

الفصل الرابع

٠/٤ - عرض ومناقشة النتائج

١/٤ - عرض النتائج

٢/٤ - مناقشة النتائج

٠/٤ - عرض ومناقشة النتائج :
١/٤ - عرض النتائج :

جدول رقم (١٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في متوسطات أزمنة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
		ع+	س-	ع+	س-		
*٦,٠٩٠	٠,١٧٦	٠,٠٧٧	٢,٥٢٥	٠,٠٤٦٧	٢,٦٩٢	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
*٤,٨٠٢	٠,١١٨	٠,٠٨٢	٠,٨٤٤	٠,٠٧٤	٠,٩٦٢	"ث"	زمن أداء الاستلام ثم التمرير
*٩,٠٧١	٠,٢٨٥	٠,٠٩٦٨	٣,٣٦٩	٠,٠٦٣٧	٣,٦٥٤	ث	الزمن الاجمالي
*٥,٠١٥	٠,١٧٧	٠,١٠١	٢,٦٢٨	٠,٠٧٩	٢,٨٠٥	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
*٤,٨٨٤	٠,٣٣٥	٠,١٧٦	٤,٢٣٣	٠,١٦٠	٤,٥٦٨	"ث"	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير
*٧,١٤٢	٠,٥١١	٠,١٥٠	٦,٨٦٢	٠,١٥٥	٧,٣٧٣	ث	الزمن الاجمالي
*٤,٦٠٤	٠,١٣٥	٠,٠٨٥	٢,٦٥٣	٠,٠٨٣	٢,٧٨٨	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
*٤,١٨٣	٠,٥٣١	٠,٢٣٩	٦,١١٥	٠,٣٢٩	٦,٦٤٦	"ث"	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير
*٥,٠٩١	٠,٦٦٦	٠,٢٦٤	٨,٧٦٨	٠,٣٦١	٩,٤٣٣	ث	الزمن الاجمالي
*٣,٧٠٣	٠,١٤١	٠,١٠٦	٢,٥٢٨	٠,٠٨٠	٢,٦٦٩	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
*٣,١٣١	٠,٧٣٦	٠,٤١٧	٥,٤٨٧	٠,٥١٧	٦,٢٢٣	"ث"	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير
*٣,٧١٦	٠,٨٧٧	٠,٤٣٦	٨,٠١٥	٠,٥٠٣	٨,٨٩٢	ث	الزمن الاجمالي
*٥,٠٠٦	٠,٢٠٩	٠,١٠٩	٢,٤٧٢	٠,٠٧٥	٢,٦٨١	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
*٣,٩٢٤	٠,٠٣٢	٠,١٦٦	٢,٦٧٦	٠,٢٩٠	٢,٩٩٦	"ث"	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير
*٤,٩٩٠	٠,٥٢٩	٠,٢١٥	٥,١٤٨	٠,٣٢٤	٥,٦٧٧	ث	الزمن الاجمالي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يوضح جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في جميع متوسطات أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث لصالح
القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول رقم (٢٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات درجات (الدقة- الزمن والدقة معاً) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع+	س-	ع+	س-			
*٧,٠٩١-	١,٣٣٣	٠,٦٦٩	٣,٠٨٣	٠,٦٢٢	١,٧٥٠	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمير	الدقة
*٥,٤٥١-	١,٤١٦	٠,٧١٨	٢,٨٣٣	٠,٦٦٩	١,٤١٧	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمير	
*٦,٩١٧-	١,٥٨٤	٠,٦٦٩	٢,٩١٧	٠,٤٩٢	١,٣٣٣	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمير	
*٨,١٥٠-	٢,٦٦٧	١,١٢٨	٦,١٦٧	٠,٦٦٤	٣,٥٠٠	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمير	الزمن والدقة معاً
*٦,١٤٠-	٢,٨٣٤	٠,٩٦٢	٥,٦٦٧	٠,٩٢٩	٢,٨٣٣	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمير	
*١٠,٩٨٢-	٣,١٦٦	٠,٩٢١	٥,٨٣٣	٠,٥٦١	٢,٦٦٧	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمير	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يوضح جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متوسطات الدقة والزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول رقم (٢١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	المتغيرات	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-			
*٥,١٨٩	٠,٦٨٣-	٠,٤٤٦	٤,٥٦٣	٠,٣٨١	٣,٨٨٠	متر	مسافة	القوة المميزة بالسرعة
*٣,٢٧٣-	٠,١٨	٠,٠٨٩	١,٤٩٧	٠,١٥٧	١,٦٧٧	ث	زمن	
*٤,٦٧٨	٠,٨٣١-	٠,٤٨٩	٣,١٦٧	٠,٣٦١	٢,٣٣٦	م/ث	سرعة	
*٤,٣٧٦	٠,٧٥٩-	٠,٣٠٠	٤,٥٠١	٠,٦٧٨	٣,٧٤٢	متر	مسافة	القوة المميزة بالسرعة
*٤,٨٤٢-	٠,٣١٥	٠,١٨٩	١,٥٢	٠,١٣٤	١,٨٣٥	ث	زمن	
*٦,٤٩٧	١,١٢٢-	٠,٦١٦	٣,٢١	٠,٢٨١	٢,٠٨٨	م/ث	سرعة	
*٤,٣٧١	٠,٥٦٥-	٠,٣٧٢	٤,٧٣٣	٠,٣٦٨	٤,١٦٨	م	وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا	السرعة
*٤,٨٦٣-	٠,٥٠٤	٠,٢٣٩	٣,١٤٥	٠,٢٩٩	٣,٦٤٩	ث	٢٠م عدو من البدء المنطلق	
*٣,٦٧٨-	٠,١٦١	٠,٠٩٥	١,٨٨٨	٠,٠٩٨	٢,٠٤٩	ث	١٠م عدو من البدء المنطلق	
*٤,٤٣١-	٠,٢٥٢	٠,١٦١	٢,٤٦١	٠,١١٩	٢,٧١٣	ث	١٠م عدو من الثبات	الانطلاق
*٥,٣٤٢-	١,٠٧٢	٠,٤٧٦	١١,٦٥٣	٠,٥٣٣	١٢,٧٢٥	ث	١٠×٤م جري مكوكي	الرشاقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يوضح جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول رقم (٢٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسطات أزمنة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
٢,٤٣٩*	٠,٠٥٦	٠,٠٥٢	٢,٦٢٢	٠,٠٤٧	٢,٦٧٨	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٢,٢٦٧*	٠,٠٥٩	٠,٠٦٥	٠,٩١٩	٠,٠٨٥	٠,٩٧٨	"ث"	زمن أداء الاستلام ثم التمرير
٣,٤٦٩*	٠,١١٥	٠,٠٨٥٤	٣,٥٤١	٠,٦٩١	٣,٦٥٦	"ث"	الزمن الاجمالي
٢,٢٩٥*	٠,٠٧٤	٠,٠٨٨	٢,٧١٨	٠,٠٧٦	٢,٧٩٢	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٢,٢١٨*	٠,١٢٨	٠,١٥٩	٤,٤٢٦	٠,١٦٢	٤,٥٥٤	"ث"	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير
٣,٤٨٦*	٠,٢٠٣	٠,١٤١	٧,١٤٣	٠,١٥٤	٧,٣٤٦	"ث"	الزمن الاجمالي
٢,٢٣٤*	٠,٠٧	٠,٠٩٩	٢,٧٤٩	٠,٠٧٥	٢,٨١٩	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٢,٢٢٥*	٠,٢٩٣	٠,١٩٩	٦,٣٤٠	٠,٣٢٩	٦,٦٣٣	"ث"	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير
٢,٦٤٢*	٠,٣٦٣	٠,٢١٧	٩,٠٨٩	٠,٣٦٤	٩,٤٥٢	"ث"	الزمن الاجمالي
٢,٢٢٢*	٠,٠٦٧	٠,٠٥٣	٢,٦١٣	٠,٠٧٦	٢,٦٨٠	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٢,٢٠٩*	٠,٤٢٣	٠,٢٤٦	٥,٧٨٦	٠,٥١٧	٦,٢٠٩	"ث"	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير
٢,٥٩٩*	٠,٤٩١	٠,٢٣٢	٨,٣٩٨	٠,٥٠٤	٨,٨٨٩	"ث"	الزمن الاجمالي
٢,٢٦٧*	٠,٠٧٢	٠,٠٥٦	٢,٦١٦	٠,٠٧٨	٢,٦٨٨	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٢,٢١٦*	٠,١٧٨	٠,١٠٦	٢,٨٠٥	٠,٢٩٢	٢,٩٨٣	"ث"	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير
٢,٤٨٢*	٠,٢٥	٠,١٤١	٥,٤٢١	٠,٣٣١	٥,٦٧١	"ث"	الزمن الاجمالي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠,٠٥ = ٢,٢٠١$

