٥,٠٥	٥٤,٤٧	*٨,٣٤
دفع كرة طيبة باليد الضاربة	سم	٧٢٠	٥٠,٨٥	٧٧٨	٥٣,٠٤	٥٨	*٧,٤٩
رمى كرة تنس على الحائط	مرة تكرار	٤٦,٩٣	٣,٨٥	٥٠,٣٣	٣,٠٦	٣,٤	*٧,٤٦
الوثب بالقدمين على دوائر	ث	٩,٩	١,٤٩	٨,٤	١,٦٤	١,٣٥-	*١١,٥
وقوف ضغط الجذع أسفل	سم	٨,٨	٢,٨٦	١٢,٤٧	٢,٨٨	٣,٦٧	*٨,٩٣
الوقوف على مكعب اتزان	ث	٤٢,٣	٦,٦٠	٦٧,٧	٢,٢٣	٢٥,٤	*٥,٥٢
الجرى ١٠٠ م من بدء عالي	ث	١٤,١٣	٠,٧٢	١٣,٢٣	٠,٥٩	٠,٩-	*٦,٨٧
الجرى ٥ كم	ث	١٦٧٧,٢	٤٣٩,٦١	١٦٨٨	١٠٣,٥٩	١٠,٨	٠,١٩٦

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تشير إلى زيادتها بالنسبة لجميع الاختبارات المتمثلة في الجرى الارتدادى ، والشد على العقلة ، والجرى المعدل ، والوثب الطويل ، ودفع كرة طيبة باليدين ، ودفع كرة طيبة باليد الضاربة ، ورمى كرة التنس على الحائط ، والوثب بالقدمين على دوائر ، ووقوف ضغط الجذع أسفل ، والوقوف على مكعب اتزان ، والجرى ١٠٠ م من بدء عالي ، عدا اختبار الجرى ٥ كم فلم يعطى دلالة.

مسره تازرار



ستوي الدلاله للموازنه بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
شكل (٤)

جدول (١٤)

