الفصل الرابع

عرض و مناقشة النتائج

٤ / ١ عرض النتـــــــائج

٤ / ٢ مناقشة النتـــــــائج

obeikandl.com

٤ / ٠ عرض ومناقشة النتائج

٤ / ١ عرض النتائج

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول

١/١/١/٤ عرض دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة الرومانى

جدول (٣١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة المصارعة الرومانية فى بعض مكونات اللياقة البدنية

المتغيرات		الاختبارات	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة ذ
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
القوة القصوى		للقبضة بديناموميتر القبضة (كجم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨١*
		للظهر بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٠*
		للرجلين بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٠*
قوة مميزة بالسرعة		أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات (ث)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨١*
المرونة		المسافة الافقية للقبة (سم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٢*
		المسافة الرأسية للقبة (سم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨١*
		قياس زاوية الكتفين (الجينوميتر)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨١*
		قياس زاوية الفخذين (الجينوميتر)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٣*
تحمل سرعة أداء		أداء الكوبرى لمدة ٣٠ ث (عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٩*
التحمل العضلى	عام	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق(عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٤*
	بطن	الجلوس من الرقود لمدة ١ ق (عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٢*
	ظهر	رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ ق (عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨١*
توازن حركى		الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ق ثم أداء مهارة الكوبرى (زاوية)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨١*
توازن ثابت		الثبات فى وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة و رجل واحدة فقط (ث)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨١*
الرشاقة الخاصة		الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة (ث)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٠*
تحمل دورى تنفسى		١٥٠٠ متر جرى (ث)	٠	٠	٥,٥	٥,٥	٢,٨١*

قيمة ذ الجدولية عند ٠,٠٥ = ١٠ ن١=ن٢= ١٠

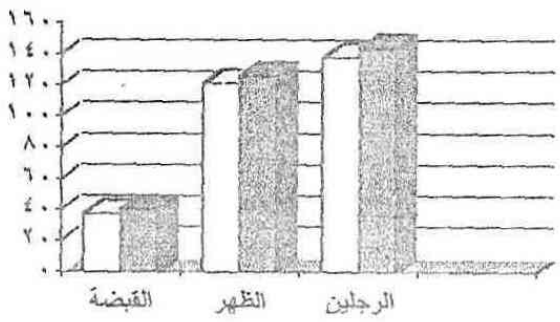
يتضح من جدول (٣١) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة الرومانى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فى مكونات اللياقة البدنية قيد البحث حيث أن قيمة " ذ " المحسوبة لاختبار ولككسون اقل من قيمتها الجدولية.

٢/١/١/٤ نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الرومانية

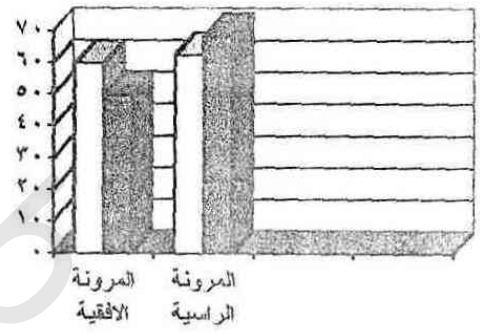
جدول (٣٢)
نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الرومانية
فى القياس البعدى

المتغيرات		الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن
			س	± ع	س	± ع	
القوة القصوى		للقبضة بديناموميتر القبضة (كجم)	٣٧,٢٢	١,٢٨	٤٠,٢٣	١,٦٢	%٨,٠٩
		للظهر بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	١٢١,٣٦	٢,٧٨	١٢٥,٩٨	٢,٣٣	%٣,٨١
		للرجلين بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	١٣٧,٧٦	١,٩٦	١٤٣,٨	٢,٣٥	%٤,٣٩
قوة مميزة بالسرعة		أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات (ث)	٧,٧٠٨	٠,٤٣	٦,٨٢	٠,٥١	%١١,٥
المرونة		المسافة الافقية للقبة (سم)	٥٩,٨	٦,٧٨	٤٩,٩	٤,٠٤	%١٦,٦
		المسافة الرأسية للقبة (سم)	٦٢,٤	٤,٧٧	٦٨,٣	٤,٢٧	%٩,٤٦
		قياس زاوية الكتفين (الجينوميتر)	٥٨,٢	٥,٩٦	٦٨,٧	٥,٦٣	%١٨,١
		قياس زاوية الفخذين (الجينوميتر)	٤٩,٦	٤,٨٤	٤٤	٤,٢٢	%١١,٣
تحمل سرعة أداء		أداء الكوبرى لمدة ٣٠ ث (عدد)	١٥,٧	١,٥٧	١٧,٣	١,٤٩	%١٠,٢
التحمل العضلى	عام	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق(عدد)	٢٠,٦	١,٦٥	٢٣,٣	١,٨٩	%١٣,١
	بطن	الجلوس من الرقود لمدة ١ ق (عدد)	٣١,٤	١,٧١	٣٤٠٦	٢,٠٧	%١٠,٢
	ظهر	رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ ق (عدد)	٥٩,٣	١,٦٤	٦٣,٧	١,٥٧	%٧,٤٢
توازن حركى		الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ق ثم أداء مهارة الكوبرى (زاوية)	١٩,٥	٣,٤٧	١٤,٦	٢,٥٥	%٢٥,١
توازن ثابت		الثبات فى وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة و رجل واحدة فقط (ث)	٢,١٩	٠,٣٤	٢,٩٩	٠,٢٩	%٣٦,٣
الرشاقة الخاصة		الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة (ث)	١٣,١٠	٠,٥٨	١٢,٦١	٠,٤٩	%٣,٧٣
تحمل دورى تنفسى		١٥٠٠ متر جرى (ث)	٦,٤٢	٠,٤٥	٦,٢٥	٠,٤١	%٢,٦٥

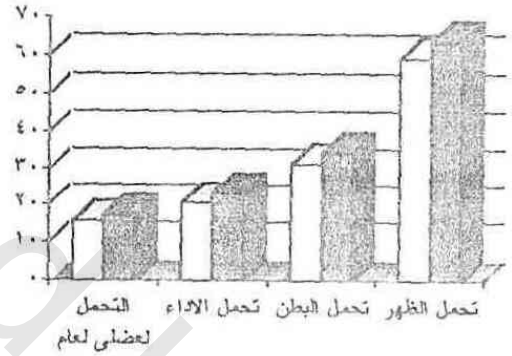
يتضح من جدول (٣٢) ان أعلى نسبة تحسن لمجموعة الرومانى فى مكونات اللياقة البدنية قيد البحث كانت لمتغير التوازن الثابت باختبار " أداء مهارة الكوبرى بالارتكاز على الجبهة ورجل واحدة فقط " وكانت (٣٦,٣%) وكانت اقل نسبة تحسن لمتغير التحمل الدورى التنفسى لاختبار ١٥٠٠ متر عدو وكانت (٢,٦٥ %).