يوضح جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متوسطات أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية $\alpha = ٠,٠٥$.

جدول رقم (٢٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متوسطات درجات (الدقة- الزمن والدقة معاً) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع+	س-	ع+	س-			
*٢,٥٤٨-	٠,٥٨٣	٠,٤٥٢	٢,٢٥٠	٠,٦٥١	١,٦٦٧	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الدقة
*٣,٠٢٣-	٠,٥٨٤	٠,٢٨٩	١,٩١٧	٠,٦٥١	١,٣٣٣	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير	
*٢,٩٦٦-	٠,٦٦٦	٠,٥١٥	١,٩١٦	٠,٤٥٢	١,٢٥	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	
*٥,٢٠٧-	١,١٩١	٠,٥٩١	٤,٥٠٠	٠,٥٤١	٣,٣٠٩	درجة	الاستلام ثم التمرير	الزمن والدقة معاً
*٣,٢٩٤-	١,١٦٦	٠,٣٤٥	٣,٨٣٣	١,٠٢٠	٢,٦٦٧	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير	
*٦,٦٨٣-	١,٣٣٣	٠,٦٦٢	٣,٨٣٣	٠,٥٥١	٢,٥	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يوضح جدول (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في جميع متوسطات درجات الدقة والزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول رقم (٢٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

ن=١٢

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	الوحدة	
		ع+	س-	ع+	س-			
*٢,٤١٤-	٠,٥١٥	٠,٤٧١	٤,٤١٣	٠,٣٨٠	٣,٨٩٨	متر	مسافة	القوة المميزة بالسرعة
*٢,٢٥٢	٠,١٠٤	٠,٠٣٣	١,٥٥٨	٠,١٥٦	١,٦٦٢	ث	زمن	
*٢,٢٨٧-	٠,٢٦١	٠,٢٩٧	٢,٦٦١	٠,٣٦٢	٢,٤٠٠	م/ث	سرعة	
*٢,٢٠٧-	٠,٤٢	٠,١٧٨	٤,١٨٠	٠,٦٨٠	٣,٧٦٠	متر	مسافة	
*٢,٢٢٨	٠,١٢٨	٠,١٠٢	١,٦٩٤	٠,١٣٥	١,٨٢٢	ث	زمن	
*٤,٠٨١	٠,٤١٥	٠,٢٠٩	٢,٤٧٨	٠,٣٣٤	٢,٠٦٣	م/ث	سرعة	
*٢,٣٣٨-	٠,٢٥٩	٠,٢٥١	٤,٤٤٥	٠,٣٦٧	٤,١٨٦	م	وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا	
*٢,٤٩٢	٠,٢٥٨	٠,٢٠٤	٣,٣٧٧	٠,٢٩٩	٣,٦٣٥	ث	٢٠ م عدو من البدء المنطلق	السرعة
*٢,٢٤٥	٠,٠٩٣	٠,٠٦١	١,٩٦٤	٠,١١٨	٢,٠٥٧	ث	١٠ م عدو من البدء المنطلق	
*٢,٢٦٤	٠,١١٢	٠,٠٩١	٢,٥٨٧	٠,١١٩	٢,٦٩٩	ث	١٠ م عدو من الثبات	الانطلاق
*٢,٢١١	٠,٤٩٩	٠,٥٨٨	١٢,٢١٢	٠,٥٣٣	١٢,٧١١	ث	١٠×٤ م جري مكوكي	الرشاقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

يوضح جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متوسطات نتائج اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول رقم (٢٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين البعديين

للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات أزمنة أداء اختبارات الأداءات

ن ١ + ن ٢ = ٢٤

الحركية المركبة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع+	س-	ع+	س-		
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦٢٢	٠,٠٥٢	٢,٥٢٥	٠,٠٧٧	٠,٠٩٧	٣,٦١٠-
	زمن أداء الاستلام ثم التمرير	٠,٩١٩	٠,٠٦٥	٠,٨٤٤	٠,٠٨٢	٠,٠٧٥	٢,٤٩٢-
	الزمن الاجمالي	٣,٥٤١	٠,٠٨٥٤	٣,٣٦٩	٠,٠٩٦٨	٠,١٧٢	٤,٦٠٦-
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٧١٨	٠,٠٨٨	٢,٦٢٨	٠,١٠١	٠,٠٩	٢,٢٨٨-
	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	٤,٤٢٦	٠,١٥٩	٤,٢٣٣	٠,١٧٦	٠,١٩٣	٢,٨١٨-
	الزمن الاجمالي	٧,١٤٣	٠,١٤١	٦,٨٦٢	٠,١٥٠	٠,٢٨١	٤,٧٣١-
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الرجراجي بالكرة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٧٤٩	٠,٠٩٩	٢,٦٥٣	٠,٠٨٥	٠,٠٩٦	٢,٥٧٣-
	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الرجراجي ثم التمرير	٦,٣٤٠	٠,١٩٩	٦,١١٥	٠,٢٣٩	٠,٢٢٥	٢,٥٠٥-
	الزمن الاجمالي	٩,٠٨٩	٠,٢١٧	٨,٧٦٨	٠,٢٦٤	٠,٣٢١	٣,٢٦١-
استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الرجراجي بالكرة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦١٣	٠,٠٥٣	٢,٥٢٨	٠,١٠٦	٠,٠٨٥	٢,٤٧٢-
	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الرجراجي ثم التمرير	٥,٧٨٦	٠,٢٤٦	٥,٤٨٧	٠,٤١٧	٠,٢٩٩	٢,١٤٠-
	الزمن الاجمالي	٨,٣٩٨	٠,٢٣٢	٨,٠١٥	٠,٤٣٦	٠,٣٨٣	٢,٦٩٠-
استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦١٦	٠,٠٥٦	٢,٤٧٢	٠,١٠٩	٠,١٤٤	٤,٠٥٧-
	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	٢,٨٠٥	٠,١٠٦	٢,٦٧٦	٠,١٦٦	٠,١٢٩	٢,٦٨-
	الزمن الاجمالي	٥,٤٢١	٠,١٤١	٥,١٤٨	٠,٢١٥	٠,٢٧٣	٣,٦٨-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يوضح جدول (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين

للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متوسطات أزمنة اختبارات الأداءات الحركية المركبة

قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من

قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول رقم (٢٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات درجات (الدقة - الزمن والدقة معا)

لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث ن+١=٢=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		س-	ع+	س-	ع+		
الدقة	درجة	٢,٢٥٠	٠,٤٥٢	٣,٠٨٣	٠,٦٦٩	٠,٨٣٣	*٣,٥٧٦-
	درجة	١,٩١٧	٠,٢٨٩	٢,٨٣٣	٠,٧١٨	٠,٩١٦	*٤,١٠٥-
	درجة	١,٩١٦	٠,٥١٥	٢,٩١٧	٠,٦٦٩	١,٠٠١	*٤,١٠٥-
الزمن والدقة معا	درجة	٤,٥٠٠	٠,٥٩١	٦,١٦٧	١,١٢٨	١,٦٦٧	*٤,٥٣٥-
	درجة	٣,٨٣٣	٠,٣٤٥	٥,٦٦٧	٠,٩٦٢	١,٨٣٤	*٦,٢١٥-
	درجة	٣,٨٣٣	٠,٦٦٢	٥,٨٣٣	٠,٩٢١	٢	*٦,١١١-

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يوضح جدول (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع متوسطات نتائج الدقة والزمن والدقة معا لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

جدول رقم (٢٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين البعديين

للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات اختبارات

مكونات اللياقة البدنية قيد البحث ن+١=٢=٢٤

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات	المتغيرات	القوة المميزة بالسرعة
		ع+	س-	ع+	س-			
*٢,١٤٧	٠,١٥	٠,٤٧١	٤,٤١٣	٠,٤٤٦	٤,٥٦٣	متر	مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليمنى
*٢,١٢٦-	٠,٠٦١-	٠,٠٣٣	١,٥٥٨	٠,٠٨٩	١,٤٩٧	ث	زمن	
*٢,٩٢٩	٠,٥٠٦	٠,٢٩٧	٢,٦٦١	٠,٤٨٩	٣,١٦٧	م/ث	سرعة	
*٣,٠٤٧	٠,٣٢١	٠,١٧٨	٤,١٨٠	٠,٣٠٠	٤,٥٠١	متر	مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليسرى
*٢,٦٨٣-	٠,١٧٤-	٠,١٠٢	١,٦٩٤	٠,١٨٩	١,٥٢	ث	زمن	
*٣,٧٣١	٠,٧٣٢	٠,٢٠٩	٢,٤٧٨	٠,٦١٦	٣,٢١	م/ث	سرعة	
*٢,١٢٣	٠,٢٨٨	٠,٢٥١	٤,٤٤٥	٠,٣٧٢	٤,٧٣٣	م	م	وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا
*٢,٤٤٣-	٠,٢٣٢-	٠,٢٠٤	٣,٣٧٧	٠,٢٣٩	٣,١٤٥	ث	٢٠م عدو من البدء المنطلق	السرعة
*٢,٢٤٩-	٠,٠٧٦-	٠,٠٦١	١,٩٦٤	٠,٠٩٥	١,٨٨٨	ث	١٠م عدو من البدء المنطلق	
*٢,٢٥٤-	٠,١٢٦-	٠,٠٩١	٢,٥٨٧	٠,١٦١	٢,٤٦١	ث	١٠م عدو من الثبات	الانطلاق
٢,٤٥٣-	٠,٥٥٩-	٠,٥٨٨	١٢,٢١٢	٠,٤٧٦	١١,٦٥٣	ث	١٠×٤م جري مكوكي	الرشاقة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧٤

يوضح جدول (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين

التجريبية والضابطة في جميع نتائج اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث لصالح القياس

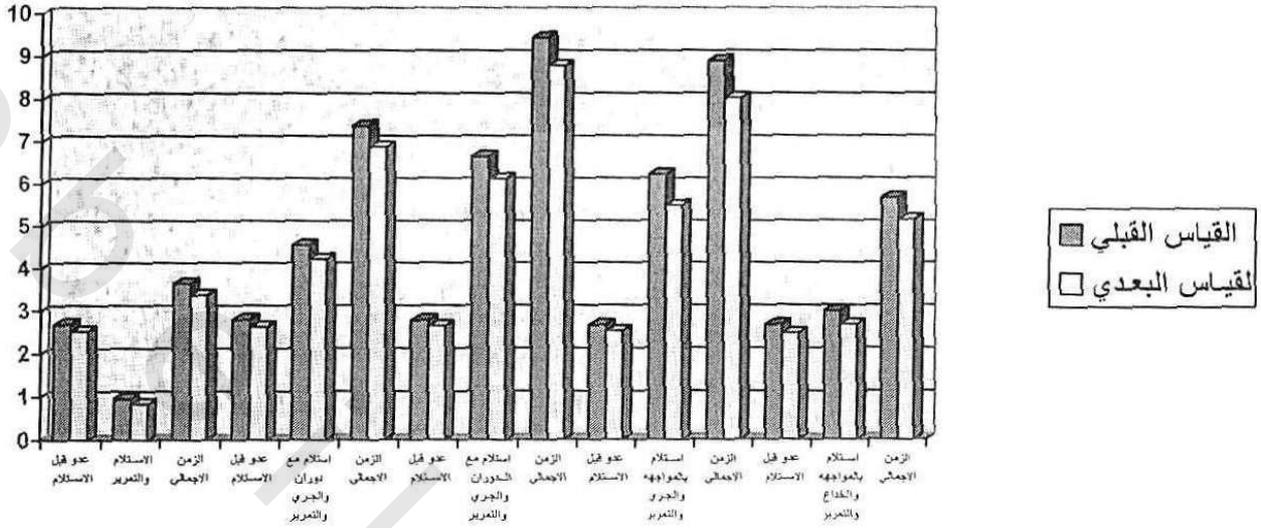
البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى

معنوية ٠,٠٥.

جدول رقم (٢٨)
نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أزمنة
الأداءات الحركية المركبة قيد البحث
ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس		نسبة التحسن %
		القبلي	البعدي	
		س -	س -	فرق المتوسطين
الاستلام من الحركة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦٩٢	٢,٥٢٥	٠,١٧٦
	زمن أداء الاستلام ثم التمرير	٠,٩٦٢	٠,٨٤٤	٠,١١٨
	الزمن الاجمالي	٣,٦٥٤	٣,٣٦٩	٠,٢٨٥
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٨٠٥	٢,٦٢٨	٠,١٧٧
	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير	٤,٥٦٨	٤,٢٣٣	٠,٣٣٥
	الزمن الاجمالي	٧,٣٧٣	٦,٨٦٢	٠,٥١١
الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٧٨٨	٢,٦٥٣	٠,١٣٥
	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	٦,٦٤٦	٦,١١٥	٠,٥٣١
	الزمن الاجمالي	٩,٤٣٣	٨,٧٦٨	٠,٦٦٦
استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦٦٩	٢,٥٢٨	٠,١٤١
	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الزجراجي ثم التمرير	٦,٢٢٣	٥,٤٨٧	٠,٧٣٦
	الزمن الاجمالي	٨,٨٩٢	٨,٠١٥	٠,٨٧٧
استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	زمن العدو قبل الاستلام	٢,٦٨١	٢,٤٧٢	٠,٢٠٩
	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	٢,٩٩٦	٢,٦٧٦	٠,٣٢٢
	الزمن الاجمالي	٥,٦٧٧	٥,١٤٨	٠,٥٢٩

يوضح جدول رقم (٢٨) وجود فروق في نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (١٢,٢٦٦ - ٤,٨٤٢ %) في زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.