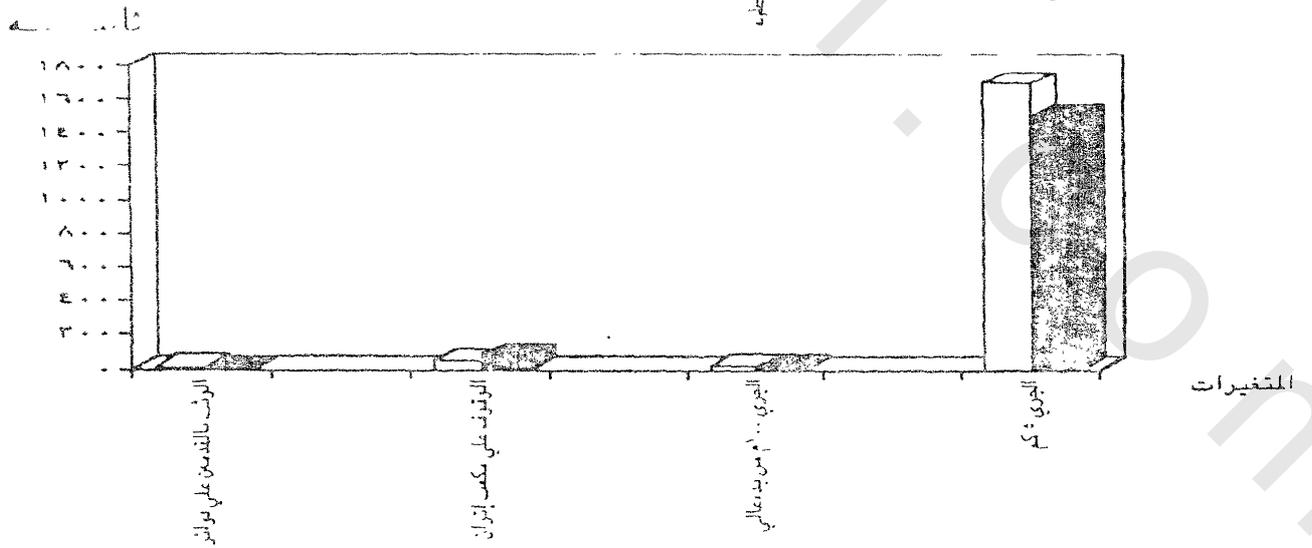
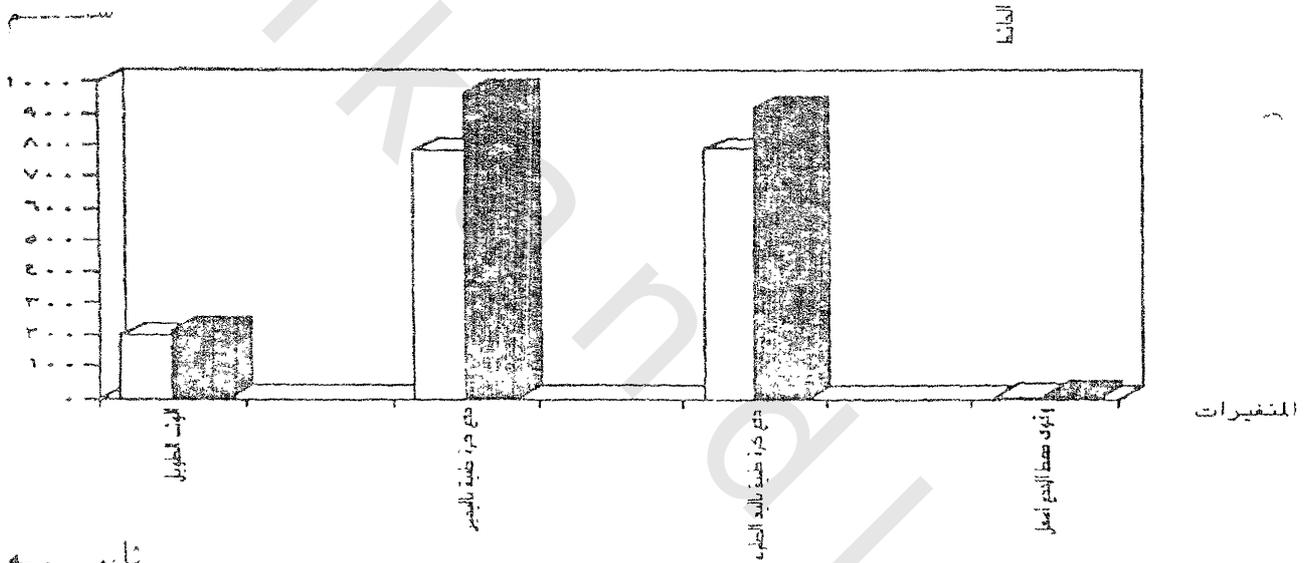
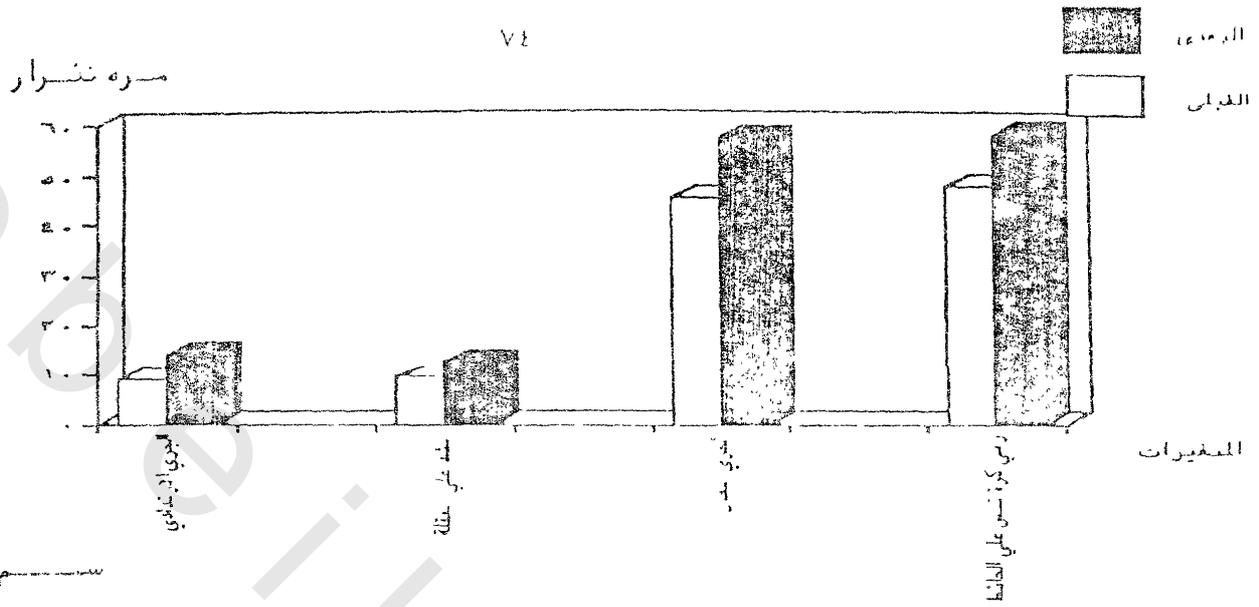
دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية
للمجموعة التجريبية في الاختبارات المختارة

(ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع	س	ع	س		
الجرى الارتدادى	مرة تكرار	٩	٠,٧٦	١٤,٢	٠,٦٨	٥,٢	*٤٨,٦٤
الشد على العقلة	مرة تكرار	٩,٣٣	١,٦٣	١٢,٣٣	١,٣٥	٣	*٨,٢٢
الجرى المعدل	مرة تكرار	٤٥,٥٣	٣,٨٢	٥٧,٢	٥,٢٣	١١,٦٧	*١٦,٣٢
الوثب الطويل	سم	١٩٧	٧,٧٥	٢١٩,٦	٩,٨٠	٢٢,٦	*١٠,٣٦
دفع كرة طبية باليدين	سم	٧٨٤,٦٧	٥٥,٧٩	٩٦٧,٦٧	٨٥,٥٤	١٨٣	*٨,٠٤
دفع كرة طبية باليد الضاربة	سم	٧٨٦,٦٧	٦٢,٩٨	٩١٨	١١٤,٦٦	١٣١,٢	*٥,٧٦
رمى كرة تنس على الحائط	مرة تكرار	٤٧,٧٣	٤	٥٨,٠٧	٣,٧٩	١٠,٣٤	*٤٩,٠١
الوثب بالقدمين على دوائر	ث	٩,٨	١,٣٢	٦,٧٣	٠,٩٦	٣,٠٧	*١٣,٤٤
وقوف ضغط الجذع أسفل	سم	١٠,٧٣	٢,٥٢	١٦,١٣	٣,٥٤	٥,٤	*١١,١١
الوقوف على مكعب اتران	ث	٤٨,٣٣	٧,٩٦	٨٥,٩٣	١٧,٢٩	٣٧,٦	*٩,٧
الجرى ١٠٠ م من بدء على	ث	١٤,١٧	٠,٦٢	١٣,٦٧	٠,٥٨	١,٥٠	*١٧,٧٥
الجرى ٥ كم	ث	١٦٩٩	٨٠,١٢	١٥٠٩,٤٧	١٣٠,٦١	١٨٩,٥٠	*١٠,٥٩

قيمة (ت) الجدولية (٢,١٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية تشير إلى زيادتها لجميع الاختبارات والمتمثلة في الجرى الارتدادى والشد على العقلة ، والجرى المعدل ، والوثب الطويل ، ودفع كرة طبية باليدين ، ودفع كرة طبية باليد الضاربة ، ورمى كرة التنس على الحائط ، والوثب بالقدمين على دوائر ، ووقوف ضغط الجذع أسفل ، والوقوف على مكعب اتران ، والجرى ١٠٠ م من بدء على ، والجرى ٥ كم.



مستوى الدلالة للموازنة بين نتائج القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية
شكل (٥)

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة
في القياسات البعدية في الاختبارات المختارة

