

الفصل الرابع

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني

٣/١/٤ عرض نتائج الفرض الثالث

٢/٤ مناقشة وتفسير النتائج

١/٢/٤ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول

٢/٢/٤ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني

٣/٢/٤ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث :

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	
	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		السرعة	المرونة
*١٨,٠٠٤	٣٣,٨٥٧	٢,٢٨٢	٣,٣٠١	١٧,١٤٢	درجة	الرشاقة	قياسات المتغيرات البدنية
*٩,٨٨٣	٢,٩٧٨	٠,٢٨٢	٠,٤٣٩	٢,٤٤٨	م	القوة المميزة بالسرعة	
*٥,٥٤٤	١,٥٩٤	٠,٣٧٢	٠,٤٦١	١,٩٣٥	ث	السرعة الحركية	
*٩,١٧٣	٤٢,٦٤٢	٤,٥٦٧	٥,١٥٥	٤٩,٥٠٠	سم	أفقية	
*١٥,٢٥٧	٥١,٧١٤	٥,٤١٢	٧,٣٤٦	٤٦,٠٠٥	سم	رأسية	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية قد تراوحت ما بين *٥,٥٤٤ : *١٨,٠٠٤ وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث :

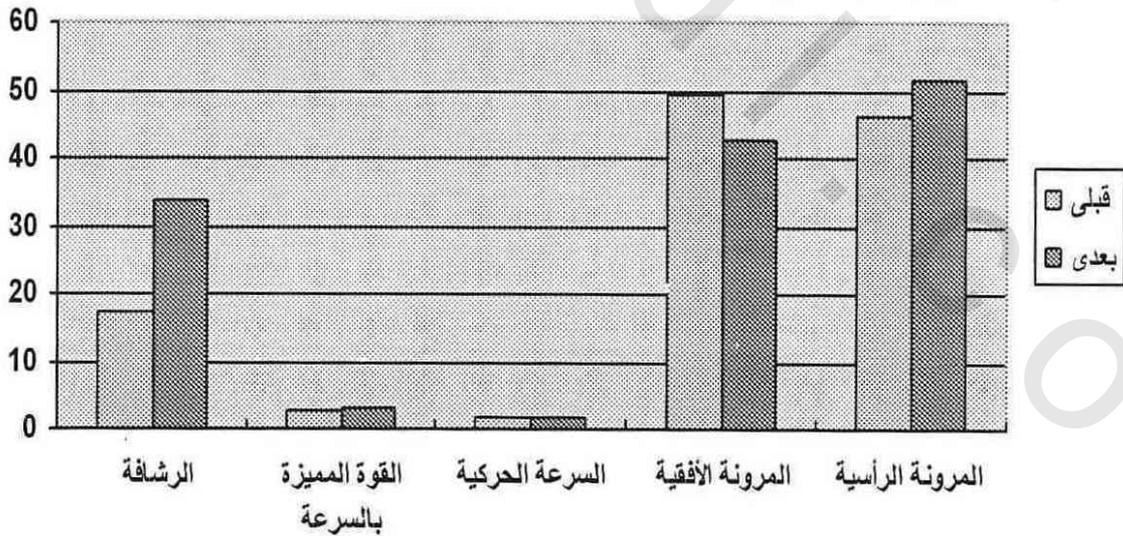
جدول (١٨)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن %
قياسات المتغيرات البدنية	درجة	١٧,١٤٢	٣٣,٨٥٧	١٦,٧١٥	%٩٧,٥١
	م	٢,٤٤٨	٢,٩٧٨	٠,٥٣	%٢١,٦٥
	ث	١,٩٣٥	١,٥٩٤	٠,٣٤١-	%١٧,٦٢
	سم	٤٩,٥٠٠	٤٢,٦٤٢	٦,٨٥٨-	%١٣,٨٥
	سم	٤٦,٠٠٥	٥١,٧١٤	٥,٧٠٩	%١٢,٤٠

يتضح من جدول (١٨) أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ١٢,٤٠% : ٩٧,٥١% .



شكل (١٠)

نسبة التحسن بين القياسين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث :

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	
	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		المرونة	الرشاقة
*١١,٠١٥	٢,٦٥١	٢٤,٥٧١	٣,٠٨١	١٦,٥٠٠	درجة	الرشاقة	قياسات المتغيرات البدنية
*٧,٣٨٦	٠,٤٥٣	٢,٦٥٧	٠,٥٠٦	٢,٣٤٦	م	القوة المميزة بالسرعة	
*٢,٨٨٣	٠,٦٣٠	٢,٠٣٠	٠,٦٤٨	٢,٠٧١	ث	السرعة الحركية	
٠,٤٣٤	٥,٥٧١	٤٨,٤٠٠	٥,٦٣٩	٤٨,٥٧١	سم	أفقية	
١,٠٠	٧,٠٦٨	٤٧,٤٢٨	٧,٣٩٧	٤٦,٥٧١	سم	رأسية	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين *٢,٨٨٣ : *١١,٠١٥ وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ , بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغير المرونة (أفقية - رأسية) والتي تراوحت قيمتهما ٠,٤٣٤ , ١,٠٠ وهذه القيم اقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث :

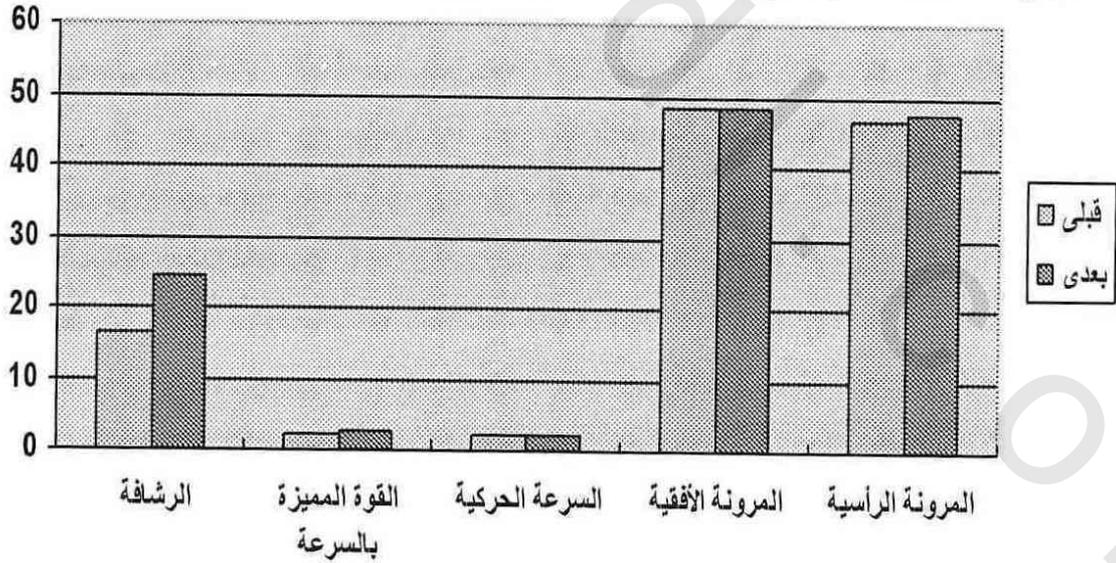
جدول (٢٠)