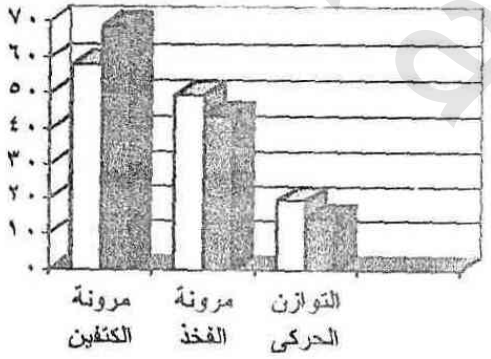
شكل ٤
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات مجموعة
الرومانى وحدة القياس (كجم)



شكل ٥
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة
الرومانى وحدة القياس (سم)

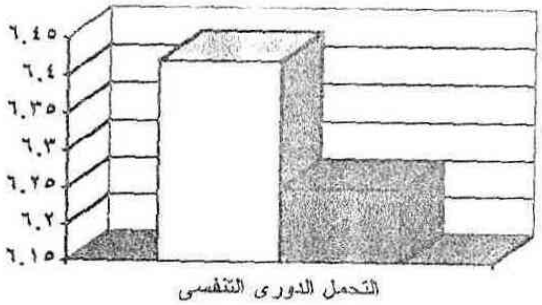


شكل ٦
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة
الرومانى وحدة القياس (عدد)



شكل ٧
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة
الرومانى وحدة القياس (زاوية)

شكل ٨
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة
الرومانى وحدة القياس (ث)



شكل ٩
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة
الرومانى وحدة القياس (ق)

obeikandl.com

٤/١/٢ عرض نتائج الفرض الثانى

٤/١/٢/١عرض دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة الحرة

جدول (٣٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة المصارعة الحرة فى بعض مكونات اللياقة البدنية

المتغيرات		الاختبارات	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة ذ
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
القوة القصوى		للقبضة بديناموميتر القبضة (كجم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨١*
		للظهر بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٠*
		للرجلين بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨١*
قوة مميزة بالسرعة		أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات (ث)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٠*
المرونة		المسافة الافقية للقبة (سم)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٢*
		المسافة الرأسية للقبة (سم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٦١*
		قياس زاوية الكتفين (الجينوميتر)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٢*
		قياس زاوية الفخذين (الجينوميتر)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨١*
تحمل سرعة أداء		أداء الكوبرى لمدة ٣٠ ث (عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٦*
التحمل العضلى	عام	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق(عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٦*
	بطن	الجلوس من الرقود لمدة ١ ق (عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٢*
	ظهر	رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ ق (عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٢*
توازن حركى		الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ق ثم أداء مهارة الكوبرى (زاوية)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٢*
توازن ثابت		الثبات فى وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة و رجل واحدة فقط (ث)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٠*
الرشاقة الخاصة		الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة(ث)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨١*
تحمل دورى تنفسى		١٥٠٠ متر جرى (ث)	٠	٠	٥,٥	٥,٥	٢,٨١*

قيمة ذ الجدولية عند ٠,٠٥ = ١٠ ن١=ن٢= ١٠

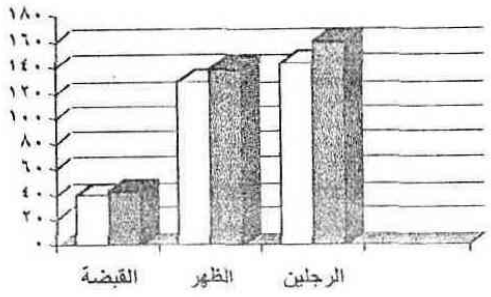
يتضح من جدول (٣٣) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة الحرة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فى مكونات اللياقة البدنية قيد البحث حيث أن قيمة " ذ " المحسوبة لاختبار ولككسون اقل من قيمتها الجدولية.

٢/٢/١/٤ نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الحرة

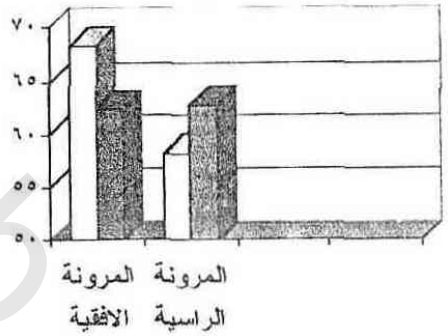
جدول (٣٤)
نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الحره
فى القياس البعدى

المتغيرات		الاختبارات	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن
			س	± ع	س	± ع	
القوة القصوى		للقبضة بديناموميتر القبضة (كجم)	٣٩,٤	١,١٦	٤٣,٢٤	١,٢٧	%٩,٧٥
		للظهر بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	١٢٩,٦٢	٢,٤٥	١٣٨,٩٨	٢,٧٧	%٧,٢٢
		للرجلين بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	١٤٤,٤٩	٤,١٣	١٦٠,٢٤	٤,٢٧	%١٠,٩
قوة مميزة بالسرعة		أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات (ث)	٧,٤٦	٠,٣٥	٦,٣٣	٠,٢٧	%١٥,١
المرونة		المسافة الافقية للقبة (سم)	٦٨,٣	١٠,٣	٦٢,٤	١١,١	%٨,٦٤
		المسافة الرأسية للقبة (سم)	٥٨,٢	٦,٦٦	٦٢,٨	٥,٦٧	%٧,٩
		قياس زاوية الكتفين (الجينوميتر)	٦٢,٤	٧,٠٩	٧١,٤	٧,٦٩	%١٤,٤
		قياس زاوية الفخذين (الجينوميتر)	٥٣,٤	٦,١	٤٨,٤	٦,٢٩	%٩,٣٦
تحمل سرعة أداء		أداء الكوبرى لمدة ٣٠ ث (عدد)	١٦	١,٤١	١٨,٤	١,٤٣	%١٥
التحمل العضلى	عام	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق(عدد)	٢١,١	٢,٣٣	٢٣,٨	٢,١	%١٢,٨
	بطن	الجلوس من الرقود لمدة ١ ق (عدد)	٢٨,٣	٢,١١	٣١,٥	٢,١٧	%١١,٣
	ظهر	رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ ق (عدد)	٥٧,٣	١,٨٩	٦١,٦	١,٨٤	%٧,٥٠
توازن حركى		الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ق ثم أداء مهارة الكوبرى (زاوية)	١٥,٥	٣,٠٦	٨,٨	٣,١٩	%٤٣,٢
توازن ثابت		الثبات فى وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة و رجل واحدة فقط (ث)	٢,٦١	٠,٣	٣,٦١	٠,٣٥	%٣٨,٢
الرشاقة الخاصة		الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة(ث)	١١,٩٧	٠,٢٣	١٠,٦٢	٠,٣٧	%١١,٣
تحمل دورى تنفسى		١٥٠٠ متر جرى (ث)	٦,٢	٠,٣٥	٦,٣٣	٠,٢٧	%٣,٢٣