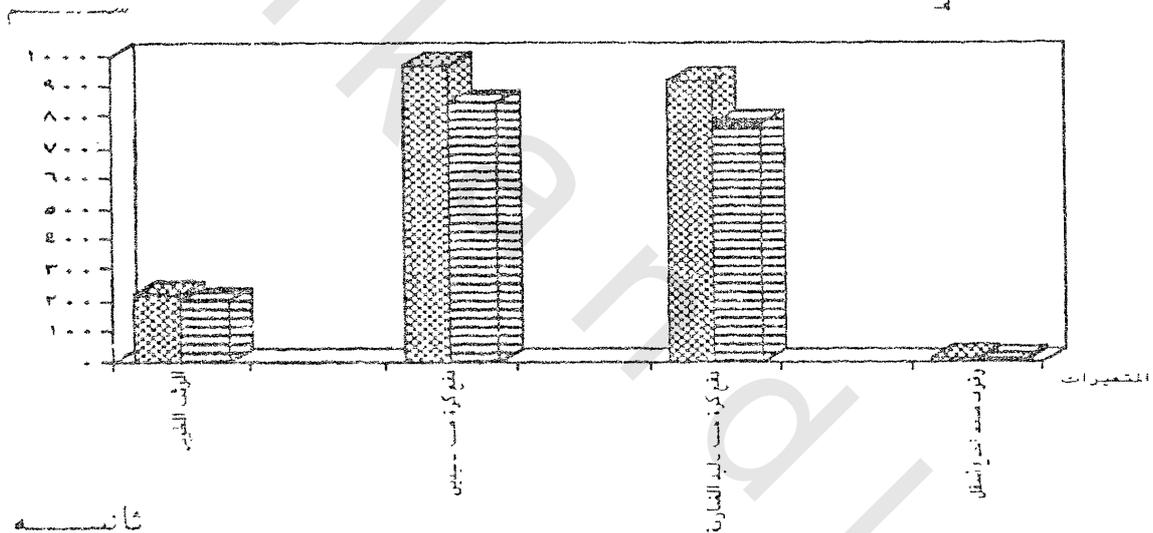
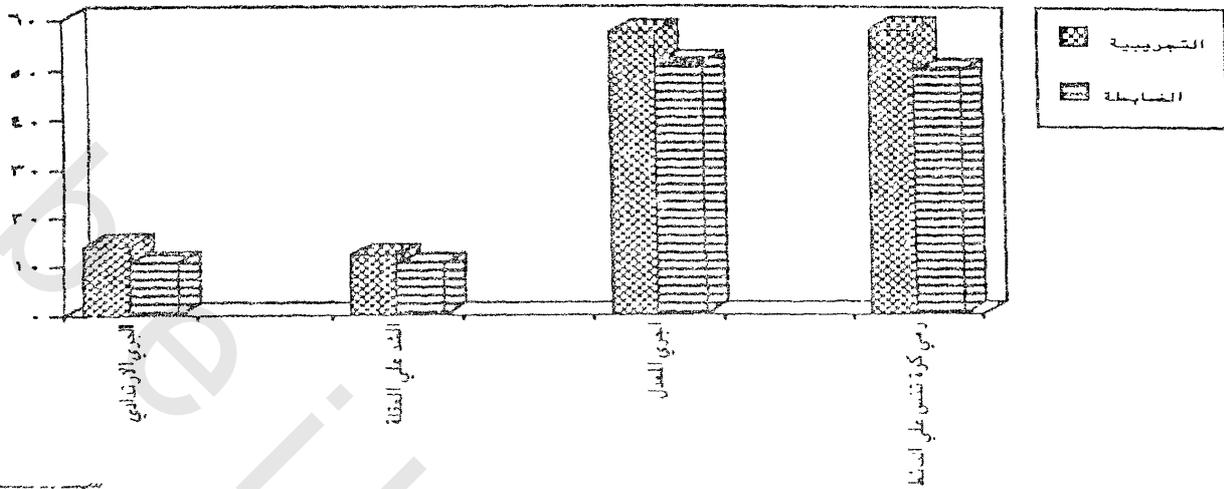
(ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن=١٥)		الضابطة (ن=١٥)		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س	ع	س	ع		
الجرى الارتدادى	مرة تكرار	١٤,٢	٠,٦٨	١٠,٩٣	٠,٩٦	٣,٢٧	*١٢,٢٥
الشد على العقلة	مرة تكرار	١٢,٣٣	١,٣٥	١٠,٤	١,١٢	١,٩٣	*٤,٤٩
الجرى المعدل	مرة تكرار	٥٧,٢	٥,٢٣	٥١,٥٣	٣,٠٩	٥,٦٧	*٤,٠٣
الوثب الطويل	سم	٢١٩,٦	٩,٨٠	٢٠٢,٦	٨,٢١	١٧	*٧,٦٢
دفع كرة طيبة باليدين	سم	٩٦٧,٦٧	٨٥,٥٤	٨٥٢	٦٥,٠٥	١١٥,٦٧	*٦,٩٩
دفع كرة طيبة باليد الضاربة	سم	٩١٨	١١٤,٦٦	٧٧٨	٥٣,٠٤	١٤٠	*٥,٨٣
رمى كرة تنس على الحائط	مرة تكرار	٥٨,٠٧	٣,٧٩	٥٠,٣٣	٣,٠٦	٧,٧٣	*٦,٧٦
الوثب بالقدمين على دوائر	ث	٦,٧٣	٠,٩٦	٨,٤	١,٦٣	١,٦٧-	*٣,٧٦
وقوف ضغط الجذع أسفل	سم	١٦,١٣	٣,٥٤	١٢,٤٧	٢,٨٨	٣,٦٧	*٣,٥٩
الوقوف على مكعب اتزان	ث	٨٥,٩٣	١٧,٢٩	٦٧,٧	٢,٢٣	١٨,٢٣	*١٩,٠٣
الجرى ١٠٠ م من بدء على	ث	١٢,٦٧	٠,٥٨	١٣,٢٣	٠,٥٩	٠,٥٦٣-	*٢,٩٢
الجرى ٥ كم	ث	١٥٠٩,٤٧	١٣٠,٦١	١٦٨٨	١٠٣,٥٩	١٧٨,٥٣-	*٤,١٤