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن %
قياسات المتغيرات البدنية	درجة	١٦,٥٠٠	٢٤,٥٧١	٠,٠٧١	٤٨,٩ %
	م	٢,٣٤٦	٢,٦٥٧	٠,٣١١	١٣,٢٥ %
	ث	٢,٠٧١	٢,٠٣٠	٠,٠٤١-	١,٩٧ %
	سم	٤٨,٥٧١	٤٨,٤٠٠	٠,١٧١-	٠,٣٥ %
	سم	٤٦,٥٧١	٤٧,٤٢٨	٠,٨٥٧	١,٨٤ %

يتضح من جدول (٢٠) أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٠,٣٥ % : ٤٨,٩ % .



شكل (١١)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني:

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث :

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٤

ت	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات المهارية	
	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف			
*١٥,٨٢١	٣,٨٤٦	٧٧,٧٨٥	٤,٤٩٧	٦٦,٩٢٨	درجة	أوجوشى	
*١٢,٤١٩	٣,٥٩٨	٧٨,٢١٤	٣,٨٨٦	٦٨,٢١٤	درجة	إيبون سيوناجى	
*١٠,٩٦٩	٣,٥١٨	٧٨,٩٢٨	٥,٨٨٩	٦٧,٢٨٦	درجة	أوسوتو جارى	
*١١,٠٩١	٥,٠٧٩	٨٠,٥٧١	٣,٠٠٦	٦٩,٤٢٩	درجة	كوشى جورما	
*١٧,٧٦٥	٣,٦٠٧	٨٤,٣٥٧	٢,٧٦٢	٦٩,٦٤٢	درجة	أوشيرو أوكيمى	
*١٥,٨٥٦	٣,٨٣٥	٨٣,٧١٤	٢,٣٣٤	٦٨,٧١٤	درجة	ميجى	يوكو
* ٨,١١٩	٣,٨٨٦	٧٩,٢١٤	٢,٣٥٩	٦٩,٧٨٥	درجة	هيدارى	أوكيمى
*١١,٠٢٩	٣,٧٧١	٨٢,٢٨٨	١,٩٩٥	٧٠,٨٥٧	درجة	ميجى	ماى موارى
*١٠,٥٥٨	٤,١٦٢	٧٩,٦٤٢	٢,٩٣٢	٦٩,٨٥٧	درجة	هيدارى	أوكيمى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

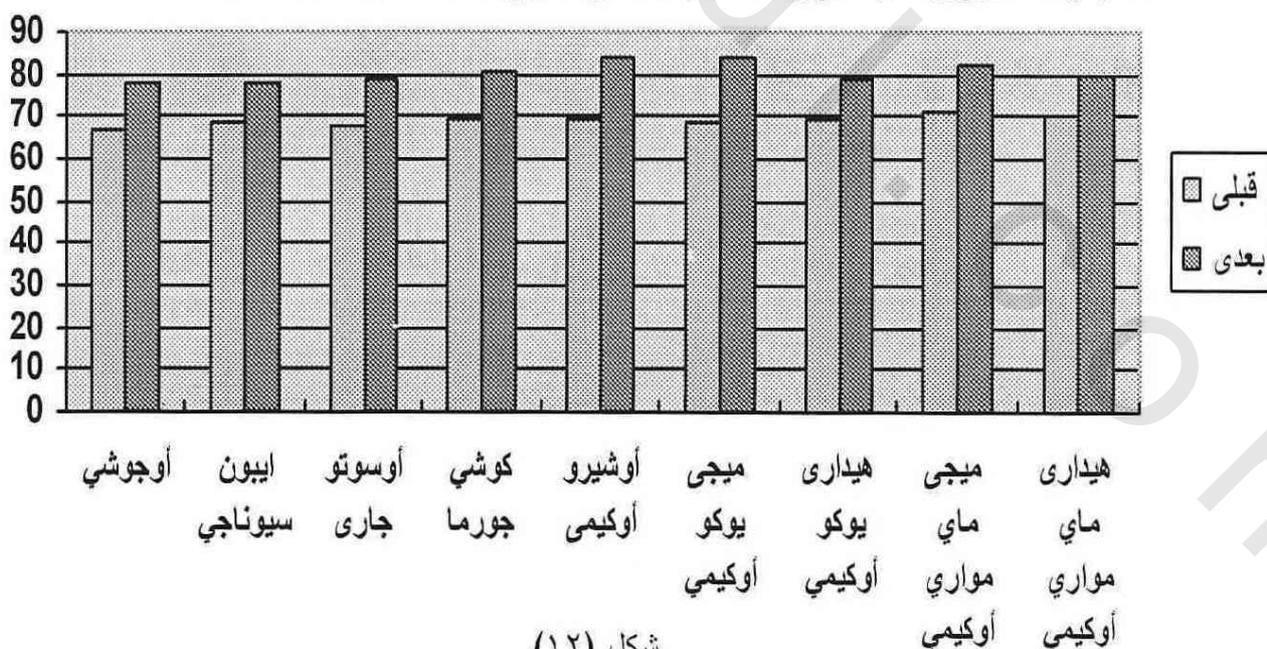
يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء المهارى قد تراوحت ما بين ٨,١١٩ * : ١٧,٧٦٥ * وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث :

جدول (٢٢)

