الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

- عرض نتائج الفرض الاول.
- مناقشة نتائج الفرض الاول.
- عرض نتائج الفرض الثانى.
- مناقشة نتائج الفرض الثانى.
- عرض نتائج الفرض الثالث.
- مناقشة نتائج الفرض الثالث.

obeikandl.com

الفصل الرابع
عرض ومناقشة النتائج

- **عرض نتائج الفرض الأول**

جدول رقم (١١)

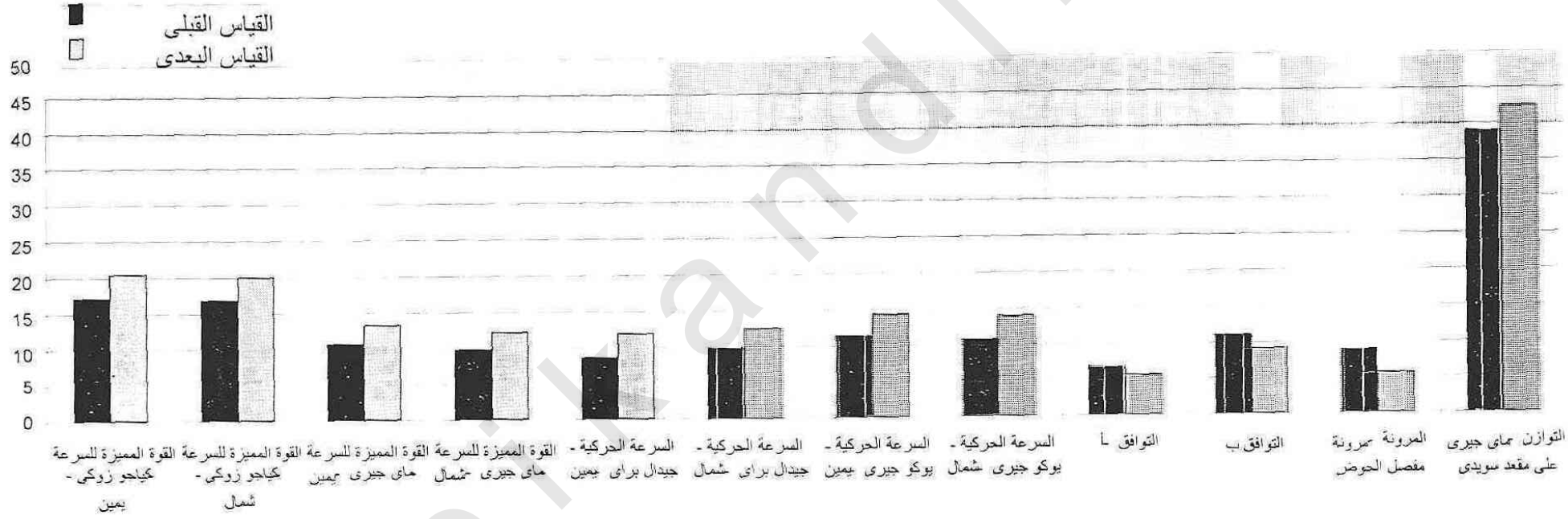
دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن= ١٥

م	الاختبار		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
				س	±ع	س	±ع			
١	القوة المميزة بالسرعة	كياجو يمين	عدد	١٩,٢٠٠	١,٥٦٨	٢٢,٨٠٠	١,١٤٦	٣,٦٠٠	*١٨,٩٢٤	%١٨,٨
		زوكى شمال	عدد	١٨,٨٠٠	١,٠٨٢	٢٢,٤٠٠	٠,٩٨٦	٣,٦٠٠	*٢٢,٠٤٥	%١٩,١
		ماى يمين	عدد	١٢,٠٦٧	١,٢٢٣	١٤,٨٠٠	٠,٧٧٥	٢,٧٣٣	*١٧,٨٣٣	%٢٢,٧
		جيرى شمال	عدد	١١,٠٠٠	١,٢٥٤	١٣,٧٣٣	٠,٩٦١	٢,٧٣٣	*١١,٩٧٩	%٢٤,٨
٢	السرعة الحركية	جيدان يمين	عدد	٩,٦٦٧	١,٥٤٣	١٣,٣٣٣	٠,٩٠٠	٣,٦٦٦	*١٢,٧٦٣	%٣٧,٩
		برأى شمال	عدد	١٠,٩٣٣	٠,٧٠٤	١٤,٠٦٧	٠,٧٠٤	٣,١٣٤	*١٦,٣٢٨	%٢٨,٧
		يوكو يمين	عدد	١٢,٦٠٠	٠,٩٨٦	١٦,٠٦٧	٠,٧٠٤	٣,٤٦٧	*٢٦,٠٠٠	%٢٧,٥
		جيرى شمال	عدد	١١,٩٣٣	١,٣٣٥	١٥,٤٦٧	٠,٩١٥	٣,٥٣٤	*١١,٥٢٦	%٢٩,٦
٣	التوافق		ثانية (ا)	٧,٤٠٠	٠,٨٢٨	٦,٢٠٠	٠,٥٦١	١,٢٠٠	*٨,٢٩٠	%١٦,٢
			ثانية (ب)	١٢,٢٦٧	٠,٧٠٤	١٠,٢٠٠	٠,٤١٤	٢,٠٦٧	*١٣,٤٨٤	%١٦,٨
٤	المرونة		سم مرونة مفصل الحوض	٩,٨٠٠	٣,٨٩٥	٦,٢٠٠	٢,٣٣٦	٣,٦٠٠	*٧,١٢٦	%٣٦,٧
٥	التوازن		درجة ماى جيرى على مقعد سويدى	٤٣,٣٣٣	٣,٤١٦	٤٧,٤٠٠	٢,١٣١	٤,٠٦٧	*٩,٦٩٧	%٩,٤

***قيمة ت عند مستوى دلالة ٠.٠٥ =١,٧٦١**

يتضح من الجدول رقم (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٧,١٢٦ كأصغر قيمة، ٢٦,٠٠٠ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.