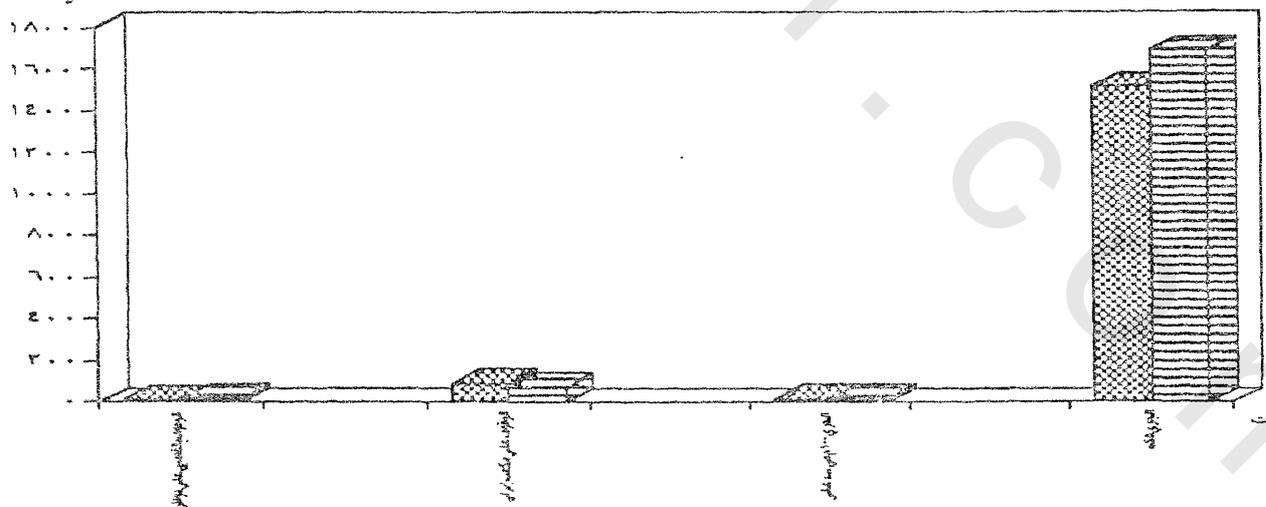
قيمة (ت) الجدولية (٢,٠٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياسات البعدية للاختبارات المختارة الجرى الارتدادى، والشد على العقلة، والجرى المعدل، والوثب الطويل. ودفع كرة طيبة باليدين، ودفع كرة طيبة باليد الضاربة، ورمى كرة التنس على الحائط، والوثب بالقدمين على دوائر، ووقوف ضغط الجذع أسفل، والوقوف على مكعب اتزان، والجرى ١٠٠ م من بدء على، والجرى ٥ كم.

