

الفصل الرابع

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

أولا : عرض النتائج

ثانيا: تفسير ومناقشة النتائج

أولا : عرض النتائج :

جدول (١١)

" المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية للاعبات الأندية فى القياس القلى "

الجزيرة		الاهلى		الزمالك		الاختبارات
ع	س	ع	س	ع	س	
٨٠٤٧	٣٩٣٣٣	٥٢٥٤	٣٨٠٠٠	٨٥٧١	٣٧٦٣٦	المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين
٨٥٨٨	٣٥٦٦٧	٧٢٩١	٣٢٨١٨	٦٧٦٨	٣٠٠٠٠	اختبار الكوبرى
٢١٢٨	١٥٤٤٤	١٩٧٣	١٥٠٩١	١٩٠٢	١٦٢٧٣	المرونة الديناميكية
٢٥٨٧	٢١٧٧٨	٢٠٤١	٢١١٨٢	٣١١٣	٢٠٠٩١	الانشاء الحانبي
٣٩٤١	١٦٥٥٦	٧٧١٢	١٩٤٥٥	٢٧٣٠	١٤٣٦٤	مفصل الفخذين بالمواجهة
٥٣٦٢	٧٣٣٣	٥٤٢٢	١١٠٠٠	٢١٦٢	٥٤٥٥	مفصل الرجل اليمنى
٤٧٠٢	١٢٨٨٩	٥١٤٥	١٥٤٥٥	٢٦٨٧	١٢٢٧٣	مفصل الرجل اليسرى
٤٤٤٤	٢٦٧٧٨	٣١٦٥	٢٧٧٥٨	٤٣٨٦	٢٧٨٠٧	الجرى فى شكل 8
١٤٢٤	٩٥٥٦	١٢٦٥	٩٠٠٠	١٤٤٦	٨٩٠٩	الخطوات الجانبية
١١٣٠	١٩٤٤٤	٩٠٥	١٩٢٧٣	٩٢٤	١٩٣٦٤	اختبار التعب لكارلسون
٦٧٠٤	٨٢٧٧٨	٩٨٤٢	٨٤٥٤٦	٩٢٢٥	٨٢٩٠٨	النبض فى الراحة
٣٧١٠	٣٠٣٣٧	٣٢٢٧	٢٩٤٤٥	٢٤٠٢	٢٨٩٣٨	* مجموع درجات الحركات المهارية

يوضح جدول (١١) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للاعبات الأندية الثلاثة .
ويلاحظ من هذا الجدول انخفاض قيمة الانحراف المعياري عن المتوسط الحسابى
بالإضافة الى تقارب هذه المتوسطات مما قد يدل على تشابه لاعبات الأندية الثلاثة
فى نتائج الاختبارات البدنية .

* مجموع الأربع حركات المهارية التى تم قياسهم فى بطولة الجمهورية وبطولة كأس
مصر ويراعى ذلك فى الجداول التالية .

(٧٦)

جدول (١٢)

" تحليل التباين بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية
لللاعبات الاندية فى القياس القبلى "