شكل رقم (١)
الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

obeikandl.com

جدول رقم (١٢)

دلالةالفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهاريةّ قيد البحث

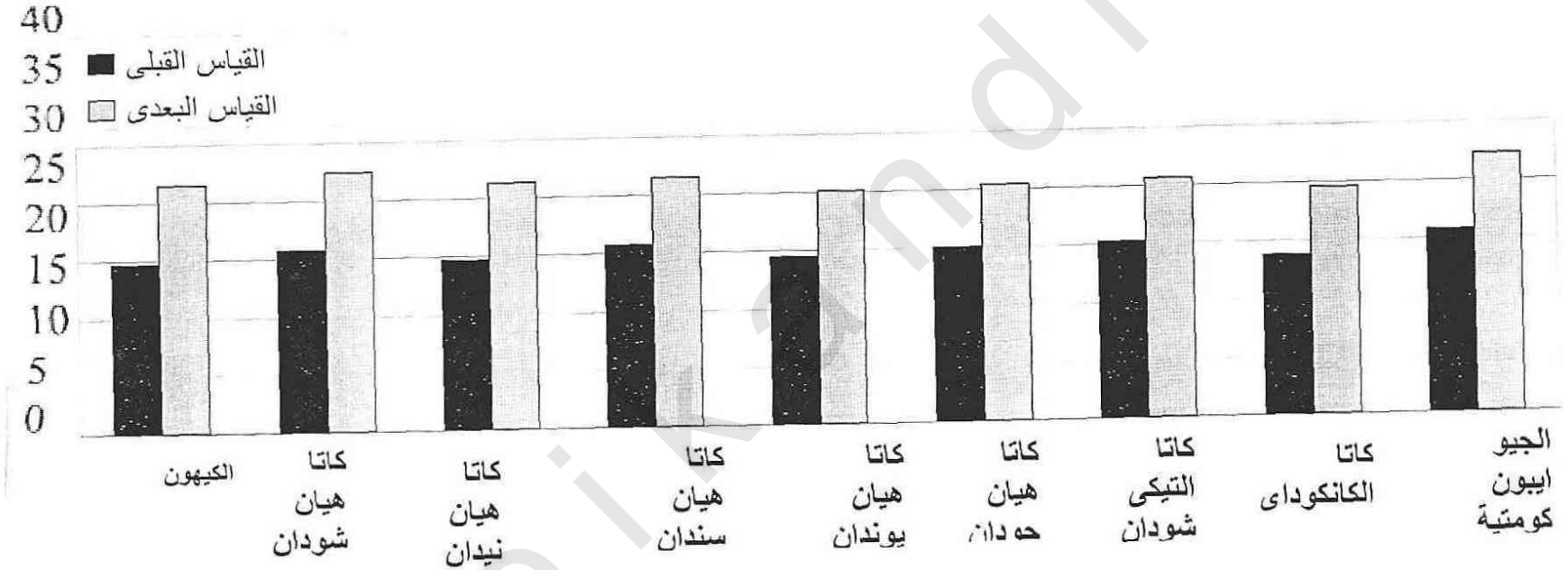
ن=١٥

م	الاختبار		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	±ع	س	±ع			
١	الكيهـــون		٥,٨٨٩	٠,٦١٣	٨,٦٠٠	٠,٤٢٢	٢,٧١١	*١٣,٢٠٠	%٤٦,٠
٢	الكاتـــا	هيان شودان	٦,٢٨٩	٠,٦٧٧	٨,٩٥٦	٠,٤٣٤	٢,٦٦٧	*١٣,١٢٧	%٤٢,٤
٣		هيان نيدان	٥,٨٦٧	٠,٧١٠	٨,٥١١	٠,٤٣٤	٢,٦٤٤	*١٣,٦٥٠	%٤٥,١
٤		هيان سندان	٦,٣١١	٠,٦١٠	٨,٦٠٠	٠,٣٨٢	٢,٢٨٩	*١٤,١١٠	%٣٦,٣
٥		هيان يوندان	٥,٨٢٢	٠,٥٦٢	٨,٠٢٢	٠,٥٩٧	٢,٢٠٠	*٢٨,٠٨٢	%٣٧,٨
٦		هيان جودان	٦,٠٢٢	٠,٤٠٨	٨,١٣٣	٠,٣٢٩	٢,١١١	*٥٠,٢٦٩	%٣٥,١
٧		تيكى شودان	٦,١١١	٠,٣٩٢	٨,٢٢٢	٠,٤١١	٢,١١١	*٥٠,٢٦٩	%٣٤,٥
٨		كانكودای	٥,٥٣٣	٠,٥٠١	٧,٨٠٠	٠,٤٣٣	٢,٢٦٧	*٢٠,٨٢١	%٤١,٠
٩	جيو ايبـون كـومتية		٦,٢٨٩	٠,٧٤٤	٨,٨٨٩	٠,٣٤٩	٢,٦٠٠	*١٣,٦٦٧	%٤١,٣

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ١٣,١٢٧ كأصغر قيمة ،٥٠,٢٦٩ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

obeikandl.com



شكل رقم (٢)

الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث

obeikandl.com

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من الجدول رقم (١١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٧,١٢٦ كأصغر قيمة ،٢٦,٠٠ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت)الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول رقم (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى.حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ١٣,١٢٧ كأصغر قيمة، ٥٠,٢٦٩ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات.

يعزى الباحث هذة الفروق الدالة احصائيا الحادث بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التمرينات النوعية وطريقة إعداده ومراعا التدرج بالحمل واستخدامة لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ، وتشكيل الراحات البينية بين التمرينات والمجموعات والتى إحتوت على تمرينات المرونة والاطالة ،واستخدامة للادوات المقننة والمتنوعة" الاستيك المطاط – والجيتر المثقل – جاكيت الاثقال " كوسيلة تدريبية والتى ادت إلى تحسن ملحوظ فى الصفات البدنية قيد البحث وهذا أدى إلى تحسن فى الاداء المهارى ،وأيضا استخدام وتكوين التمرينات النوعية وتنوعها ،حيث إشتملت على تمرينات بادوات وبدون أدوات وتمرينات فردية وزوجية بداخل البرنامج حيث اعتمد على التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى وفى إتجاه المسار الحركى للمهارة.

