

الفصل الرابع

0/4 عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1/4 عرض النتائج

2/4 تفسير ومناقشة النتائج

مباركة راجعة

لله تعالى له يستقر والمثل ٥/٥

مباركة راجعة ٥/٥

مباركة راجعة ٥/٥

0/4 عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

لتحقيق أهداف البحث وفي ضوء منهج وعينة البحث وعلى ضوء ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية تعرض الصفحات التالية ما تم من نتائج يقوم الباحث بعرضها على النحو التالي :

1/4 عرض النتائج :

فيما يلي يتم عرض النتائج وفقاً لأهداف وفروض البحث :

أولاً الهدف والفرض الأول

"تأثير استخدام طريقة (التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة"

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) للمجموعة التجريبية الأولى (استخدام طريقة التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) لدى ناشئ رياضة المصارعة "

تحقيقاً للهدف الأول والفرض الأول يتم عرض النتائج على النحو التالي :

جدول (8)

دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى في

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 5)

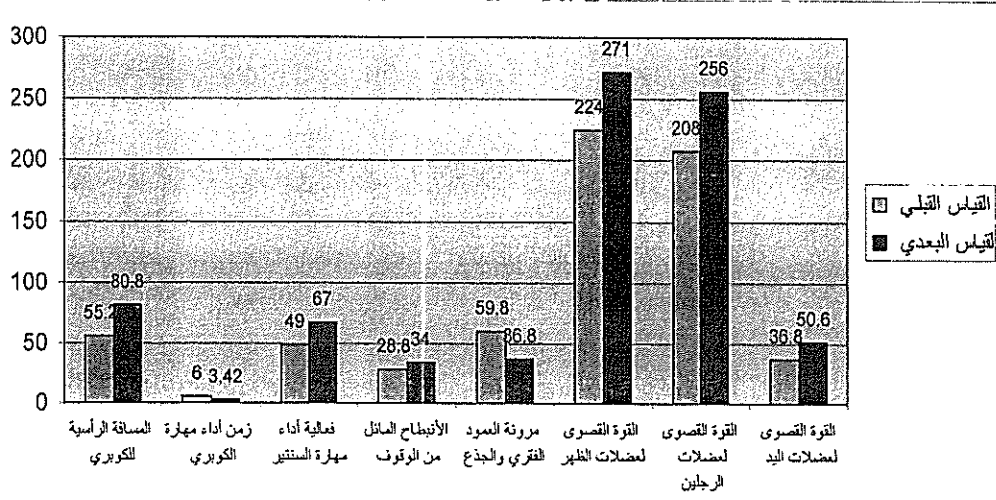
المتغير	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت *	مستوى الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±				
المسافة الرأسية للقبلة بالسنتيمتر (سم)	55.2	3.63	80.8	2.17	25.6	46.38	14.4	دال
زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات (ثانية)	6	0.68	3.42	0.37	2.58	43	6.79	دال
فعالية أداء مهارة السنتير في 60 ثانية (درجة)	49	4.18	67	2.74	18	36.73	9	دال
الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية (عدد)	28.8	2.39	34	2	5.2	18.06	13.9	دال
مرونة العمود الفقري والجذع (سم)	59.8	16.21	36.8	10.31	23	38.46	6.13	دال
القوة القصوى لعضلات الرجلين (كجم)	224	50.3	271	52.73	47	20.98	23.5	دال
القوة القصوى لعضلات الظهر (كجم)	208	57.18	256	46.29	48	23.08	6.39	دال
القوة القصوى لعضلات اليد (كجم)	36.8	13.26	50.6	3.6	13.8	37.5	3.05	دال

* دال عند مستوى (0.01)

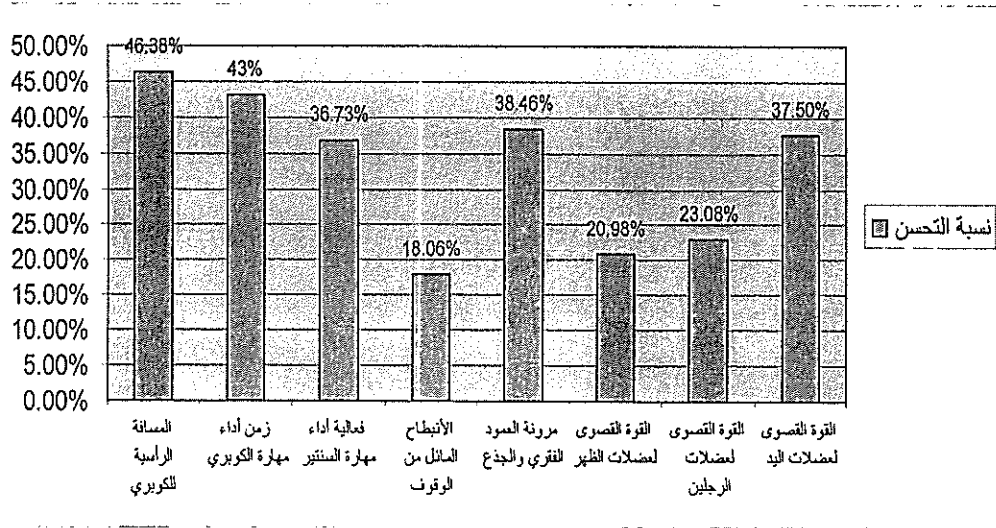
قيمة (ت) الجدولية 2.77 عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من جدول (8) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (التثبيت الأسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) ولصالح متوسطات القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .



شكل (17) الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى



شكل (18) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى

ثانياً: الهدف والفرض الثاني:

"تأثير استخدام طريقة (التثبيت - الاسترخاء) على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة "

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) للمجموعة التجريبية الثانية (استخدام طريقة التثبيت - الاسترخاء) لدى ناشئ رياضة المصارعة "

تحقيقاً للهدف الثاني والفرض الثاني يتم عرض النتائج على النحو التالي :

جدول (9)

دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الثانية في

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 5)

م	المتغير	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت*	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±				
1	المسافة الرأسية للقبلي بالسنتيمتر(سم)	53.6	11.01	76.2	5.62	22.6	42.16	7.77	دال
2	زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات (ثانية)	6.12	0.75	3.72	0.35	2.4	39.22	11.57	دال
3	فعالية أداء مهارة السنتير في 60 ثانية (درجة)	46	6.52	70	3.54	24	52.17	9.8	دال
4	الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية (عدد)	28.8	2.49	34.6	1.14	5.8	20.14	6.74	دال
5	مرونة العمود الفقري والجزع (سم)	62.2	5.02	39.6	5.9	22.6	36.33	7.86	دال
6	القوة القصوى لعضلات الرجلين (كجم)	220	28.28	262	29.71	42	19.09	5.59	دال
7	القوة القصوى لعضلات الظهر (كجم)	198	28.64	243	27.29	45	22.73	10.06	دال
8	قياس القوة القصوى لعضلات اليد (كجم)	32.6	4.56	48	3.39	15.4	47.24	11.95	دال

* دال عند مستوى (0.01)

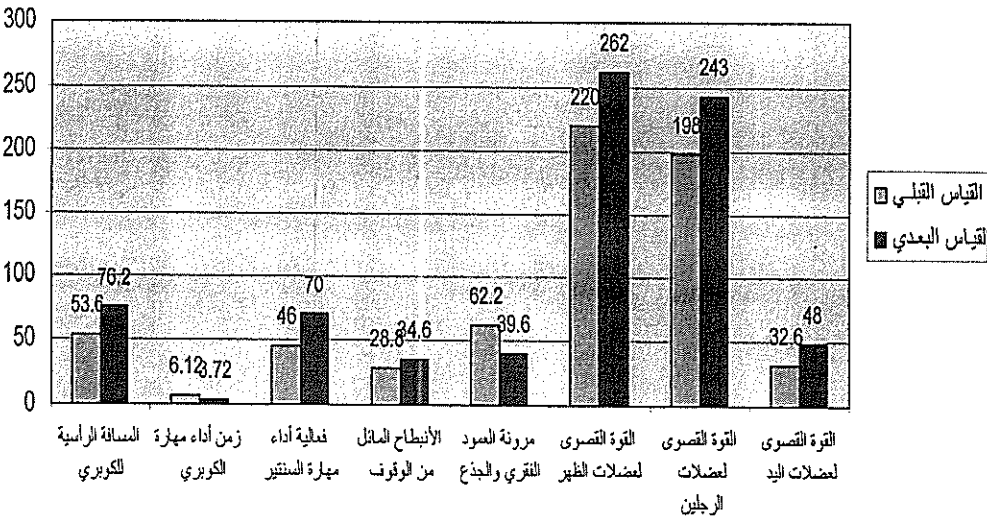
قيمة (ت) الجدولية 2.77 عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (9) ما يلي :

