

## الفصل الخامس

عريف النتائج ومناقشتها

## العمل الخامس

### مرفى النتائج ومناقشتها

بناء على التحليلات الأحصائية التي أستخدمتها الباحثة ، وفى ضوء أهداف البحث وفى حدود القياسات التي تم اجراءها فى الاطار المحدد لعينة البحث تم التوصل الى النتائج التالية :

جدول رقم (٥)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياس  
البعدي للكفاءة البدنية للطلاب

القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الكفاءة البدنية	بين المجموعات	١٩٠٥٨٨٤ر٨	٩٥٢٩٤٢ر٤	٦٧ر٩	دال
	داخل المجموعات	٩٦٧٤٧٦ر٨	١٤٠٢١ر٤		

قيمة " ف " الجدولية عند المستوى ( ٠.٥ ) = ٣ر١٥

درجات الحرية بين المجموعات ٢ ، داخل المجموعات ٦٩

يتضح من الجدول رقم "٥" وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات

البعدي فى الكفاءة البدنية للطلاب حيث بلغت قيمة " ف " المحسوبة ٦٧ر٩ وهى أكبر من قيمة "ف" الجدولية التى تبلغ ٣ر١٥ عند المستوى (٠.٥) .

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة فى الكفاءة البدنية  
لكل مجموعة على حده

القياس	مجموعة تجريبية أولى			مجموعة تجريبية ثانية			مجموعة ضابطة					
	ف	ع	ت	الدلالة	ف	ع	ت	الدلالة	ف	ع	ت	الدلالة
الكفاءة البدنية	٧٣٤ر٣	١٨٥ر٢	١٣ر٤	دال	٦٩٣ر٩	١٤٣ر٩	١٦ر٣	دال	١٠ر٦	٥ر٢	٦ر٩	دال

قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ٠.٥ = ٢ر٢٠

يتضح من جدول رقم "٦" وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الكفاءة البدنية لكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاث ولقد حققت المجموعة التجريبية الثانية أحسن مستوى فسي الكفاءة البدنية حيث بلغت قيمة "ت" ١٦.٣ تليها المجموعة التجريبية الاولى وبلغت قيمة "ت" ١٣.٤ ، ثم المجموعة الضابطة وكانت قيمة "ت" أقل قيمة وهي ٦.٩ .

وترجع الباحثة ذلك الى تأثير البرنامج المقترح الثاني بما يحتويه من تمارين لياقة بدنية خاصة ( المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن ) الذي تؤدي اثناء فترات الراحة البينية بين كل مرة أداء على الجهاز حيث كانت تؤدي الطالبة الحركة في مدى واسع بسبب تمارين المرونة مع سرعة تغيير أوضاع الجسم من مهارة الى أخرى ويرجع ذلك لتمارين الرشاقة كذلك قدرة الطالبة على أداء الحركات المركبة في وقت واحد وذلك لتمارين التوافق ، أيضا قدرة الطالبة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع معينه ويرجع ذلك لاهمية تمارين التوازن ، ومن ثم فان أداء هذه التمارين قد أدى الى تحسن الكفاءة البدنية للطلبات .

وتأسيسا على ماسبق فقد تحقق الغرض الاول والذي ينص على " يوهثر الاسلوبين المقترحين باستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة ، وباستخدام تمارين اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على الكفاءة البدنية للطلبات

#### جدول رقم (٧)

تحليل التباين بين مجموعات البحث في القياس البعدي للمستوى

المهاري على جهاز عارضة التوازن

القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدالة
المستوى المهاري	بين المجموعات	٩٥٦.٢	٤٧٨.١	١٢.٦	دال
	داخل المجموعات	٢٦١١.٨	٣٧.٨		

قيمة "ف" الجدولية عند المستوى (٠.٥) = ٣.١٥

درجات الحرية بين المجموعات ٢ ، داخل المجموعات ٦٩

يتضح من الجدول رقم "٧" وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاثة في القياسات البعدية في المستوى المهارى على جهاز عارضة التوازن حيث بلغت "ف" المحسوبة ١٢٦٦ وبذلك تصبح أكبر من "ف" الجدولية التي تبلغ ٣١٥ عند المستوى (٠.٥) .

### جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في المستوى المهارى لكل مجموعة على حده

القياس	مجموعة تجريبية أولى			مجموعة تجريبية ثانية			مجموعة ضابط		
	ف	ع	ت	ف	ع	ت	ف	ع	ت
المستوى المهارى	٤٥	٤٢	٢٥٥	٢٣	٢٢	١٩٥٥	٧	٢	١١٩

قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ٠.٥ = ٢٢٠

يتضح من الجدول رقم "٨" وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى المستوى المهارى لكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاث وقد حققت المجموعة التجريبية الاولى أحسن مستوى حيث بلغت قيمة "ت" ٢٥٥ ، شيها المجموعة التجريبية الثانية وبلغت قيمة "ت" ١٩٥٥ ، ثم المجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة "ت" ١١٩ .

وترجع الباحثة ذلك الى تأثير البرنامج المقترح الاول بما يحتويه من أداء المهارة المتعلقة على الادوات والاجهزة المساعدة حيث توءدى المهارة على ارتفاعات مختلفة مما يسهم فى زيادة ثبات الطالب ، ويتم ذلك أثناء فترات الراحة بين كل مرة أداء على الجهاز وبذلك فلا تقضى الطالبة جزء كبير من السدرس فى سكون وبدون ان تقوم بأى نشاط ، ولكن عن طريق البرنامج المقترح فتستغل الطالبة هذا الوقت الضائع مما يسهم فى رفع المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .

وتتفق نتائج البحث مع دراسة عزيزة سالم والتي اشارت الى ضرورة استخدام العمل الانايسى

فى دروس الجمباز حيث انه يسهم فى تحسين المستوى المهارى للطالبات (٨) .

كما تتفق نتائج البحث مع دراسة ماجدة اسماعيل والتي ذكرت أهمية الواجبات الاضافية التي تؤدي في دروس الجمباز وأثرها الفعال في تحسين المستوى المهاري للطالبات (١٥) .

وتأسيسا على ماسبق فقد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على " يوثق الاسلوبين المقترحين بالاستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة اداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة باستخدام تمارينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على المستوى المهاري للطالبات على جهاز عارضة التوازن .

### جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعات البحث

#### اللاث في الكفاءة البدنية

القياس	المجموعات	قبلي	بعدي	ف <sup>-</sup>	ع ف	الفروق		الدلالة
						بين	قيمة "ت"	
التجريبية الاولى	٥٢٢ر٥	١٢٦٦ر٨	٧٣٤ر٣	١٨٥ر٢	٢،١	٣ر٤	دال	
الكفاءة البدنية التجريبية الثانية	٥١١ر٢	١٢٠٥ر١	٦٩٣ر٩	١٤٣ر٩	٣،١	١٢ر٥	دال	
الضابطة	٥٥٧ر٢	٥٦٧ر٨	١٠ر٦	٥ر٢	٣،٢	٦ر٧	دال	

يتضح من الجدول السابق ان هناك فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث الثلاث في القياسات القبلية والبعدي بالنسبة للكفاءة البدنية ، فبالنسبة للمجموعة التجريبية الاولى زادت من ٥٢٢ر٥ الى ١٢٦٦ر٨ ، لذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية . فيوجد زيادة من ٥١١ر٢ الى ١٢٠٥ر١ ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فلقد كانت الزيادة من ٥٥٧ر٢ الى ٥٦٧ر٨ وبذلك يتضح ان برنامج المجموعة التجريبية الثانية أدى الى تطوير الكفاءة البدنية للطالبات .

وترجع الباحثة ذلك الى تأثير البرنامج المقترح الثاني بما يحتويه من تمارينات لياقة بدنية خاصة ( المرونة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن ) التي تؤدي أثناء فترات الراحة البينية بين كل مرة أداء على الجهاز حيث ان تمارينات اللياقة البدنية تعطي قدرة للجهازين التنفسي والدورة الدموية على استعادة

حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين ، كذلك تعطى للطالبة القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل وبذلك فيؤدي هذا الى تحسين الكفاءة البدنية للطالبات .