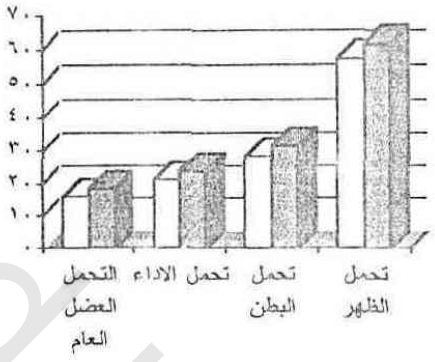
يتضح من جدول (٣٤) ان اعلى نسبة تحسن فى مكونات الاياقة البدنية قيد الحث لمجموعة الحرة كانت لمتغير التوازن الحركى لاختبار " أداء مهارة الكوبرى فى اتجاة محدد بعد الدوران حول المحور الرأسى للجسم لمدة ١٥ ث " وكان مقدارها (٤٣,٢ %) واقل نسبة تحسن كانت لمتغير التحمل الدورى التنفسى وكانت (٣,٢٣ %).



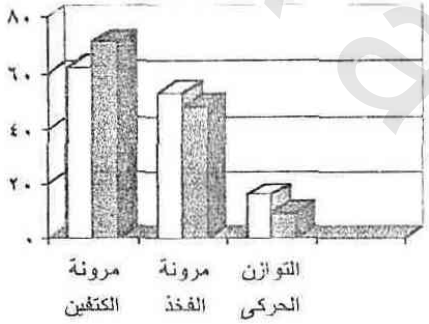
شكل ١٠
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة
وحدة القياس (كجم)



شكل ١١
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة
وحدة القياس (سم)

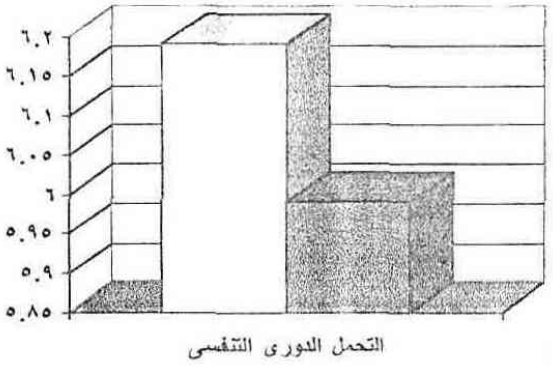


شكل ١٢
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة
وحدة القياس (عدد)



شكل١٣
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة
الحرة وحدة القياس (زاوية)

شكل ١٤
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة
وحدة القياس (ث)



شكل ١٥
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة
الحرة وحدة القياس (ق)

obeikandl.com

٣/١/٤ عرض نتائج الفرض الثالث

١/٣/١/٤ عرض دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة (رومانى – حرة)

جدول (٣٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة المصارعة (رومانى – حرة)

فى بعض مكونات اللياقة البدنية

المتغيرات		الاختبارات	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		قيمة ذ
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
القوة القصوى		للقبضة بديناموميتر القبضة (كجم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨١*
		للظهر بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨١*
		للرجلين بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٠*
قوة مميزة بالسرعة		أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات (ث)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٠*
المرونة		المسافة الافقية للقبة (سم)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٢*
		المسافة الرأسية للقبة (سم)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٦١*
		قياس زاوية الكتفين (الجينوميتر)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٢*
		قياس زاوية الفخذين (الجينوميتر)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨١*
تحمل سرعة أداء		أداء الكوبرى لمدة ٣٠ ث (عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٦*
التحمل العضلى	عام	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق(عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٦*
	بطن	الجلوس من الرقود لمدة ١ ق (عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٢*
	ظهر	رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ ق (عدد)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٢*
توازن حركى		الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ق ثم أداء مهارة الكوبرى (زاوية)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٢*
توازن ثابت		الثبات فى وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة و رجل واحدة فقط (ث)	٥,٥	٥٥	٠	٠	٢,٨٠*
الرشاقة الخاصة		الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة (ث)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨١*
تحمل دورى تنفسى		١٥٠٠ متر جرى (ث)	٠	٠	٥,٥	٥٥	٢,٨٠*

قيمة ذ الجدولية عند ٠,٠٥ = ١٠ ن١=ن٢= ١٠

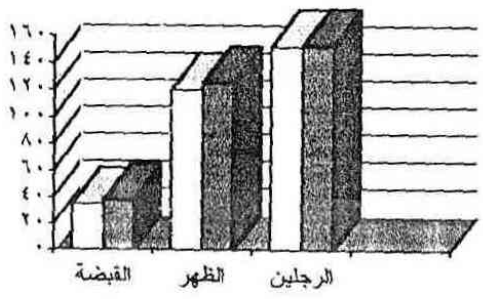
يتضح من جدول (٣٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لمجموعة (رومانى – حرة) عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فى جميع مكونات اللياقة البدنية قيد البحث حيث أن قيمة " ذ " المحسوبة لاختبار ولككسون اقل من قيمتها الجدولية.

