

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

ثانياً : مناقشة النتائج

- أولاً : عرض النتائج :

جدول (30)

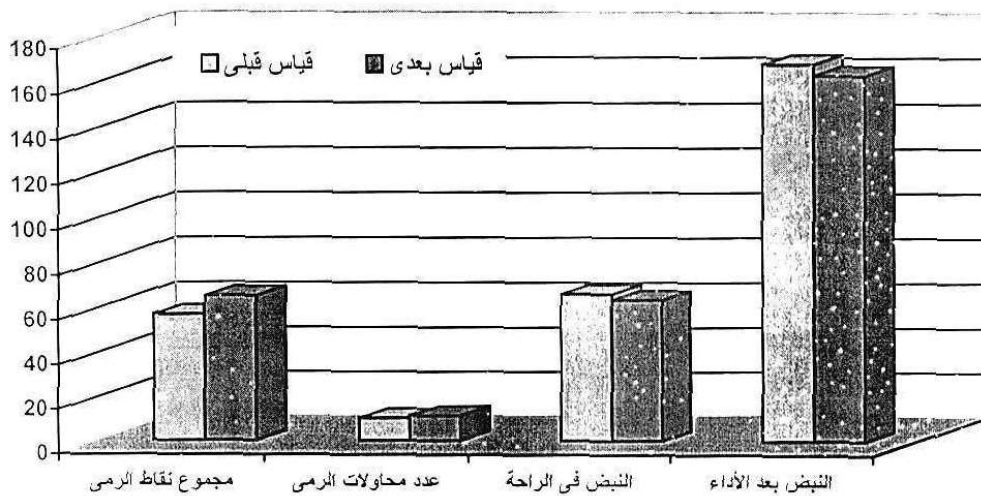
دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في متغيرات مهارة "هارى - جوشى"

(ن = 6)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
	س	±ع	س	±ع	
مجموع نقاط الرمي	56.67	13.47	64.83	10.96	3.64
عدد محاولات الرمي	10	0.89	11.17	1.17	7
النبض	65.83	0.75	63.17	1.72	3.16
	168	4.73	163	5.61	5.53
في الراحة					
بعد الأداء					

* مستوى المعنوية عند $0.05 = 2.57$.

يتضح من جدول (30) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 للفرق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات التالية (مجموع نقاط الرمي ، عدد محاولات الرمي ، النبض قبل الأداء ، النبض بعد الأداء) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات بين (3.64 ، 7 ، 3.16 ، 5.53) لصالح القياس البعدي .



شكل (5)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
في متغيرات مهارة "هارى - جوشى"

جدول (31)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

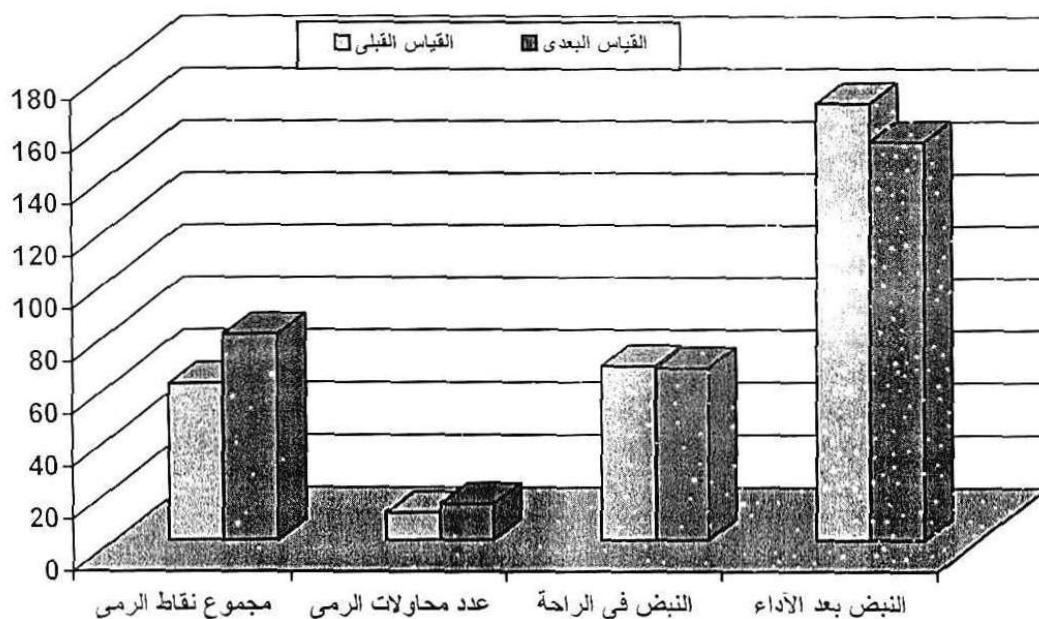
في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي "

(ن = 6)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
	س	ع±	س	ع±	
مجموع نقاط الرمي	59.67	12.53	78.50	17.89	7.28
عدد محاولات الرمي	10.50	1.05	13.83	1.33	10
النبض في الراحة	66.33	1.03	56.50	1.05	16.36
النبض بعد الأداء	167	5.90	152.33	5.99	22

* مستوي المعنوية عند $0.05 = 2.57$.

يتضح من جدول (31) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 للفرق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات التالية (مجموع نقاط الرمي ، عدد محاولات الرمي ، النبض قبل الأداء ، النبض بعد الأداء) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات بين (7.28 ، 10 ، 16.36 ، 22) لصالح القياس البعدي .



شكل (6)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي "

جدول (32)

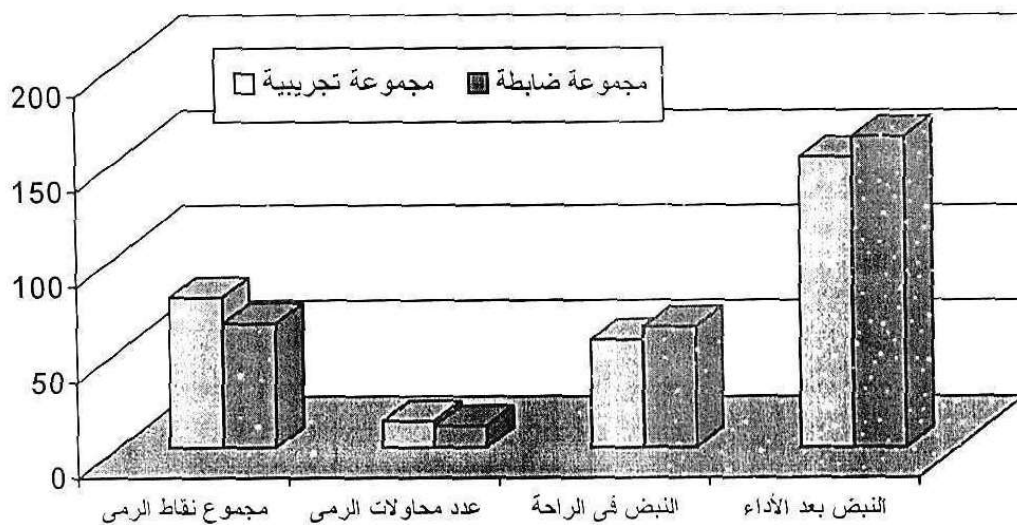
دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي
في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي "

(ن = 12)

المتغيرات	م.ف	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س	
مجموع نقاط الرمي	13.24	10.96	64.83	17.89	78.50	5.41
عدد محاولات الرمي	2.67	1.17	11.17	1.33	13.83	3.69
النبض في الراحة	6.67	1.72	63.17	1.05	56.50	8.10
النبض بعد الأداء	11	5.61	163	5.99	152.33	3.28

مستوي المعنوية عند $0.05 = 2.23$.

يتضح من جدول (32) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 للفروق بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في المتغيرات التالية (مجموع نقاط الرمي ، عدد محاولات الرمي ، النبض قبل الأداء ، النبض بعد الأداء) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات بين (3.28 ، 8.10 ، 3.69 ، 5.41) لصالح المجموعة التجريبية .