وتتفق هذه النتائج مع رأى **أحمد محمود إبراهيم وامرالله البساطى ١٩٩٥م** على أن استخدام التدريبات المشابة للأداء ولنوعية النشاط المختار هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة إضافة حمل التدريب وتشكيل الراحات البينية يؤدى الى تطوير النواحى الفسيولوجية التى تدخل فى تطوير القدرات البدنية الخاصة. (٦ : ٢٥٩)

obeikandl.com

حيث اتفقت هذه النتائج **مع دراسة محمد سعد ١٩٩٩م ودراسة محمود ربيع البشيهى ٢٠٠٠م** فى أن استخدام الاستيك المطاط والجاكيت المثقل والجيتر الخاص عند اداء التمرينات المشابهة للاداء الحركى والمهارى يعد اهم الوسائل الفعالة لتطوير القدرات الحركية وتحسن مستوى وفاعلية الاداء المهارى (٤٠ :١٤٥)(٤٦ :٧٣)

وكذلك دراسة **وجيه أحمد شمندى ١٩٨٥م** فى أن استخدام التمرينات الخاصة كان لها تأثير إيجابى على تنمية القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. (٥٨: ١٢٨)

وهذه النتائج تتفق مع **أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م أن** التدريبات التى تؤدى فى ظروف مشابهة للأداء المهارى تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية فى وقت واحد وتحقق التزامن بين الخصائص البدنية وترقية مستوى الأداء المهارى. (٨ : ٢٥٨، ٢٥٩)

وهذه الدراسة تتفق مع آراء كلا من **طلحة حسام الدين وآخرون١٩٩٣م وريم الدسوقى ٢٠٠٢م** بأن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهارى فى التدريب تؤدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ويؤثر تأثيرا إيجابيا فى رفع مستوى الأداء.
(٢٠ :٥٧) (١٦ :٦٢)

كما يشير **محمد إبراهيم شحاتة ١٩٩٢م** أن التمرينات النوعية تحتوى على نوعية مشابهة للأداء المهارى واستخدام نفس العضلات العاملة فى الأداء المهارى له الأثر الفعال فى تنمية الأداء الصحيح للمهارات الحركية. (٣٢ :٤٢٣)

واتفقت أيضا مع دراسة **أحمد المهدى حسن ٢٠٠٥م** على أن البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التمرينات النوعية قد أدى الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية. (٣ :١٤٢)

obeikandl.com

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة **ياسر أحمد عيسى ٢٠٠٠م** على أن البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التمرينات المشابه للأداء الحركى بالجيتر الخاص اثرت بصورة مباشرة على المجموعات العضلية العاملة مما أدى الى تحسن فى مستوى الأداء المهارى للكاتا فى القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية. (٦٤ :١١٧)

واتفقت أيضا مع دراسة **محمد سعد على ١٩٩٩م** على البرنامج التدريبى أظهر تحسن فى مستوى وفاعلية الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية فى القياس البعدى.
(٤٠ : ٦٣)

بناءا على ما سبق يتضح أن الفرض الأول للبحث تحقق والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياس البعدى " .

obeikandl.com

- عرض نتائج الفرض الثانى:

جدول رقم (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

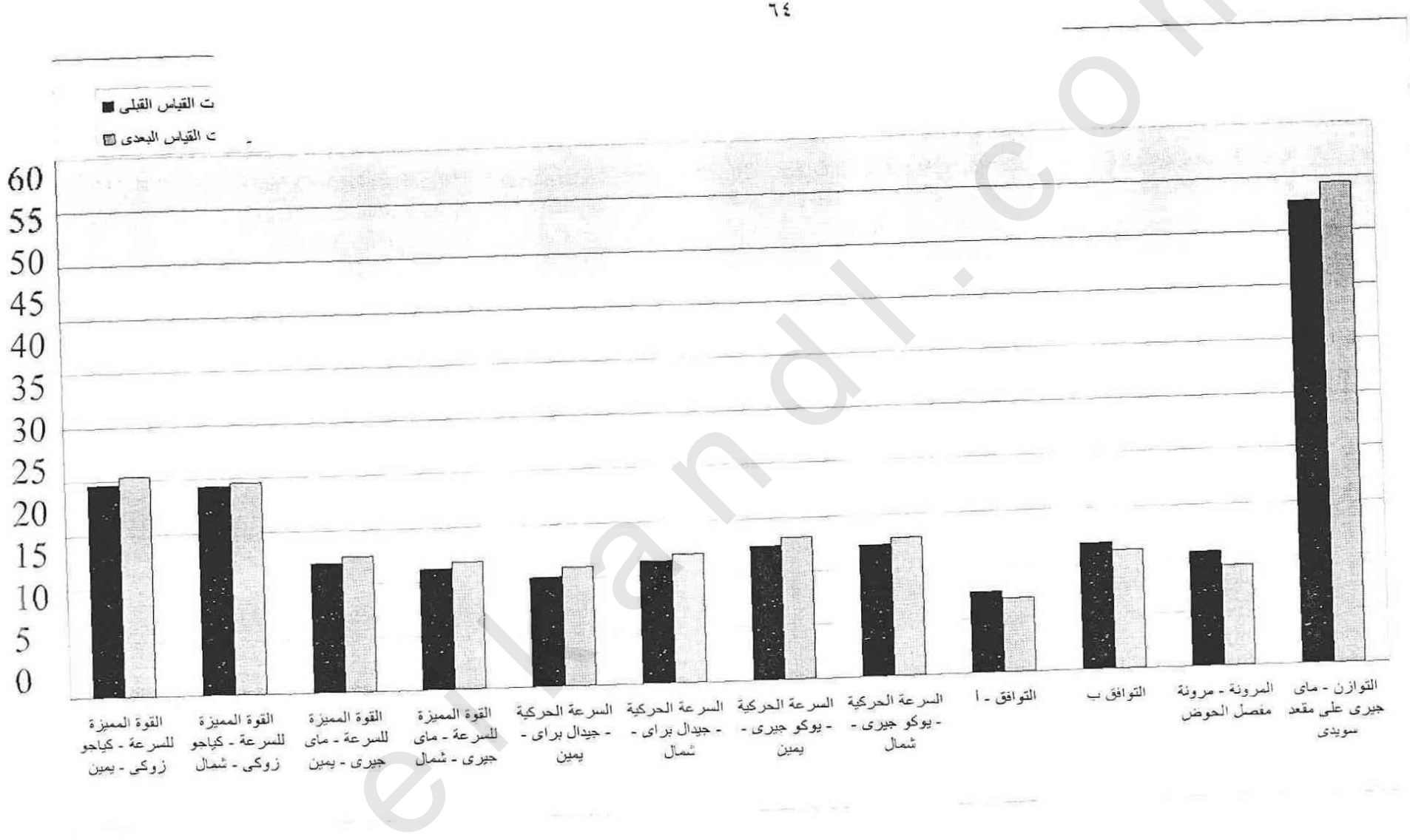
ن= ١٥

م	الاختبار		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن%
				س	±ع	س	±ع			
١	القوة المميزة بالسرعة	كياجو زوكى يمين	عدد	١٩,٦٦٧	١,١٧٥	٢٠,٣٣٣	١,٢٣٤	٠,٦٦٦	٥,٢٩٢*	٣,٤%
		كياجو زوكى شمال	عدد	١٩,٢٦٧	١,٠٣٣	١٩,٦٠٠	٠,٩١٠	٠,٣٣٣	٢,٦٤٦*	١,٧%
		ماى جيرى يمين	عدد	١٢,٠٠٠	١,٠٦٩	١٢,٥٣٣	٠,٩٩٠	٠,٥٣٣	٤,٠٠٠*	٤,٤%
		ماى جيرى شمال	عدد	١١,٢٠٠	١,٠١٤	١١,٨٠٠	٠,٩٤١	٠,٦٠٠	٤,٥٨٣*	٥,٤%
٢	السرعة الحركية	جيدان برأى يمين	عدد	١٠,١٣٣	٠,٧٤٣	١١,٠٠٠	٠,٨٤٥	٠,٨٦٧	٩,٥٣٩*	٨,٦%
		جيدان برأى شمال	عدد	١١,٣٣٣	٠,٧٢٤	١١,٩٣٣	٠,٧٠٤	٠,٦٠٠	٤,٥٨٣*	٥,٣%
		يوكو جيرى يمين	عدد	١٢,٤٠٠	١,١٢١	١٣,١٣٣	١,١٢٥	٠,٧٣٣	٦,٢٠٥*	٥,٩%
		يوكو جيرى شمال	عدد	١٢,٢٠٠	١,٠٨٢	١٢,٨٠٠	١,٤٢٤	٠,٦٠٠	٣,٦٧٤*	٤,٩%
٣	التوافق		ثانية (ا)	٧,٥٣٣	٠,٩١٥	٦,٨٦٧	٠,٧٤٣	٠,٦٦٦	٥,٢٩٢*	٨,٨%
			ثانية (ب)	١١,٧٣٣	١,٢٥١	١١,٠٠٠	٠,٦٥٥	٠,٧٣٣	٤,٧٨٥*	٦,٢%
٤	المرونة		مرونة مفصل الحوض سم	١٠,٦٦٧	٢,٥٨٢	٩,٢٦٧	٢,٣١٤	١,٤٠٠	٦,٥٤٨*	١٣,١%
٥	التوازن		ماى جيرى على مقعد سويدى درجة	٤٢,٨٠٠	٣,٠٢٨	٤٤,٤٠٠	٢,٧٩٨	١,٦٠٠	٧,٤٨٣*	٣,٧%

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٥٠ = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٢,٦٤٦ كأصغر قيمة، ٩,٥٣٩ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

obeikandl.com



شكل رقم (٣)

الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

obeikandl.com

جدول رقم (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

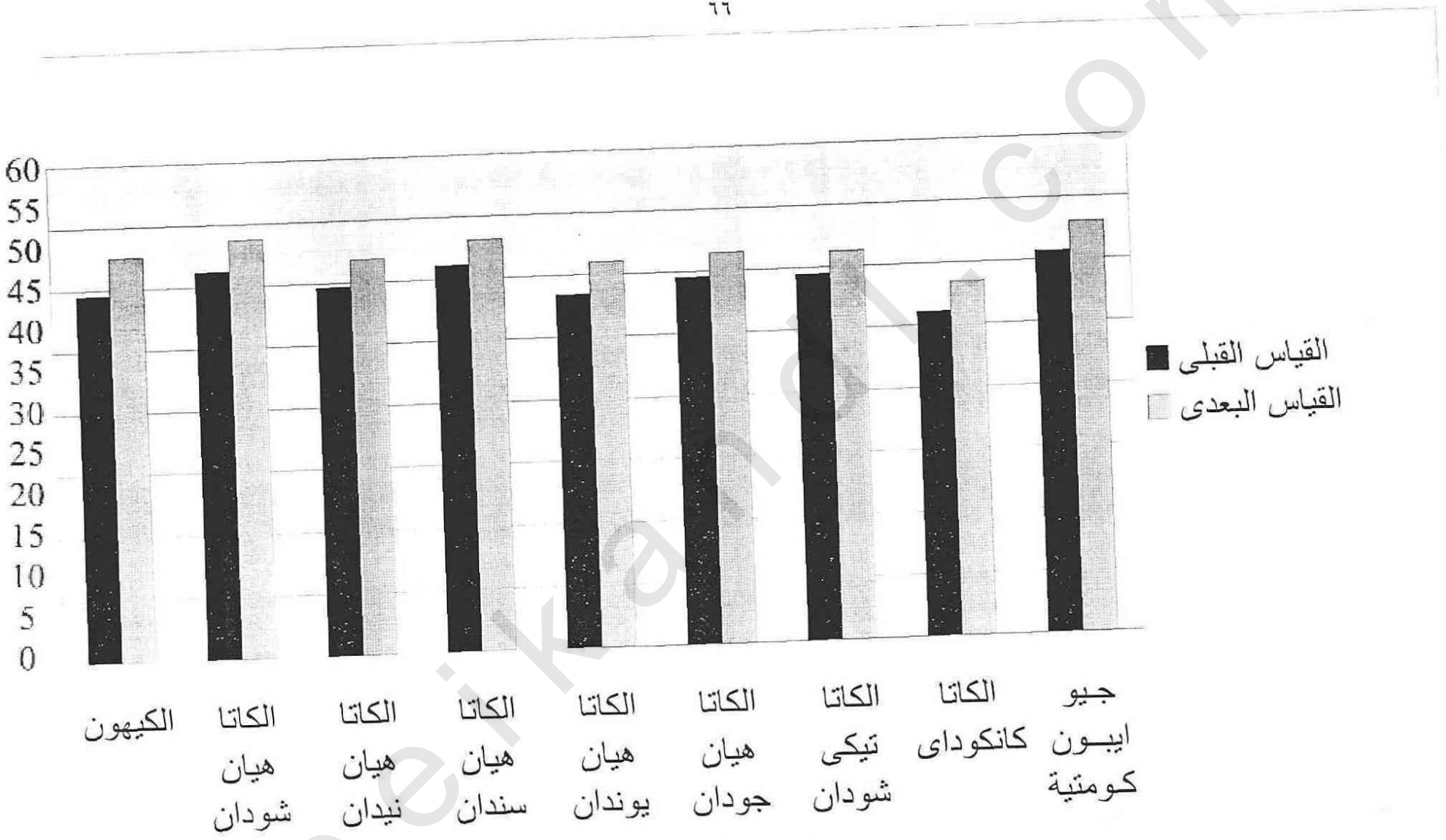
ن=١٥

م	الاختبار		القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن%
			س	±ع	س	±ع			
١	الكيهـــــــون		٥,٩١١	٠,٥٥٦	٦,٥١١	٠,٤٦٩	٠,٦٠٠	*٨,٠٨٨	%١٠,٢
٢	الكاتـــــــا	هيان شودان	٦,٢٤٤	٠,٥٨٤	٦,٧٥٦	٠,٦١٠	٠,٥١٢	*٩,٢٨٠	%٨,٢
٣		هيان نيدان	٥,٩٣٣	٠,٥٨٠	٦,٣٧٨	٠,٤٨٦	٠,٤٤٥	*١٠,٥٨٣	%٧,٥
٤		هيان سندان	٦,٢٢٢	٠,٥١٤	٦,٦٢٢	٠,٥١٧	٠,٤٠٠	*٦,٨٧٤	%٦,٤
٥		هيان يوندان	٥,٦٨٩	٠,٦٢٣	٦,٢٠٠	٠,٦٢٧	٠,٥١١	*٩,٢٨٠	%٩,٠
٦		هيان جودان	٥,٩١١	٠,٥٨٤	٦,٢٨٩	٠,٦٢٨	٠,٣٧٨	*٨,٥٠٠	%٦,٤
٧		تيكى شودان	٥,٨٨٩	٠,٤٩٩	٦,٢٤٤	٠,٤٩٥	٠,٣٥٥	*٩,٠٢٥	%٦,٠
٨		كانكوداى	٥,٢٢٢	٠,٦٣٨	٥,٦٨٩	٠,٦٦٠	٠,٤٦٧	*١٠,٦٩٣	%٨,٩
٩	جـيو ايبـــون كـومنية		٦,١٣٣	٠,٥١٦	٦,٦٠٠	٠,٥٠٧	٠,٤٦٧	*١٠,٦٩٣	%٧,٦

***قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٦١**

يتضح من الجدول رقم (١٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٦,٨٧٤ كأصغر قيمة ،١٠,٦٩٣ كأكبر قيمـــة وهـــى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ =١,٧٦١ وهذا يدل علـــى أن هنـــاك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

obeikandi.com



شكل رقم (٤)

الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث

obeikandl.com

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنيــة قيــد البحــث لــصالح القيــاس البعدى.حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين(٢,٦٤٦) كأصغر قيمــة ، (٩,٥٣٩)كــأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة(٠,٠٥) =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

يتضح من الجدول رقم (١٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيــد البحــث لــصالح القيــاس البعدى.حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦,٨٧٤) كأصغر قيمــة (١٠,٦٩٣) كــأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة(٠,٠٥) =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

يرجع الباحث التقدم الحادث فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة عن القياس القبلى فى المتغيرات البدنية والمهارية إلى البرنامج التقليدى المتبع للمجموعة الضابطة الذى اعتمــد بطبيعة الحال على أداء تكرارات أدائية للمهارة بدون استخدام التمرينات النوعيــة المتنوعــة مما أثر بدورة على تحسن المستوى البدنى والأداء المهارى للمجموعة الضابطة نتيجة زيــادة التكرارات الحركية السليمة للمهارة.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة **أحمد محمود إبــراهيم وأمــر الله البــساطى ١٩٩٥م** حيث أشارت إلى أن تدريب الكاراتية له أثر فعال فى تنمية وتطوير الصفات البدنية. (٦: ٧)

وهو ما يتفق مع **مفتى إبراهيم حماد ١٩٩٦م** أن تكرارات الأداء الصحيح للمهــارة يساعد بالارتقاء بها وأن التدريب واعادة التكرار من شأنها إحداث تحــسن وتطــوير للقــوة المنتجة والتحكم الحركى للأداء. (٤٩: ٨٧)

كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة **ياسر أحمد عيسى ٢٠٠٠م** التى أشارت إلــى أن البرنامج التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة والذى يشتمل على التدريب على المهارات الحركية قد أثر تأثيرا إيجابيا على تحسن المستوى المهارى لدى المجموعة الضابطة.

(٦٤ :١٠٩)

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة **كل من محمود ربيع ٢٠٠٠م** ، دراسة **وأحمد مهدى حسن م ٢٠٠٥م** على أن هناك تقدم فى مستوى أداء المجموعة الضابطة نتيجة لممارسة البرنامج التقليدى كذلك وجود دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لصالح البعدى للمجموعة الضابطة. (٤٦ :٩٠)(٣: ١٣٤)

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على الآتي (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى)

obeikandl.com

- عرض نتائج الفرض الثالث

جدول رقم (١٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث.