المتغيرات المهنية	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن %
أوجوشي	درجة	٦٦,٩٢٨	٧٧,٧٨٥	١٠,٨٥	١٦,٢٢%
إيبون سيوناجي	درجة	٦٨,٢١٤	٧٨,٢١٤	١٠	١٤,٦٦%
أوسوتو جاري	درجة	٦٧,٢٨٦	٧٨,٩٢٨	١١,٦٤	١٧,٣٠%
كوشي جورما	درجة	٦٩,٤٢٩	٨٠,٥٧١	١١,١٤	١٦,٠٥%
أوشيرو أوكيمي	درجة	٦٩,٦٤٢	٨٤,٣٥٧	١٤,٧٢	٢١,١٣%
يوكو أوكيمي	ميجي	٦٨,٧١٤	٨٣,٧١٤	١٥	٢١,٨٣%
	هيداري	٦٩,٧٨٥	٧٩,٢١٤	٩,٤٣	١٣,٥١%
ماي موارى	ميجي	٧٠,٨٥٧	٨٢,٢٨٨	١١,٤٣	١٦,١٣%
	هيداري	٦٩,٨٥٧	٧٩,٦٤٢	٩,٧٩	١٤,٠١%

يتضح من جدول (٢٢) أن جميع المتغيرات المهنية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ١٣,٥١% : ٢١,٨٣% .



شكل (١٢)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهنية

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث :

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن = ١٤

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهنية
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
*٥,٧٤٠	٤,٦٦٨	٧١,٦٤٣	٣,٥٠٥	٦٤,٨٥٧	درجة	أوجوشى
*٧,٧٤٥	٣,٦٤٧	٧٤,٢٨٦	٢,٣٧٣	٦٦,٦٤٣	درجة	إيبون سيوناجى
١,٢٨٥	٣,٧٧٤	٦٧,٦٤٣	٣,٦٢٩	٦٧,٣٥٧	درجة	أوسوتو جارى
١,٤٣٠	١,٧٦١	٦٨,٢١٤	٢,١٤٣	٦٧,٨٥٧	درجة	كوشى جورما
*١٤,٦٦٦	٢,٧٥٨	٨١,٢٨٦	١,١٤١	٦٨,٩٢٨	درجة	أوشيرو أوكيمى
*١٧,٦٦٧	١,٢٢٤	٧٩,٥٠٠	١,٧٤٧	٦٨,١٤٢	درجة	ميحى
*٨,٦٠٣	٢,٧٨٥	٧٦,٢٨٥	١,٦٩٦	٦٩,٥٧١	درجة	هيدارى
*٧,٦٢٥	٣,٦٩٤	٧٧,٤٢٨	١,٢٣١	٦٩,٨٥٧	درجة	ميحى
*٧,٦١٤	٣,٣٣٢	٧٤,٧٨٦	١,٩٠٠	٦٨,٩٢٨	درجة	هيدارى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٧١

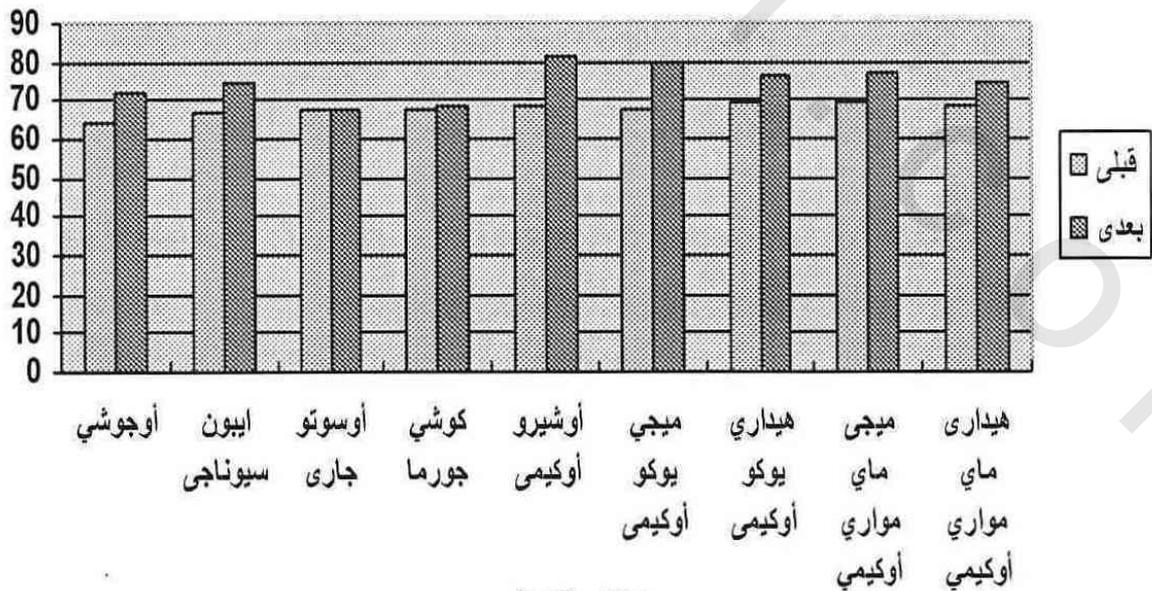
يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهنية (أوجوشى - إيبون سيوناجى - أوشيرو أوكيمى - يوكو أوكيمى - ماى موارى أوكيمى) قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين *٥,٧٤٠ : *١٧,٦٦٧ وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ , بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرى (أوسوتو جارى - كوشى جورما) لأن مهاره أوسوتوجارى تحتاج إلى ارتكاز وصعوبة ومهارة كوشى جورما تحتاج إلى قوة عضلات الذراع الأيمن ومرونة الكتف الأيمن وهذا يبرز مدى أهمية استخدام التمرينات النوعية ومدى تأثيرها على التعلم ، والتي تراوحت قيمتهما ١,٤٣٠ , ١,٢٨٥ وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥

نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث :

جدول (٢٤)

المتغيرات المهنية	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق	نسبة التحسن %
أوجوشي	درجة	٦٤,٨٥٧	٧١,٦٤٣	٦,٧٩	١٠,٤٦%
ايبون سيوناجي	درجة	٦٦,٦٤٣	٧٤,٢٨٦	٧,٦٤	١١,٤٧%
أوسوتو جاري	درجة	٦٧,٣٥٧	٦٧,٦٤٣	٠,٢٩	٠,٤٢%
كوشي جورما	درجة	٦٧,٨٥٧	٦٨,٢١٤	٠,٣٦	٠,٥٣%
أوشيرو أوكيمي	درجة	٦٨,٩٢٨	٨١,٢٨٦	١٢,٣٦	١٧,٩٢%
يوكو أوكيمي	ميجي	٦٨,١٤٢	٧٩,٥٠٠	١١,٣٦	١٦,٦٧%
	هيداري	٦٩,٥٧١	٧٦,٢٨٥	٦,٧١	٩,٦٥%
ماي موارى أوكيمي	ميجي	٦٩,٨٥٧	٧٧,٤٢٨	٧,٥٧	١٠,٨٤%
	هيداري	٦٨,٩٢٨	٧٤,٧٨٦	٥,٨٦	٨,٥٠%