٢/٣/١/٤ نسبة التحسن لمجموعة (رومانى – حرة)

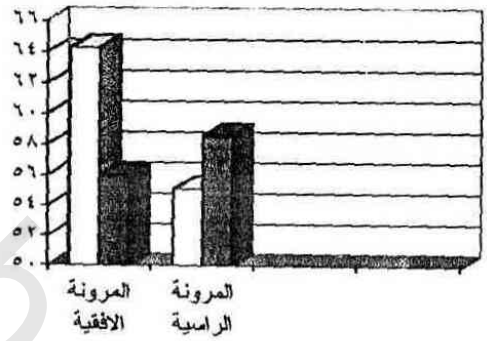
جدول (٣٦)
نسبة التحسن لمجموعة المصارعة (رومانى - حره)
فى القياس البعدى

المتغيرات		القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التحسن
		س	± ع	س	± ع	
القوة القصوى	للقبضة بديناموميتر القبضة (كجم)	٣٥,٠٥	٢,٠١	٣٧,٩	١,٩٥	%٨,١٣
	للظهر بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	١١٩,٨٨	٢,١٥	١٢٥,١	٢,٣٤	%٤,٣٣
	للرجلين بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)	١٥١,٥٧	٣,٣٣	١٥٢,٢٧	٣,٤٧	%٧,٥٦
قوة مميزة بالسرعة	أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات (ث)	٧,٣٥	٠,٣٩	٦,٢٦	٠,٣٤	%١٤,٨
المرونة	المسافة الافقية للقبة (سم)	٦٤,٣	٤,٨٣	٥٦	٤,٣٥	%١٢,٩
	المسافة الرأسية للقبة (سم)	٥٥,١	٤,٩١	٥٨,٦	٤,١٩	%٦,٣٥
	قياس زاوية الكتفين (الجينوميتر)	٥١,٦	٥,٧٦	٦٣,٤	٤,٨٨	%٢٢,٩
	قياس زاوية الفخذين (الجينوميتر)	٥٦,٧	٥,٣١	٥٠,٩	٤,٢٣	%١٠,٢
تحمل سرعة أداء	أداء الكوبرى لمدة ٣٠ ث (عدد)	١٥	١,٠٥	١٧,١	١,٤٥	%١٤
التحمل العضلى	عام: الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق(عدد)	١٩,٢	١,٩٣	٢٢,٥	١,٥١	%١٧,٢
	بطن: الجلوس من الرقود لمدة ١ ق (عدد)	٢٨,٦	٢,٧٩	٣١,٢	٢,٥٧	%٩,٠٩
	ظهر: رفع الجذع من الانبطاح لمدة ١ ق (عدد)	٥٥,٨	٢,٠٩	٥٩,٤	١,٥١	%٦,٤٥
توازن حركى	الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ق ثم أداء مهارة الكوبرى (زاوية)	٢٣,٨	٦,٣٤	١٨,٨	٥,٧٣	%٢١
توازن ثابت	الثبات فى وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة و رجل واحدة فقط (ث)	١,٨٦	٠,٤٤	٢,٩٦	٠,١٩	%٥٩,١
الرشاقة الخاصة	الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة (ث)	١٣,٤٢	٠,٣٣	١٢,٥١	٠,٣١	%٦,٨٢
تحمل دورى تنفسى	١٥٠٠ متر جرى (ث)	٦,٣١	٠,٥٢	٦,١٣	٠,٥٤	%٣,١٧

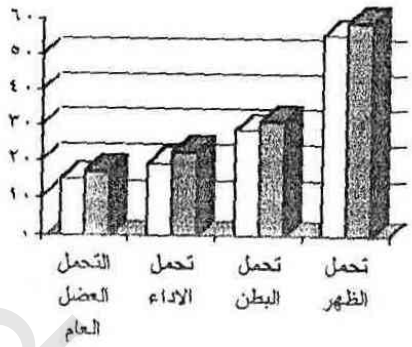
يتضح من جدول (٣٦) ان هناك تحسن فى جميع مكونات اللياقة البدنية قي البحث لمجموعة (رومانى – حرة) وكانت أعلى نسبة تحسن لمتغير التوازن الثابت لاختبار " أداء مهارة الكوبرى بالارتكاز على الجبهة ورجل واحدة " وكانت (٥٩,١ %)، واقل نسبة تحسن كانت لمتغير التحمل الدورى التنفسى لاختبار ١٥٠٠ متر جرى وكانت (٣,١٧ %).



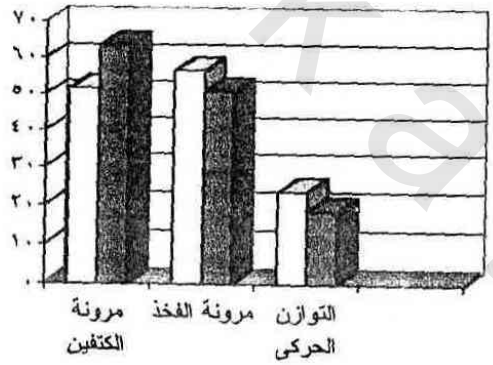
شكل ١٦
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات
لمجموعة (رومانى – حرة)
وحدة القياس (كجم)



شكل ١٧
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات
لمجموعة (رومانى – حرة)
وحدة القياس (سم)

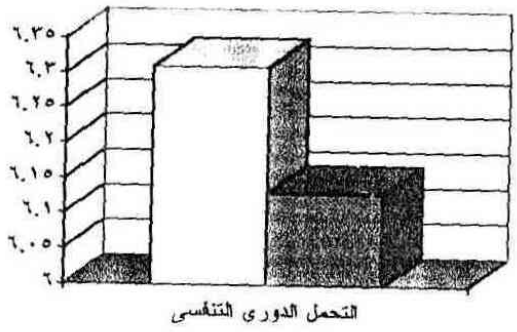


شكل ١٨
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات
لمجموعة (رومانى – حرة)
وحدة القياس (عدد)