مسه تكرار



ثانية



مستوي الدلالة للموزانة بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

شكل (٦)

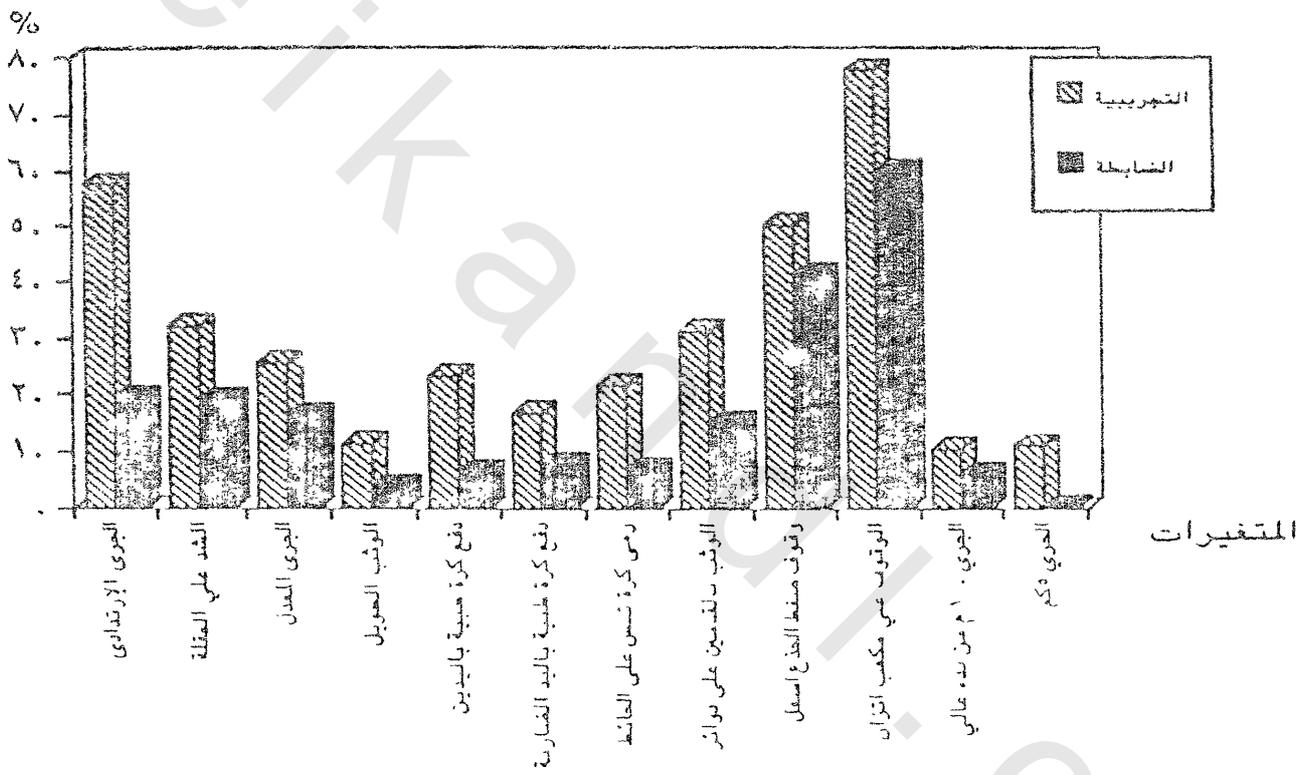
جدول (١٦)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية
عن القبليّة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

(ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة	
		س قبلي	س بعدى	% التغير	س قبلي	س بعدى
الجرى الارتدادى	مرة تكرار	٩	١٤,٢	%٥٧,٧	٩,١٣	١٠,٩٣
الشد على العقلة	مرة تكرار	٩,٣٣	١٢,٣٣	%٣٢,١٥	٨,٧٣	١٠,٤
الجرى المعدل	مرة تكرار	٤٥,٥٣	٥٧,٢	%٢٥,٦	٤٤,٢	٥١,٥٣
الوثب الطويل	سم	١٩٧	٢١٩,٦	%١١,٤٧	١٩٤,٦	٢٠٢,٦
دفع كرة طيبة باليدين	سم	٧٨٤,٦٧	٩٦٧,٦٧	%٢٣,٣٢	٧٩٧,٥٣	٨٥٢
دفع كرة طيبة باليد الصاربة	سم	٧٨٦,٦٧	٩١٨	%١٦,٧	٧٢٠	٧٧٨
رمى كرة تنس على الحائط	مرة تكرار	٤٧,٧٣	٥٨,٠٧	%٢١,٦٦	٤٦,٩٣	٥٠,٣٣
الوثب بالقدمين على دوائر	ث	٩,٨	٦,٧٣	%٣١,٣	٩,٩	٨,٤
وقوف ضغط الجذع أسفل	سم	١٠,٧٣	١٦,١٣	%٥٠,٣٣	٨,٨	١٢,٤٧
الوقوف على مكعب اتران	ث	٤٨,٣٣	٨٥,٩٣	%٧٧,٨	٤٢,٣	٦٧,٧
الجرى ١٠٠م من بدء على	ث	١٤,١٧	١٢,٦٧	%١٠,٥٩	١٤,١٣	١٣,٢٣
الجرى ٥ كم	ث	١٦٩٩	١٥٠٩,٤٧	%١١,١٦	١٦٧٧,٢	١٦٨٨

يتضح من الجدول زيادة النسب المئوية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث تراوحت بين (١٠,٥٩% - ٧٧,٨%) للمجموعة التجريبية بينما تراوحت بين (٠,٦٤% - ٦٠%) للمجموعة الضابطة.



النسبة المئوية لتقدم المجموعتين (التجريبية والضابطة)

شكل (٧)

ثانياً : مناقشة النتائج :

لقد قام الباحث بعرض النتائج الخاصة لكل مجموعة على حده أى المجموعة الضابطة التى خضعت للبرنامج التقليدى والمجموعة التجريبية التى طبق عليها البرنامج المقترح.

ولقد طرأ على المجموعة الضابطة تحسناً ، حيث قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة ثم طبق اختبار (ت) وجدول (١٣) يوضح مستوى التقدم التى حققته المجموعة الضابطة حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٠,٠٩٦ - ١٣,٢٣) وتراوحت نسبة التحسن ما بين (٠,٦٤% - ٦٠%) . ومن خلال النتائج فإن جميع الاختبارات البدنية حققت تحسناً عدا اختبار الجرى ٥ كم فقد كانت قيمة (ت) (٠,٠٩٦) أى أن النتيجة لم تعطى مستوى دال على حدوث تنمية فى عنصر التحمل وكذلك كانت نسبة التحسن لنفس الاختبار (٠,٦٤%) ويرجع الباحث انخفاض مستوى التحمل لدى المجموعة الضابطة إلى نقص تدريبات التحمل التى تساعد على تنمية عنصر التحمل .

وللتحقق من صحه الفرض الأول والذى ينص على " يؤثر استخدام الألعاب التمهيدية تأثيراً إيجابياً على رفع المستوى البدنى للملاكمين الشباب " قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية ثم طبق اختبار (ت) وجدول (١٤) يوضح مستوى التقدم التى حققته المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٥,٧٦ - ٤٩,٠١) وتراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠,٥٩% - ٧٧,٨%) .

ويعزى الباحث ذلك التقدم إلى أن البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية يتضمن أنشطة حركية متنوعة تساعد على تحسين المستوى البدني للاعبين .

ويلاحظ الباحث من خلال جدول (١٤) أن اختبار الجري الارتدادى (رشاقة) قد حقق دلالة في اختبار (ت) (٤٨,٦٤) واختبار رمى كرة تنس على الحائط (توافق) قد حقق دلالة في اختبار (ت) (٤٩,٠١) ، ويرجع الباحث ذلك التقدم إلى أن البرنامج احتوى على مجموعة من الألعاب التمهيدية ساعدت على تنمية تلك العنصرين (رشاقة-توافق) من اللياقة البدنية إلى مستوى عالى هذا بالإضافة إلى أن جميع الاختبارات حققت تحسناً كبيراً مما يدل على تحسن مستوى اللياقة ككل وكعناصر منفردة .

وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من أشرف حافظ (١٩٩٢) وأحمد ممدوح زكى (١٩٨٥) فى أن الألعاب التمهيدية تؤثر إيجابياً على مستوى اللياقة البدنية ككل وكعناصر منفردة.