الاختبارات	مجموع	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين	بين داخل	١٤٢٠٥٢٨ ١٥٢٨١٨١٨٢	١٣٠ ٧٩٠٢٦٤ ٥٤٣٥٧٧٩
اختبار الكوبرى	بين داخل	١٥٩٤٦٠٤١ ١٥٧٩٦٣٦٣٧	١٤١٣ ٧٩٧٣٠٢٠٥ ٥٦٤١٥٥٨٥
المرونة الديناميكية	بين داخل	٨٠٤١٧٠٦ ١١١٣١٣١٣٣	١٠١١ ٤٠٢٠٨٥٣ ٣٩٧٥٤٦٩
الانشاء الجانبى	بين داخل	١٤٨٦٦٧٣ ١٩٢١٠١٠٢	١٠٨٤ ٧٤٣٣٦٥ ٦٨٦٠٧٥١
مرونة مفصل الفخذين بالمواجهة	بين داخل	٢٦٧٧٩٨٩٨٩ ٣٧٧١٦٧٦٧٨	* ٩٥٨٥ ١٣٣٨٩٩٤٩ ١٣٩٦٩١٧
مرونة الرجل اليمنى	بين داخل	٢٤١٧٣٩٣٩ ٤٣٧٦٢٧٢٧	* ٧٤٥٧ ١٢٠٨٦٩٦٩٧ ١٦٢٠٨٤١٧٥
مرونة الرجل اليسرى	بين داخل	٦١٧٥٠٤٠٧ ٥١٣٧٩٧٩٨١	١٦٨٣ ٣٠٨٧٥٢٠٤ ١٨٣٤٩٩٢٨
الجرى فى شكل 8	بين داخل	٦٤٦٣٧٣ ٤٥٠٥٣١٣٥	٢٠١ ٣٢٣١٨٦٥ ١٦٠٩٠٤٠٥٤
الخطوات الجانبية	بين داخل	٢٣٥٢٥٥٧ ٥٣٣١٣١٤	٦٢٠ ١١٧٦٢٧٨٥ ١٨٩٧٥٤٦٩
اختبار التعب لكارلسون	بين داخل	١٤٧٢٨ ٢٦٩٤٩٥	٠٧٧ ٠٧٣٦٤ ٩٦٢٤٨
النبض فى الراحة	بين داخل	٢٠٤٨٥٥ ٢١٧٩١٩٢	١٣٢ ١٠٢٤٢٧٥ ٧٧٨٢٨٢٩
مجموع الحركات المهارية	بين داخل	١٠٣١٠ ٢٧٥٧٦٨	٠٥٢٤ ٥١٥٥ ٩٨٤٩

د. ح عند ٢٨٢

** قيمة "ف" المحسوبة عند مستوى ٠٥ = ٣٣٢

* قيمة "ف" المحسوبة عند مستوى ٠١ = ٥٣٩

يوضح الجدول رقم (١٢) ان قيم " ف " المحسوبة لتحليل التباين بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات البدنية للاعبات الأندية الثلاثة (زمالك - اهلى - جزيرة) غير دالة احصائيا عند مستوى ٠.٥ وذلك لاختبارات المرونة (المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين - الكوبرى - المرونة الديناميكية - الانثناء الجانبي - مرونة الرجل اليسرى) . وكذلك اختبار التوافق واختبار الرشاقة واختبار التعب لكارلسون والنبض فى الراحة .

أما بالنسبة لاختبارى مرونة الفخذين بالمواجهة ومرونة الرجل اليمنى فتوجد فروق ذات دالة احصائيا عند مستوى (٠.١) وهذا يعنى تشابه لاعبات الاندية الثلاثة فى الاختبارات التى تقيس العناصر البدنية الاربعة مما قد يودى الى أى تغير يحدث فى القياس البعدى فيمكن ارجاعه الى تأثيرالبرنامج التدريبى .

أما بالنسبة لقيمة (ف) المحسوبة لتحليل التباين بين المتوسطات الحسابية لنتائج الحركات المهارية للاعبات الاندية الثلاثة فلايوجد فروق دالة احصائيا عند أى من المستويين ٠.١ ، ٠.٥ .

جدول (١٣)

" المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات البدنية
والمهارية للاعبات المجموعة التجريبية والضابطة
والفرق بينهما فى القياس القبلى "