وتأسيسا على ماسبق فقد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين تأثير كل من استغلال فترات الراحة البيئية باستخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة واسلوب أداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة وكذلك اسلوب الراحة السلبية ( الاسلوب التقليدي المتبع في الكلية ) على الكفاءة البدنية للطالبات لصالح اسلوب استخدام تمرينات اللياقة البدنية الخاصة "

#### جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة في مجموعات البحث الثلاث على المستوى المهاري

الدلالة	الفروق		ع ف	ف	بعدي	قبلي	المجموعات	القياس
	بين	قيمة "ت"						
دال	٢٠١	١٠ر٤	٦ر	٤ر٥	٨ر٣	٣ر٨	التجريبية الاولى	المستوى المهاري
دال	٣٠١	٢٠	٤ر	٢ر٣	٦ر٠٤	٣ر٧	التجريبية الثانية	
غير دال	٣٠٢	١٢ر	٢ر	٧ر	٤ر٦	٣ر٩	الضابطة	

يتضح من الجدول السابق ان هناك فروق دالة احصائيا بين بعض مجموعات البحث الثلاث في القياسات القبلية والبعديّة بالنسبة للمستوى المهاري على جهاز عارضة التوازن :- حيث جاءت الفروق دالة بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية ، حيث بلغت قيمة "ت" ١٠ر٤ وأيضا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة "ت" ٢٠ ، بينما لا توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة "ت" ١٢ر٠ .

وبذلك يتضح ان برنامج المجموعة التجريبية الاولى أدى الى تحسين المستوى المهاري للطالبات

على جهاز عارضة التوازن .

وترجع الباحثة ذلك الى تأثير البرنامج المقترح الاول بما يحتويه من أداء المهارة المتعلمة على الادوات والاجهزة المساعدة حيث تؤدي الطالبة المهارات على أسطح مختلفة فى العرض حيث تؤديها أولا على الارض ثم على الصندوق المقسم ، مقعد سويدي ثم على عارضة التوازن مما يسهم فى زيادة ثبات الطالبة على الجهاز وبذلك تؤدي المهارات بسهولة وبدون فقد اتزانها مما يساعد على زيادة تحسن المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .

وتتفق نتائج البحث مع دراسة عزيزة سالم وماجدة اسماعيل فى مدى اسهام الاسلوبين المقترحين فى درس الجمباز على تحسين المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن ( ٨ ) .

كذلك أوضح تيسى Thiess أهمية استخدام الوجبات الاضافية أثناء فترة الراحة وأثرهما على تحسين المستوى المهارى ( ٤٨ ) .

ويتفق أيضا مع نتائج البحث بلا وشغلى حيث أشار الى أهمية الوجبات الاضافية وأثرهما فى تحسين المستوى المهارى ( ٣٠ ) .

وتأسيسا على ما سبق فقد تحقق الغرض الرابع جزئيا والسدى ينمى على " توجد فروق دالة احصائية بين تأثير كل من استغلال فترات الراحة البينية باستخدام تمارين اللياقة البدنية الخاصة وأسلوب أداء المهارات المتعلمة والتدرج بها على الاجهزة والادوات المساعدة وكذلك أسلوب الراحة السلبية ( الأسلوب التقنى المتبع فى الكلية ) على المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن لصالح أسلوب طريقة أداء المهارة والتدرج بها " .

جدول رقم (١١)

النسبة المئوية لزمن فاعلية الجزء الرئيسي والدرس ككل

المجموعة	زمن فاعلية الجزء الرئيسي	%	زمن فاعلية الدرس ككل	%
المجموعة التجريبية الاولى	٧٩ ر ٩٢	٦٦,٦٠ %	١١٤ ر ٣٦	٩٥ ر ٣
المجموعة التجريبية الثانية	٧٥ ر ٨٧	٦٣,٣٠ %	١١٢ ر ٩٢	٩٤ ر ١
المجموعة الضعفة	٣ ر ٩٦	٣,٣٠ %	٢٢ ر ٤٤	١٨ ر ٧

\* ملحوظة : زمن الدرس ١٢٠ دقيقة .

يتضح من الجدول السابق زيادة فاعلية الدرس بالنسبة للجزء الرئيسي ، وتزداد فاعلية الدرس بالنسبة لزمن الدرس ككل بسبب أكبر في المجموعة التجريبية الاولى تليها التجريبية الثانية ثم الضابطة .  
وتتفق هذه نتائج مع دراسة ماجدة اسماعيل ، والتي أشارت نتائجها الى زيادة فاعلية درس الجيمساز باستخدام واجبات اضافية عن الدرس بدون استخدامها ، كذلك زيادة فاعلية الجزء الرئيسي في درس الجيمساز باستخدام الواجبات الاضافية عن الدرس بدون استخدامها (١٥) .