شكل رقم (٢)

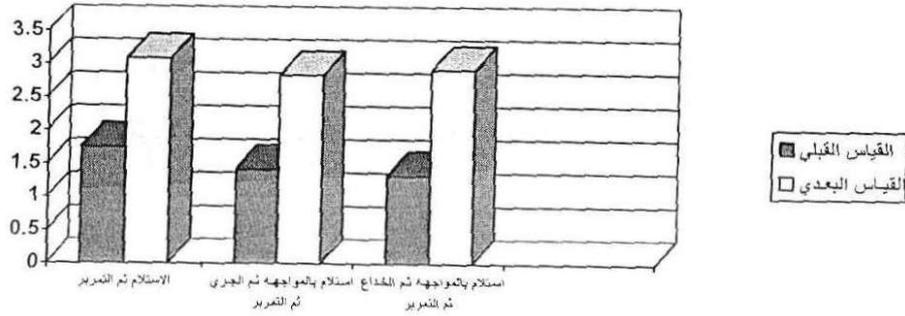
نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

جدول رقم (٢٩)

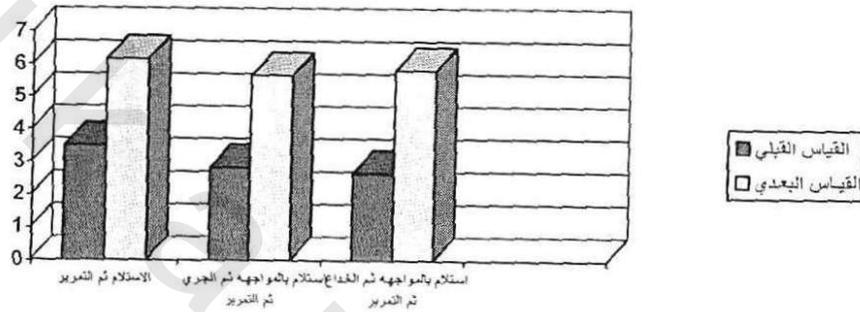
نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدقة لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث
ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
		-س-	-س-		
الدقة	درجة	١,٧٥٠	٣,٠٨٣	١,٣٣٣	٧٦,١٧١
	درجة	١,٤١٧	٢,٨٣٣	١,٤١٦	٩٩,٩٣
	درجة	١,٣٣٣	٢,٩١٧	١,٥٨٤	١١٨,٨٣٠
الزمن والدقة معاً	درجة	٣,٥٠٠	٦,١٦٧	٢,٦٦٧	٧٦,٠٠٢
	درجة	٢,٨٣٣	٥,٦٦٧	٢,٨٣٤	١٠٠,٠٤٠
	درجة	٢,٦٦٧	٥,٨٣٣	٣,١٦٦	١١٨,٧١٠

يوضح جدول رقم (٢٩) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٧٦,١٧١ - ١١٨,٨٣٠%) في متوسطات دقة اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث كذلك وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٧٦,٠٢ - ١١٨,٧١٠%) في متوسطات الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.



شكل رقم (٣)
نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدقة لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

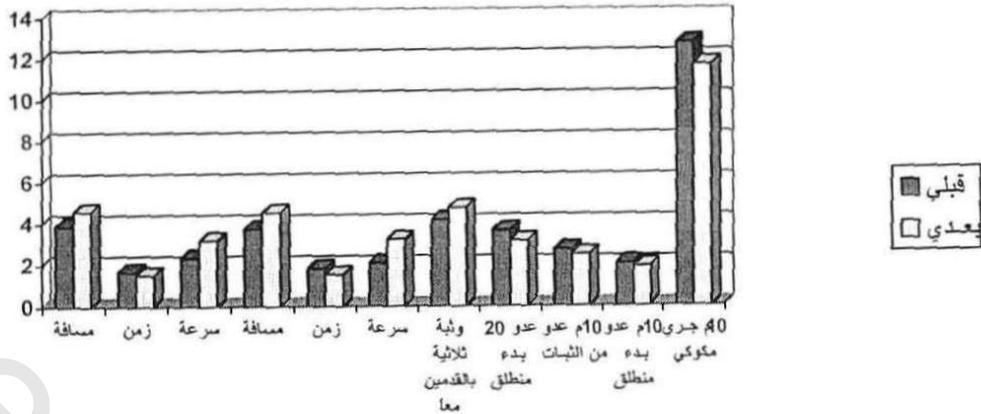


شكل رقم (٤)
نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

جدول رقم (٣٠)
نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث
ن = ١٢

المتغيرات	م	م	م	القياس		فرق المتوسطين	نسبة التحسن
				القبلي	البعدي		
القوة المميزة بالسرعة	مسافة	متر	٣,٨٨٠	٤,٥٦٣	-	٠,٦٨٣	١٧,٦٠٣
	زمن	ث	١,٦٧٧	١,٤٩٧	-	٠,١٨	١٠,٧٣٤
	سرعة	م/ث	٢,٣٣٦	٣,١٦٧	-	٠,٨٣١	٣٥,٥٧٤
	مسافة	متر	٣,٧٤٢	٤,٥٠١	-	٠,٧٥٩	٢٠,٢٨٣
	زمن	ث	١,٨٣٥	١,٥٢	-	٠,٣١٥	١٧,١٦٦
	سرعة	م/ث	٢,٠٨٨	٣,٢١	-	١,١٢٢	٥٣,٧٣٦
السرعة	وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا	م	٤,١٦٨	٤,٧٣٣	-	٠,٥٦٥	١٣,٥٥٦
	٢٠ عدو من البدء المنطلق	ث	٣,٦٤٩	٣,١٤٥	-	٠,٥٠٤	١٣,٨١٢
	١٠ عدو من البدء المنطلق	ث	٢,٠٤٩	١,٨٨٨	-	٠,١٦١	٧,٨٥٧
الانطلاق	١٠ عدو من الثبات	ث	٢,٧١٣	٢,٤٦١	-	٠,٢٥٢	٩,٢٨٩
الرشاقة	١٠ جري مكوكي	ث	١٢,٧٢٥	١١,٦٥٣	-	١,٠٧٢	٨,٤٢٤

يوضح جدول رقم (٣٠) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٥٣,٧٣٦% - ٧,٨٥٧%) في متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.