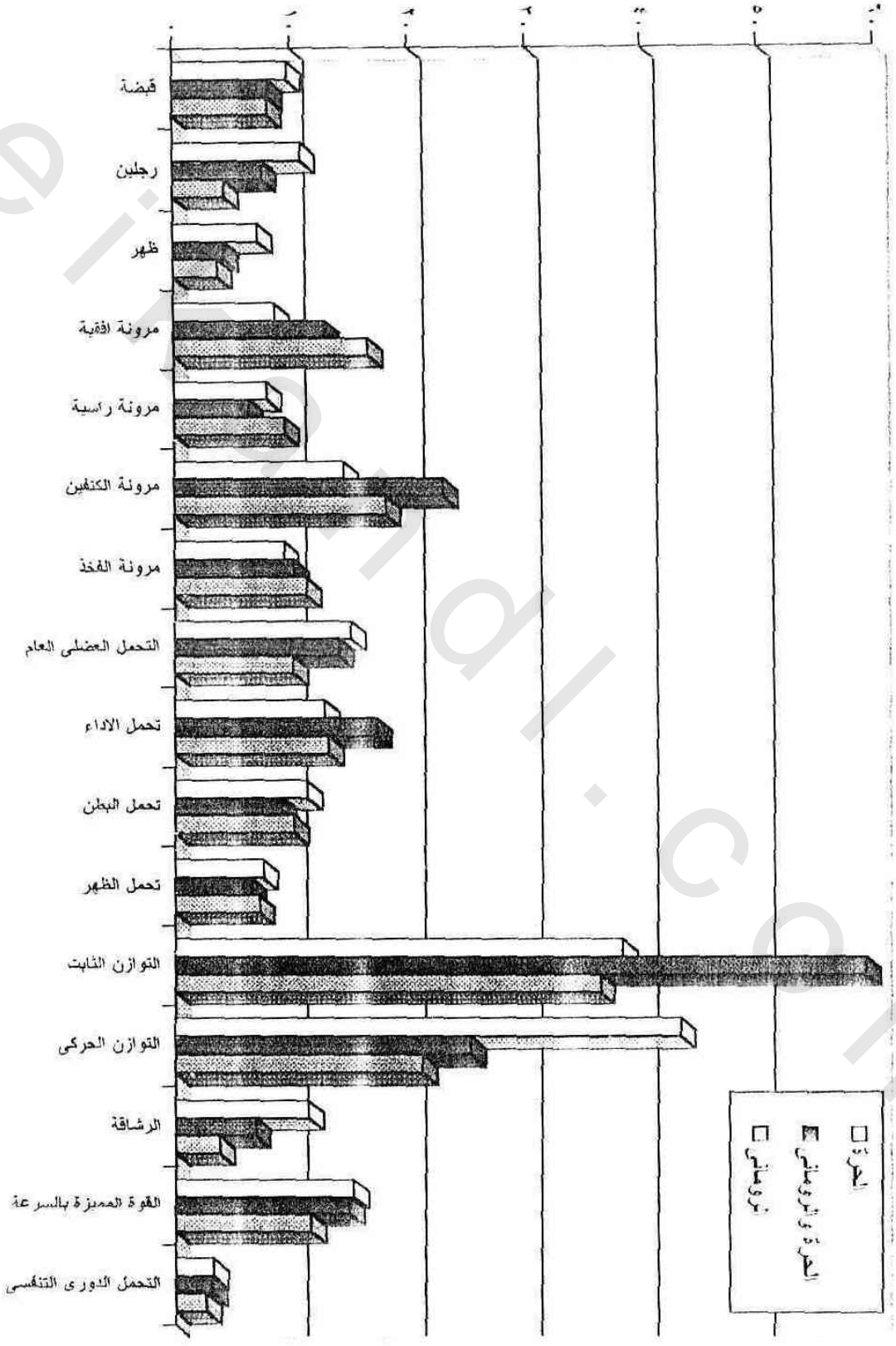
شكل ١٩
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات
لمجموعة (رومانى – حرة)
وحدة القياس (زاوية)

شكل ٢٠
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات
لمجموعة (رومانى – حرة)
وحدة القياس (ث)



شكل ٢١
متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات
لمجموعة (رومانى – حرة)
وحدة القياس (ق)

obeikandl.com



شكل (٢٢)
مقارنة بين نسبة تحسن المجموعات الثلاثة

٤/١/٤ عرض نتائج الفرض الرابع

١/٤/١/٤ دلالة الفروق بين رتب فرق الفروق للمجموعات الثلاثة

جدول (٣٧)
دلالة الفروق بين متوسطات رتب الفرق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعات الثلاثة

المتغيرات		الاختبارات	متوسط رتب حرة	متوسط رتب رومانى	متوسط رتب حرة-رومانى	قيمة هـ
القوة القصوى		للقبضة بديناموميتر القبضة (كجم)		١٠,٥٥	١٢,٣٥	*١٢,٩٧
		الظهر بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)		٩,١	١١,٩	*١٩,٨٨
		الرجلين بديناموميتر الظهر والرجلين(كجم)		٥,٥	١٥,٥	*٢٥,٨١
قوة مميزة بالسرعة		أداء مهارة الكوبرى ٣ مرات (ث)		٢١,٣	١٣,١	*٦,٥٨
المرونة		المسافة الأفقية للقبة (سم)	٢٢,٥٥		١٤,٢	*١١,٠٩
		المسافة الرأسية للقبة (سم)	١٥,٨٥		٩,٥٥	*٨,٨٩
		زاوية الكتفين (الجينوميتر)	١١,٥٥	١٦,٦	١٨,٣٥	٣,٢٧
		زاوية الفخذين (الجينوميتر)	١٧,٦	١٤,٧	١٤,٢	٠,٨٩
تحمل سرعة أداء		أداء الكوبرى لمدة ٣٠ ث (عدد)		١٠,٦	١٦,٢٥	*٦,٣٩
التحمل العضلى	عام	الأنبطاح المائل من الوقوف لمدة ١ق(عدد)	١٣,٥٥	١٤	١٨,٩٥	٢,٦٢
	بطن	الجلوس من الرقود لمدة ١ ق (عدد)	١٧,٦	١٧,٦	١١,٣	٣,٨٧
	ظهر	رفع الجذع من الأنبطاح لمدة ١ ق (عدد)	١٦,٨٥	١٧,٥٥	١٢,١	٢,٤١
توازن حركى		الدوران حول المحور الراسى للجسم لمدة ١٥ ق ثم أداء مهارة الكوبرى (زاوية)	١٠,٩٥	١٨,٢	١٧,٣٥	٤,١٧
توازن ثابت		الثبات فى وضع الكوبرى بالارتكاز على الجبهة و رجل واحدة فقط (ث)	١٧,٧٥	١٠,٨٥	١٧,٩	٤,١٩
الرشاقة الخاصة		الأنبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة (ث)		٢٤,٩	١٦,١	*٢٤,٣٨
تحمل دورى تنفسى		١٥٠٠ متر جرى (ث)	١٣,٤٥	١٦,٣	١٦,١	٠,٨٢٣

قيمة هـ الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٥,٩٩ ن-١=٢

يتضح من جدول (٣٧) أن هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاثة لصالح مجموعة التدريبات المهارية الحرة فى متغيرات " القوة القصوى (للقبضة والرجلين والظهر) والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل العضلى العام "

وهناك فروق داله لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية فى متغيرات المرونة الأفقية والراسية للقبة

كما أن هناك فروق غير دالة بين المجموعات الثلاثة فى متغيرات (مرونة الكتفين والفخذين والتحمل العضلى لعضلات الظهر والتحمل العضلى للبطن وتحمل الأداء والتوازن الثابت والحركى والتحمل الدورى التنفسى).