ولقد أوصى نومان Eferman في دراسة على ضرورة تجنب الانتظار الخامل . حيث ذكر أن القيام بالواجبات الاضافية خلال فترات الراحة تؤدي الى الفاعلية الحركية للدرس (٣٠) .  
كما اقترح تيس Thies زيادة فاعلية درس الجيمساز استخدام الواجبات الاضافية (٤٨) .  
وتؤكد نتائج البحث الذي قام به كلا من كاندلين Canelin وبرجمان Bergman من ضرورة استخدام الواجبات الاضافية في الجزء الرئيسي مما يؤدي الى زيادة فاعلية الدرس .  
ولقد ذكروا أيضا أن زيادة فاعلية الدرس يجب أن تصل الحركة من ٦٥% - ٧٠% من الزمن الكلي للدرس (٣٠) .

كما تتفق نتائج البحث مع دراسة ناهد عسكر التي أشارت الى استخدام الواجبات الاضافية وأثرها في

زيادة فاعلية الجزء الرئيسي (٢٢) .

جدول رقم (١٢)

متوسط زمن أداء التمرين وعدد مرات الهبوط والبدايات الخاطئة

المجموعات	متوسط زمن أداء التمرين	عدد مرات الهبوط	عدد البدايات الخاطئة
التجريبية الاولى	١٢٥	١	-
التجريبية الثانية	١٤٩	٣	٢
الضابطة	٢٣٩	٧	٣

يتضح من الجدول السابق أن فاعلية الدرس بالنسبة لانخفاض زمن أداء التمرين الاجبارى وقلّة عدد مرات الهبوط من على الجهاز وانخفاض عدد مرات البدايات الخاطئة في المجموعة التجريبية الاولى أفضل من المجموعة التجريبية الثانية تليها المجموعة الضابطة .

ترجع الباحثة ذلك الى تأثير البرنامجين المقترحين بما يحتوه من أداء المهارات المتعلمة على الادوات والاجهزة المساعدة ، وتمارين لياقة بدنية خاصة ( مرونة ، رشاقة ، توافق ، توازن ، حيث أن هذين البرنامجين أديا الى زيادة فاعلية الدرس كذلك زيادة فاعلية الجزء الرئيسي حيث يتم استغلال فترات الراحة البينية الموجودة بالدرس بين كل مرات أداء على الجهاز ، كذلك انخفض زمن أداء التمرين ويرجع ذلك تمارين اللياقة البدنية التي تقوم الطالبة بأدائها حيث يساعدها على أداء الحركات في أوسع مدى وفقا لطبيعة كل مفصل على حدة ، كذلك سرعة تغيير أوضاع الجسم وتغيير الاتجاه ، أيضا القدرة على أداء الجملة الحركية من صعوبات مع ربطها بحركات ربط وبنهايات الحركات المؤداه ويتم دمجهم في اطار واحد يتسم بالانسابية والجمال الحركي كذلك قدرة الطالبة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة فعند توافر كل هذه العناصر يؤدي الى انخفاض زمن أداء التمرين كذلك انخفاض عدد مرات الهبوط من على الجهاز وانخفاض البدايات الخاطئة ، حيث أن البرنامج المقترح الثاني حيث تؤدي المهارة من ارتفاعات مختلفة ، كذلك اختلاف الاسطح في عرضها ما يسهم في ذلك زيادة ثبات الطالبة على الجهاز ، وأيضا ارتفاع مستوى الاداء نظرا لتوافر فرعي تكرار المهارة عدة مرات على الجهاز والادوات المساعدة ، كذلك يساعد هذا البرنامج المقترح الاول على

ازالة عامل الخوف نتيجة لاداء المهارة على أسطح مختلفة بايقاعات مختلفة .

وتأسيسا على ما سبق فقد تحقق الفرص الخامس والذي ينص على " يوءثر الاسلوبين المقترحين بالاستغلال الفترات البينية باستخدام طريقة أداء المهارة والتدرج بها على الادوات والاجهزة المساعدة وباستخدام ترمينات اللياقة البدنية الخاصة تأثيرا ايجابيا على زيادة فاعلية الدرس ( زيادة زمن فاعلية الدرس - خفض عدد مرات الهبوط من على الجهاز - انخفاض زمن أداء التمرين الاجبارى - خفض عدد مرات البدايات الخاطئة لصالح اسلوب طريقة أداء المهارة والتدرج بها " .