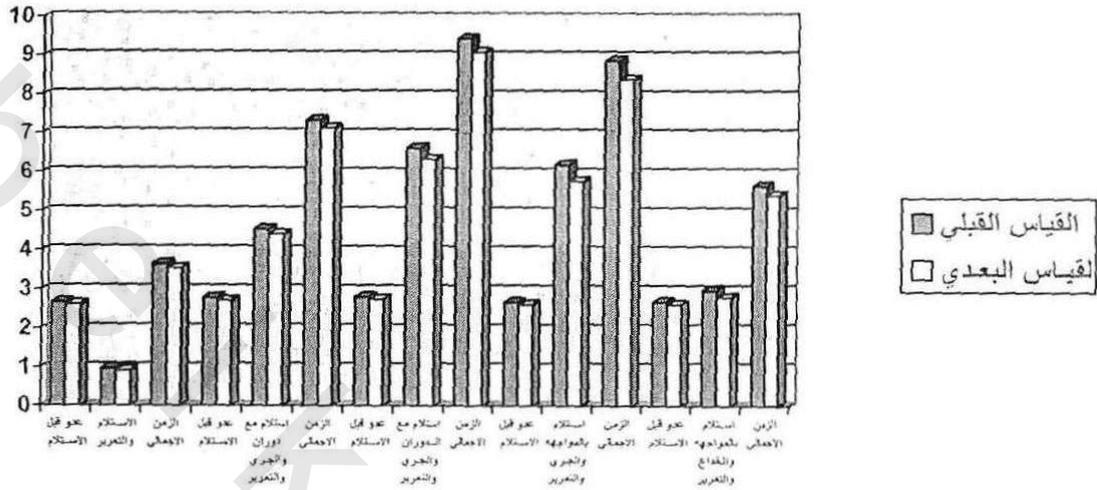


شكل رقم (٥)
نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

جدول رقم (٣١)
نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث
ن=١٢

نسبة التحسن %	فرق المتوسطين	القياس		وحدة القياس	المتغيرات
		القياس البعدي - س	القياس القبلي - س		
٢,٠٩١	٠,٠٥٦	٢,٦٢٢	٢,٦٧٨	"ث"	الاستلام من الحركة ثم التمرير
٦,٠٣٣	٠,٠٥٩	٠,٩١٩	٠,٩٧٨	"ث"	
٣,١٤٦	٠,١١٥	٣,٥٤١	٣,٦٥٦	"ث"	
٢,٦٥٠	٠,٠٧٤	٢,٧١٨	٢,٧٩٢	"ث"	الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٢,٨١١	٠,١٢٨	٤,٤٢٦	٤,٥٥٤	"ث"	
٢,٧٦٣	٠,٢٠٣	٧,١٤٣	٧,٣٤٦	"ث"	
٢,٨٤٣	٠,٠٧	٢,٧٤٩	٢,٨١٩	"ث"	الاستلام من الحركة مع الدوران ثم الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير
٤,٤١٧	٠,٢٩٣	٦,٣٤٠	٦,٦٣٣	"ث"	
٣,٨٤٠	٠,٣٦٣	٩,٠٨٩	٩,٤٥٢	"ث"	
٢,٥	٠,٠٦٧	٢,٦١٣	٢,٦٨٠	"ث"	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير
٦,٨١٣	٠,٤٢٣	٥,٧٨٦	٦,٢٠٩	"ث"	
٥,٥٢٤	٠,٤٩١	٨,٣٩٨	٨,٨٨٩	"ث"	
٢,٦٧٩	٠,٠٧٢	٢,٦١٦	٢,٦٨٨	"ث"	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير
٥,٩٦٧	٠,١٧٨	٢,٨٠٥	٢,٩٨٣	"ث"	
٤,٤٠٨	٠,٢٥	٥,٤٢١	٥,٦٧١	"ث"	

يوضح جدول رقم (٣١) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٦,٨١٣% - ٢,٠٩١%) في زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.

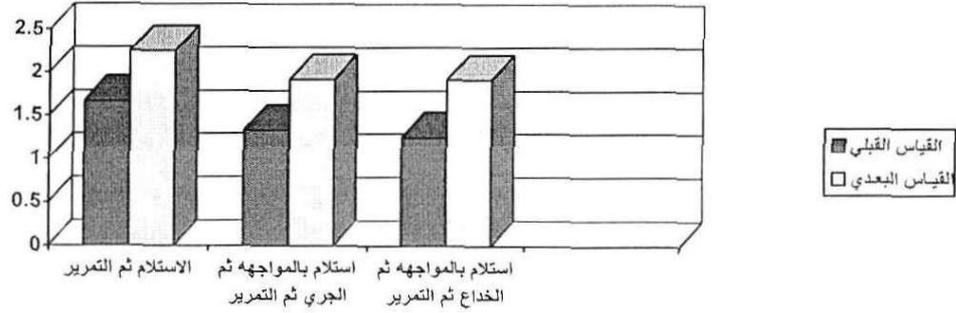


شكل رقم (٦)
نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في أزمنة الأداء الحركية المركبة قيد البحث

جدول رقم (٣٢)
نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في (الدقة - الزمن والدقة معا) لاختبارات الأداء الحركية المركبة قيد البحث ن=١٢

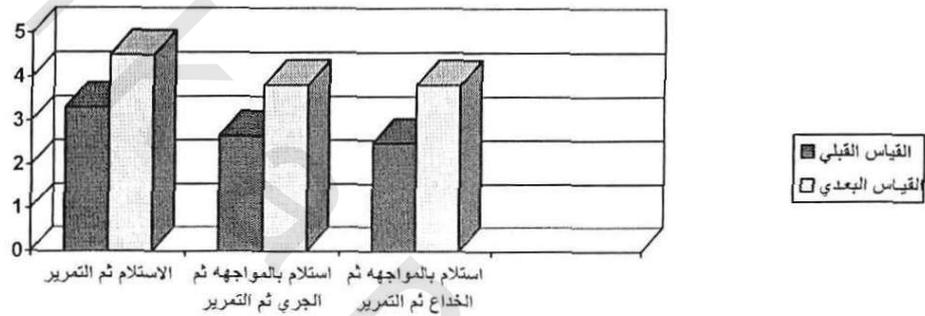
المتغيرات	وحدة القياس	القياس		فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
		القبلي س-	البعدي س-		
الدقة	درجة	١.٦٦٧	٢.٢٥٠	٠.٥٨٣	٣٤,٩٧٣
	درجة	١.٣٣٣	١.٩١٧	٠.٥٨٤	٤٣,٨١١
	درجة	١.٢٥٠	١.٩١٦	٠.٦٦٦	٥٣,٢٨
زمن والدقة معا	درجة	٣,٢٠٩	٤,٥٠٠	١,١٩١	٣٥,٩٩٣
	درجة	٢,٦٦٧	٣,٨٣٣	١,١٦٦	٤٣,٧١٩
	درجة	٢,٥٠٠	٣,٨٣٣	١,٣٣٣	٥٣,٣٢

يوضح جدول رقم (٣٢) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٥٣,٢٨ - ٣٤,٩٧٣%) في متوسطات دقة اختبارات الأداء الحركية المركبة قيد البحث، كذلك وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٤٣,٧١٩ - ٣٥,٣٢%) في متوسطات الزمن والدقة معا لاختبارات الأداء الحركية المركبة قيد البحث.