شكل (7)

دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي
في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي "

- ثانياً : مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول رقم (30) الخاص بالبيانات الاحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات مهارة " هاراي - جوشى " أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدى فى متغيرات (مجموع نقاط الرمى ، عدد محاولات الرمى ، النبض قبل الأداء ، النبض بعد الأداء) حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات بين (3.16) كأصغر قيمة ، (7) كأكبر قيمة .

ويرجع الباحث التقدم الحادث فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة عن القياس القبلى فى تلك المتغيرات السابقة إلى أن البرنامج التقليدى المتبع فى المجموعة الضابطة وما يشمله بطبيعة الحال من أداء تكرارات أدائية للمهارة مما أثر بدوره فى تحسن مستوى الأداء للمهارة للمجموعة الضابطة نتيجة زيادة التكرار الحركى السليم للمهارة وبالتالي أثر أيضاً فى زيادة درجة إتقان اللاعب للمهارة وصولاً إلى مستويات أعلى مقرباً من درجة الآلية التى ساعدت على تحسن السرعة فى أداء مهارة (هاراي - جوشى) فتم زيادة عدد التكرارات الصحيحة وارتفعت النقاط المحسوبة لكل محاولة يقوم بها اللاعبون وبذلك تحسنت معدلات كل من (مجموع النقاط ، وعدد المحاولات) ، وهو ما يتفق مع مفتى إبراهيم (1996) أن تكرارات الأداء الصحيح للمهارة يساعد فى الارتقاء بها وأن التدريب وإعادة التكرار من شأنهما إحداث تحسن وتطوير للقوة المنتجة والتحكم الحركى للأداء . (33 : 174)

ويرجع الباحث تفوق معدلات متغيرى (النبض قبل أداء الرمى و النبض بعد أداء الرمى) للمجموعة الضابطة فى القياس البعدى عن القياس القبلى إلى أن البرنامج التقليدى المتبع بما يحتويه من تدريبات بدنية ومهارية تؤثر على تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية لدى اللاعبين وقد ساعد ذلك على انخفاض معدلات النبض فى الراحة أى قبل أداء اللاعب المؤدى للاختبار باستخدام المهارة قيد البحث وكذلك انخفاض معدلات النبض بعد الرمى للمهارة الحركية قيد البحث (هاراي - جوشى) وهما يعتبران أحد المؤشرات الفسيولوجية الهامة المعبرة على الكفاءة الفسيولوجية ومدى تحسنها لدى اللاعب .

ومن خلال العرض السابق ومناقشة نتائج يتحقق الفرض الأول الذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تأثير البرنامج على تنمية " الكومى - كاتا " وفعالية الأداء المهارى لناشئ الجودو لصالح القياس البعدى. "

. ويتضح من الجدول رقم (31) الخاصة بالبيانات الاحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات مهارة " هاراي - جوشى " أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات كل من (مجموع نقاط الرمي ، عدد المحاولات ، النبض قبل الأداء ، النبض بعد الأداء) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة لهذه المتغيرات بين (7.28) كأصغر قيمة ، (22) كأكبر قيمة .

يعزى الباحث هذا التفوق بين القاسيين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى المتغيرات الخاصة بمهارة البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح وطريقة إعداده وتكوين التمرينات بداخله حيث اعتمد الباحث فى بناء البرنامج على تحديد الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو وقام بتحديد الصفات البدنية الأخص والأهم فى تحسين أداء ونجاح " الكومى - كاتا " لدى اللاعب والتي تساعد اللاعب فى كيفية السيطرة السليمة والتحكم الكامل أثناء الدخول فى أى مهارة فى الجودو بحيث يتم أداء مراحل المهارة الحركية التى يقوم بها اللاعب بصورة سليمة اعتمادا على نجاحه فى أداء " كومى - كاتا " قوية وسليمة فبدون أداء سليم " للكومى - كاتا " تفشل مراحل المهارة الثلاثة وهى (اخلال التوازن Kuzushi ، بدء الرمي Tsukuri ، الرمي النهائى Kake) .