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
	ع	س	ع	س	
المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين	٨٣٩٧	٣٧١٦٧	٦٥٠٠	٢٨٦٠٠	٠.٥٢٣
اختبار الكوبرى	٧٠٦٩	٣٠٨٢٣	٧٨٢٠	٣٤١٠٠	١.١٤٨
المرونة الديناميكية	١٨١٥	١٦٢٥٠	١٩٩٧	١٥٢٥٠	١.٣٧٣
الانشاء الجانبي	٣٢٨٩	٢٠.٥٠٠	٢٢٥٩	٢١٤٥٠	٠.٩٣٦
مرونة مفصل الفخذين بالمواجهة	٣٠٧٠	١٤٨٢٣	٦٣٢٧	١٨١٥٠	١.٦٤٦
مرونة الرجل اليمنى	٢٠٦٥	٥٤١٧	٥٥٧٥	٩٣٥٠	٢.٢٧٥**
مرونة الرجل اليسرى	٢٦٤٤	١٢.٠٨٣	٤٩٩٦	١٤٣٠٠	١.٣٧٧
الجرى فى شكل 8	٤٤٨٨	٢٧٣٢٧	٣٧٢٠	٢٧٣١٧	٠.٠١٣
الخطوات الجانبية	١٥٠٥	٩.٠٨٣	١٣٣٣	٩٢٥٠	٠.٣١٦
اختبار التعب لكارلسون	٨٨٨	١٩٣٣٣	٩٨٨	١٩٣٥٠	٠.٠٤٧
النبض فى الراحة	٨٩٠٩	٨٢.٥٠٠	٨٤١٠	٨٣٧٥٠	٠.٣٨٦
مجموع درجات الحركات المهارية	٢٤٣٢	٢٩١٧٤	٣٣٨٩	٢٩٨٤٦	٠.٥٨١

قيمة "ت" الجدولية** عند مستوى ٠.٥ = ٢.٠٤

* عند مستوى ٠.١ = ٢.٧٥

جميع الفروق كما توضحها قيمة "ت" المحسوبة غير دالة احصائيا عند مستوى ٠.٥ فيما عدا اختبار مرونة الرجل اليمنى حيث كانت قيمة "ت" ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٥ ولصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة هذا الفرق الى عامل الصدفة فى اختيار لاعبات كلتا المجموعتين التجريبيية والضابطة .

جدول (١٤)

" المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج تطبيق الاختبارات
على مجموعتي الدراسة فى القياس البعدى "

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
	ع	س	ع	س	
* ٤٨١٧	٦٤٢٣	٣٦٩٠٠	٥٢٢٢	٢٦٠٠	المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين
* ٢٢٩٦	٦٣٤٤	٣١٨٥٠	٤٩٠٨	٢٤٥٨٣	اختبار الكوبرى
* ٤٩١٤	٢٤٤١	١٥٢٠٠	١٨٢٦	١٩٣٣٣	المرونة الديناميكية
* ٣٠٧٧	٢٣٧١	٢١٤٠٠	٢٤٠٦	٢٤١٦٧	الانشاء الجانبى
* ٣٧٠٥	٥٠٤٨	١٧٥٠٠	٢٨٤٣	١١٤١٧	مرونة الفخذين بالمواجهة
* ٢٩١١	٥٠٤٢	٧٤٥٠	٢٨٧١	٢٦٦٧	مرونة الرجل اليمنى
** ٢٧٤٤	٤٥٨٨	١٣٠٠٠	٢٨٥٥	٨٨٣٣	مرونة الرجل اليسرى
* ٣٠٢٤	٣٧٦٥	٢٦٨٩٩	٣٤٤٨	٢٢٧٣٨	الجرى فى شكل 8
* ٤٥٣٧	١٣٩٩	٩٨٠٠	١٤٨٥	١٢٢٥٠	الخطوات الجانبية
* ٣٠٠٤	٨٦٥	١٨٧٠٠	٩٨٥	١٧٦٦٧	اختبار التعب لكارلسون
١٨٢٤	١٨٣٨	٢٦٨٣٥	٢٥٤٠	٢٨٢٩٩	مجموع درجات الحركات المهارية

** قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٥) ٢٠٤

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.١) ٢٧٥

جدول رقم (١٤) يوضح أن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد الدراسة حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى (٠.١) لجميع الاختبارات السابقة فيما عدا اختبار مرونة الرجل اليسرى فقد بلغت قيمة "ت" المحسوبة ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى ٠.٥ وذلك لصالح المجموعة التجريبية .
كذلك يوضح الجدول السابق أن متوسط مجموع درجات الحركات قد بلغ ٢٨٢٩٩ وذلك للمجموعة التجريبية فى حين قد بلغ ٢٦٨٣٥ للمجموعة الضابطة وهذا الفرق وان كان غير دال احصائيا الا أن ذلك يعنى تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