شكل رقم (٧)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الدقة لاختبارات الأداء الحركية المركبة قيد البحث



شكل رقم (٨)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداء الحركية المركبة قيد البحث

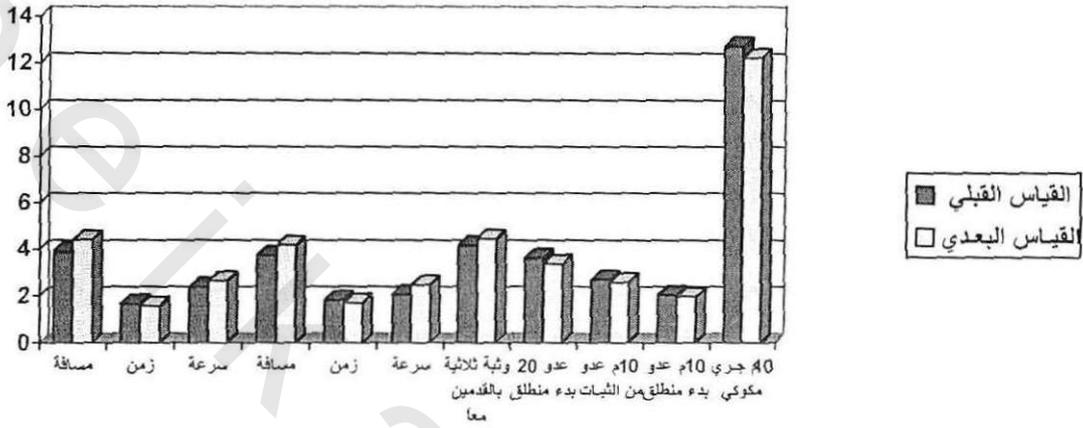
جدول رقم (٣٣)

نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

ن=١٢

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق المتوسطين	نسبة التحسن %	المتغيرات		القوة المميزة بالسرعة
					س-س	س-س	
السرعة	متر	٣,٨٩٨	٤,٤١٣	٠,٥١٥	١٣,٢١٢	مسافة	السرعة
	ث	١,٦٦٢	١,٥٥٨	٠,١٠٤	٦,٢٥٨	زمن	
	م/ث	٢,٤٠٠	٢,٦٦١	٠,٢٦١	١٠,٨٧٥	سرعة	
	متر	٣,٧٦٠	٤,١٨٠	٠,٤٢	١١,١٧٠	مسافة	
	ث	١,٨٢٢	١,٦٩٤	٠,١٢٨	٧,٠٢٥	زمن	
	م/ث	٢,٠٦٣	٢,٤٧٨	٠,٤١٥	٢٠,١١٦	سرعة	
م	٤,١٨٦	٤,٤٤٥	٠,٢٥٩	٦,١٨٧	وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا	السرعة	
ث	٣,٦٣٥	٣,٣٧٧	٠,٢٥٨	٧,٠٩٨	٢٠م عدو من البدء المنطلق		
ث	٢,٠٥٧	١,٩٦٤	٠,٠٩٣	٤,٥٢١	١٠م عدو من البدء المنطلق		
ث	٢,٦٩٩	٢,٥٨٧	٠,١١٢	٤,١٤٩	١٠م عدو من الثبات		
ث	١٢,٧١١	١٢,٢١٢	٠,٤٩٩	٣,٩٢٦	١٠×٤م جري مكوكي	الرشاقة	

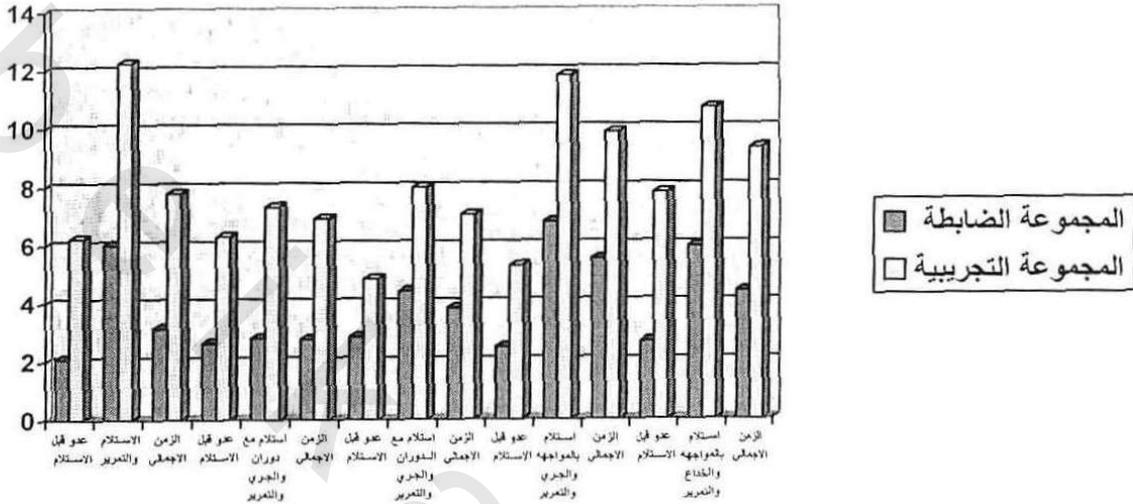
يوضح جدول رقم (٣٣) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٢٠,١١٦% - ٣,٩٢٦%) في متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.



شكل رقم (٩)
نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث
جدول رقم (٣٤)
الفرق بين نسبتي التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

فرق النسبتين	نسبة التحسن		وحدة القياس	المتغيرات
	للمجموعة التجريبية	للمجموعة الضابطة		
٤,١١٣	٦,٢٠٤	٢,٠٩١	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٦,٢٣٣	١٢,٢٦٦	٦,٠٣٣	"ث"	زمن أداء الاستلام ثم التمرير
٤,٦٥٣	٧,٧٩٩	٣,١٤٦	"ث"	الزمن الاجمالي
٣,٦٦	٦,٣١٠	٢,٦٥٠	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٤,٥٢٣	٧,٣٣٤	٢,٨١١	"ث"	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري ثم التمرير
٤,١٦٨	٦,٩٣١	٢,٧٦٣	"ث"	الزمن الاجمالي
١,٩٩٩	٤,٨٤٢	٢,٨٤٣	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٣,٥٧٢	٧,٩٨٩	٤,٤١٧	"ث"	زمن أداء الاستلام مع الدوران ثم الجري الجزاجي ثم التمرير
٣,٢٠٩	٧,٠٤٩	٣,٨٤٠	"ث"	الزمن الاجمالي
٢,٧٨٣	٥,٢٨٣	٢,٥	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٥,٠١٤	١١,٨٢٧	٦,٨١٣	"ث"	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الجري الجزاجي ثم التمرير
٤,٣٣٩	٩,٨٦٣	٥,٥٢٤	"ث"	الزمن الاجمالي
٥,١١٧	٧,٧٩٦	٢,٦٧٩	"ث"	زمن العدو قبل الاستلام
٤,٧١٤	١٠,٦٨١	٥,٩٦٧	"ث"	زمن أداء الاستلام بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير
٤,٩١	٩,٣١٨	٤,٤٠٨	"ث"	الزمن الاجمالي

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 (٦,٢٣٣% : ١,٩٩٩%) في زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.