وأيضاً ما أشارت إليه دراسة كل من إيلين وديع فرج (١٩٨٠) ودولت عبد الرحمن (١٩٨١) فى أن الألعاب التمهيدية فى برامج التدريب تعمل على رفع المستوى البدني كما تعمل على زيادة كفاءة الجهاز التنفسي وكذلك تعتبر الألعاب التمهيدية ذات تأثير أكثر فاعلية فى تنمية بعض القدرات الحركية .

وفى ذلك يذكر دوبلر وهوجو Dobler, Erike und Hugo (١٩٦٢) إلى أن الألعاب التمهيدية تسهم مساهمة فعالة فى نمو القدرات البدنية من سرعة وقوة ورشاقة وتحمل ومرونة ، وذلك لما تتضمن على العديد من الألعاب الحركية التى تساعد اللاعب على التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة مع سرعة انقباض مجموعة عضلية معينة

عند أداء الحركات وعلى الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن .
[٥٤ : ٤٠ - ٤٢]

وللتحقق من صحة الفرض الثانى الذى ينص على " وجود فروق دالة إحصائية بين البرنامج التدريبى المقترح والبرنامج التقليدى لرفع المستوى البدنى للملاكمين الشباب لصالح البرنامج المقترح " قام الباحث بتطبيق اختبارات (ت) على القياسين البعدى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وجدول (١٥) يوضح دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياسات البعدية ، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢,٩٢ - ١٩,٠٣) لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزى الباحث فاعلية البرنامج المقترح إلى أن البرنامج المقترح تضمن مجموعة متنوعة من الألعاب التمهيدية تساعد على نشر روح السرور والتنافس بين اللاعبين وإزالة آثار الملل والضيق وزيادة واقعية اللاعبين نحو الممارسة ؛ الأمر الذى أدى إلى تحقيق الأهداف البدنية ورفع مستوى اللياقة البدنية بدرجة كبيرة للاعبين .

وهذا ما أشارت إليه دراسة نبيلة عبد المنعم (١٩٨٧) " أن فى استخدام الألعاب التمهيدية بالبرنامج وما تتميز به من عامل السرور والتشويق والمنافسة بدلاً من التدريبات الشكلية التقليدية تعمل على إبعاد الملل والضيق الذى عادةً ما يصاحب اللاعبين فى الأسلوب التقليدى ؛ هذا ما يدفع اللاعبون نحو الممارسة ويجعلهم متقبلين على الاستمرار فى التدريب " .

ولقد اتفق مع الباحث كل من عبد السلام الشهباز (١٩٨٦) ومحمد حسن علاوى (١٩٨٢) فى أن الألعاب التمهيدية التى تتميز بطابع المنافسة والسرور تساعد على رفع الآثار السلبية للأداء التقليدى وكذلك تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللاعب .

ويرجع الباحث انخفاض مستوى التحسن لأفراد عينة المجموعة الضابطة عن المجموعة التجريبية أن محتوى البرنامج التقليدي لا يتغير ليراعى ميول اللاعبين وحالتهم المزاجية ؛ الأمر الذي يترتب عليه إحساس اللاعبين بالملل والضيق وكذلك التكاسل عن أداء التدريبات .

وقد قام الباحث بتحديد نسبة التحسن لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة ، وجدول (١٦) يوضح النسب المئوية للتحسن فقد تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٠,٥٩٪ - ٧٧,٨٪) ، وتراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (٠,٦٤٪ - ٦٠٪) ، ويرجع الباحث ارتفاع نسبة تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى مدى فاعلية البرنامج المقترح في تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بالملاكمين الشباب .

- ومما سبق من تفسير ومناقشة النتائج التي أسفرت عنها تجربة البحث يتضح لنا فاعلية البرنامج المقترح في تحسين وتنمية الصفات البدنية الضرورية والأساسية لرياضة الملاكمة للملاكمين الشباب قيد البحث ، وبذلك يكون قد تحقق هدف البحث في تحديد أثر استخدام برنامج الألعاب التمهيدية المقترح في فترة الإعداد البدني على تحسين المستوى البدني بدلاً من استخدام التدريبات التقليدية .