الفصل الرابع

عرض و مناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

ثانياً : مناقشة النتائج

obeikandl.com

عرض و مناقشة النتائج .

أولاً : عرض النتائج .

يتناول الباحث في هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج في ضوء المعالجات الإحصائية للقياسات القبلية والبينية و البعدية ، و في حدود عينة و أهداف البحث في التعرف على أساليب تركيب الجرعات التدريبية (البرنامج وحيد الاتجاه ، و متعدد الاتجاه) و تأثيرها على مستوي الأداء البدني و المهارى للاعبي كرة السلة و ذلك من خلال .

- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في المتغيرات البدنية والمهارية المختارة .
- تحليل التباين بين القياسات (قبلي – بيني – بعدي) لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في المتغيرات المختارة .
- دلالة الفروق بين قياسات البحث لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في بعض متغيرات البحث .
- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في المتغيرات البدنية والمهارية المختارة .
- تحليل التباين بين القياسات (قبلي – بيني – بعدي) لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في متغيرات البحث .
- دلالة الفروق بين قياسات البحث لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في بعض متغيرات البحث .
- دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه و متعدد الاتجاه في القياسات البينية .
- دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه و متعدد الاتجاه في القياسات البعدية .
- النسب المئوية لمعدلات تغيير القياسات البعدية عن القبلية .

obeikandi.com

جدول رقم (٢٥)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في المتغيرات البدنية المختارة .

م	المتغيرات	قبلي		بيني		بعدي	
		م	ع	م	ع	م	ع
١	الوثب العمودي من الثبات	٥٤,٨	٣,٨٨	٦١,٣	٢,٩٥	٦٦,٤	٣,٢٤
٢	ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)	٦٢	٧,٨٩	٦٨,٥	٧,٣١	٧٥,٥	٦,٨٥
٣	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي على الكتفين	٧٩,٥	٧,٩٨	٩٠,٩	٨,٠٦	١٠١	٨,٤٣
٤	جري و مشي ٨٠٠ م	٣,٦٨	٠,٤	٣,٣٨	٠,٣٩	٣,٠٨	٠,٤٢
٥	عدو ٣٠ م من البدء المنطلق	٣,٧١	٠,٣٢	٣,٥٢	٠,٢٩	٣,٢٩	٠,٢٨
٦	الجري المكوكي ٤ × ٩ م	٩,٧٨	٠,٢٨	٩,١٨	٠,٣٦	٩,٠١	٠,٣٥

جدول رقم (٢٦)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في المتغيرات المهارية المختارة

م	المتغيرات	قبلي		بيني		بعدي	
		م	ع	م	ع	م	ع
١	المحاورة	١٢,١٩	٠,٧٤	١٠,٩	٠,٩٢	١٠,٦٨	٠,٨٧
٢	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	١٤	٢,٣١	١٥,٨	٢,٣٩	١٩,١	٢,٣٨
٣	التمرير بالدفع	٥٥,٨	٨,٩٧	٥٩,٤	٩,٥١	٦٢,٤	٩,٥١
٤	الخطوات الجانبية في ١٠ ث	٤,٩	٠,٨٨	٦	١,١٦	٧	١,١٦

يتضح من الجداول (٢٥ ، ٢٦) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في القياسات (القبلية – البينية – البعدية) لمتغيرات البحث البدنية و المهارية .

جدول رقم (٢٧)
تحليل التباين بين القياسات (قبلي – بيني – بعدي) لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في متغيرات البحث البدنية

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	قيمة ف
١	الوثب العمودي من الثبات	بين المجموعات	٦٧٦,٠٧	٢	٣٣٨,٠٣	*٢٩,٦٢
		داخل المجموعات	٣٠٨,١	٢٧	١١,٤١	
٢	ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)	بين المجموعات	٩١١,٦٧	٢	٤٥٥,٨٣	*٨,٤١
		داخل المجموعات	١٤٦٣	٢٧	٥٤,١٩	
٣	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي على الكتفين	بين المجموعات	٢٣١٤,٠٧	٢	١١٥٧,٠٣	*١٧,٣٨
		داخل المجموعات	١٧٩٧,٤	٢٧	٦٦,٥٧	
٤	جري و مشي ٨٠٠ م	بين المجموعات	١,٧٦	٢	٠,٨٨	*٥,٤٢
		داخل المجموعات	٤,٣٨	٢٧	٠,١٦	
٥	عدو ٣٠ م من البدء المنطلق	بين المجموعات	٠,٩٢	٢	٠,٤٦	*٥,١١
		داخل المجموعات	٢,٤٢	٢٧	٠,٠٩	
٦	الجري المكوكي ٤ × ٩ م	بين المجموعات	٣,٢٨	٢	١,٦٤	*١٤,٩٥
		داخل المجموعات	٢,٩٦	٢٧	٠,١١	

قيمة ف الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات الثلاثة لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في المتغيرات البدنية المختارة و قد استخدم الباحث طريقة شيفيه لتحديد اتجاه الفروق .

جدول رقم (٢٨)
تحليل التباين بين القياسات (قبلي – بيني – بعدي) لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه لمتغيرات البحث المهارية

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	قيمة ف
١	المحاورة	بين المجموعات	١٣,٣٦	٢	٦,٦٨	*٩,٣٦
		داخل المجموعات	١٩,٢٨	٢٧	٠,٧١	
٢	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	بين المجموعات	١٣٣,٨	٢	٦٦,٩	*١٢
		داخل المجموعات	١٥٠,٥	٢٧	٥,٥٧	
٣	التمرير بالدفع	بين المجموعات	٢١٨,٤	٢	١٠٩,٢	١,٢٥
		داخل المجموعات	٢٣٥٢,٤	٢٧	٨٧,١٣	
٤	الخطوات الجانبية في ١٠ ث	بين المجموعات	٢٢,٠٧	٢	١١,٠٣	*٩,٦٤
		داخل المجموعات	٣٠,٩	٢٧	١,١٤	

قيمة ف الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٢٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات الثلاثة لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في المتغيرات المهارية المختارة ،عدا اختبار (التمرير بالدفع) ، و قد استخدم الباحث طريقة شيفيه لتحديد اتجاه الفروق .

جدول رقم (٢٩)

دلالة الفروق بين قياسات البحث للمجموعة وحيدة الاتجاه في المتغيرات البدنية قيد البحث .

م	المتغيرات	القياسات	قبلي	بيني	بعدي	قيمة شيفيه
١	الوثب العمودي من الثبات	قبلي	٥٤,٨	٦,٥*	١١,٦*	٣,٠٩
		بيني	٦١,٣		٥,١*	
		بعدي	٦٦,٤			
٢	ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)	قبلي	٦٢	٦,٥*	١٣,٥*	٦,٧٣
		بيني	٦٨,٥		٧*	
		بعدي	٧٥,٥			
٣	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي على الكتفين	قبلي	٧٩,٥	١١,٤*	٢١,٥*	٧,٤٦
		بيني	٩٠,٩		١٠,١*	
		بعدي	١٠١			
٤	جري و مشي ٨٠٠ م	قبلي	٣,٦٨	٠,٣*	٠,٦*	٠,٣٧
		بيني	٣,٣٨		٠,٣*	
		بعدي	٣,٠٨			
٥	عدو ٣٠ م من البدء المنطلق	قبلي	٣,٧١	٠,١٩*	٠,٤٢*	٠,٢٧
		بيني	٣,٥٢		٠,٢٣*	
		بعدي	٣,٢٩			
٦	الجري المكوكي ٤ × ٩ م	قبلي	٩,٧٨	٠,٦*	٠,٧٧*	٠,٣
		بيني	٩,١٨		٠,١٧*	
		بعدي	٩,٠١			

يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائياً لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه لصالح القياسات البعدية عن القبلية في جميع المتغيرات بالجدول السابق

و لصالح القياسات البينية عن القبلية في اختباري التحمل ، الرشاقة .