٤ / ٢ مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٣١) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى تنمية مكونات اللياقة البدنية قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية ويتضح من جدول (٣٢) أن هناك تفاوتت فى نسبة التحسن من مكون الى أخر فنجد أن أعلى نسبة تحسن كانت لمكون التوازن الثابت وكانت (٣٦,٣%) يليه مكون التوازن الحركى (٢٥,١%) يليه مكون مرونة الكتفين (١٨,١%) يليه المسافة الأفقيه للقبة (١٦,٦%) يلية مكون القوة المميزة بالسرعة (١٤,٨%) يليه مكون التحمل العام (١٣,١%) يليه مرونة الفخذ (١١,٣%) يليه مكونى تحمل الاداء و تحمل البطن بنفس النسبة (١٠,٢%) يليه المسافة الرأسية للقبة (٩,٤٦%) يليه قوة القبضة (٨,٠٩%) يليه قوة الرجلين (٧,٥٦%) يليه تحمل الظهر (٧,٤٢%) يليه قوة الظهر (٣,٨١%) يليه الرشاقة (٣,٧٣%) وكانت اقل نسبة للتحسن لمكون التحمل الدورى التنفسى (٢,٦٥%) ويعزى الباحث هذا التقدم الى تأثير البرنامج التدريبى الذى يعتمد على التدريبات المهارية المشابهة للأداء فى المصارعة الرومانية مما يزيد من تنمية الياقة البدنية الخاصة بالمصارعة الرومانية ، وكذلك الى التدريب المنتظم خلال البرنامج وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من **على السعيد ريحان ١٩٩٣** (٢٢) ، **السيد محمد عيسى ١٩٩٥** (٨) ، **إبراهيم احمد جزر ١٩٩٦م** (١) كما تتفق هذه النتائج مع رأى **نبيل حسنى الشوربجى ٢٠٠٠م (٥٥)** فى ان استخدام التدريبات المشابهة للأداء يساعد فى تنمية القدرات البدنية الخاصة .

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية فى بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين لصالح القياس البعدى .

كما يتضح من جدول (٣٣) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى تنمية مكونات اللياقة البدنية قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الحرة و يتضح من جدول (٣٤) أن نسبة التحسن قد اختلفت من مكون الى اخر فقد كانت أعلى نسبة تحسن لمكون التوازن الحركى (٤٣,٢%) يليه التوازن الثابت (٣٨,٢%) يليه القوة المميزة بالسرعة (١٥,١%) يلية تحمل الاداء (١٥%) يليه مرونة الكتفين (١٤,٤%) يليه التحمل العام (١٢,٨%) يليه تحمل

البطن و الرشاقة ولكل منهم نفس النسبة (١١,٣%) يليهم قوة الرجلين (١٠,٩%) يليه قوة القبضة (٩,٧٥%) يليه مرونة الفخذ (٩,٣٦%) يليه المسافة الافقية للقبة (٨,٦٤%) يليه المسافة الرأسية للقبة (٧,٩%) يليه تحمل الظهر (٧,٥%) يليه قوة الظهر (٧,٢٢%) وأقل نسبة تحسن كانت لمكون التحمل الدورى التنفسى (٣,٢٣%) ويعزى الباحث تقدم المجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الحرة الى تأثير البرنامج التدريبى الذى يعتمد على التدريبات المهارية المشابهة للأداء فى المصارعة الحرة مما يزيد من تنمية الياقة البدنية الخاصة بالمصارعة الحرة ، وكذلك الى التدريب المنتظم خلال البرنامج وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من **فرج عبد الرازق فرج ١٩٩٣ (٢٨) ، علاء قناوى ١٩٩٦ م (٢٠)** كما تتفق هذه النتائج مع رأى **نبيل حسنى الشوربجى ٢٠٠٠م (٥٥)** فى ان استخدام التدريبات المشابهة للأداء يساعد فى تنمية القدرات البدنية الخاصة

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على أن هناك فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فى بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين لصالح القياس البعدى .

يتضح من الجداول (٣٥) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى تنمية المكونات البدنية قيد البحث بالنسبة للمجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية المختلطة (الحرة – رومانى) كما يتضح من جدول (٣٦) أن نسبة التحسن قد اختلفت من مكون الى أخر حيث كانت أعلى نسبة تحسن لمكون التوازن الثابت (٥٩,١%) يليه مرونة الكتفين (٢٢,٩%) يليه التوازن الحركى (٢١%) يليه التحمل العام (١٧,٢%) يليه تحمل الاداء (١٤%) يليه المسافة الافقية للقبة (١٢,٩%) يليه القوة المميزة بالسرعة (١١,٥%) يليه مرونة الفخذ (١٠,٢%) يليه تحمل البطن (٩,٠٩%) يليه قوة القبضة (٨,١٣%) يليه الرشاقة (٦,٨٢%) يليه تحمل الظهر (٦,٤٥%) يليه المسافة الرأسية للقبة (٦,٣٥%) يليه قوة الرجلين (٤,٣٩%) يليه قوة الظهر (٤,٣٣%) وكانت اقل نسبة تحسن لمكون التحمل الدورى التنفسى (٣,١٧%) ويعزى الباحث تقدم المجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية المختلطة الى تأثير البرنامج التدريبى الذى يعتمد على التدريبات المهارية المشابهة للأداء مما يزيد من تنمية الياقة البدنية الخاصة بالمصارعة ، وكذلك الى التدريب المنتظم خلال البرنامج وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من **على السعيد ريحان ١٩٩٣ (٢٢)** ،

فـرج عـبد الـرازق فـرج ١٩٩٣ (٢٨) ، على السعيد ريحان ١٩٩٥ (٢٤) ، السيد محمد عيسى ١٩٩٥ (٨) ، إبراهـيم احمـد جـزر ١٩٩٦م (١) ، عـلاء قناوى ١٩٩٦ م (٢٠) ، وايهاب حامد البراوى ١٩٩٨م (١٠).

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على ان هناك فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية التى تطبق التدريبات المهارية المختلطة (رومانى – حرة) فى بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين لصالح القياس البعدى .