يتضح من جدول (٢٤) أن جميع المتغيرات المهنية قيد البحث قد تحسنت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٠,٤٢% : ١٧,٩٢%



شكل (١٣)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهنية

٣/١/٤ عرض نتائج الفرض الثالث :

دلالة فروق القياس (البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات البدنية قيد البحث :

جدول (٢٥)

دلالة فروق القياس (البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن=١=٢=١٤

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية	
	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		الرشاقة	المرونة
*٩,٩٣٠	٢,٦٥١	٢٤,٥٧١	٢,٢٨٢	٣٣,٨٥٧	درجة	الرشاقة	قياسات المتغيرات البدنية
*٢,٣٥٣	٠,٤٥٣	٢,٦٥٧	٠,٢٨٢	٢,٩٧٨	م	القوة المميزة بالسرعة	
*٢,٢٢٧	٠,٦٣٠	٢,٠٣٠	٠,٣٧٢	١,٥٩٤	ث	السرعة الحركية	
*٣,٠٤٢	٠,٥٧١	٤٨,٤٠٠	٤,٥٦٧	٤٢,٦٤٢	سم	أفقية	
*٢,١١١	٧,٠٦٨	٤٧,٤٢٨	٥,٤١٢	٥١,٧١٤	سم	رأسية	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠٦

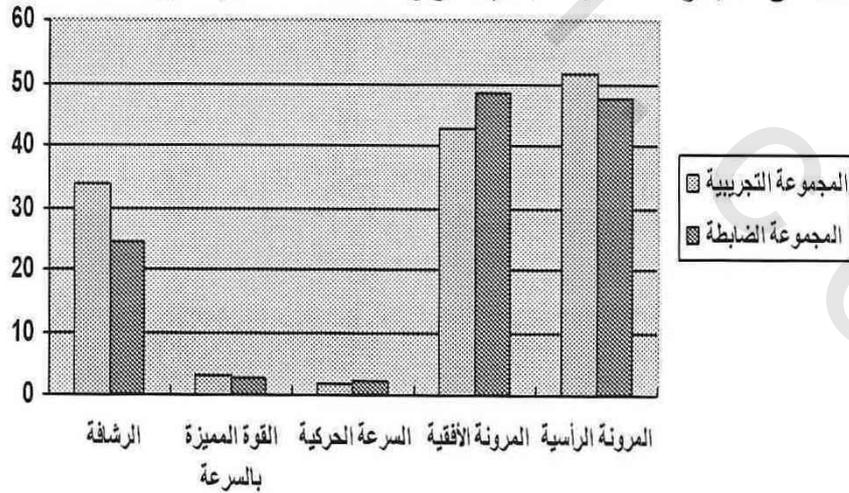
يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياس (البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين *٢,١١١ : *٩,٩٣٠ وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

جدول (٢٦)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيية - الضابطة
في المتغيرات البدنية قيد البحث

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيية والضابطة	نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبيية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
		متوسط القبلى	متوسط البعدى		متوسط القبلى	متوسط البعدى		
%٤٨,٦١	%٤٨,٩	٢٤,٥٧١	١٦,٥٠٠	%٩٧,٥١	٣٣,٨٥٧	١٧,١٤٢	درجة	الرشاقة
%٨,٤	%١٣,٢٥	٢,٦٥٧	٢,٣٤٦	%٢١,٦٥	٢,٩٧٨	٢,٤٤٨	م	القوة المميزة بالسرعة
%١٥,٦٥	%١,٩٧	٢,٠٣٠	٢,٠٧١	%١٧,٦٢	١,٥٩٤	١,٩٣٥	ث	السرعة الحركية
%١٣,٥	%٠,٣٥	٤٨,٤٠٠	٤٨,٥٧١	%١٣,٨٥	٤٢,٦٤٢	٤٩,٥٠٠	سم	المرونة أفقية
%١٠,٥٦	%١,٨٤	٤٧,٤٢٨	٤٦,٥٧١	%١٢,٤٠	٥١,٧١٤	٤٦,٠٠٥	سم	المرونة رأسية

يتضح من جدول (٢٦) تحسن أفراد المجموعة التجريبيية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث عن المجموعة الضابطة , حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٨,٤% : ٤٨,٦١% .



شكل (١٤)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيية - الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث

دلالة فروق القياس (البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث :

جدول (٢٧)

دلالة فروق القياس (البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث

ن=١=٢=١٤

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات مهارية
	متوسط	إنحراف	متوسط	إنحراف		
*٣,٨٠٠	٤,٦٦٨	٧١,٦٤٣	٣,٨٤٦	٧٧,٧٨٥	درجة	أوجوشي
*٢,٨٦٩	٣,٦٤٧	٧٤,٢٨٦	٣,٥٩٨	٧٨,٢١٤	درجة	إيبون سيوناجي
*٨,١٨٣	٣,٧٧٤	٦٧,٦٤٣	٣,٥١٨	٧٨,٩٢٨	درجة	أوسوتو جاري
*٨,٦٠٠	١,٧٦١	٦٨,٢١٤	٥,٠٧٩	٨٠,٥٧١	درجة	كوشي جورما
*٢,٥٣١	٢,٧٥٨	٨١,٢٨٦	٣,٦٠٧	٨٤,٣٥٧	درجة	أوشيرو أوكيمي
*٣,٥٨٥	١,٢٢٤	٧٩,٥٠٠	٣,٨٣٥	٨٣,٧١٤	درجة	ميجي
*٢,٢٩٢	٢,٧٨٥	٧٦,٢٨٥	٣,٨٨٦	٧٩,٢١٤	درجة	هيداري
*٣,٤٤٣	٣,٦٩٤	٧٧,٤٢٨	٣,٧٧١	٨٢,٢٨٨	درجة	ميجي
*٣,٤٠٩	٣,٣٣٢	٧٤,٧٨٦	٤,١٦٢	٧٩,٦٤٢	درجة	هيداري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠٦

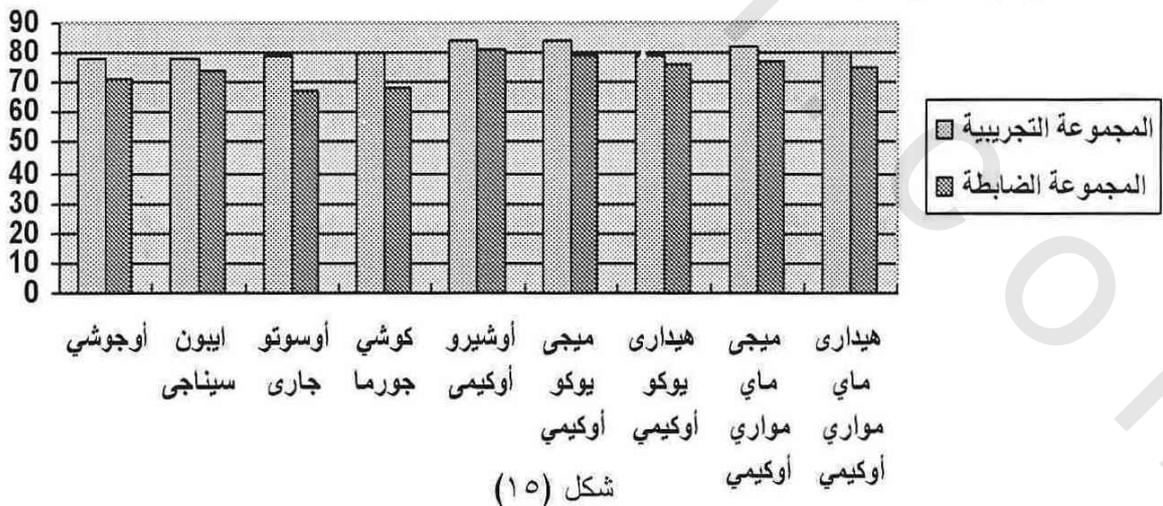
يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياس (البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء المهاري قد تراوحت ما بين *٢,٢٩٢ : *٨,٦٠٠ وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

جدول (٢٨)

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية - الضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث

فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة	نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات المهنية
		متوسط البعدى	متوسط القبلى		متوسط البعدى	متوسط القبلى		
٥,٧٦%	١٠,٤٦%	٧١,٦٤٣	٦٤,٨٥٧	١٦,٢٢%	٧٧,٧٨٥	٦٦,٩٢٨	درجة	أوجوشى
٣,١٩%	١١,٤٧%	٧٤,٢٨٦	٦٦,٦٤٣	١٤,٦٦%	٧٨,٢١٤	٦٨,٢١٤	درجة	إيبون سينوناجى
١٦,٧٧%	٠,٤٢%	٦٧,٦٤٣	٦٧,٣٥٧	١٧,٣٠%	٧٨,٩٢٨	٦٧,٢٨٦	درجة	أوسوتو جارى
١٥,٥٢%	٠,٥٣%	٦٨,٢١٤	٦٧,٨٥٧	١٦,٠٥%	٨٠,٥٧١	٦٩,٤٢٩	درجة	كوشى جورما
٣,٢١%	١٧,٩٢%	٨١,٢٨٦	٦٨,٩٢٨	٢١,١٣%	٨٤,٣٥٧	٦٩,٦٤٢	درجة	أوشيرو أوكيمى
٥,١٦%	١٦,٦٧%	٧٩,٥٠٠	٦٨,١٤٢	٢١,٨٣%	٨٣,٧١٤	٦٨,٧١٤	درجة	ميكى
٣,٨٦%	٩,٦٥%	٧٦,٢٨٥	٦٩,٥٧١	١٣,٥١%	٧٩,٢١٤	٦٩,٧٨٥	درجة	هيديارى
٥,٢٩%	١٠,٨٤%	٧٧,٤٢٨	٦٩,٨٥٧	١٦,١٣%	٨٢,٢٨٨	٧٠,٨٥٧	درجة	ميكى
٥,٥١%	٨,٥٠%	٧٤,٧٨٦	٦٨,٩٢٨	١٤,٠١%	٧٩,٦٤٢	٦٩,٨٥٧	درجة	هيديارى

يتضح من جدول (٢٨) تحسن أفراد المجموعة التجريبية في جميع متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث عن المجموعة الضابطة ، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين ٣,١٩% : ١٦,٧٧% .



فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث

٢/٤ مناقشة وتفسير النتائج :

١/٢/٤ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٧) وشكل (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - المرونة الأفقية ، رأسية) لصالح القياس البعدي ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت ما بين ٥,٥٤٤ : ١٨,٠٠٤ وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

كما يوضح جدول (١٨) ، وشكل (١٠) أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة تحسن الرشاقة ٩٧,٥١% ، والقوة المميزة بالسرعة ٢١,٦٥% ، والسرعة الحركية ١٧,٦٢% ، والمرونة الأفقية ١٣,٨٥% ، والمرونة الرأسية ١٢,٤٠% .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى مبتدئى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية المقترح ، والذي تضمن أشكال مختلفة من التمرينات (فردية - زوجية) الأمر الذي أدى إلى إستثارة اهتمام المبتدئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي، كما ساعد اختيار تمرينات نوعية مناسبة لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث على أداء المبتدئين للتمرينات بصورة جيدة ، كما أثر مراعاة الباحث في التدرج بشدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات النوعية على الإرتفاع بمستوى المتغيرات البدنية .

حيث يؤكد كل من محمد حامد شداد ، ياسريوسف عبد الرؤوف ، يحيى الصاوى محمود ٢٠٠٨م على أهمية استخدام التمرينات الثنائية والغير مكثفة للأطفال ،مع مراعاة فترات الراحة البيئية الكافية للتمرينات والتأكد من مدى مناسبة التمرينات المستخدمة للأطفال، حيث يعد الإعداد البدنى المبنى على أسس علمية هو الأساس لتنمية اللياقة البدنية الخاصة بفتون ومهارات رياضة الجودو. (٥٩ : ٣٨ - ٤٠) .