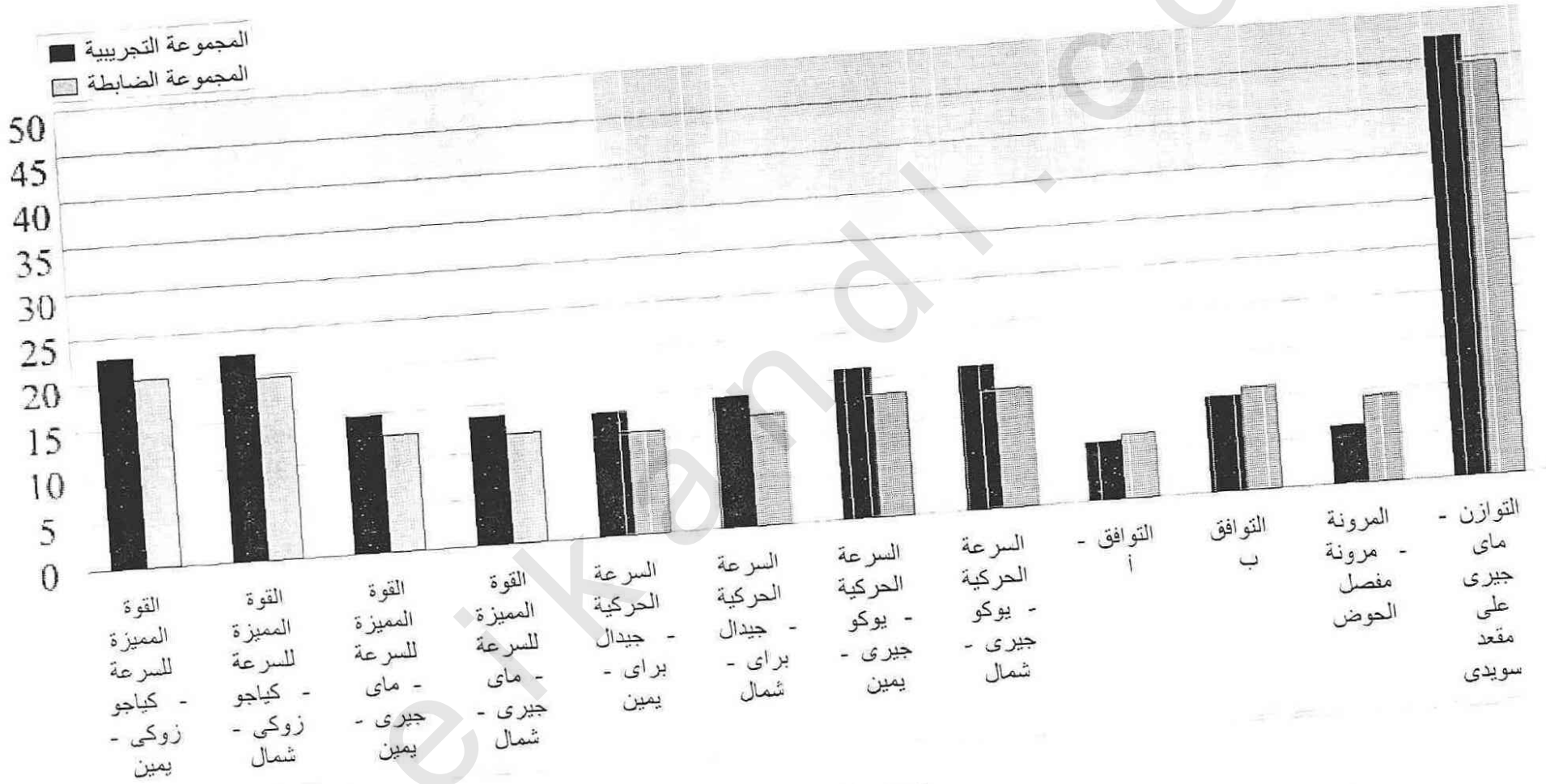
ن١=ن٢=١٥

م	الاختبار		وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الفرق فى نسبة التحسن%
				س	±ع	س	±ع			
١	القوة المميزة بالسرعة	كياجو زوكى	يمين	عدد	٢٢,٨٠٠	١,١٤٦	٢٠,٣٣٣	١,٢٣٤	٢,٤٦٧	*٥,٦٧١	%١٥,٤
			شمال	عدد	٢٢,٤٠٠	٠,٩٨٦	١٩,٦٠٠	٠,٩١٠	٢,٨٠٠	*٨,٠٨٣	%١٧,٤
		ماى جيرى	يمين	عدد	١٤,٨٠٠	٠,٧٧٥	١٢,٥٣٣	٠,٩٩٠	٢,٢٦٧	*٦,٩٨٢	%١٨,٣
			شمال	عدد	١٣,٧٣٣	٠,٩٦١	١١,٨٠٠	٠,٩٤١	١,٩٣٣	*٥,٥٦٦	%١٩,٤
٢	السرعة الحركية	جيدان براى	يمين	عدد	١٣,٣٣٣	٠,٩٠٠	١١,٠٠٠	٠,٨٤٥	٢,٣٣٣	*٧,٣٢١	%٢٩,٣
			شمال	عدد	١٤,٠٦٧	٠,٧٠٤	١١,٩٣٣	٠,٧٠٤	٢,١٣٤	*٨,٣٠٢	%٢٣,٤
		يوكو جيرى	يمين	عدد	١٦,٠٦٧	٠,٧٠٤	١٣,١٣٣	١,١٢٥	٢,٩٣٤	*٨,٥٥٩	%٢١,٦
			شمال	عدد	١٥,٤٦٧	٠,٩١٥٠	١٢,٨٠٠	١,٤٢٤	٢,٦٦٧	*٦,١٠٠	%٢٤,٧
٣	التوافق		(ا)	ثانية	٦,٢٠٠	٠,٥٦١	٦,٨٦٧	٠,٧٤٣	٠,٦٦٧	*٢,٧٧٤	%٧,٤
			(ب)	ثانية	١٠,٢٠٠	٠,٤١٤	١١,٠٠٠	٠,٦٥٥	٠,٨٠٠	*٤,٠٠٠	%١٠,٦
٤	المرونة		مرونة مفصل الحوض	سم	٦,٢٠٠	٢,٣٣٦	٩,٢٦٧	٢,٣١٤	٣,٠٦٧	*٣,٦١٣	%٢٣,٦
٥	التوازن		ماى جيرى على مقعد سويدى	درجة	٤٧,٤٠٠	٢,١٣١	٤٤,٤٠٠	٢,٧٩٨	٣,٠٠٠	*٣,٣٠٣	%٥,٧

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٥٠ = ١,٧٦١

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين(٢,٧٧٤) كأصغر قيمة ،(٨,٥٥٩) كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة(٠,٠٥) =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

obeikandl.com



شكل رقم (٥)

الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث

obeikandl.com

جدول رقم (١٦)

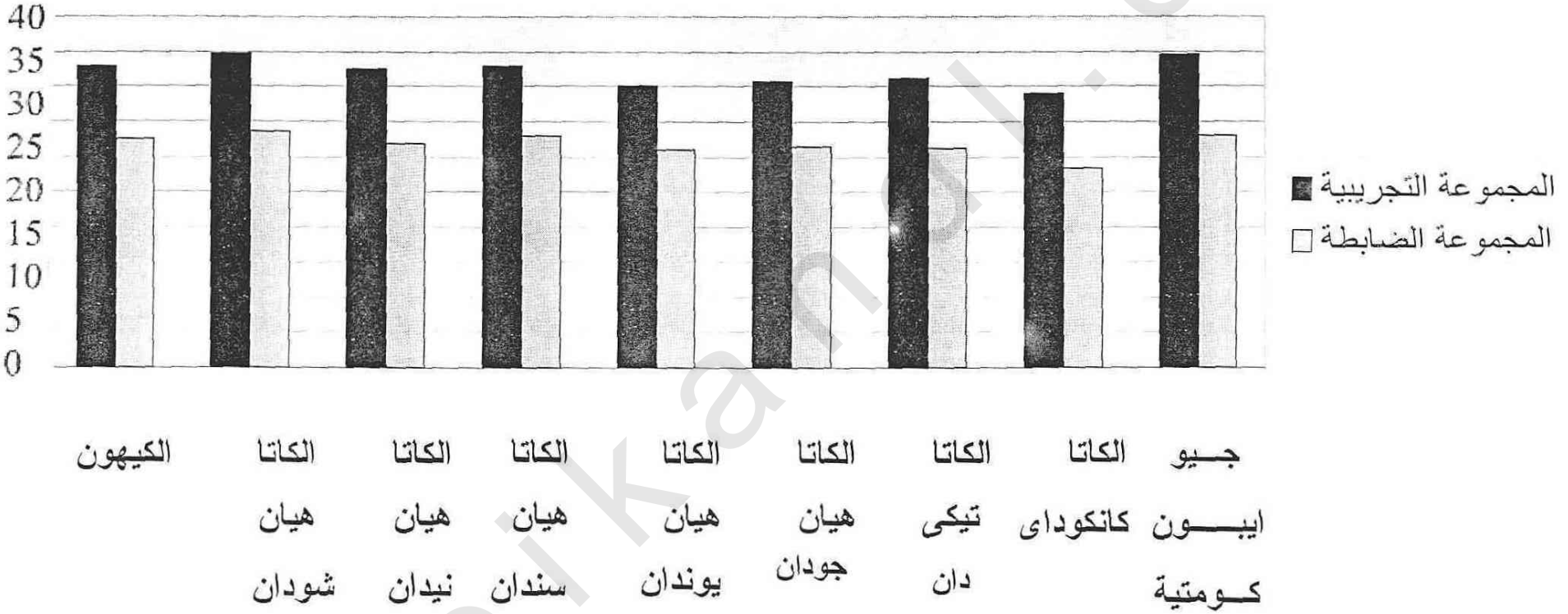
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات المهارية قيد البحث