كمـا يتضح من الجداول (٣٢) (٣٤) (٣٦) و شكل (٢٢) أن هناك اختلاف فى نسبة التحسـن فى مكونات اللياقة البدنية بين المجموعات الثلاثة حيث كان للتدريبات المهارية الحرة الأثر الأكبر فى مستوى التحسن وفيما يلى توضيح لذلك .

نجد أن أعلى نسبة تحسن فى مكون القوة القصوى للقبضة كان لمجموعة التدريب بالتدريبات المهارية للمصارعة الحرة (٩,٧٤٦ %) فى حين كان (٨,٨٧ %) لمجموعة التدريب بالتدريبات المهارية لمجموعة الرومانى فى حين كانت اقل نسبة للتحسن لمجموعة التدريب بالتدريبات المهارية للنوعين معا حيث كانت (٨,١٣١ %).

أمـا بالنسـب للقوة القصوى لعضلات للرجلين فكانت نسبة التحسن لمجموعة التدريبات المهاريـة للمصـارعة الحرة (١٠,٩ %) ولمجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الرومانى (٧,٥٥٨ %) فى حين كانت (٤,٣٩٩ %) لمجموعة التدريبات المهارية (حرة – رومانى).

وبالنسبة للقوة القصوى لعضلات الظهر فكانت أعلى نسبة تحسن (٧,٢٢١ %) لمجموعة التدريبات المهارية (حرة) ووصلت الى (٤,٣٢٩ %) لمجموعة التدريبات المهارية (حرة – رومانى) أما اقل نسبة تحسن فكانت لمجموعة التدريبات المهارية (رومانى) ولم تتعدى (٣,٨٠٧ %) .

وبذلـك يتضـح ان التدريـبات المهارية للمصارعة (الحرة) كان لها تأثير افضل من التدريـبات المهاريـة للمصـارعة (الرومانية) والتدريبات المهارية للنوعين معا على تحسين مستوى القوة القصوى للمصارعين من ١٥ – ١٧ سنة.

وكانـــت نســـبة التحسن للمرونة الافقية للقبة قد وصلت عند مجموعة التدريبات المهارية (رومـــانى) الـــى (١٦,٥٥ %) فى حين أنها كانت (١٢,٩٠٨ %)عند مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا وكانت اقل نسبة للتحسن من نصيب مجموعة التدريبات المهارية الحرة فلم تتعدى (٨,٦٣٨ %) .

وكذلـــك بالنسبة للمرونة الراسية للقبة فقد كانت أعلى نسبة للتحسن من نصيب مجموعة التدريـــبات المهاريـــة للمصـــارعة الـــرومانى فقـــد وصلت الى (٩,٤٥٥ %) يليها مجموعة التدريبات المهارية الحرة فكانت نسبة التحسن لها (٧,٩٠٤ %) ثم كانت اقل نسبة للتحسن من نصيب مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا فلم تتعدى (٦,٣٥٢ %) .

وبالنسبة لمرونة الكتفين فكانت افضل نسبة للتحسن لمجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا فكانت (٢٢,٨٦٨ %) يليها مجموعة التدريبات المهارية للرومانى وكانت (١٨,٠٤١ %) أما اقل نسبة تحسن فكانت لمجموعة التدريبات المهارية الحرة وكانت (١٤,٤٢٣ %) .

أمـــا نســـبة التحســـن فى مرونة الفخذ فكانت مجموعة التدريبات المهارية للرومانى هى افضـــل نسبة للتحسن وقد وصلت الى (١١,٢٩ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا وكانت (١,٢٢٩ %) وفى النهاية مجموعة التدريبات المهارية للحرة وكانت (٩٠٣٦٣ %).

مـــن ذلـــك يتضـــح ان التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية كان لها تأثير افضل من مجموعـــتى التدريبات المهارية للمصارعة الحرة والتدريبات المهارية للنوعين معا على المرونة حيـــث كـــان لها التأثير الأفضل على مرونة العمود الفقرى ومرونة الفخذ وكانت تحتل الترتيب الثانى بعد مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا فى مرونة الكتفين

وبالنســـبة للتحمل العضلى العام فكانت نسبة التحسن لمجموعة التدريبات المهارية الحرة هـــى افضل نسبة تحسن حيث كانت (١٥ %) وتليها مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا وكانت (١٤ %) وتليها مجموعة التدريبات المهارية للرومانى وكانت (١٠,١٩ %) .

ولـــتحمل الاداء كانـــت افضـــل نسبة للتحسن لمجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا وكانـــت (١٧,١٨٨ %) تلـــيها مجموعة التدريبات المهارية للرومانى وكانت (١٣,١٠٧ %) واقل نسبة للتحسن لمجموعة التدريبات المهارية الحرة وكانت (١٢,٧٩٦ %) .

وبالنسبة للتحمل العضلى لعضلات البطن فكانت أعلى نسبة للتحسن لمجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الحرة ووصلت الى (١١,٣٠٧ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية للرومانى كانت (١٠,١٩١ %) وتليها مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا وكانت (٩,٠٩١ %) .

وعن التحمل العضلى لعضلات الظهر فكانت أعلى نسبة للتحسن بسب التدريبات المهارية للحرة وكانت (٧,٥٠٤ %) وتليها مجموعة التدريبات المهارية الرومانى و كانت (٧,٤٢ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا وكانت (٦,٤٥٢ %).

من ذلك يتضح ان أعلى نسبة للتحسن فى متغير التحمل العضلى كان بسبب التدريبات المهارية للمصارعة الحرة حيث أنها كانت أعلى نسبة للتحسن للتحمل العضلى العام وتحمل عضلات البطن و الظهر

وبالنسبة للتوازن الحركى كانت أعلى نسبة للتحسن لمجموعة التدريبات المهارية الحرة حيث وصلت الى (٤٣,٢٢٦ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية للرومانى وكانت (٢٥,١٢٨ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا وكانت (٢١,٠٠٨ %) .

وكانت أعلى نسبة للتحسن فى التوازن الثابت لمجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا وهى (٥٩,٠٤٥ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية الحرة وكانت (٣٨,١٨٥ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية الرومانى وكانت (٣٦,٢٤٨ %) .