كما يشير محمد حسن علاوى ١٩٩٤م أن الزيادة فى مستوى اللاعب لا تحدث إلا تدريجياً (٦٤ : ٨٨)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حازم حسن محمود ١٩٩٦م (١٦) ، ريم محمد الدسوقى ٢٠٠٢م (٢٤) ، نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م (٨٢) ، خالد فريد عزت ٢٠٠٧م (٢٠) ، عادل إبراهيم تقى الدين ٢٠٠٧م (٣٥) ، شريف ماهر محمد ٢٠٠٨م (٢٦) ، حيث أشاروا إلى أن برامج التمرينات النوعية تؤدي إلى رفع وتقدم الكفاءة البدنية للاعبين كل فى مجال تخصصه .

كما يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية) قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين *٢,٨٨٣ : *١١,٠١٥ وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥. , بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة في متغير المرونة (الأفقية - الرأسية) والتي تراوحت قيمتهما ٠,٤٣٤ , ١,٠٠ وهذه القيم أقل من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يوضح جدول (٢٠) ، وشكل (١١) أن المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة تحسن الرشاقة ٤٨,٩٪، والقوة المميزة بالسرعة ١٣,٢٥٪ ، والسرعة الحركية ١,٩٧٪، والمرونة الأفقية ٠,٣٥٪ ، والمرونة الرأسية ١,٨٤٪ .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى مبتدئى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية (الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية) إلى التأثير الحاد نتيجة للبرنامج التعليمي المطبق عليهم والذي إحتوى على تمارين بدنية عامة أدت إلى إرتفاع مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ، كما يرجع الباحث هذا التحسن الحاد لمبتدئى المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية إلى إستمرارية إنتظام مبتدئى المجموعة الضابطة داخل البرنامج التعليمي.

حيث يشير عادل عبد البصير على ١٩٩٩م إلى أن عملية التكيف فى التدريب والإرتقاء بالمستوى البدنى والمهارى لا يمكن أن يتم أو يتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل. (٣٦: ٧٢)

ويضيف على السعيد ربحان ١٩٩٣م أن محتويات البرنامج المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي فى مستوى الأداء البدنى والمهارى، وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة والذي يؤثر على تقدم مستوى الأداء . (٤٥: ٦٧)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من على السعيد ربحان ١٩٩٣م (٤٥) ، عصام أحمد حلمى ١٩٩٨م (٤١) ، شيرين أحمد يوسف ٢٠٠٠م (٢٨) ، خالد فريد عزت ٢٠٠٢م (٦٩) ، نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م (٨٢) ، هشام حجازى عبد الحميد ٢٠٠٤م (٨٤) ، عادل إبراهيم تقى الدين ٢٠٠٧م (٣٥) حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة تؤدي إلى تحسن القياسات البعدية عن القبلي .

كما يرجع الباحث عدم وجود فروق داله إحصائياً فى متغير المرونة (الأفقية - الرأسية) إلى أن تأثير البرنامج المتبع في هذا المتغير على مبتدئى المجموعة الضابطة كان بسيطاً نتيجة استخدام تمارين بدنية عامة غير تخصصية فى مجال رياضة الجودو، وغير مقننة وبالتالي وصول المبتدئين إلى مستوى معين والثبات عليه وبذلك لم يطرأ تقدم كبير في مستوى ذلك المتغير.

حيث يشير كل من محمد حامد شداد ، ياسر يوسف عبد الرؤوف ، يحيى الصاوى محمود ٢٠٠٧م إلى أهمية عنصر المرونة كأحد عناصر اللياقة البدنية الهامة فى رياضة الجودو والذى يلعب دوراً هاماً فى الأداء الحركى الفائق للاعبى الجودو ، ولذلك يجب الإهتمام بالتمارين النوعية التى تعمل على تنمية والتى لا تقل فى الأهمية عن تمارين التقوية بل يجب أن تسير متوازنة معها . (٥٩ : ٦٨)

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الأول للبحث قد تحقق جزئياً والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق متوسط القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدى "

٢/٢/٤ مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء المهارى قد تراوحت ما بين ٨,١١٩ * : ١٧,٧٦٥ *، وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

كما يوضح جدول (٢٢) وشكل (١٢) أن جميع المتغيرات المهارية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة تحسن مهارة أوجوشى ١٦,٢٢ % ، مهارة إيون سيوناجى ١٤,٦٦ %، مهارة أوسوتو جارى ١٧,٣٠ % ، مهارة كوشى جورما ١٦,٠٥ % ، مهارة أوشيرو أوكيمى ٢١,١٣ % ، مهارة ميجى يوكو أوكيمى ٢١,٨٣ % ، مهارة هيدارى يوكو أوكيمى ١٣,٥١ % ، مهارة ميجى ماى موارى أوكيمى ١٦,١٣ % ، مهارة هيدارى ماى موارى أوكيمى ١٤,٠١ % .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى مبتدئى المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمارين النوعية المقترح ، حيث ساهم تشابه ديناميكية التمارين النوعية المقترحة مع طبيعة أداء المهارات الحركية قيد البحث علي وضوح التصور الحركي للمهارات بشكل أكثر دقة .

حيث يشير محمد ضاحى عباس ٢٠٠٦م أن الدور الرئيسى للتمرينات النوعية يكمن فى أنها تعمل فى نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يختص العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء (٧٠: ٥٧) .

بينما يذكر خالد فريد عزت ٢٠٠٧م أن التمرينات النوعية هى التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركى للمهارات المتعلمة ، كما أن توافر نماذج ثريه من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التعليمية والتدريبية على حد سواء . (٢٠ : ١٠)

كما يعزى الباحث هذا التقدم الحادث لدى مبتدئى المجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء المهارى إلى أن إستخدام التمرينات النوعية بالأشكال المختلفة ومناسبتها لطبيعة المرحلة السنية قد ساعد على مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئين مما إنعكس ذلك على زيادة تحكم المبتدئين فى توجيه توازنهم لعمليات (الكف - الإستثارة) الخاصة بأداء المهارات قيد البحث ، وبالتالي أصبح هناك زيادة فى التوافق العضلي العصبي الأمر الذى نتج عنه زيادة ايجابية فى فعالية الأداء المهارى وبالتالي حدث تقدم فى المستوى .