و لصالح القياسات البعدية عن البينية في اختبارات التحمل و السرعة و الرشاقة .

جدول (٣٠)

دلالة الفروق بين قياسات البحث للمجموعة وحيدة الاتجاه في بعض متغيرات البحث المهارية

م	المتغيرات	القياسات	قبلي	بيني	بعدي	قيمة شيفيه
١	المحاورة	قبلي	١٢,١٩	١,٢٩*	١,٥١*	٠,٧٧
		بيني	١٠,٩		٠,٢٢*	
		بعدي	١٠,٦٨			
٢	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	قبلي	١٤	١,٨*	٥,١*	٢,١٩
		بيني	١٥,٨		٣,٣*	
		بعدي	١٩,١			
٣	الخطوات الجانبية في ١٠ ث	قبلي	٤,٩	١,١*	٢,١*	٠,٩٨
		بيني	٦		١*	
		بعدي	٧			

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائياً لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه لصالح القياسات البعدية عن القبلية في جميع المتغيرات عدا مهارة التمرير .

و لصالح القياسات البينية عن القبلية في اختبار (المحاورة) .

و لصالح القياسات البعدية عن البينية في اختبار (التصويب من أسفل السلة) .

جدول رقم (٣١)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج متعددالأتجاه في المتغيرات البدنية المختارة .

م	المتغيرات	قبلي		بيني		بعدي	
		م	ع	م	ع	م	ع
١	الوثب العمودي من الثبات	٥١,١	٦,٥٤	٥٥,٧	٧,٠١	٥٩,١	٧,٥٥
٢	ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)	٥٩	٧,٧٥	٦٥,١	٨,٤٨	٦٩	٨,٤٣
٣	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي على الكتفين	٧٨,٥	٩,٧٣	٨٦,٣	١٣,٣٧	٩٤,٥	١٣,٠١
٤	جري و مشي ٨٠٠ م	٣,٧٦	٠,٤١	٣,١٥	٠,٣٩	٢,٩٣	٠,٤١
٥	عدو ٣٠ م من البدء المنطلق	٣,٦٨	٠,٣٧	٣,٦٢	٠,٣٧	٣,٤٢	٠,٣٧
٦	الجري المكوكي ٤ × ٩ م	٩,٩٤	٠,٣٧	٩,٧٤	٠,٣٤	٩,٥	٠,٣٧

جدول رقم (٣٢)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج متعدد الأتجاه في المتغيرات المهارية المختارة .

م	المتغيرات	قبلي		بيني		بعدي	
		م	ع	م	ع	م	ع
١	المحاورة	١٢,١٩	٠,٧٣	١١,٥٤	٠,٧	١١,٢٨	٠,٧
٢	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	١٤,٣	٢,٧٥	١٦,٢	٢,٤٤	١٧,٢	٢,٤٤
٣	التمرير بالدفع	٥٦,٨	٨,٤٣	٥٨,٨	٨,٥١	٦١,٧	٧,٧٥
٤	الخطوات الجانبية في ١٠ ث	٤,٩	٠,٨٨	٦	٠,٨٢	٧	٠,٨٢

يتضح من جدول (٣١ ، ٣٢) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في القياسات (القبلية – البدنية – البعدية) لمتغيرات البحث البدنية و المهارية .

جدول رقم (٣٣)

تحليل التباين بين قياسات البحث (قبلي – بيني – بعدي)

لمجموعة البرنامج المتعدد الاتجاه في المتغيرات البدنية المختارة .

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	قيمة ف
١	الوثب العمودي من الثبات	بين المجموعات	٣٢٢,٤	٢	١٦١,٢	٣,٢٥ *
		داخل المجموعات	١٣٣٩,٩	٢٧	٤٩,٦٣	
٢	ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)	بين المجموعات	٥٠٨,٠٧	٢	٢٥٤,٠٣	٣,٧٥ *
		داخل المجموعات	١٨٢٦,٩	٢٧	٦٧,٦٦	
٣	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي على الكتفين	بين المجموعات	١٢٨٠,٢٧	٢	٦٤٠,١٣	٤,٣٤ *
		داخل المجموعات	٣٩٨٣,١	٢٧	١٤٧,٥٢	
٤	جري و مشي ٨٠٠ م	بين المجموعات	٣,٧٥	٢	١,٨٨	١١,٦٦ *
		داخل المجموعات	٤,٣٤	٢٧	٠,١٦	
٥	عدو ٣٠ م من البدء المنطلق	بين المجموعات	٠,٣٧	٢	٠,١٩	١,٣٤
		داخل المجموعات	٣,٧١	٢٧	٠,١٤	
٦	الجري المكوكي ٤ × ٩ م	بين المجموعات	٠,٩٤	٢	٠,٤٧	٣,٥٨ *
		داخل المجموعات	٣,٥٤	٢٧	٠,١٣	

قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات (قبلي – بيني – بعدي) لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في المتغيرات البدنية عدا اختبار السرعة و قد استخدم الباحث طريق شيفيه لتحديد اتجاه الفروق.

جدول رقم (٣٤)

تحليل التباين بين قياسات البحث لمجموعة البرنامج المتعدد الاتجاه في المتغيرات المهارية المختارة .

م	المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	د . ح	متوسط المربعات	قيمة ف
١	المحاورة	بين المجموعات	٤,٣٨	٢	٢,١٩	٤,٣٥ *
		داخل المجموعات	١٣,٥٨	٢٧	٠,٥	
٢	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	بين المجموعات	٤٣,٤	٢	٢١,٧	٣,٣٤ *
		داخل المجموعات	١٧٥,٣	٢٧	٦,٤٩	
٣	التمرير بالدفع	بين المجموعات	١٢١,٤	٢	٦٠,٧	٠,٩
		داخل المجموعات	١٨٣١,٣	٢٧	٦٧,٨٣	
٤	الخطوات الجانبية في ١٠ ث	بين المجموعات	٢٢,٠٧	٢	١١,٠٣	١٥,٧٦ *
		داخل المجموعات	١٨,٩	٢٧	٠,٧	

قيمة ف الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣٤) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات (قبلي – بيني – بعدي) لمجموعة البرنامج المتعدد الاتجاه في متغيرات البحث المهارية المختارة ، عدا اختبار (التمرير) ، و قد استخدم الباحث طريقة شيفيه لتحديد اتجاه الفروق .

جدول رقم (٣٥)

دلالة الفروق بين قياسات البحث لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في بعض متغيرات البحث البدنية .

م	المتغيرات	القياسات	قبلي	بيني	بعدي	قيمة شيفيه
١	الوثب العمودي من الثبات	قبلي	٥١,١	٤,٦	٠,٨	٦,٤٤
		بيني	٥٥,٧		٣,٤	
		بعدي	٥٩,١			
٢	ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)	قبلي	٥٩	٦,١	١٠	٧,٥٢
		بيني	٦٥,١		٣,٩	
		بعدي	٦٩			
٣	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي على الكتفين	قبلي	٧٨,٥	٧,٨	١٦	١١,١
		بيني	٨٦,٣		٨,٢	
		بعدي	٩٤,٥			
٤	جري و مشي ٨٠٠ م	قبلي	٣,٧٦	٠,٦١	٠,٨٣	٠,٣٧
		بيني	٣,١٥		٠,٢٢	
		بعدي	٢,٩٣			
٥	الجري المكوكي ٤ × ٩ م	قبلي	٩,٩٤	٠,٢	٠,٤٤	٠,٣٣
		بيني	٩,٧٤		٠,٢٤	
		بعدي	٩,٥			

يتضح من جدول (٣٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين قياسات مجموعة البرنامج متعدد الاتجاه لصالح القياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات البدنية قيد البحث عدا اختبار السرعة . و لصالح القياسات البينية عن القبلية في اختبار التحمل .