وقام الباحث بإعداد هذه التمارين الخاصة بمسك البدلة " كومى - كاتا " والتي تتجه بصفة أساسية إلى تقوية عضلات قبضة اليدين وتنمية القوة المميزة بالسرعة لهذه العضلات وذلك عن طريق استخدام تدريبات المقاومة سواء باستخدام مقاومة الشرائط المطاطية فى التدريبات البدنية والمهارية أو استخدام مقاومة الزميل فى التدريبات البدنية والمهارية والتدريبات الخطئية والتي يستخدم فيها مقاومة خارجية وقد استطاع الباحث أن يقوم بإعدادها لزيادة فعالية المجموعة التجريبية فى أداء " الكومى - كاتا " القوية أثناء تنفيذ أى مهارة وخاصة المهارة قيد البحث (هاراي - جوشى) وهو ما يتفق مع دراسة عماد السرسى (2001) .

وان البرنامج المقترح حقق نجاحا ملحوظا أيضا فى القياس البعدي عن القياس القبلى حيث أن مجموعة التمرينات التى يشملها البرنامج ساعدت على ذلك التحسن بسبب كثرة وتوافر عدد كبير من التمارين البدنية والمهارية والخطئية وتنوعها مما ساعد فى اكتساب الاتقان الكامل للمهارة الحركية قيد البحث من خلال تنوع الأداء لها وكثرة التدريب عليها فى صورة أدائية متعددة ساعدت اللاعب على حسن التصرف عند القيام بأداء المهارة

فى ظروف مختلفة وتحت أى درجة من الصعوبة .

كما أن مراعاة البرنامج المقترح بالتركيز على التدريبات المشابهة لطبيعة المهارة التى يمارسها اللاعب والمسار الحركى كان له أثر هام حيث أن هذه التمرينات تساهم فى تحسين فعالية أداء اللاعبين " للكومى - كاتا " وبالتالى ارتفاع نتائجهم فى المباريات وهو ما يتفق مع اسلوب التدريب الحديث الذى يؤكد على مراعاة مبدأ الخصوصية فى التدريب .

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد رضا الروبى (1986) أن أفضل إعداد للاعب هى اللعبة أو الرياضة نفسها التى يمارسها حيث يكتسب اللاعب التحمل الخاص من خلال التدريب على المهارات والمباريات التنافسية . (27 : 30)

ويرى الباحث أن ذلك يتفق مع رياضة الجودو أيضا من خلال التركيز على تدريبات الراندورى الخاصة بالصراع.

وقد وضع فى الاعتبار عند وضع البرنامج التنظيم الجيد للأحمال التدريبية بطريقة سليمة من حيث تدرج الارتفاع بالأحمال التدريبية وتنظيم فترات العمل والراحة بصورة أكثر فعالية لمستوى الأحمال المطبقة بالفعل على اللاعبين (حمل أقصى ، حمل أقل من الأقصى ، حمل متوسط) ودرجة استجابة اللاعبين لهذه الأحمال التدريبية ساهم ذلك فى تحسن الحالة الوظيفية والفسىولوجية لدى اللاعبين والتى أثرت على تحسن معدلات النبض بصورة أكثر تقدما .

و اتفق ما سبق مع ما أكدته دراسة كل من نبيل الشوربجى (2000)، و دراسة عماد السرسى (2001) على أهمية التدريبات المشابهة للأداء المهارى وأهمية تنظيم الأحمال التدريبية بصورة مؤثرة على اللاعبين مع عدم إغفال فترات الراحة و ملاحظة اللاعبين بدقة خلال تأدية الأحمال التدريبية.

ومن خلال العرض السابق ومناقشة نتائج يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تأثير البرنامج على تنمية " الكومى - كاتا " وفعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.

يتضح من الجدول رقم (32) الخاص بالبيانات الإحصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمهارة الحركية قيد البحث فى المتغيرات التى تشملها هذه المهارة من (مجموع نقاط الرمى ، عدد المحاولات ، النبض قبل الأداء ، النبض بعد الأداء) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (2.38) كأصغر قيمة ، (8.10) كأكبر قيمة .