جدول (١٥)

" المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات فى
فى القياس البعدى للاعبات الاندية الثلاثة عينة الدراسة

الجزيرة		الاهلى		الزمالك		الاختبارات
ع	س	ع	س	ع	س	
٨٢٩٢	٣٨٢٣٣	٤٤٧٤	٣٥٧٢٧	٥٣١٦	٢٦٣٦٤	المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين .
٧١٦١	٣٣٥٥٦	٥٥٣٨	٣٠٤٥٥	٤٨٢٦	٢٤٠٩١	اختبار الكوبرى
٢٢٦١	١٤٨٨٩	٢٦٦٠	١٥٤٥٥	١٩١٢	١٩٣٦٤	المرونة الديناميكية
٢٢٣٦	٢١٦٦٧	٢٥٦٢	٢١١٨٢	٢٥٠٨	٢٤٠٩١	الانشاء الجانبى
٣٦٠٦	١٥٦٦٧	٦١٦٦	١٥٧٢٧	٢٩٣٦	١١٢٧٣	مرونة الفخذين بالمواجهة
٥٣١٥	٦٢٣٣	٤٨٦٤	٨٣٦٤	٢٨٧٩	٢٩٠٩	مرونة الرجل اليمنى
٤٣٢٣	١١٧٧٨	٤٧٥٤	١٤٠٠٠	٢٧١٤	٩١٨٢	مرونة الرجل اليسرى
٤٥٨٨	٢٦٤٤٢	٣١٢٢	٢٧٢٧٢	٣٥١١	٢٢٩٧٦	الجرى فى شكل 8
١٢٦٩	٩٨٨٩	١٥٥٥	٩٧٢٧	١٥٥٥	١٢٢٧٣	الخطوات الجانبية
٠٩٢٨	١٨٨٨٩	٠٨٢٠	١٨٥٤٦	١٠٠٩	١٧٧٢٧	اختبار التعب لكارلسون
١٩٤٢	٢٦٩٠٥	١٨٤٢	٢٦٧٧٧	٢٥٥١	٢٨٠٨٨	مجموع درجات الحركات المهارات

يوضح الجدول رقم (١٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للاعبات
الاندية الثلاثة وذلك فى القياس البعدى .

ويلاحظ من هذا الجدول انخفاض قيمة الانحراف المعياري عن المتوسط
الحسابى بالاضافة الى تباعد هذه المتوسطات مما قد يدل على اختلاف
لاعبات الاندية الثلاثة فى نتائج الاختبارات البدنية ومجموع درجات الحركات
المهارية .

جدول (١٦)

" تحليل التباين بين نتائج الاختبارات البدنية والمهارية
للاعبات الاندية فى القياس البعدى "

الاختبارات	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة "ف"
المرونة الداخلية والخارجية	بين داخل	٨٢١٤٦٦٢٧ ١٠٣٢٧٢٧٢٨	* ١١١٣٦
اختبار الكوبرى	بين داخل	٤٠٠٩٨٠١ ٩٠٥٨٥٨٦	* ٦١٩٧
المرونة الديناميكية	بين داخل	١٢٤٦١٢٥٨ ١٤٨١٦١٦٢	* ١١٧٧٥
الانشاء الجانبى	بين داخل	٥٢٥٥١٣٢ ١٦٨٥٤٥٤٦	** ٤٣٦٥
مرونة الفخذين بالمواجهة	بين داخل	٢٠٤٩١٨١٨ ٢٩٨٢٨١٨١٩	* ٩٢٧٤
مرونة الرجل اليمنى	بين داخل	١٣٧٢٩٠١٥٨ ٣٢١٢٦٩٨٤	** ٤٧٠١
مرونة الرجل اليسرى	بين داخل	١٢٧٩٠٤٨٦ ٤٤٩١٩١٩٢	** ٣٩٨٦
الجرى فى شكل 8	بين داخل	١١٢٦٢٨١١ ٣٨٩١٠٥٤	** ٤٠٥٢
الخطوات الجانبية	بين داخل	٤٣٥٢١٦٧ ٦١٢٥٢٥٣	* ٩٩٤٧
اختبار التعب لكارلسون	بين داخل	٧٢٩٨٧٩ ٢٣٧٩٧٩٩	** ٤٢٩٤
مجموع الحركات المهارية	بين داخل	١١٢٣٢ ١٢٩١٦٥	١٢١٧