جدول (٣٦)

دلالة الفروق بين قياسات البحث لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في بعض متغيرات البحث المهارية.

م	المتغيرات	القياسات	قبلي	بيني	بعدي	قيمة شيفيه
١	المحاورة	قبلي	١٢,١٩	٠,٦٥	٠,٩١	٠,٦٥
		بيني	١١,٥٤		٠,٢٦	
		بعدي	١١,٢٨			
٢	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	قبلي	١٤,١٣	٢,٠٧	٣,٠٧	٢,٣٣
		بيني	١٦,٢		١	
		بعدي	١٧,٢			
٣	الخطوات الجانبية في ١٠ ث	قبلي	٤,٩	١,١	٢,١	٠,٧٧
		بيني	٦		١	
		بعدي	٧			

يتضح من الجدول (٣٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات مجموعة البرنامج متعدد الاتجاه ، لصالح القياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات المهارية عدا مهارة التمرير.

و لصالح القياسات البينية عن القبلية في اختبار (المحاورة ، الخطوات الجانبية) .

و لصالح القياسات البعدية عن البينية في اختبارات (المحاورة ، التصويب ، الخطوات الجانبية) .

جدول رقم (٣٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه ومتعدد الاتجاه في القياسات البينية للمتغيرات البدنية .

م	المتغيرات	وحيد الاتجاه (١٠)		متعدد الاتجاه (١٠)		الفرق	قيمة " ت "
		م	ع	م	ع		
١	الوثب العمودي من الثبات	٦١,٣	٢,٩٥	٥٥,٧	٧,٠١	٥,٦	٢,٣٣*
٢	ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)	٦٨,٥	٧,٣١	٦٥,١	٨,٤٨	٣,٤	٠,٩٦
٣	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي على الكتفين	٩٠,٩	٨,٠٦	٨٦,٣	١٣,٣٧	٤,٦	٠,٩٣
٤	جري و مشي ٨٠٠ م	٣,٣٨	٠,٣٩	٣,١٥	٠,٣٩	٠,٢٣	١,٣٣
٥	عدو ٣٠ م من البدء المنطلق	٣,٥٢	٠,٢٩	٣,٦٢	٠,٣٧	٠,٠٩	٠,٦٢
٦	الجري المكوكي ٤ × ٩ م	٩,١٨	٠,٣٦	٩,٧٤	٠,٣٤	٠,٥٦	٣,٥٨*

قيمة " ت " الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتي البحث الوحيد و المتعدد في القياسات البينية .
و لصالح مجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في اختبار القوة المميزة بالسرعة ، واختبار الرشاقة .

جدول (٣٨)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه متعدد الاتجاه في القياسات البينية للمتغيرات المهارية .

م	المتغيرات	وحيد الاتجاه (١٠)		متعدد الاتجاه (١٠)		الفرق	قيمة " ت "
		م	ع	م	ع		
١	المحاورة	١٠,٩	٠,٩٢	١١,٥٤	٠,٧	٠,٦٥	١,٧٨
٢	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	١٥,٨	٢,٣٩	١٦,٢	٢,٤٤	٠,٤	٠,٣٧
٣	التمرير بالدفع	٥٩,٤	٩,٥١	٥٨,٨	٨,٥١	٠,٦	٠,١٥
٤	الخطوات الجانبية في ١٠ ث	٦	١,١٦	٦	٠,٨٢	صفر	صفر

قيمة " ت " الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٨) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتي البحث الوحيد و المتعدد في القياسات البينية .

جدول رقم (٣٩)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه و متعدد الاتجاه في القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث .

م	المتغيرات	وحيد الاتجاه (١٠)		متعدد الاتجاه (١٠)		الفرق	قيمة " ت "
		م	ع	م	ع		
١	الوثب العمودي من الثبات	٦٦,٤	٣,٢٤	٥٩,١	٧,٥٥	٧,٣	٢,٨١*
٢	ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)	٧٥,٥	٦,٨٥	٦٩	٨,٤٣	٦,٥	١,٨٩
٣	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي على الكتفين	١٠١	٨,٤٣	٩٤,٥	١٣,٠١	٦,٥	١,٣٣
٤	جري و مشي ٨٠٠ م	٣,٠٨	٠,٤٢	٣,٩٣	٠,٤١	٠,١٦	٠,٨٣
٥	عدو ٣٠ م من البدء المنطلق	٣,٢٩	٠,٢٨	٣,٤٢	٠,٣٧	٠,١٤	٠,٩٢
٦	الجري المكوكي ٤ × ٩ م	٩,٠١	٠,٣٥	٩,٥	٠,٣٧	٠,٤٩	٣,٠٢*

قيمة " ت " الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من جدول (٣٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتي البحث الوحيد و المتعدد في القياسات البعدية للمتغيرات البدنية . و لصالح مجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في اختبار القوة المميزة بالسرعة ، واختبار الرشاقة .

جدول رقم (٤٠)

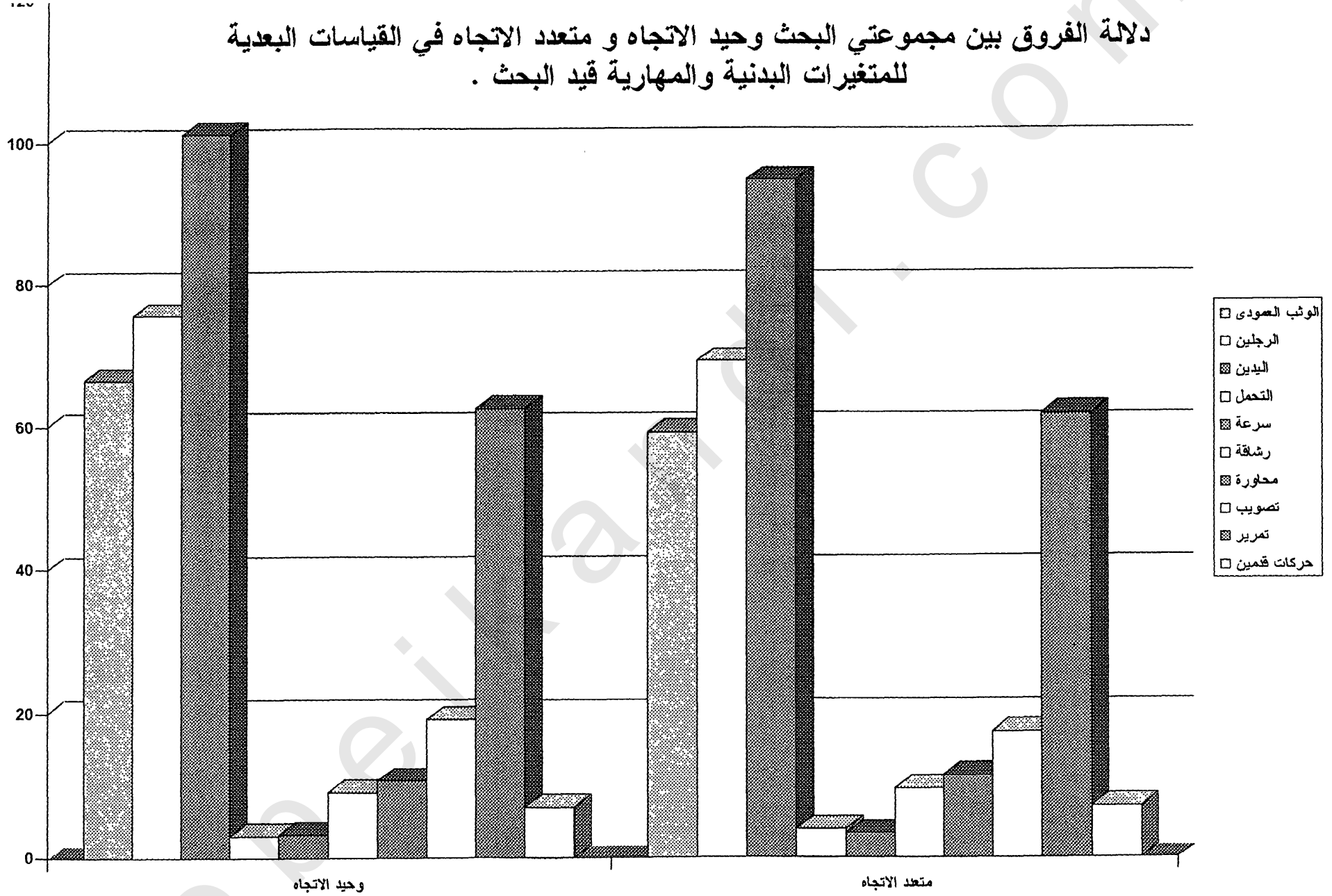
دلالة الفروق بين مجموعتي البحث الوحيد و المتعدد في القياسات البعدية للمتغيرات المهارية .