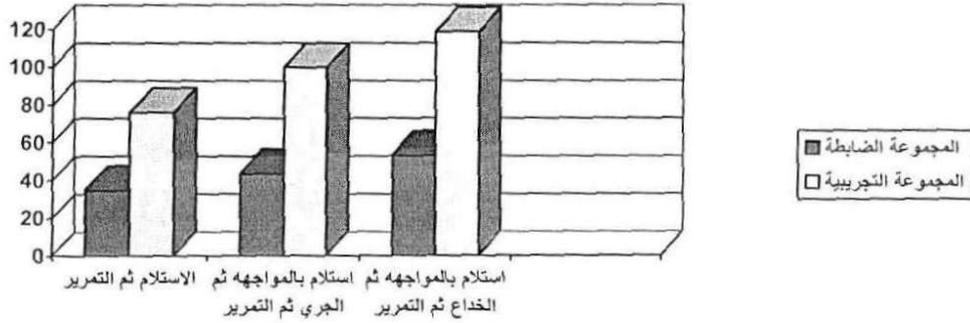


شكل رقم (١٠)
 فرق التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث
 جدول رقم (٣٥)

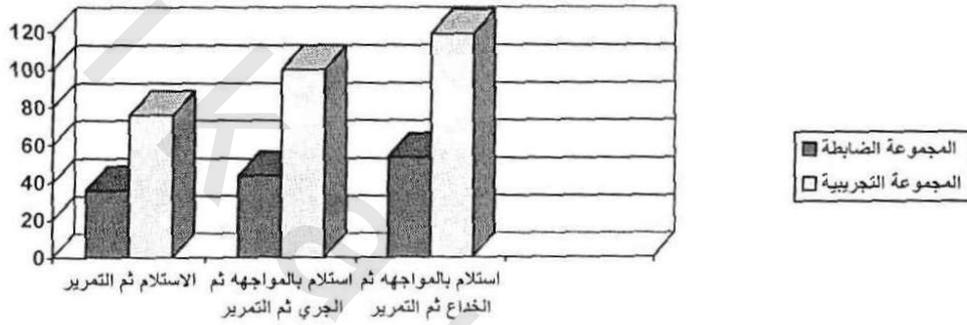
الفرق في نسب التحسن بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في (الدقة - الزمن والدقة معاً) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث

فرق النسبتيين	نسبة التحسن		وحدة القياس	المتغيرات	
	للمجموعة التجريبية	للمجموعة الضابطة			
٤١,١٩٨	٧٦,١٧١	٣٤,٩٧٣	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الدقة
٥٦,١١٩	٩٩,٩٣	٤٣,٨١١	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزججالي بالكرة ثم التمرير	
٦٥,٥٥	١١٨,٨٣٠	٥٣,٢٨	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	
٤٠,٠٢٧	٧٦,٠٠٢	٣٥,٩٩٣	درجة	الاستلام من الحركة ثم التمرير	الزمن والدقة معاً
٥٦,٣٢١	١٠٠,٠٤٠	٤٣,٧١٩	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الجري الزججالي بالكرة ثم التمرير	
٨٣,٣٩	١١٨,٧١٠	٥٣,٣٢	درجة	استلام من الحركة بالمواجهة ثم الخداع ثم التمرير	

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 (٦٥,٥٥% : ٤١,١٩٨%) في دقة أداء اختبارات الأداءات 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 (٨٣,٣٩ : ٤٠,٠٢٧%) في الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.



شكل رقم (١١) الفرق في نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الدقة لاختبارات الأداء الحركية المركبة قيد البحث



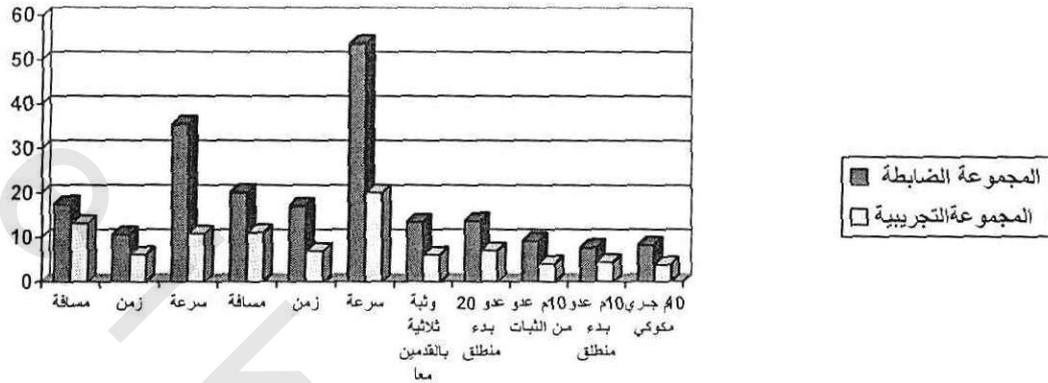
شكل رقم (١٢) الفرق في نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداء الحركية المركبة قيد البحث

جدول رقم (٣٦)

الفرق في نسبتي التحسن بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث
ن=١٢

الفرق بين النسبتين	نسبة التحسن		وحدة القياس	المتغيرات		القوة المميزة بالسرعة
	للمجموعة الضابطة	للمجموعة التجريبية		مسافة	زمن	
٤,٣٩١	١٣,٢١٢	١٧,٦٠٣	متر	مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليمنى	القوة المميزة بالسرعة
٤,٤٧٦	٦,٢٥٨	١٠,٧٣٤	ث	زمن		
٢٤,٦٩٩	١٠,٨٧٥	٣٥,٥٧٤	م/ث	سرعة		
٩,١١٣	١١,١٧٠	٢٠,٢٨٣	متر	مسافة	الوثبة الثلاثية من الثبات بالقدم اليسرى	
١٠,١٤١	٧,٠٢٥	١٧,١٦٦	ث	زمن		
٣٢,٦٣	٢٠,١١٦	٥٣,٧٣٦	م/ث	سرعة		
٧,٣٦٩	٦,١٨٧	١٣,٥٥٦	م	وثب ثلاثي من الثبات بالقدمين معا		السرعة
٦,٧١٤	٧,٠٩٨	١٣,٨١٢	ث	٢٠م عدو من البدء المنطلق		
٣,٣٣٦	٤,٥٢١	٧,٨٥٧	ث	١٠م عدو من البدء المنطلق		
٥,١٤	٤,١٤٩	٩,٢٨٩	ث	١٠م عدو من الثبات		الانطلاق
٤,٤٩٨	٣,٩٢٦	٨,٤٢٤	ث	١٠×٤م جري مكوكي		الرشاقة

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 (٣٢,٦٣% : ٤٠,٣٩٦%) في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.



شكل رقم (١٣)

فرق التحسن بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث

٢/٤ - مناقشة النتائج :

١/٢/٤ - مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) :

أظهرت نتائج الدراسة في الجداول (١٩)، (٢٠)، (٢١) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في جميع اختبارات الأداءات الحركية المركبة من حيث (زمن الأداء - دقة الأداء - الزمن والدقة معا)، واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث). حيث يتضح من جداول (١٩)، (٢٠) الخاصة بدلالة الفروق لمتوسط زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة، ودقة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث والزمن والدقة معا، عن وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة ودقة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث والزمن والدقة معا لصالح القياس البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي قد يكون ساعد على رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية - والتي تأثرت بالمشيرات

الموجودة داخل البرنامج - بالأعصاب الحركية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات الحركية المركبة، كما كان للتغذية الرجعية دور حيث ساهمت في إصلاح قدر كبير من أخطاء الناشئين وبالتالي تحسنت نواتج الأداءات الحركية المركبة للمجموعة التجريبية في الأداءات الحركية قيد البحث بصورة جيدة.

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥)، ودراسة سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) (٢١) حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية الأداءات الحركية المركبة.

كما يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات مقننة لتنمية الأداءات الحركية المركبة ومنبثقة من متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم والمناسبة للمرحلة السنوية (عينة البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوي مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) حيث يتفق ما سبق مع ما أشار إليه كل من عبد الحميد شرف (١٩٩٥) (٢٧)، أسامه راتب (١٩٩٩) (٣) في أن ناشئ هذه المرحلة تتطور لديه أداء القدرات الحركية ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب، لذا فالتمرينات المركبة تفيد الناشئ كثيراً في هذا الاتجاه.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي" قد تحقق.