ن١= ن٢= ١٥

م	الاختبار		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	الفرق فى نسبة التحسن %
			س	±ع	س	±ع			
١	الكيهـــــــون		٨,٦٠٠	٠,٤٢٢	٦,٥١١	٠,٤٦٩	٢,٠٨٩	*١٢,٨٢٧	%٣٥,٨
٢	الكاتـــــــا	هيان شودان	٨,٩٥٥	٠,٤٣٤	٦,٧٥٦	٠,٦١٠	٢,١٩٩	*١١,٣٧٧	%٣٤,٢
٣		هيان نيدان	٨,٥١١	٠,٤٣٤	٦,٣٧٨	٠,٤٨٦	٢,١٣٣	*١٢,٦٨٢	%٣٧,٦
٤		هيان سندان	٨,٦٠٠	٠,٣٨٢	٦,٦٢٢	٠,٥١٧	٢,٣٨٠	*١١,٩٠٩	%٢٩,٩
٥		هيان يوندان	٨,٠٢٢	٠,٥٩٧	٦,٢٠٠	٠,٦٢٧	١,٨٢٢	*٨,١٤٧	%٢٨,٨
٦		هيان جودان	٨,١٣٣	٠,٣٢٨	٦,٢٨٩	٠,٦٢٨	١,٨٤٤	*١٠,٠٧٧	%٢٨,٧
٧		تيكى شودان	٨,٢٢٢	٠,٤١٢	٦,٢٤٥	٠,٤٩٦	١,٩٧٧	*١١,٨٩١	%٢٨,٥
٨		كانكوداى	٧,٨٠٠	٠,٤٣٣	٥,٦٨٩	٠,٦٦٠	٢,١١١	*١٠,٣٥٧	%٣٢,١
٩	جـيو ايبـــون كـومتية		٨,٨٨٩	٠,٣٤٩	٦,٦٠٠	٠,٥٠٧	٢,٢٨٩	*١٤,٤٠٥	%٣٣,٧

*** قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١,٧٦١**

يتضح من الجدول رقم (١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعـدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيـد البحـث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بـين (٨,١٤٧)كأصـغر قيمـة، (١٤,٤٠٥) كأكبر قيمة وهى أكبمن قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة(٠,٠٥) =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبيـة فـى المتغيـرات المهارية قيد البحث.



شكل رقم (٦)
الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات المهارية قيد البحث

obeikandl.com

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من الجدول رقم (١٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٢,٧٧٤ كأصغر قيمة ،٨,٥٥٩ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث.

يتضح أيضا من الجدول رقم (١٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى. حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين ٨,١٤٧ كأصغر قيمة ، ١٤,٤٠٥ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ =١,٧٦١ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث.

ونجد من خلال نتائج الجدول (١٥) القياس البعدى للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث نجد أن هناك تفوق ملحوظ فى القوة المميزة بالسرعة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية.

بالنسبة **للقوة المميزة بالسرعة** كان متوسط الكياجو يمين ٢٢,٨٠٠ للتجريبية و٢٠,٣٣٣ للضابطة ، والكياجو شمال ٢٢,٤٠٠ للتجريبية و ١٩,٦٠٠ للضابطة، و أيضا الماى جيرى يمين ١٤,٨٠٠ للتجريبية و ١٢,٥٣٣ للضابطة ،

وأيضا **السرعة الحركية** كان هناك تفوق للمجموعة التجريبية على الضابطة حيث كان متوسط الجيدان براى يمين ١٣,٣٣٣ للتجريبية و ١١,٠٠٠ للضابطة ، والجيدان براى الشمال ١٤,٠٦٧ للتجريبية و١١,٩٣٣ للضابطة ، وأيضا متوسط اليوكو جيرى يمين ١٦,٠٦٧ للتجريبية و١٣,١٣٣ للضابطة ، اليوكوجيرى شمال ١٥,٤٦٧ للتجريبية و١٢,٨٠٠ للضابطة ، وكان متغير

التوافق للعين والذراع ٦,٢٠٠للتجريبية و٦,٨٦٧ للضابطة ، أما بالنسبة للتوافق الخاص بالعين والرجل كان ١٠,٢٠٠ للتجريبية و١١,٠٠٠ للتجريبية ، وبالنسبة لمتغير **المرونة** كان ٦,٢٠٠ للتجريبية و٩,٢٦٧ للضابطة ، وأخيرا متغير

التوازن كان أيضا لصاح المجموعة التجريبية ٤٧,٤٠٠ و٤٤,٤٠٠ للضابطة.

ونجد من خلال نتائج الجدول (١٦) القياس البعدى للمتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية (الكيهون – الكاتا – الجيو ايبون كومتية) نجد تقدما ملحوظا فى المتغيرات السابقة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية على القياس البعدى للمجموعة الضابطة.

بالنسبة الى **الكيهون** كان هناك تقدما لصالح المجموعة التجريبية حيث كان المتوسط ٨,٦٠٠ و ٦,٥١١ للضابطة.