م	المتغيرات	وحيد الاتجاه (١٠)		متعدد الاتجاه (١٠)		الفرق	قيمة " ت "
		م	ع	م	ع		
٧	المحاورة	١٠,٦٨	٠,٨٧	١١,٢٨	٠,٧	٠,٦	١,٧١
٨	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	١٩,١	٢,٣٨	١٧,٢	٢,٤٤	١,٩	١,٧٦
٩	التمرير بالدفع	٦٢,٤	٩,٥١	٦١,٧	٧,٧٥	٠,٧	٠,١٨
١٠	الخطوات الجانبية في ١٠ ث	٧	١,١٦	٧	٠,٨٢	صفر	صفر

قيمة " ت " الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥)

يتضح من الجداول (٤٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية .

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه و متعدد الاتجاه في القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .



جدول رقم (٤١)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث الوحيد و المتعدد في المتغيرات البدنية .

م	المتغيرات	وحيد الاتجاه			متعدد الاتجاه		
		قبلي	بعدي	%	قبلي	بعدي	%
١	الوثب العمودي من الثبات	٥٤,٨	٦٦,٤	٢١,١٧	٥١,١	٥٩,١	١٥,٦٦
٢	ضغط البار الحديدي باليدين (البنش)	٦٢	٧٥,٥	٢١,٧٧	٥٩	٦٩	١٦,٩٥
٣	الجلوس علي المقعد والبار الحديدي على الكتفين	٧٩,٥	١٠١	٢٧,٠٤	٧٨,٥	٩٤,٥	٢٠,٣٨
٤	جري و مشي ٨٠٠ م	٣,٦٨	٣,٠٨	-١٦,٣	٣,٧٦	٢,٩٣	-٢٢,٠٨
٥	العدو ٣٠ م من البدء المنطلق	٣,٧١	٣,٢٩	-١١,٣٢	٣,٦٨	٣,٤٢	-٧,٠٧
٦	الجري المكوكي ٤ × ٩ م	٩,٧٨	٩,٠١	-٧,٨٧	٩,٩٤	٩,٥	-٤,٤٣

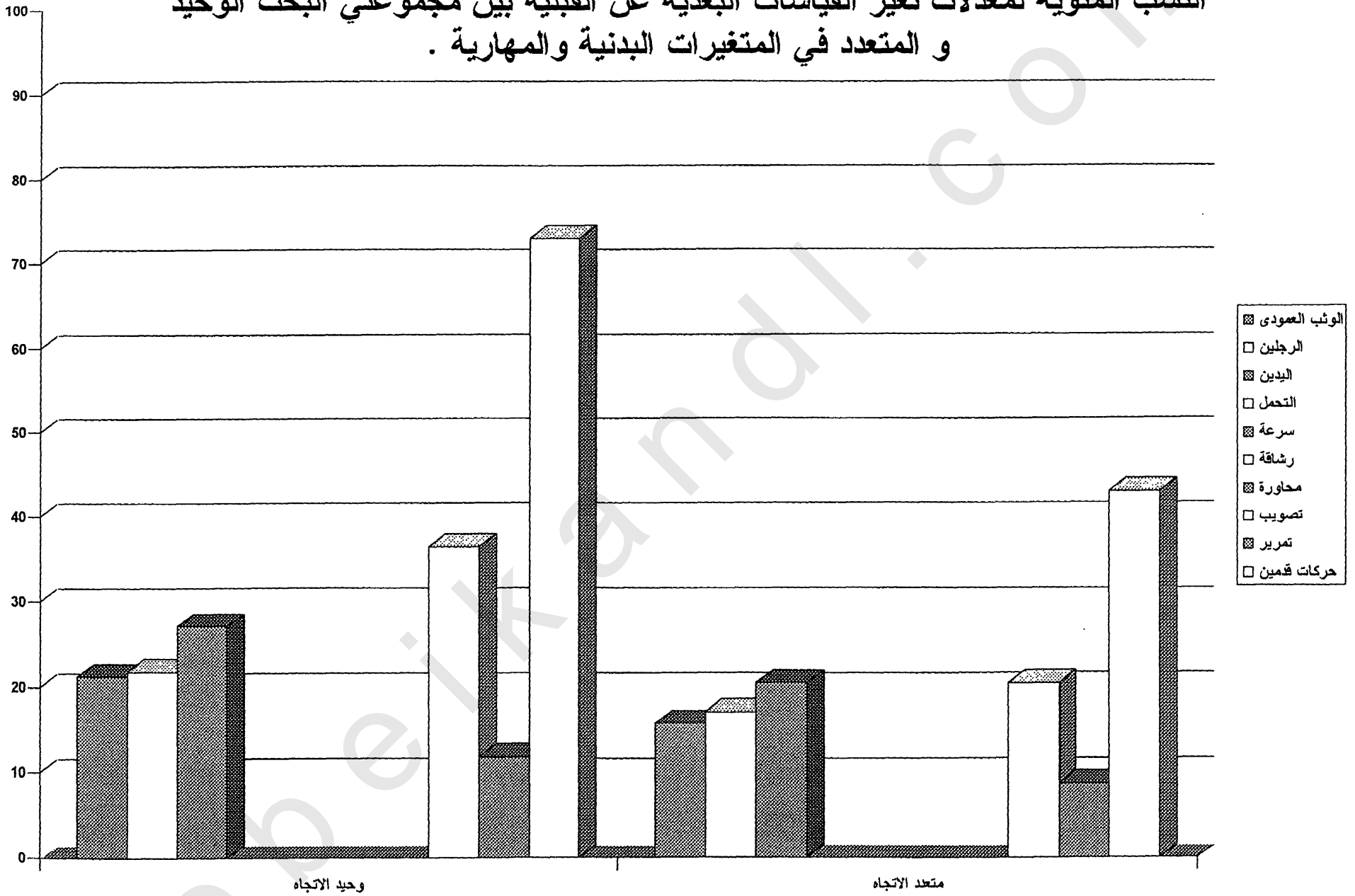
جدول رقم (٤٢)

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث الوحيد و المتعدد في المتغيرات المهارية .

م	المتغيرات	وحيد الاتجاه			متعدد الاتجاه		
		قبلي	بعدي	%	قبلي	بعدي	%
١	المحاورة	١٢,١٩	١٠,٦٨	-١٢,٣٩	١٢,١٩	١١,٢٨	-٧,٤٧
٢	التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث	١٤	١٩,١	٣٦,٤٣	١٤,٣	١٧,٢	٢٠,٢٨
٣	التمرير بالدفع	٥٥,٨	٦٢,٤	١١,٨٣	٥٦,٨	٦١,٧	٨,٦٣
٤	الخطوات الجانبية في ١٠ ث	٤,٩	٧	٧٢,٨٦	٤,٩	٧	٤٢,٨٦

يتضح من الجداول (٤١) و (٤٢) ان النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعة البرنامج (وحيد الاتجاه) قد تراوحت بين (- ١٢,٣٩ % ، ٧٢,٨٦ %) ، و لمجموعة البرنامج (متعدد الاتجاه) تراوحت بين (- ٢٢,٠٨ % ، ٤٢,٨٦ %) .

النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث الوحيد و المتعدد في المتغيرات البدنية والمهارية .



obeikandl.com

ثانيا :مناقشة النتائج

سوف يقوم الباحث بعد عرضه للجداول بمناقشة نتائج هذه الجداول في ضوء فروض البحث واستنادا للمراجع العلمية والدراسات المشابهه لتحديد اهم النتائج التي توصل اليها الباحث نتيجة لاجراء هذا البحث ويقوم الباحث فيما يلي بمناقشة الجداول الخاصة بالجانب البدني والذي يتحدد من خلال قياس متغيرات (القوة المميزة بالسرعه، القوة القصوة المتحركة للذراعين ، للرجلين ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة) .
ومناقشة الجداول الخاصة بالجانب المهاري والذي يتحدد من خلال قياس متغيرات (المحاورة ، التصويب ، التمرير ، الخطوات الجانبية لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي (ذات الاتجاه الواحد) والمجموعة الثانية (ذات الاتجاة المتعدد) نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي .

أولا : مناقشة جداول الجانب البدني

فبالنسبة المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية اوضحت نتائج **الجداول** (٢٥) ، (٢٧) ،(٢٩) ، (٣١)، (٣٣)، (٣٥)، (٣٧)، (٣٩) ،(٤١) الفروق بين كلا من القياس (القبلي – البيني –البعدي) لكل من المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية .

(أ)القوة المميزة بالسرعة

يتضح من الجداول (٢٥)، (٣١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (٥٤,٨) بانحراف معياري (٣,٨٨) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (٥١,١) بانحراف معياري (٦,٥٤) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الاولي (٦١,٣) بانحراف معياري (٢,٩٥) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (٥٥,٧) بانحراف معياري (٧,٠١) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (٦٦,٤) بانحراف معياري (٣,٢٤) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (٥٩,١) بانحراف معياري (٧,٥٥) .

وأوضحت نتائج الجداول (٢٧) ، (٣٣) قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي– البيني – البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية **حيث اتضح من الجدول** (٢٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٢٩,٦٢) وهي دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (,٠٥) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج جدول (٣٣)عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣,٢٥)وهي اقل من قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي معنوية (,٠٥) .

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية حيث توضح **جداول** (٢٩) ، (٣٥) قيمة شيفية للمجموعة الاولي (٣,٠٩) وبلغت للمجموعة الثانية (٦,٤٤).

ويوضح جدول (٣٧) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (٦١,٣) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (٥٥,٧) بفارق (٥,٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٣٣) وهي دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥) .

ويوضح جدول (٣٩) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (٦٦,٤) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (٥٩,١) بفارق (٧,٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٨١) وهي دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥) .

ويوضح جدول (٤١) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (٥٤,٨) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (٥١,١)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (٦٦,٤) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (٥٩,١) في حين بلغت نسبة التحسن للمجموعة الاولي (٢١,١٧ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (١٥,٦٦%) بفارق (٥,٥١%) لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد .

ويفسر الباحث تلك النتائج التي توصل اليها بالنسبة لمتغير القوة المميزة للسرعة لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية ،حيث حدثت تنمية لكلا المجموعتين نتيجة للبرنامج التدريبي ، وبالنسبة للفروق التي ظهرت بين القياسات البعدية لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد فيرجع الباحث ذلك الي تركيز التدريب علي تنمية هذا المتغير في الجرعة التدريبية الواحدة بعكس المجموعة الثانية ذات الاتجاه المتعدد والذي يستمر التركيز أثناء التدريب علي تنمية اكثر من عنصر بدني في الوحدة الواحدة مما يؤدي عدم تركيز اثار التدريب للتكيف المطلوب .

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه دراسة **دوك و إلياهو** (**Duke & Eliyaho**) **١٩٩٢** م إلى أن المجموعات التي خضعت إلى برنامج لتنمية الطرف السفلي كانت تشير إلى زيادة في تحسين الوثب و كان نسبة التحسن لهذه المجموعات (٣٦ %) . (٨٦)

وتتفق هذه النتائج ايضا مع ما اشار اليه كل من **علي البيك** ١٩٩٤م نقلا **عن بلاتونف** ١٩٧٩ ، **طارق عبد العظيم** ١٩٩٧ م، **سعيد فاروق** ٢٠٠١م الي ان تقنين البرنامج التدريبي باستخدام تأثير الحمل الموحد يؤدي الي تحسن الحالة البدنيه. (٤٨) (٣٤) (٢٩)

و يشير **السيد عبد المقصود** ١٩٩٧ م أن المدربين يتكالبون على بناء هذه القدرة (القوة المميزة بالسرعة) في وقت مبكر ، و إن تطور مستوي قوة الوثب له دور خاص في تطوير قدرات الأسس البدنية ، إن لم يكن لها أهمية حاسمة ، و تتخذ قوة الوثب موقعاً متوسطاً بين القوة القصوى و سرعة القوة و يؤدي تدريب سرعة القوة العام إلى تأثير واسع يمتد إلى الكثير من المجالات (١٩ : ١٤٦)

ويشير **عويس الجبالي ١٩٩٢ م** أنه قد اختلفت الآراء حول نوعية الاختبارات التي يمكـن أن تعـد مؤشراً للقوة المميزة بالسرعة و قد اعتبر البعض أن الوثب العمودي بالقدمين من الثبات يفي بهذا الغـرض . (٥٤ : ٤٨)

ب-القوة القصوة المتحركة للذراعيين ، الرجليين

١-الذراعين

يتضح من الجداول (٢٥)، (٣١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (٦٢) بانحراف معياري (٧,٨٩) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (٥٩) بانحراف معياري (٧,٧٥) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الاولي (٦٨,٥) بانحراف معياري (٧,٣١) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (٦٥,١) بانحراف معياري (٨,٤٨) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (٧٥,٥) بانحراف معياري (٦,٨٥) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (٦٩) بانحراف معياري (٨,٤٣) .

وأوضحت نتائج الجداول (٢٧) ، (٣٣) قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي- البيني - البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية **حيث اتضح من الجدول** (٢٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٨,٤١) وهي دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج جدول (٣٣) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣,٧٥) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية **حيث توضح جداول** (٢٩) ، (٣٥) قيمة شيفية للمجموعة الاولي (٦,٧٣) وبلغت للمجموعة الثانية (٧,٥٢).

ويوضح جدول (٣٧) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (٦٨,٥) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (٦٥,١) بفارق (٣,٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩٦و) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥) .

ويوضح جدول (٣٩) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (٧٥,٥) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (٦٩) بفارق (٦,٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٨٩) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥)

ويوضح جدول (٤١) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (٦٢) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (٥٩)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (٧٥,٥) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (٦٩) في حين بلغت نسبة التحسن للمجموعة الاولي (٢١,٧٧ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (١٦,٩٥%) بفارق (٤,٢٢%) لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد .

٢-الرجلين

يتضح من الجداول (٢٥)، (٣١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (٧٩,٥) بانحراف معياري (٧,٩٨) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (٧٨,٥) بانحراف معياري (٩,٧٣) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الاولي (٩٠,٩) بانحراف معياري (٨,٠٦) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (٨٦,٣) بانحراف معياري (١٣,٣٧) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (١٠١) بانحراف معياري (٨,٤٣) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (٩٤,٥) بانحراف معياري (١٣,٠١) .

وأوضحت نتائج الجداول (٢٧) ، (٣٣) قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي- البيني – البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية **حيث اتضح من الجدول (٢٧)** وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٧,٣٨) وهي دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج **جدول (٣٣)** وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٤,٣٤) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥)عند مستوي معنوية(٠,٠٥) .