٢/٢/٤ - مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث):

أظهرت نتائج الدراسة في الجداول (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) في جميع اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) من حيث (زمن الأداء - دقة الأداء - الزمن والدقة معاً)، واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، حيث يتضح من جدول (٢٢)، (٢٣)، الخاصين بدلالة الفروق لمتوسط زمن الأداء لاختبارات الأداءات الحركية

المركبة ودقة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) في زمن ودقة الأداء، واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) إلى البرنامج المتبع (التقليدي) مستخدماً طرق وخطوات التدريب على المهارات الأساسية لتنمية الأداءات المنفردة، ومما لا شك فيه أن أي برنامج تدريبي لا بد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء إلا أن مقدار التحسن هو الفاصل بين تقدم البرنامجين.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداءات الحركية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي" قد تحقق.

٤/٢/٢ - مناقشة دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية (قيد البحث):

أظهرت نتائج الدراسة في جداول (٢٥)، (٢٦)، (٢٧)، الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في جميع اختبارات الأداءات الحركية المركبة (زمن الأداء - دقة الأداء - الزمن و الدقة معاً)، واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث يتضح من جداول (٢٥)، (٢٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لزمن الأداء ودقة الأداء والزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

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 لتنمية الأداء الحركية المركبة والذي أدى بدوره إلى اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي

المركب، كما كان للبرنامج المقترح أثر في مساعدة الناشئ على سرعة استدعاء جملة الأداء كاملة من البرنامج الحركي الذهني مما يقلل برهات الانتظار العقلية بين استدعاء الأمر والأداء الفعلي، وذلك على عكس الأداءات المنفردة، حيث يتم استدعاء كل مهارة منفردة على حدة ليتم تركيبها في جملة مما يزيد من زمن الأداء.

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من جمال علاء الدين (١٩٨٥) (٨)، محمد كشك (١٩٨٦) (٤٤)، أمر الله البساطي (١٩٩٤) (٦)، عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥)، سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) (٢١) في أن التدريب على الأداءات الحركية المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى اختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب.

كما يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث تقدم ناشئ المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي ساهم في تحسن مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) بشكل جيد لدى ناشئ المجموعة التجريبية، حيث اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على تدريبات لتنمية الأداءات الحركية المركبة احتوت بداخلها على رفع مكونات اللياقة البدنية الخاصة من خلال ما تتطلبه هذه الأداءات من سرعة ودقة وما يصاحبها من الدورانات والتغيير المفاجئ في الاتجاهات الذي يكون بعده الناشئ مطالباً إما بالعدو بالكرة أو بدونها أو التمرير أو التصويب لتوجيه الكرة لزميل محدد أو تصويبها على المرمى.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥)، محمد كشك (١٩٨٦) (٤٤)، وما يشير إليه عصام عبد الخالق (١٩٩٢) (٣٠) في أن التحسن في سرعة ودقة الأداء يرجع إلى استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة وما يبني عليها من تدريبات تتطلب تغييراً في الاتجاهات واستمرارية التدريب في توجيه الكرة نحو أماكن معينة مع زيادة متطلبات الأداء المهاري من سرعة لأدائه خلال فترة زمنية محددة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية" قد تحقق.

٣/٢/٤ - مناقشة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والقبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والفرق في نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة:

أظهرت نتائج الدراسة في جداول (٢٨) وشكل (٢)، (٢٩) والشكل (٣)، (٤)، (٣٠) وشكل (٥)، (٣٧) وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات الأداءات الحركية المركبة (زمن الأداء - دقة الأداء - الزمن والدقة معا) واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

حيث يشير جدول رقم (٢٨) وشكل (٢) والذان يوضحان نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع متوسطات أزمنة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (١٢,٢٦٦ - ٤٨,٨٤٢%)، كما يوضح جدول (٢٩) والشكل (٣) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات دقة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في متوسطات دقة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (١١٨,٨٣ - ٧٦,١٧١%)، كما يوضح جدول نفس الجدول والشكل (٤) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات الزمن والدقة معا لاختبارات الأداءات الحركية المركبة تفوق القياس البعدي على القياس القبلي حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (١١٨,٧١ - ٧٦,٠٢%)، كما يوضح جدول (٣٠) والشكل (٥) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع اختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٥٣,٧٣٦ - ٧,٨٥٧%).

كما أظهرت نتائج الدراسة في جداول (٣١) والشكل (٦)، (٣٢) والشكل (٧)، (٨)، (٣٣) والشكل (٩)، وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

جميع اختبارات الأداءات الحركية المركبة (زمن الأداء - دقة الأداء - الزمن والدقة معاً) واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة.

حيث يشير جدول رقم (٣١) وشكل (٦) والذي يوضح نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في جميع أزمنة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي ما بين (٦,٨١٣ - ٢,٠٩١%)، كما يوضح جدول (٣٢) والشكل (٧) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي في دقة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٥٣,٢٨ - ٣٤,٩٧٣%)، كما يوضح نفس الجدول وشكل (٨) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسطات الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة تفوق القياس البعدي على القياس القبلي حيث تراوحت قيم نسبة التحسن ما بين (٤٣,٧١٩ - ٣٥,٣٢%)، كما يوضح جدول (٣٣) وشكل (٩) 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 (٢٠,١١٦ - ٣,٩٢٦%).

أظهرت نتائج الدراسة في الجداول أرقام (٣٤) والشكل (١٠)، (٣٥) والشكل (١٢،١١)، (٣٦) والشكل (١٣)، وجود فروق في نسبة التحسن بين القياسين البعديين في جميع أزمنة اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) جدول (٣٤) وشكل (١٠)، ودقة اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث) جدول (٣٥) وشكل (١١)، والزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة جدول (٣٥) وشكل (١٢) واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث) جدول (٣٦) وشكل (١٣).

■ حيث يشير جدول رقم (٣٤) وشكل (١٠) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع أزمنة اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق في نسبة التحسن ما بين (٦,٢٣٣ - ١,٩٩٩%) لصالح المجموعة التجريبية.

▪ ويشير جدول رقم (٣٥) وشكل (١١) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في دقة اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق في نسبة التحسن ما بين (٦٥,٥٥ - ٤١,١٩٨%) لصالح المجموعة التجريبية.

▪ ويشير جدول رقم (٣٥) وشكل (١٢) والذي يوضح نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، حيث تراوح الفرق في نسبة التحسن ما بين (٨٣,٣٩ - ٤٠,٠٢٧%) لصالح المجموعة التجريبية.

▪ ويشير جدول رقم (٣٦) وشكل (١٣) 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 (٣٢,٦٣ - ٤٠,٣٩٦%) لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزي الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية في أزمنة اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، ودقة اختبارات الأداءات الحركية المركبة (قيد البحث)، والزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة، واختبارات مكونات اللياقة البدنية (قيد البحث)، إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح لدي المجموعة التجريبية (عينة البحث).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه عبد الباسط عبد الحليم (١٩٩٨) (٢٥)، سليمان فاروق سليمان (١٩٩٣) (٢١)، جمال علاء الدين (١٩٨٥) (٩)، حيث كانت نتائجهم أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً في تنمية الأداءات الحركية المركبة من خلال تناقص الزمن الكلي للأداء وتحسن كل من سرعة ودقة الأداءات الحركية المركبة من خلال إتباع أسلوب تدريبي يعتمد على تنمية الأداء الحركي في ظروف تماثل ظروف تأديتها في المباراة.

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.