يتضح من العرض السابق مدى التقدم الجوهرى الذى أحرزته المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات الخاصة بفعالية الأداء للمهارة الحركية و "الكومى - كاتا" ويعزى الباحث ذلك إلى طبيعة البرنامج التدريبى المقترح لتنمية " الكومى - كاتا " والذى خضعت له المجموعة التجريبية وخاصة أن كل من المجموعتين التجريبية والضابطة متقاربتان فى المستوى فى القياسات القبليّة وخضعت لظروف واحدة خلال القياسات وخلال التدريب فيما عدا اختلاف طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبى الخاص بكل من المجموعتين .

حيث استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية التى تمارس فى الأندية المصرية والتى تعتمد على كثرة التكرار على المهارات الحركية وربما عدم الاهتمام بالتدريب المكثف على الأجزاء أو المهارات الأساسية التى تساعد اللاعب فى إتقان المهارة بالأسلوب الذى يزيد من فعالية أدائها لدى اللاعب .

واستخدمت المجموعة التجريبية البرنامج المقترح الذى أعده الباحث مراعيًا فيه أهمية تطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو وذات الأهمية بمسك البدلة " كومى - كاتا " والاهتمام الكافى بالتمارين المشابهة للعمل العضلى والمسار الحركى للمهارة الحركية قيد البحث إضافة إلى استعانة الباحث باستخدام أسلوب المزج بين أشكال الراندورى المختلفة سواء كانت التى ليس لها صفة الصراع والأخرى الخاصة بالصراع وكذلك بعض الوسائل والأدوات المساعدة التى ساهمت فى تحسين فعالية الأداء لدى اللاعبين وذلك مثل الشرائط المطاطية ، بعض تمارين مقاومة الزميل ، والتدريبات المهارية والخططية باستخدام الجوانتى الأملس والتقىيل والذى يصعب من مهمة اللاعب فى مسك البدلة " الكومى - كاتا " يضاف إلى ذلك ما شمله البرنامج المقترح من كثرة التنوع فى التمارين المهارية والخططية والتى لعبت دورا هاما فى تحسين فعالية الأداء المهارى " للكومى - كاتا " والمهارة الحركية قيد البحث .

كما وأن اهتمام البرنامج بالتدريب المنتظم وتحقيق مبدأ التكيف مع الحمل التدريبي عند رفع الأحمال التدريبية مما أدى إلى زيادة الكفاءة البدنية وكذلك تحسن الأجهزة الحيوية والذي انعكس على معدل ضربات القلب في الدقيقة حيث انخفض معدل ضربات القلب قبل الأداء وبعد الأداء مباشرة واستخدام تدريبات وضعت على اساس علمي تم فيها مراعاة شدة وحجم الأحمال التدريبية وفترات الراحة البينية ومبدأ زيادة الحمل خلال التدريب وما ترتب على ذلك من تحسن في القدرات البدنية و الفسيولوجية مما أدى إلى انخفاض معدل النبض .

وكذلك تطبيق مبدأ الخصوصية في البرنامج والذي يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفعالية الكثير من المهارات الرياضية من خلال تدريب العضلات العاملة في المهارة وتنمية القدرات البدنية بها كذلك تحسين المسار الحركي الصحيح وذلك في آن واحد من خلال التدريب على المهارة ذاتها والذي يؤدي إلى استثمار طاقات اللاعبين كاملة والاستفادة من وقت التدريب وبالتالي التحسن في مستوى وفعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدى .

وهو ما يتفق مع كلاً من جمال علاء الدين (1980) وعصام حلمي (1982) وودن Whiddon ورينولدز Reynoleds (1983) ومحمد بريقع (1990) حول مبدأ الخصوصية في التدريب حيث أكدوا جميعاً على أهمية التدريب باستخدام تمرينات قريبة الشبه ومطابقة لطبيعة الأداء المهارى .
(9) (18) (49) (23)

ومن خلال العرض السابق ومناقشة نتائج يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على :
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تأثير البرنامج على تنمية " الكومى - كاتا " وفعالية الأداء المهارى لناشئى الجودو لصالح المجموعة التجريبية"