د ح عند ٢ ، ٢٨

** قيمة "ف" المحسوبة عند مستوى ٠٥ (٣٣٢)

* قيمة "ف" المحسوبة عند مستوى ٠١ (٢٩٥)

يتضح من الجدول (١٦) الذى يوضح تحليل التباين بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات البدنية ، انه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠١ر) بين لاعبات الأندية الثلاثة (زمالك - اهلى - جزيرة) وذلك فى اختبارات (المرونة الداخلية والخارجية - الكوبرى - المرونة الديناميكية - مرونة الفخذين بالمواجهة - الخطوات الجانبية) حيث كانت قيم " ف " على الترتيب التالى : (١١١٣٦ - ٦١٩٧ - ١١٧٧٥ - ٩٢٧٤ - ٩٩٤٧) ويوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠٥ر وذلك لاختبارات (الانثناء الجانبي - مرونة الرجل اليميني - مرونة الرجل اليسرى - الجرى فى شكل 8 - اختبار التعب لكارلسون) حيث كانت قيمة " ف " على النحو التالى : (٤٣٦٥ - ٤٧٠١ - ٣٩٨٦ - ٤٠٥٢ - ٤٢٩٤) . أما بالنسبة لمجموع الحركات المهارية فلا يوجد فروق دالة احصائيا عند المستويين (٠١ر ، ٠٥ر) .

جدول (١٧)

" قيمة "ت" المحسوبة بين المتوسطات الحسابية بين نتائج
الاختبارات فى القياسين القبلى والبعدى
للأندية الثلاثة

الاختبارات	الزمالك	الاهلى	الجزيرة
المرونة الداخلية والخارجية للمنكبين	* ٣٥٣٤ر	١٠٤٢ر	٠٢٤٥ر
اختبار الكوبرى	** ٢٢٤٧ر	٠٨١٦ر	٠٥٣٤ر
المرونة الديناميكية	* ٣٦٢٤ر	٣٤٧ر	٥٠٦ر
الانشاء الجانبي	** ٢١٦٤ر	صفر	٠٩٢ر
مرونة الفخذيــــــــن بالمواجهة	** ٢٤٣٨ر	١١٩٤ر	٠٤٧١ر
مرونة الرجل اليمنى	** ٢٢٣٦ر	١١٤١ر	٣٧٥ر
مرونة الرجل اليسرى	** ٢٥٥٩ر	٦٥٧ر	٤٩٢ر
الجرى فى شكل 8	** ٢٧١٩ر	٣٤٥ر	١٤٨ر
الخطوات الجانبية	* ٥٠١٠ر	١١٤٧ر	٤٩٤ر
اختبار التعب لكارلسون	* ٣٧٨٤ر	١٨٨٢ر	١٠٧٤ر
مجموع درجات الحركات المهارية	٨٣٩ر	** ٢٢٧١ر	** ٢٣١٨ر

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠٠٥) (٢٢٣ر)

** قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠٠١) (٣١٧ر)

يوضح جدول (١٧) أن قيمة "ت" المحسوبة بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات فى القياسين القبلى والبعدى ذات دلالة احصائيا وذلك فى الاختبارات البدنية متمثلا فى (المرونة الداخلية والخارجين للمنكبين، الكوبرى ، المرونة الديناميكية ، الانشاء الجانبي ، مرونة الفخذيــــــــن بالمواجهة ، مرونة الرجل اليسرى ، مرونة الرجل اليمنى ،الجرى فى شكل 8 الخطوات الجانبية ، اختبار التعب لكارلسون) وذلك لفريق نادى الزمالك أما فريقى (الأهلى ، الجزيرة) فلا يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات بين نتائج الاختبارات فى القياسين القبلى والبعدى . أما بالنسبة لمجموع درجات الحركات المهارية فلا توجد فروق فى درجات البطولتين وذلك بالنسبة لنادى الزمالك فى حين جاءت الفروق دلالة احصائيا بالنسبة لفريقي نادى الاهلى والجزيرة والفروق لصالح القياس القبلى .