حيث يذكر هوجر Hoeger ١٩٩٧م أن الجهاز العصبى Nervous System يلعب دوراً كبيراً فى تكوين التوافق المطلوب بين العضلات والأعصاب حتى تحدث الإنقباضية العضلية المماثلة فى اللحظة المطلوبة وبالسرع اللازمة للأداء ، وذلك لأن الجهاز العصبى هو المهيمن على جميع وظائف الجسم ، كما أنه المسئول عن الربط بين وظائف الأجهزة وتحقيق وحدة تكامل الفرد . (٩٧: ١٨٥)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حازم حسن محمود ١٩٩٦م (١٦) ، ريم محمد الدسوقي ٢٠٠٢م (٢٤) ، نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م (٨٢) ، اجنسكا جادك Agnieszka Jadach ٢٠٠٥م (٩١) ، جوليوس كاسا Juluis Kasa ٢٠٠٥م (١٠٠) ، خالد فريد عزت ٢٠٠٧م (٢٠) ، عادل إبراهيم تقى الدين ٢٠٠٧م (٣٥) ، شريف ماهر محمد ٢٠٠٨م (٢٦) ، حيث أشاروا إلى أن برامج التمرينات النوعية تؤدى إلى تقدم وإرتفاع مستوى الأداء المهارى للاعبين كل فى مجال تخصصه .

كما يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية (أوجوشى - إيبون سيوناجى - أوشيرو أوكيمى - يوكو أوكيمى - ماى موارى أوكيمى) قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٥,٧٤٠* : ١٧,٦٦٧* وهذه القيم أعلى من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ . ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرى (أوسوتو جارى -

كوشى جورما) والتي تراوحت قيمتهما ١,٢٨٥ ، ١,٤٣٠، وهذه القيم أقل من قيمة(ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٧١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥

كما يوضح جدول (٢٤) وشكل (١٣) أن المتغيرات المهارية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة تحسن مهارة أوجوشى ١٠,٤٦ % ، ومهارة إيبون سيوناجى ١١,٤٧ % ، ومهارة أوسوتو جارى ٠,٤٢ % ، ومهارة كوشى جورما ٠,٥٣ % ، ومهارة أوشيرو أوكيمى ١٧,٩٢ % ، ومهارة ميجى يوكو أوكيمى ١٦,٦٧ %، ومهارة هيدارى يوكو أوكيمى ٩,٦٥ % ، ومهارة ميجى ماى موارى أوكيمى ١٠,٨٤ %، ومهارة هيدارى ماى موارى أوكيمى ٨,٥٠ %.

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً ، ونسب التحسن الحادثة لدى مبتدئى المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية (أوجرشى - إيبون سيوناجى - أوشيرو أوكيمى - ميجى يوكو أوكيمى - هيدارى يوكو أوكيمى - ميجى ماى موارى أوكيمى - هيدارى ماى موارى أوكيمى) إلى تأثير البرنامج التعليمى المتبع والذي إحتوى على تدريبات مهارية أدت إلى إرتفاع مستوى الأداء لبعض المهارات قيد البحث ، كما ساهم إستمرارية إنتظام مبتدئى المجموعة الضابطة وتكرار الأداء داخل البرنامج التعليمى إلى حدوث عملية التكيف فى التدريب وبالتالي الإرتفاع فى مستوى الأداء المهارى ، حيث يشير عادل عبد البصير على ١٩٩٩م إلى أن عملية التكيف فى التدريب والإرتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل . (٣٦ : ٧٢) كما يذكر محمد حسن علاوى ١٩٩١م أن التغير فى السلوك الحركى يحدث نتيجة للتدريب والممارسة (٦٠ : ٣٣٦) ، ويضيف على السعيد ربحان ١٩٩٣م أن محتويات جزء التدريب المهارى المطبق على أفراد المجموعة الضابطة يحدث تأثير إيجابي فى مستوى الأداء المهارى وذلك نتيجة لتكرار المدركات الواقعة على أفراد هذه المجموعة بالإضافة إلى تأثير محتوى الجزء التنافسى والذي يؤثر على تقدم مستوى الأداء الفنى . (٤٥ : ٦٧)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من على السعيد ربحان ١٩٩٣م (٤٥) ، عصام أحمد حلمى ١٩٩٨م (٤١) ، شيرين أحمد يوسف ٢٠٠١م (٢٨) ، خالد فريد عزت ٢٠٠٢م (١٩) ، نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م (٨٢) ، حيث أشاروا إلى أن البرامج المتبعة والمطبقة على أفراد المجموعة الضابطة لها تأثير إيجابي على تحسن مستوى الأداء المهارى فى مختلف الرياضات .

كما يرجع الباحث عدم وجود فروق داله إحصائياً فى متغيرى (أوسوتو جارى - كوشى جورما) إلى أن تأثير البرنامج المتبع على مبتدئى المجموعة الضابطة كان ضعيفا نسبيا وذلك نتيجة عدم إستخدام تمرينات نوعية تخصصية لتنمية تلك المهارتين ، واللذان تتميزان بصعوبة الأداء نسبيا عن باقى المهارات قيد البحث على الرغم من وجود تحسن فى المهارات الحركية الأخرى للمجموعة الضابطة ولكن ليس بنفس نسبة تحسن المجموعة

التجريبية فمهارة أوسوتوجارى ، كوشى جورما من المهارات الصعبة بالنسبة للمبتدئ حيث أن مهارة أوسوتو جارى تعد مهارة معقدة من حيث (الكوزوشى) الخاص بها وتحتاج إلى تمرينات خاصة للارتقاء بهذه المهارة كما أنها تحتاج إلى ارتكاز على القدم اليسرى وهذا يتطلب قوة الرجل اليسرى ، كذلك مرونة مفصل الحوض من الجانب الأيمن أثناء مرجحة الرجل اليمنى للقيام بعملية الرمي . وهذا لم يتوافر لدى مبتدئ المجموعة الضابطة ، كما أن مهارة كوشى جورما تحتاج إلى تمرينات نوعية خاصة بها حيث تتشابه هذه المهارة مع مهارة أوجوشى مما يتطلب الفصل بينهما من الناحية الفنية بشكل دقيق خاصة فى مرحلتى (التسكورى - الكاكى) كما أنها من المهارات التى تحتاج بالنسبة للمبتدئ لمرونة مفصل الكتف الأيمن ومفصل المرفق لإحداث تطويق كامل للرقبة وإحكام السيطرة عليها حتى تكون الرمية صحيحة وسليمة . وهذا يفسر مدى منطقية التطبيق الجيد للبحث ومدى التأثير المباشر للتمرينات النوعية بالنسبة للمجموعة التجريبية .