بالنسبة **للكاتا** كان هناك تفوق أيضا للمجموعة التجريبية على الضابطة فى القياس البعدى حيث كان التفوق فى الكاتا الأولى (**الهيان شودان**) كان المتوسط ٨,٩٥٥ للتجريبية و ٦,٧٥٦ للضابطة، والكاتا الثانية (**الهيان نيدان**) كان المتوسط ٨,٥١١ للتجريبية و٦,٣٧٨ للضابطة ،والكاتا الثالثة (**الهيان سندان**) كان المتوسط ٨,٦٠٠ للتجريبية و٦,٦٢٢ للضابطة ، والكاتا الرابعة (**الهيان يوندان**) كان المتوسط ٨,٠٢٢ للتجريبية و٦,٢٠٠ للضابطة ، والكاتا الخامسة (**الهيان جودان**) كان المتوسط ٨,١٣٣ للتجريبية و ٦,٢٨٩ للضابطة ، والكاتا السادسة (**التيكى شودان**) كان المتوسط ٨,٢٢٢ للتجريبية و ٦,٢٤٥ للضابطة ، **الكانكودای** كان المتوسط ٧,٨٠٠ للتجريبية و ٥,٦٨٩ للضابطة.

أما بالنسبة **للجيو ايبون كومتية** كان متوسط ٨,٨٨٩ للتجريبية و ٦,٦٠٠ للضابطة.

ونلاحظ من نتائج الجدول رقم (١٥) و (١٦) يتضح من العرض السابق مدى التقدم الجوهرى الذى أحرزته المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية ، وقد يعزى الباحث ذلك الى طبيعة البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التمرينات النوعية والذى خضعت له المجموعة التجريبية وخاصا ان كل من المجموعتين متقاربيان فى المستوى فى القياس القبلى وخضعت لظروف واحدة خلال التدريب مع اختلاف طبيعة المحتوى التدريبى الخاص بكل من المجموعتين، حيث استخدمت المجموعة الضابطة الطريقة التقليدية التى تمارس فى معظم الأندية المصرية والتى تعتمد على كثرة التكرارات على المهارات الحركية وعدم استخدامهم للتمرينات النوعية .

obeikandl.com

اما المجموعة التجريبية قد يرجع الباحث نسبة التحسن الملحوظ إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التمرينات النوعية وتنوعها من تمرينات بادوات وبدون ادوات وفردية وزوجية بداخل البرنامج حيث اعتمد على التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى وفى اتجاه المسار الحركى ، ومرعاة التدرج بالحمل ، واستخدامة لطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ، وتشكيل الراحات البينية بين التمرينات والمجموعات والتى إحتوت على تمرينات المرونة والاطالة واستخدامة للادوات المقننة والمتنوعة" الاستيك المطاط – والجيتر المثقل – جاكيت الاثقال " كوسيلة تدريبية مما ادى الى تحسن ملحوظ فى الصفات البدنية قيد البحث وهذا ادى الى تحسن فى الاداء المهارى.

وهذا يتفق مع آراء **وأحمد إبراهيم وأمرالله البساطى ١٩٩٥م** أن اختيار التدريبات المشابهة للأداء المهارى والمناسبة لنوع النشاط الممارس هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة حمل التدريب وتشكيل الراحات البينية يودى الى تطور كلا من الصفات البدنية والأداء المهارى. (٦: ٢٥٨)

تتفق هذة النتائج مع ما اشار **وجية شمندى ١٩٨٥م واحمد ابراهيم ١٩٩١م ومحمد سعد ١٩٩٩م وياسر عيسى٢٠٠٠م وعماد السرسى ٢٠٠١م** الى اداء التمرينات الخاصة باستخدام احد او بعض وسائل التدريب (ثقل الجسم ،الجازبية الارضية ،اكياس الرمل ، الجاكيت المثقل ، الجيتر المثقل) من خلال التمرينات المشابهة للاداء يعد من الوسائل الفعالة فى تطوير القدرات الحركية الخاصة وكذلك تحسن مستوى وفاعلية الاداء .

(٥٨ :٢٨٥)(٧ :٥) (٤٠ :٨٨) (٦٤ :١١٤) (٢٩ : ٨٥، ٨٦)

وتتفق هذة النتائج ايضا مع **دراسة هالة كامل قاسم ٢٠٠٢م** ودراسة **أحمد محمود المهدى٢٠٠٥م** فى أن التمرينات النوعية لها تأثير ايجابى على الصفات البدنية بلاعبى الكاتا للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة

(٥٢ :١٠٤)(٣ :١٠٩)

وتتفق أيضا مع دراسة **أحمد محمود المهدى ٢٠٠٥م** على التحسن الحادث فى متغيرات كلا من (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، والسرعة الحركية، والمرونة و التوازن) للاعبى المجموعة التجريبية نتيجة خضوعهم إلى برنامج التمرينات النوعية مما أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء البدنى للاعبين. (٣ : ٩٤)

obeikandl.com

وكذلك دراسة **وجية أحمد شمندى ١٩٨٥م** فى أن استخدام التمرينات الخاصة فى اتجاة المسار الحركى للمهارة كان له أفضل الأثر على تحسن الصفات البدنية الخاصة بالمهارة للمجموعة التجريبية. (٥٨ :١٢٨)

وهذا يتفق أيضا مع دراسة **محمود ربيع أمين ٢٠٠٠م** إلى أن هناك تقدم فى مستوى أفراد المجموعة التجريبية نتيجة لممارسة واستخدام تدريبات المقاومة بالاستيك المطاط وتحسن اللياقة البدنية (٤٦ :٧٢)

وتتفق ايضا مع آراء كلا من **طلحة حسام الدين وآخرون١٩٩٣م وريم الدسوقى ٢٠٠٢م** بأن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهارى فى التدريب تؤدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى ويؤثر تأثيرا إيجابيا فى رفع مستوى الأداء. (٢٠ :٥٧) (١٦: ٦٢)

وفى هذا الصدد يتفق كل من **وأحمد إبراهيم وأمرالله البساطى ١٩٩٥م وجية شمندى ٢٠٠٢م** على أن استخدام التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى يساعد على تطوير المهارات الاساسية فى رياضة الكاراتية. (٦ :٨) (٦٠: ١٤٨)

وكذلك دراسة **ياسر أحمد عيسى ٢٠٠٠م** أن البرنامج المقترح باستخدام الأثقال وتمرينات المشابهة للأداء المهارى أدى الى تطوير وتحسين مستوى أداء الكاتا.(٦٤ :١١٤)

ويعزى الباحث ذلك أيضا الى تطبيق مبدأ الخصوصية فى البرنامج الذى يؤدى الى حدوث طفرة كبيرة فى مستوى الأداء وفاعلية الكثير من المهارات وتنمية القدرات البدنية لها كذلك تحسين المسار الحركى الصحيح وذلك فى آن واحد من خلال التدريب النوعى على المهارات ذاتها والذى يؤدى إلى إستثمار طاقات اللاعبين كاملة والاستفادة من وقت التدريب وبالتالى التحسن فى مستوى وفاعلية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية عن الضابطة.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على الآتي (توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية)

obeikandi.com