" قيم "ت" المحسوبة بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات
على لاعبات مجموعتي الدراسة للقياس القبلي والبعدي

الاختبارات	قيمة "ت" بين القياسين للمجموعة التجريبية	قيمة "ت" بين القياسين للمجموعة الضابطة
المرونة الداخلية والخارجين للمنكبين	* ٣٧٤٦	٠٨١٦
اختبار الكوبري	** ٢٤٠٩	٠٩٧٤
المرونة الديناميكية	* ٢٩٧٢	٠٠٦٩
الانشاء الجانبي	** ٢٩٨٥	٠٠٦٧
مرونة الفخذين بالمواجهة	** ٢٧٠٨	٠٣٥٠
مرونة الرجل اليمنى	** ٢٥٧٩	١٠٠٢
مرونة الرجل اليسرى	** ٢٧٧٠	٠٨٣٥
الجرى فى شكل 8	* ٢٦٩٦	٣٤٥
الخطوات الجانبية	* ٤٩٦٨	١٢٤١
اختبار التعب لكارلسون	* ٤١٦٧	٢١٥٨
مجموع درجات الحركات المهارية	٠٨٢٥	* ٣٤٠٤
** قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠٥)	٢٢٠	٢٠٩
* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠١)	٣١١	٢٨٦

يوضح جدول (١٨) قيمة "ت" المحسوبة بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات على لاعبات مجموعتي الدراسة للقياس القبلي والبعدي ، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين للمجموعة التجريبية فى جميع الاختبارات البدنية قيد الدراسة وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى مجموع الحركات للمجموعة التجريبية .

كما يوضح الجدول قيمة "ت" بين القياسين للمجموعة الضابطة حيث يوجد فروق ذات دلالة احصائية فى اختبار (التعب لكارلسون) ولصالح القياس البعدي ، وكذلك بالنسبة لمجموع درجات الحركات المهارية يوجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح القياس القبلي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى باقى الاختبارات البدنية .

ثانيا : تفسير ومناقشة النتائج

اتضح من العرض الاحصائى للجداول السابقة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى وذلك للاختبارات البدنية المقاسة فيما عدا اختبار مرونة الرجل اليمنى فيوجد فروق دالة احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة ذلك الى عامل الصدفة ، أما القياس البعدى فقد وجدت فروق ذات دلالة احصائية فى جميع الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية وترجع الباحثة هذا الى أن البرنامج التدريبى المقترح له تأثير ايجابى على مستوى الأداء البدنى للمجموعة التجريبية والتي تقوم بتنفيذ البرنامج المقترح . ويتفق ذلك مع دراسات فاروق محمود (١٩٨١) ، عادل محمد سيد زين الدين (١٩٨٦) (فى مجال الرياضات المائية) ومع عمرو ابوالمجد (١٩٧٧) ونادية محمد الطويل (١٩٧٧) ، حنان رشدى (١٩٨٠) ، ممدوح محمد حسين (١٩٨٢) ، محمد بلال (١٩٩٠) (مجالات الانشطة المختلفة) التى تشير الى أن البرنامج التدريبى يؤثر على عناصر اللياقة الخاصة بكل رياضة فى القياس البعدى عن القياس القبلى .

كما يشير حنفى مختار (١٩٨٨) الى " أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفى نفس الوقت يعمل على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية " .

وبهذا العرض لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة والفروق بين قياساتهما القبلىة والبعدية ، يتضح تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وذلك للاختبارات البدنية ، وهذا يشير فى مضمونه الى أن البرنامج التدريبى المقترح يؤثر ايجابيا فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات السباحة التوتيعية بصورة أفضل من البرنامج الذى تؤديه المجموعة الضابطة .

وبهذا يتحقق الفرض الأول والذي ينص على :

" يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة " .

قياس الحركات المهارية

تشير نتائج العرض الاحصائي الى أنه يوجد تحسن فى درجات الحركات المهارية للاعبات فى القياس البعدى عن القياس القبلى وذلك لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة ولكن هذا التحسن غير دال احصائيا ، بالرغم من أن لاعبات المجموعة التجريبية قد حققن المراكز الأولى وحدث تغيير فى ترتيب لاعبات المجموعة الضابطة ، الا أن الباحثة ترجع عدم دلالة هذا التحسن احصائيا الى أن تقييم الحركات المهارية يكون عن طريق التحكيم الذاتى (حكام) ، وترجع الباحثة مستوى التحسن فى الحركات المهارية لدى لاعبات عينة الدراسة الى البرنامج التدريبي المقترح حيث أنه أكثر فاعلية على مستوى الأداء البدنى والمهارى عن البرنامج المتبع للمجموعة الضابطة . فنلاحظ أن فريق الزمالك كان ترتيبه الثانى فى القياس القبلى وفى القياس البعدى حصل الفريق على المركز الأول ، وفريق الجزيرة كان ترتيبه الثالث فى البطولة الاولى والتي بمثابة القياس القبلى وجاء ترتيبه الثانى فى البطولة الثانية اما فريق الاهلى فقد حصل على المركز الأول فى القياس القبلى وفى القياس البعدى حصل على المركز الثالث ، وكذلك يتضح مدى تقدم المجموعة التجريبية فى نتيجة الحركات المهارية حيث حققت لاعبات نادى الجزيرة والأهلى (المجموعة الضابطة) المراكز الثلاثة الأولى فى حين جاءت لاعبة نادى الزمالك فى المركز الرابع ولاعبة نسادى هليوبوليس فى المركز التاسع وذلك فى القياس القبلى . أما فى بطولة الكأس (القياس البعدى) فقد حققت لاعبات نادى الزمالك المركز

الأول والثانى والخامس وجاءت لاعبة نادى هليوبوليس فى المركز الثالث أما نادى الاهلى فقد حصلت اللاعبة الأولى لديه على المركز الرابع ولاعبة نادى الجزيرة حصلت على المركز السادس .

وترجع الباحثة ذلك الى عدم الاهتمام بالتدريب على الأداء البدنى خارج وداخل الماء والمهارى مجتمعا ، بينما راعى البرنامج التدريبى المقترح للمجموعة التجريبية ذلك . ويتفق ذلك مع دراسات كينجستون Kingston (١٩٦١) ، سمى ابراهيم (١٩٧٩) ، احمد محمد حسين (١٩٨١) التى ترى أن الجمع مابين الاعداد خارج الماء عن طريق تنمية الصفات وداخل الماء يودى الى تحسن جوهرى فى معظم المتغيرات (فى الأداء المهارى) . كما تتفق النتائج السابقة مع دراسات على فهمى البيك (١٩٨٤) ، سامى الشربيني ، مجدى ابوزيد (١٩٨٤) ، علاء سيد نبيه (١٩٨٨) هالة مالك (١٩٩١) (دراسات فى مجال الرياضات المائية) . كما تتفق هذه النتائج أيضا مع دراسات أجريت فى مجالات الأنشطة المختلفة مثل دراسة عمرو ابوالمجد (١٩٧٧) ، ممدوح محمد حسين (١٩٨٢) ، عز الدين يعقوب (١٩٨٦) والتى يظهر فيها أن البرنامج التدريبى يؤثر ويزيد من نسبة تحسن المستوى البدنى والمهارى فى القياس البعدى عن القياس القبلى .

كما يؤكد كمال عبد الحميد وصبحى حسنين (١٩٧٨) " بأن البرامج

العملية المقننة هى الضمان الوحيد لاحداث التقدم المطلوب .

ويمكن القول أنه فى غياب برامج هادفه وموضوعه بدقة وعناية لايمكن أن يكون هناك أى تطور أو تقدم أو تحسن فى مستوى أداء اللاعبين . ويؤكد عمرو ابو المجد نقلا عن شليمين (١٩٧٧) أن المهارات الحركية يجب أن تؤسس على تنمية تلك الصفات البدنية التى تتفق وهذه المهارات والتى غالباً ما تظهر فى صورة مركبة عند أداء المهارة .