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية حيث توضح **جداول (٢٩)** ، **(٣٥)** قيمة شيفية للمجموعة الاولي (٧,٤٦) وبلغت للمجموعة الثانية (١١,١).

ويوضح جدول (٣٧) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (٩٠,٩) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (٨٦,٣) بفارق (٤,٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩٣و) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥) .

ويوضح **جدول (٣٩)** دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (١٠١) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (٩٤,٥) بفارق (٦,٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٣٣) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥)

ويوضح **جدول (٤١)** النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (٧٩,٥) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (٧٨,٥)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (١٠١) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (٩٤,٥) في حين بلغت نسبة التحسن للمجموعة الاولي (٢٧,٠٤ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (٢٠,٣٨%) بفارق (٦,٦٦%) لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد .

ويتضح من العرض السابق تأثر المجموعتين بالبرنامج التدريبي ويتضح الفارق في نسبه التحسن لصالح مجموعة وحيد الاتجاه ويرجع الباحث هذه النسب المتقدمة الي تاثير البرنامج التدريبي علي العناصر البدنيه كان ايجابيا ويتضح هذا من قيم المتوسطات للقياسات البدنية ، وايضا التقنين العلمي للبرنامج التدريبي والذي يشمل توجيه الحمل البدني لكل عنصر من العناصر السابقة والتركيز علي تنميته والتقدم بمستواه .

ويؤكد ذلك السيد عبد المقصود ١٩٩٥م الي أن زيادة تأثير الجرعة التدريبية ذات التأثير الواحد من ناحية رفع مستوي العام للصفات البدنيه بشكل افضل من الاتجاه المتعدد . (١٨: ٢٤٨)

كما يؤكد أحمد خاطر ، علي البيك ١٩٩٦م أن القوة العضلية تتحسن نتيجه التدريب المنظم وخاصة إذا احتوي هذا التدريب علي احمال مقننة ومناسبة لقدرات اللاعبين مع التدرج في زيادة هذه الاحمال تبعا لتحسن قدرتهم . (٨ :١٨)

ج-التحمل

يتضح من **الجداول (٢٥)**، (٣١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (٣,٦٨) بانحراف معياري (٤و) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (٣,٧٦) بانحراف معياري (٤١,) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الاولي (٣,٣٨) بانحراف معياري (٣٩,) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (٣,١٥) بانحراف معياري (٣٩,) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (٣,٠٨) بانحراف معياري (٤٢,) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (٢,٩٣) بانحراف معياري (٤١,) .

وأوضحت نتائج **الجداول (٢٧)** ، (٣٣) قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي- البيني - البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية حيث اتضح من الجدول (٢٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٥,٤٢) وهي دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (٠٥,) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج **جدول (٣٣)** وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١١,٦٦) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥)عند مستوي معنوية (٠٥,) .

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية حيث توضح **جداول (٢٩)** ، (٣٥) قيمة شيفية للمجموعة الاولي (٣٧,) وبلغت للمجموعة الثانية (٣٧,).

ويوضح **جدول** (٣٧) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (٣,٣٨) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (٣,١٥) بفارق (٢٣,) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٣٣٠) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠٥,) .

ويوضح **جدول** (٣٩) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (٣,٠٨) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (٣,٩٣) بفارق (١٦,) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨٣و) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠٥,)

ويوضح **جدول** (٤١) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (٣,٦٨) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (٣,٧٦)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (٣,٠٨) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (٢,٩٣) في حين بلغت نسبة التحسن

للمجموعة الاولي (-١٦,٣ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (-٢٢,٠٨%) بفارق (٥,٧٨%) لصالح المجموعة الثانية ذات الاتجاه المتعدد .

ونلاحظ تأثر المجموعتين بالبرنامج التدريبي وظهرت الفروق في القياسات لصالح المجموعة الثانية ذات الاتجاه المتعدد كما يتضح ان نسبة التقدم قد ظهرت بالسالب حيث ان الاختبار يقاس (بالثواني) وبالتالي فنسبة التقدم في المستوي لهذا الاختيار تعني أنة كلما قل زمن الاداء فسيزيد بالتالى مستوى الاداء او كلما قل الزمن كلما زاد التحسن .

وتوضح النتائج السابقة تفوق المجموعة ذات الاتجاه المتعدد ويتفق ذلك مع ما اكده **ابو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م** علي ان الجرعات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد تستخدم عادة لتنمية الصفات البدنية المندمجة خلال جرعة التدريب. (٥ :٢٧٦)

كما يتفق **على البيك ١٩٩٤ م طارق عبد العظيم ١٩٩٧م** انه كلما زاد التنوع فى تشكيل جرعات التدريب بالعناصر البدنية المختلفة كلما كان لة الأثر الايجابي على الحالة البدنية للإفراد المدربين (٥٢)(٣٣)

ويضيف **ابو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م** ان جرعات التدريب ذات الاتجاه المتعدد تعمل علي تنمية الصفات الوظيفية وعلي رأسها العمل الهوائي . (٥ : ٢٧٩)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة **سعيد فاروق ٢٠٠١ م(٢٩)** حيث اشارت نتائجه الي تحسن متغير التحمل نتيجه لتطبيق البرنامج المتعدد وتختلف هذه الدراسة مع دراسة **اشرف عبد القادر ٢٠٠٠م (١٠)** حيث اشارت نتائجه الي تفوق مجموعة وحيد الاتجاه وذلك فيما يتعلق بنتائج متغير الحمل ويفسر الباحث تلك النتائج التي توصل اليها بالنسبة لمتغير التحمل لكل من المجموعتين التجريبيين الاولي ذات الاتجاه الواحد ، والثانية ذات الاتجاه المتعدد الي ان الفروق التي ظهرت بين القياسات البعدية كانت لصالح المجموعة الثانية الا ان هذا الفرق في المستوي يرجع الي تنوع التدريب في الجرعة التدريبية الواحدة وخاصة مع عنصر مثل التحمل لانه من العناصر التي يظهر التحسن فيها بتحسن عناصر بدنية اخري مندمجة ومتداخلة مع المفهوم العام لتحسن وتطور التحمل .

د-السرعة

يتضح من **الجداول (٢٥)**، **(٣١)** المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (٣,٧١) بانحراف معياري (,٣٢) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (٣,٦٨) بانحراف معياري (,٣٧) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الاولي (٣,٥٢) بانحراف معياري (,٢٩) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (٣,٦٢) بانحراف معياري (,٣٧) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (٣,٢٩) بانحراف معياري (,٢٨) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (٣,٤٢) بانحراف معياري (,٣٧) .

وأوضحت نتائج **الجداول (٢٧)** ، **(٣٣)** قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي- البيني – البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية حيث اتضح من **الجدول (٢٧)** وجود فروق

دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٥,١١) وهي دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج **جدول (٣٣)**عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١,٣٤) وهي اقل من قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥٩٨) عند مستوي (٠,٠٥) .

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية حيث توضح **جداول (٢٩)** ، **(٣٥)** قيمة شيفية للمجموعة الاولي (٠,٢٧) وبالنسبة للمجموعة الثانية فلم تظهر قيمة شيفية بالنسبة لمتغير السرعة لعدم وجود دلالة .

ويوضح **جدول (٣٧)** دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (٣,٥٢) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (٣,٦٢) بفارق (٠,٠٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٦٢) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٩) .

ويوضح **جدول (٣٩)** دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (٣,٢٩) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (٣,٤٢) بفارق (٠,١٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٩٢) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥) .

ويوضح **جدول (٤١)** النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (٣,٧١) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (٣,٦٨)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (٣,٢٩) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (٣,٤٢) في حين بلغت نسبة التحسن للمجموعة الاولي (-١١,٣٢ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (-٧,٠٧%) بفارق (-٤,٢٥%) لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد .

ويتضح أن نسبة التقدم ظهرت بالسالب لنفس السبب السابق حيث وحدة قياس الاختبار هي (الثواني) كما يتضح أن نسبة التقدم قد ظهرت للمجموعتين في حين كان الفارق في نسبة التحسن لصالح البرنامج وحيد الاتجاه ويرجع الباحث السبب في ذلك الي تأثر المجموعتين التجريبيين بالبرنامج التدريبي ، في حين يتفوق البرنامج الوحيد في تنمية عنصر السرعة ويرجع الباحث تلك التنمية الي تركيز التدريب علي عنصر بدني واحد وعدم التشتت وكذلك يرجع الباحث هذه التنمية لسبب أخر وهو تركيز التدريب في اتجاه واحد وهو تنمية السرعة دون تشتت التدريب علي تنمية اكثر من عنصر في الوحدة الواحدة مما يؤدي الي اجهاد الممرات العصبية ولا يعطي التأثير المطلوب لتنمية عنصر السرعة كذلك يرجع الباحث تلك النتائج لتفوق مجموعة الاتجاه الواحد في القوة القصوي المتحركة للرجلين ، القوة المميزة بالسرعة.

ويذكر **فاروق عبد الوهاب ١٩٩٦م** أن الرياضي لا يصح سريعا الا انه من الممكن ان يصح "أسرع" وبناء علي ذلك يتضح ان هناك فرصة لتحسين السرعة في الانشطة التي يتطلب ادائها عامل السرعة . (٥٦)

كما يشير **عبد الرحمن زاهر ٢٠٠١م** أن الخبرة أظهرت تطور السرعة من الواجبات الصعبة بينما يكون الأسهل هو تنمية القوة فبملاحظة نتائج التطور العالمي في الأرقام القياسية لرفع الأثقال خلال الخمسين عاماً الأخيرة تبين أن تحسن المستوي يعادل (٢٠ : ٣٠ %) في حين أن السرعة أقل بكثير (٣٩: ٢٥٤)

و يري كل من **عبد المنعم هريدي ١٩٨٤ م ، سمير عباس ١٩٨٧ م، السيد بسيوني ١٩٨٨ م** من أنه يمكن تطوير سرعة الانتقال من خلال تنمية العضلات العاملة في العدو بواسطة تدريبات القدرة ، و أن تحسن متغيرات السرعة يمكن أن يحدث من خلال التقدم الحادث في نمو القوة الانفجارية والسريعة كسبب رئيسي . (٤١) (٣١ : ١٨٦) (٢٠: ٩٥)

و هذا ما يتفق مع أراء كل من **هارا (Harra) ١٩٧٩ م ، و ديك (Duke) ١٩٩٢ م** أن تدريبات القوة المميزة بالسرعة تعد الأساس لسرعة العدو . (٩٠) (٨٦)

كما تشير نتائج **السيد شحاته ١٩٨٦ م** أن التحسن في معدلات السرعة وسرعة التردد خلال مسافة (٣٠ : ٣٥ م) يمكن إرجاعها إلى زيادة القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة في العدو . (١٤ : ١٦٦)

و يضيف **محمد جابر ١٩٩٤ م** أن زيادة القدرة العضلية للرجلين تؤدي إلى تقليل زمن الارتكاز ، وزيادة سرعة الانقباضات العضلية للرجلين مما يؤدي إلى زيادة السرعة . (٦٠ : ٩٧)

كما تؤكد نتائج دراسة **كورلي (Curly) ١٩٩٦ م** إلى تحسن بمقدار (٠,٠٧ ث) في سرعة العدو بانحراف معياري قدره (٠,٠٤) و أنه لم توجد فروق معنوية بين القياسات القبلية و البعدية للمجموعتين . (٨٤)

هـ-الرشاقة

يتضح من **الجداول (٢٥)**، (٣١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (٩,٧٨) بانحراف معياري (٢٨,) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (٩,٩٤) بانحراف معياري (٣٧,) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الاولي (٩,١٨) بانحراف معياري (٣٦,) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (٩,٧٤) بانحراف معياري (٣٤,) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (٩,٠١) بانحراف معياري (٣٥,) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (٩,٥) بانحراف معياري (٣٧,) .

وأوضحت نتائج **الجداول (٢٧)** ، (٣٣) قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي- البيني - البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية حيث اتضح من **جدول (٢٧)** وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٤,٩٥) وهي دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (٠٥,) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج **جدول (٣٣)** وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣,٥٨) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوي معنوية (٠٥,).

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية حيث توضح **جداول (٢٩)** ، **(٣٥)** قيمة شيفية للمجموعة الاولي (,٣) وبلغت للمجموعة الثانية (,٣٣).

ويوضح جدول (٣٧) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (٩,١٨) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (٩,٧٤) بفارق (,٥٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٥٨) وهي دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (,٠٥) .

ويوضح **جدول (٣٩)** دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (٩,٠١) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (٩,٥) بفارق (,٤٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٠٢) وهي دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (,٠٥) .

ويوضح **جدول (٤١)** النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (٩,٧٨) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (٩,٩٤)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (٩,٠١) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (٩,٥) في حين بلغت نسبة التحسن للمجموعة الاولي (-٧,٨٧ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (-٣,٤٤%) بفارق (-٣,٤٤%) لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد .

ويتضح ظهور نسبه التحسن بالسالب لنفس السبب السابق حيث وحدة قياس الاختبار (الثواني) ويظهر تقدم مستوي المجموعتين وتظهر فروق القياسات لصالح مجموعة الاتجاه الوحيد ويرجع الباحث السبب الي تأثر البرنامج التدريبي

و يري **علاوي ،محمد نصر الدين ٢٠٠١** نقلاً عن جونسون و نيلسون أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة (Compound Ability) لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة و القدرة العضلية و الدقة و التحكم و التوافق . (٦٤ : ٢٣٥)

و يضيف **على البيك ١٩٩٢ م** أن التدريبات الخاصة بصفة الرشاقة تتضمن حركات مختلفة يراعي فيها السرعة ، القوة ، تغيير الاتجاه ، التوازن ، التوافق ، الدقة ، المرونة و العديد من الصفات البدنية .
(٥٢ : ٣٦)

و يذكر **بسطويسي أحمد ١٩٩٧م** أن عنصر الرشاقة و المرونة في الأنشطة الرياضية وضع خاص حيث تتطلب طبيعة بعض الحركات الرياضية الوثبات و تغيير اتجاه الجسم و التى تلعب الرشاقة دوراً هاماً و إيجابياً في ذلك . (٢٢ : ٢٧٧)

وعلى هذا فإن الباحث يرجع دلالة و تحسن مستوي عنصر الرشاقة إلى ارتفاع القدرة العضلية بالتالي السرعة و التى هي من أهم مكونات الرشاقة .

ثانيا : مناقشة جداول الجانب المهاري

بالنسبة المجموعة التجريبية الاولي والثانية أوضحت **الجداول** (٢٦) ، (٢٨) ، (٣٠)، (٣٢) ، (٣٤) ،(٣٦) ، (٣٨)، (٤٠) ، (٤٢) الفرق بين القياس (القبلي –البيني –البعدي) لكل من المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية .

و–المحاورة :

يتضح من **الجداول** (٢٦)، (٣٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (١٢,١٩) بانحراف معياري (,٧٤) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (١٢,١٩) بانحراف معياري (,٧٣) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الاولي (١٠,٩) بانحراف معياري (٩٢) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (١١,٥٤) بانحراف معياري (,٧) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (١٠,٦٨) بانحراف معياري (,٨٧) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (١١,٢٨) بانحراف معياري (,٧) .

وأوضحت نتائج **الجداول** (٢٨) ، (٣٤) قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي– البيني – البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية حيث اتضح من الجدول (٢٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٩,٣٦) وهي دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (,٠٥) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج جدول (٣٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٤,٣٥)وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي معنوية (,٠٥) .