وبالنسبة للرشاقة فكانت أعلى نسبة للتحسن لمجموعة التدريبات المهارية للحرة ووصلت الى (١١,٣٢٥ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا ووصلت الى (٦,٨٢٤ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية الرومانى وكانت (٣,٧٣٢ %)

أما بالنسبة لمتغير القوة المميزة بالسرعة فكان لمجموعة التدريبات المهارية للحرة أعلى نسبة للتحسن حيث كانت (١٥,١٤٣ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية الرومانى وكانت (١٤,٨٣٧ %) تليها مجموعة التدريبات المهارية للنوعين معا وكانت (١١,٥٣٤ %) .

obeikandi.com

وبالنسبة لمتغير التحمل الدورى التنفسى فكان للتدريبات المهارية الحرة الأثر الأكبر فى التحسن حيث وصل الى (٣,٢٣ %) يليها التدريبات المهارية للنوعين معا حيث وصلت الى (٣,١٧ %) وكانت اقل نسبة تحسن فى هذا المتغير لمجموعة الرومانى حيث كانت (٢,٦٥%).

ويتضح من الجدول (٣٧) ما يلى :-

أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات الثلاثة لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فى متغير القوة القصوى للقبضة ويعزى الباحث ذلك لاستخدام لاعب المصارعة الحرة للقبضتين فى محاولة السيطرة على أرجل المنافس ومحاولة تجميع النقاط الفنية منها وبالطبع فان مقاومة الرجلين أقوى من مقاومة الذراعين ويتفق ذلك مع رأى **محمد حسن علاوى (١٩٩٠م)** حيث أشار الى ان القوة القصوى من اهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التى تستلزم التغلب على المقاومات التى تتميز بارتفاع قوتها . (٣٨ : ٩٨)

وهناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات الثلاثة لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فى متغير القوة القصوى لعضلات الرجلين ويعزى البحث ذلك لكثرة استخدام الأرجل فى المصارعة الحرة لاستخدمها فى اداء المهارات وفى المساعدة على السيطرة على المنافس ويتفق ذلك مع رأى **مسعد على محمود (١٩٨٤م)** إذ يشير الى ان المصارع يحتاج الى قوة فى عضلات معينة تعمل اكثر من غيرها فى التصارع مثل عضلات الرجلين التى يقع عليها عبء كبير أثناء الصراع فى المصارعة الحرة . (٤٨: ٥٣)

كما أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات الثلاثة لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فى متغير القوة القصوى لعضلات الظهر ويعزى الباحث ذلك لان لاعب الحرة يحاول دائما الدفاع ضد الرجلين مما يضطره الى ميل الجذع للأمام بصورة اكبر من المصارعة الرومانية مما يتطلب قوة اكبر فى عضلات الظهر .

وهناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات الثلاثة لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فى متغير التحمل العضلى العام ويعزى الباحث ذلك الى اشتراك معظم العضلات الكبيرة فى الجسم فى المصارعة الحرة نظرا لطبيعة المصارعة الحرة التى تسمح للاعب باستخدام الأرجل فى الصراع مما يجعل الاداء اكثر نشاطا واقل سلبية و اكثر قوة ويتفق ذلك مع دراسة **فرج عبد الرازق (١٩٩٣م)** (٢٨) .

obeikandi.com

كما أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات التجريبية الثلاثة لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فى متغير الرشاقة ويعزى الباحث ذلك الى ان طبيعة المصارعة الحرة التى تسمح للاعب بتنفيذ المهارات المختلفة على اى جزء من الجسم حتى الرجلين فنجد ان المصارع يقوم باستخدام جميع مستويات تغيير الجسم من المستوى العالى الى المستوى المتوسط الى المستوى العميق حتى يخلق لنفسه مواقف هجومية تساعده فى السيطرة على المنافس هذا بالإضافة الى ان طبيعة المصارعة الحرة تجعل وقت الالتحام السلبى اقل ما يمكن لتعدد الأجزاء التى يستطيع المصارع تنفيذ المهارات منها ويتفق ذلك مع دراسة **احمد خاطر وعلى البيك (١٩٨٤م) و محمد حسن علاوى (١٩٩٠م) وعصام عبد الخالق (١٩٩٢م)** و **فرج عبد الرازق (١٩٩٣م)** و **محمد صبحى حسانين (١٩٩٥م)** و على ان الفرد يحتاج الرشاقة لمحاولة النجاح فى إدماج عدة مهارات حركية فى إطار واحد ، او فى اداء حركة ما تحت ظروف متغيرة وذلك بقدر كبير من الدقة وأن الرشاقة احد المكونات الاساسية فى ممارسة معظم الانشطة الرياضية التى تتطلب التغيير السريع لمتطلبات المنافسة ولمواقف اللعب وخلال مراحل المباراة والتى تحتاج الى متطلبات عالية للتوافق الحركى كما فى مهارات السقوط على الرجلين .(٣)(٣٩)(١٩)(٢٨)(٤٣)

وهناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات التجريبية الثلاثة لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الحرة فى متغير القوة المميزة بالسرعة وذلك نظرا الى ان طبيعة المصارعة الحرة تجعل جميع أجزاء الجسم هدفا يمكن اداء المهارات من خلاله لذا يجب ان يتم الهجوم من أوضاع معقدة نسبيا ويكون فى اقل زمن ممكن و بأقصى قوة ممكنة وكذلك الدفاع يجب أن يكون عن جميع أجزاء الجسم فى اقل زمن ممكن مع محاولة السيطرة على الخصم بأقصى قوة فى اقل زمن .

كما ان هناك فروق دالة إحصائيا بين المجموعات التجريبية الثلاثة لصالح مجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية فى متغير مرونة العمود الفقرى (الافقية والراسية) للقبة ويعزى الباحث ذلك الى استخدام مهارات التقوس من اسفل ومن أعلى فى المصارعة الرومانية اكثر منها فى المصارعة الحرة ويختلف ذلك مع نتائج دراسة **فرج عبد الرازق ١٩٩٣** (٢٨) ويرجع الباحث هذا ربما لاختلاف منهجيه الدراسة والى اختلاف المرحلة السنية المطبق عليها الدراسة بالإضافة الى المستوى البدنى و المهارى للعينتين.

هناك فروق غير دالة بين المجموعات الثلاثة فى متغيرات مرونة الكتفين و مرونة الفخذ و التحمل العضلى للبطن و التحمل العضلى للظهر وتحمل الاداء و التوازن الحركى والتوازن الثابت والتحمل الدورى التنفسى ويرجع الباحث ذلك الى ان المجموعات التجريبية الثلاثة قد تم تدريبها بنفس الأزمنة وبنفس الأحمال خلال مراحل البرنامج المختلفة .

وبذلك يكون الفرض الرابع قد تحقق جزئيا حيث ينص على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاثة فى القياس البعدى فى المتغيرات البدنية المختارة لصالح مجموعة التدريبات المهارية المختلطة (الرومانية – الحرة)

obeikandl.com