ويلاحظ أن البرنامج التدريبى المقترح أدى الى زيادة فى نسبة

تحسن الجلد الدورى التنفسى بنسبة ٨٦٢ ٪ للمجموعة التجريبية مقابل ٣٣٦ ٪ للمجموعة الضابطة ويرجع ذلك الى أهمية الجلد الدورى التنفسى بالنسبة لرياضة السباحة التوقيعية حيث تحتاج اللاعبه الى فترات عمل طويلة دون هبوط فى مستوى الأداء ، وأيضا تأخر ظهور التعب .

كذلك أدى البرنامج التدريبى المقترح الى زيادة نسب التحسن بالنسبة لعنصر الرشاقة بنسبة ٣٤٨ ٪ للمجموعة التجريبية ، ٥٩٤ ٪ للمجموعة الضابطة التى لم يطبق عليها البرنامج المقترح ويظهر هذا التحسن بالنسبة لرياضة السباحة التوقيعية فى قدرة اللاعبه على ربط المهارة الحركية بمهارة أخرى وكذلك التغيير فى سرعة واتجاه المهارة ويكون ذلك واضحا عند أداء التمرين Routine وتغيير الاتجاهات فى حمام السباحة . ويلاحظ أيضا زيادة فى نسبة تحسن عنصر التوافق بنسبة ١٦٨٦ ٪ للمجموعة التجريبية فى حين جاءت نسبة تحسن المجموعة الضابطة ١٥٣ ٪ وتظهر أهمية هذا العنصر عند أداء الحركات المهارية فى قدرة اللاعبه على تحريك أكثر من عضو فى أكثر من اتجاه وكذلك تحريك أكثر من عضو فى أكثر من اتجاه . وكذلك تحريك الذراع فى اتجاه مخالف الآخر عند أداء التجديفات Sculling وبالنسبة للتمرين Routine تؤدي اللاعبه حركات تتطلب وضع معين للرأس على حين أن الذراعين تعملان فى اتجاه آخر ، كما تعمل الرجلان فى اتجاه مخالف للرأس والذراعين ، وهى تحركات لابد أن تؤدي على نحو تكاملى وفى صورة تتسم بالانسيابية ، وقد حقق عنصر المرونة نسبة تحسن للاختبارات المستخدمة تتراوح ما بين ٥٠٧٦ ٪ الى ١٧٩ ٪ للمجموعة التجريبية ، ونسب تحسن تتراوح ما بين ٢٠٣٢ ٪ الى ٠٢٣ ٪ للمجموعة الضابطة والمتمثلة فى اختبارى مرونة مفصل الرجل اليمنى والانثناء الجانبى ، ويشير ذلك الى أهمية عنصر المرونة بالنسبة للحركات المهارية فهى تساعد اللاعبه على أداء المهارات بسهولة ودقة وبالطريقة الصحيحة مع تحكم فى تنفيذها

كل جزء من أجزاء الحركة ووصول العضو الى الهدى المطلوب ويتضح ذلك
في حركة Walkover Front وحركة Swordfish .

وتتفق الباحثة مع ماورد من آراء للعلماء والخبراء في أنه
يجب تعليم المهارة للاعبة الناشئة من خلال الاهتمام بالصفات البدنية
اذ أن ذلك دون شك يحقق نجاحا مضمونا في نهاية اعداد الناشئات - حيث
أن كل مهارة في السباحة التوقيعية تحتاج الى قدر معين ومحدد من
الصفات البدنية ، هذا القدر يمكن اللاعب من أداء المهارة بشكل صحيح
وسليم .

وترى الباحثة أن هذه النتائج تحقق الفرض الثانى والفرض الثالث
من فروض الدراسة والتي تنص على :

- " توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية
ولصالح المجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة
بناشئات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة " .

- " يؤشر البرنامج التدريبى المقترح على مستوى الأداء المهارى
لصالح المجموعة التجريبية " .