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية حيث توضح **جداول** (٣٠) ، (٣٦) قيمة شيفية للمجموعة الاولي (,٧٧) وبلغت للمجموعة الثانية (,٦٥).

ويوضح جدول (٣٨) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (١٠,٩) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (١١,٤٥) بفارق (,٦٥) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٧٨) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (,٠٩) .

ويوضح **جدول** (٤٠) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (١٠٦٨) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (١١,٢٨) بفارق (,٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٧١) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (,٠٥).

ويوضح **جدول** (٤٢) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (١٢,١٩) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (١٢,١٩)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (١٠,٦٨) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (١١,٢٨) في حين بلغت نسبة التحسن للمجموعة الاولي (-١٢,٣٩ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (-٧,٤٧%) بفارق (١٦,١٥%) لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد .

ز-التصويب

يتضح من **الجداول** (٢٦)، (٣٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (١٤) بانحراف معياري (٢,٣١) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (١٤,٣) بانحراف معياري (٢,٧٥) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الاولي (١٥,٨) بانحراف معياري (٢,٣٩) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (١٦,٢) بانحراف معياري (٢,٤٤) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (١٠,٦٨) بانحراف معياري (,٨٧) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (١٧,٢) بانحراف معياري (٢,٤٤) .

وأوضحت نتائج **الجداول** (٢٨) ، (٣٤) قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي- البيني – البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية حيث اتضح من الجدول (٢٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٢) وهي دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (,٠٥) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج جدول (٣٤)عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٣,٣٤) وهي اقل من قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي معنوية (,٠٥) .

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية حيث توضح **جداول** (٣٠) ، (٣٦) قيمة شيفية للمجموعة الاولي (٢,١٩) وبلغت للمجموعة الثانية (٢,٣٣).

ويوضح **جدول** (٣٨) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (١٥,٨) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (١٦,٢) بفارق (,٤) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (,٣٧) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (,٠٩) .

ويوضح جدول (٤٠) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (١٩,١) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (١٧,٢) بفارق (١,٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٧٦) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (,٠٥)

ويوضح **جدول** (٤٢) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (١٤) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (١٤,٣)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (١٩,١) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (١٧,١) في حين بلغت نسبة التحسن للمجموعة الاولي(٣٦,٤٣ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (٢٠,٢٨%) بفارق (١٦,١٥%) لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد .

ح-التمرير

يتضح من **الجداول** (٢٦)، (٣٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (٥٥,٨) بانحراف معياري (٨,٩٧) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (٥٦,٨) بانحراف معياري (٨,٤٣) وبلغ متوسط القياس

البيني للمجموعة الاولي (٥٩,٤) بانحراف معياري (٩,٥١) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (٥٨,٨) بانحراف معياري (٨,٥١) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (٦٢,٤) بانحراف معياري (٩,٥١) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (٦١,٧) بانحراف معياري (٧,٧٥) .

وأوضحت نتائج **الجداول** (٢٨) ، (٣٤) قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي- البيني – البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية حيث اتضح من الجدول (٢٨) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١,٢٥) وهي غير دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج **جدول** (٣٤)عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٠,٩) وهي اقل من قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) .

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية حيث توضح **جداول** (٣٠) ، (٣٦) عدم ظهور قيمة شيفية للمجموعتين الاولي والثانية لعدم وجود دلالة احصائية .

ويوضح **جدول** (٣٨) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (٥٩,٤) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (٥٨,٨) بفارق (٠,٦) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,١٥) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٩) .

ويوضح **جدول** (٤٠) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (٦٢,٤) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (٦١,٧) بفارق (٠,٧) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,١٨) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥)

ويوضح **جدول** (٤٢) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (٥٥,٨) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (٥٦,٨)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (٦٢,٤) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (٦١,٧) في حين بلغت نسبة التحسن للمجموعة الاولي (١١,٨٣ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (٨,٦٣%) بفارق (٣,٢%) لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد .

ط-الخطوات الجانبية

يتضح من **الجداول** (٢٦)، (٣٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المجموعتين الاولي والثانية في القياسات الثلاثة فبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الاولي (٤,٩) بانحراف معياري (٠,٨٨) وبلغ متوسط القياس القبلي للمجموعة الثانية (٤,٩) بانحراف معياري (٠,٨٨) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الاولي (٦) بانحراف معياري (١,١٦) وبلغ متوسط القياس البيني للمجموعة الثانية (٦) بانحراف معياري (٠,٨٢) وبلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الاولي (٧) بانحراف معياري (١,١٦) بينما بلغ متوسط القياس البعدي للمجموعة الثانية (٧) بانحراف معياري (٠,٨٢) .

وأوضحت نتائج **الجداول** (٢٨) ، (٣٤) قيمة (ف) المحسوبة للفروق بين القياسات الثلاثة (القبلي- البيني – البعدي) لكلا المجموعتين التجريبيتين الاولي والثانية حيث اتضح من الجدول (٢٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الاولي ذات الاتجاه الواحد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٩,٦٤) وهي دالة حيث أن قيمة (ف) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) (٣,٣٥) وأوضحت نتائج **جدول** (٣٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية الثانية ذات الاتجاه المتعدد حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة (١٥,٧٦) وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية (٣,٣٥) عند مستوي معنوية (٠,٠٥) .

ولتحديد اتجاه الفروق بين القياسات الثلاثة للمجموعتين التجريبيتين استخدم الباحث طريقة شيفية حيث توضح **جداول** (٣٠) ، (٣٦) قيمة شيفية للمجموعة الاولي (٠,٩٨) وبلغت للمجموعة الثانية (٠,٧٧).

ويوضح **جدول** (٣٨) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البينية فبلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الاولي (٦) وبلغ متوسط المجموعة الثانية (٦) بفارق (صفر) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (صفر) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٩) .

ويوضح **جدول** (٤٠) دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات البعدية حيث بلغ متوسط المجموعة الاولي (٧) بينما بلغ متوسط المجموعة الثانية (٧) بفارق (صفر) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (صفر) وهي غير دالة احصائيا حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية (٢,١٠١) عند مستوي (٠,٠٥)

ويوضح جدول (٤٢) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية بين مجموعتي البحث فبلغ القياس القبلي للمجموعة الاولي (٤,٩) وبلغ القياس القبلي للمجموعة الثانية (٤,٩)وبلغ القياس البعدي للمجموعة الاولي (٧) وبلغ القياس البعدي للمجموعة الثانية (٧) في حين بلغت نسبة التحسن للمجموعة الاولي (٧٢,٨٦ %) وبلغت نسبة التحسن في المجموعة الثانية (٤٢,٨٦%) بفارق (٣٠%) لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد .

ومن العرض السابق يتضح لنا تأثر المجموعتين التجريبيتين بالبرنامج التدريبي حيث نلاحظ تقدم المستوي المهاري لكلا المجموعتين وظهرت الفروق في القياسات لصالح المجموعة الاولي ذات الاتجاه الواحد ويرجع الباحث هذا التقدم الي تركيز التدريب علي تنمية عناصر اللياقة البدنية مما كان له الاثر الايجابي علي المستوي المهاري وتتفق نتائج هذه الدراسة من حيث تأثير البرنامج التدريبي علي المستوي المهارى مع نتائج بعض الدراسات التى تناولت تأثير برامج مقترحة على تنمية المهارات الفنية مثل دراسة **محمد محمود عبد الدايم ١٩٨٤ م ، عزة الشيمي ١٩٨٤ م ، عصام الدين عباس الدياسطي ١٩٨٥ م فاروق السيد موسي ١٩٨٥ م ،فتحي عبد المحسن ١٩٩٦ م ، حازم حسين ١٩٩٧ م.**

(٧٦) (٤٣) (٤٤) (٥٥) (٥٧) (٢٥)