كما يفسر الباحث سبب تقدم مبتدئى المجموعة الضابطة فى القياس البعدى عن القبلى فى بعض المتغيرات المهارية قيد البحث إلى البرنامج التعليمى المتبع (التقليدى) والذى إحتوى على طرق وأساليب يتبعها معظم المعلمين أوالمدرسين ولكنه لا يستفيد من التمرينات النوعية الموجهة كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية ، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين فى نتائج القياس البعدى هو الفيصل لتحديد تقدم المستوى .

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الثانى للبحث قد تحقق جزئيا والذى ينص على " أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق متوسط القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى . "

٣/٢/٤ مناقشة وتفسير الفرض الثالث :

يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائياً فى فرق القياس (البعدى) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٢,١١١ * : ٩,٩٣٠ * وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

كما يوضح جدول (٢٦) وشكل (١٤) أن جميع المتغيرات البدنية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث بلغ فرق نسبة تحسن الرشاقة ٤٨,٦١٪ ، والقوة المميزة بالسرعة ٨,٤٪ ، والسرعة الحركية ١٥,٦٥٪ ، والمرونة الأفقية ١٣,٥٪ ، والمرونة الرأسية ١٠,٥٦٪ .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً فى فرق القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية- الضابطة، وكذلك نسب التحسن الحادثة فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابى لبرنامج التمرينات النوعية المقترح، والذى إحتوى

على تمرينات موجهة لتنمية المتغيرات البدنية ، حيث راعى الباحث عند بناءه للتمرينات النوعية أن يكون هناك تنوع من حيث بنائها الديناميكي وكذلك استخدام التمرينات (الفردية - الزوجية) ، وقد عمل ذلك على زيادة دافعية المبتدئين نحو أداء التمرينات ، كما أن عمل هذه التمرينات كان مشابهاً لطبيعة أداء المهارات ، مما أدى ذلك الى إستثارة الجهاز العصبي لدى مبتدئى المجموعة التجريبية بشكل أكبر من مبتدئى المجموعة الضابطة ، وبالتالي إرتفاع درجة آرائهم وهذا لم يتوافر لدى مبتدئى المجموعة الضابطة والتي إعتمدت على التمرينات البدنية العامة ، كما أثر مراعاة الباحث في التدرج بشدة وحجم الأحمال المستخدمة للتمرينات النوعية وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئين على تطور مستوى المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من محمود ربيع البشيهي ٢٠٠٢م (٧٤) ، ياسر أحمد عيسى ٢٠٠٠م (٨٥)، رضا يوسف يسرى ٢٠٠١م (٢٣) ، أحمد السيد أحمد ٢٠٠٤م (٢) ، أحمد محمود مهدى ٢٠٠٥م (٨) ، عادل إبراهيم تقى الدين ٢٠٠٧م (٣٥) حيث أشاروا إلى أن استخدام التدريبات النوعية يؤدي إلى تحسن مستوى المتغيرات البدنية .

كما يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً في فرق القياس (البعدي) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات مستوى الأداء المهارى قد تراوحت ما بين ٢,٢٩٢* : ٨,٦٠٠* وهذه القيم أعلى من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت ١,٧٠٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

كما يوضح جدول (٢٨) ، وشكل (١٥) أن المتغيرات المهارية قيد البحث قد تحسنت لدى مبتدئى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث بلغ فرق نسبة التحسن فى مهارة أوجوشى ٥,٧٦% ، ومهارة إييون سيوناجى ٣,١٩% ، ومهارة أوسوتو جارى ١٦,٧٧% ، ومهارة كوشى جورما ١٥,٥٢% ، ومهارة أوشيرو أوكيمى ٣,٢١% ، ومهارة ميجى يوكو أوكيمى ٥,١٦% ، ومهارة هيدارى يوكو أوكيمى ٣,٨٦% ، ومهارة ميجى ماى موارى أوكيمى ٥,٢٩% ، ومهارة هيدارى ماى موارى أوكيمى ٥,٥١% .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً فى فرق القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية- الضابطة فى متغيرات مستوى الأداء المهارى، و كذلك نسب التحسن الحادثة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التمرينات النوعية المقترح ، والذي عمل على توجيه التمرينات النوعية المستخدمة نحو المسار الحركي للمهارات قيد البحث، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تعليم المهارات الحركية قيد البحث لمبتدئى المجموعة التجريبية بشكل أفضل مقارنة بالمجموعة الضابطة وإنعكس ذلك على

وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث ، وبالتالي تحسنت نتائج المجموعة التجريبية عن نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهارى قيد البحث

كما ساهم برنامج التمرينات النوعية الموجهة لتعليم مهارات الجودو قيد البحث على زيادة دافعية مبتدئى المجموعة التجريبية نتيجة لإستخدام تمرينات متنوعة من حيث الشكل والأداء, وقد أدى ذلك إلى استثارة الجهاز العصبي لدى مبتدئى المجموعة التجريبية بشكل أكبر من مبتدئى المجموعة الضابطة , وبالتالي إرتفاع مستوى أدائهم .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حازم حسن محمود ١٩٩٦م (١٦) ، تادو أوتاكي ، دون دراجير Tado Otaki & Donn Drager ١٩٩٧م (١٠٣) ، ريم محمد الدسوقي ٢٠٠٢م (٢٤) ، نيفين حسين محمود ٢٠٠٤م (٨٢) ، أجنسكا جادك Agnieszka Jadach ٢٠٠٥م (٩١) ، جوليوس كاسا Juluis Kasa ٢٠٠٥م (١٠٠), خالد فريد عزت ٢٠٠٧م (٢٠) ، عادل إبراهيم تقى الدين ٢٠٠٧م (٣٥) ، شريف ماهر محمد ٢٠٠٨م (٢٦) ، حيث أشاروا إلى أن برامج التمرينات النوعية تؤدي إلى تقدم وارتفاع مستوى الأداء المهارى للاعبين كل فى مجال تخصصه .

مما تقدم يرى الباحث أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً فى فرق متوسط القياس البعدى بين المجموعتين (التجريبية- الضابطة) فى المتغيرات(البدنية - مستوى الأداء المهارى) لصالح المجموعة التجريبية.