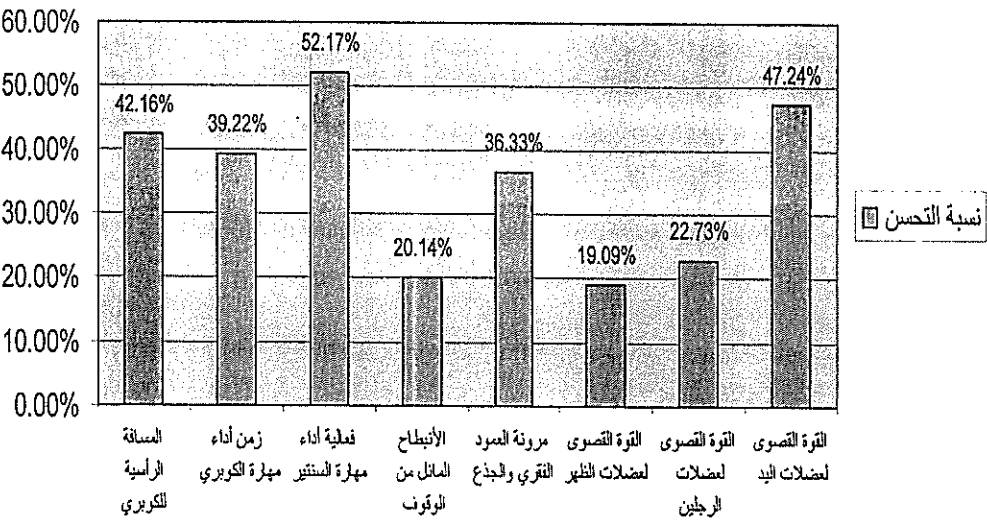
وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

(التثبيت - الاسترخاء) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة

(0.01) ولصالح متوسطات القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .



شكل (19) الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية



شكل (20) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

ثالثاً: الهدف والفرض الثالث:

" تأثير استخدام طريقة (الانقباض - الاسترخاء) على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السنتير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة "

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) للمجموعة التجريبية الثالثة (استخدام طريقة الانقباض - الاسترخاء) لدى ناشئ رياضة المصارعة "

تحقيقاً للهدف الثالث والفرض الثالث يتم عرض النتائج على النحو التالي التالية :

جدول (10)

دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية الثالثة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 5)

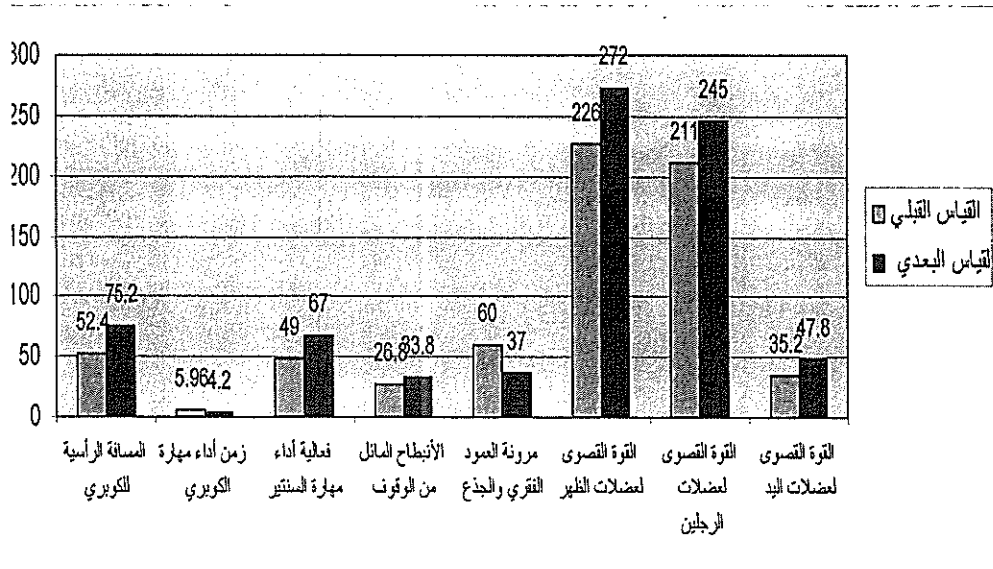
م	المتغير	قبلي		بعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت *	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±				
1	المسافة الرأسية للقبلة بالسنتيمتر(سم)	52.4	6.66	75.2	3.56	22.8	43.51	9.52	دال
2	زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات (ثانية)	5.96	0.88	4.2	0.79	1.76	29.53	5.85	دال
3	فعالية أداء مهارة السنتير في 60 ثانية (درجة)	49	5.48	67	2.74	18	36.73	9	دال
4	الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية (عدد)	26.8	3.49	33.8	1.92	7	26.12	8.37	دال
5	مرونة العمود الفقري والجذع (سم)	60	10.61	37	7.52	23	38.33	10.49	دال
6	القوة القصوى لعضلات الرجلين (كجم)	226	6.42	272	60.06	46	20.35	9.49	دال
7	القوة القصوى لعضلات الظهر (كجم)	211	70.48	245	58.95	34	16.11	5.67	دال
8	قياس القوة القصوى لعضلات اليد (كجم)	35.2	8.53	47.8	4.67	12.6	35.8	4.8	دال

* دال عند مستوى (0.01)

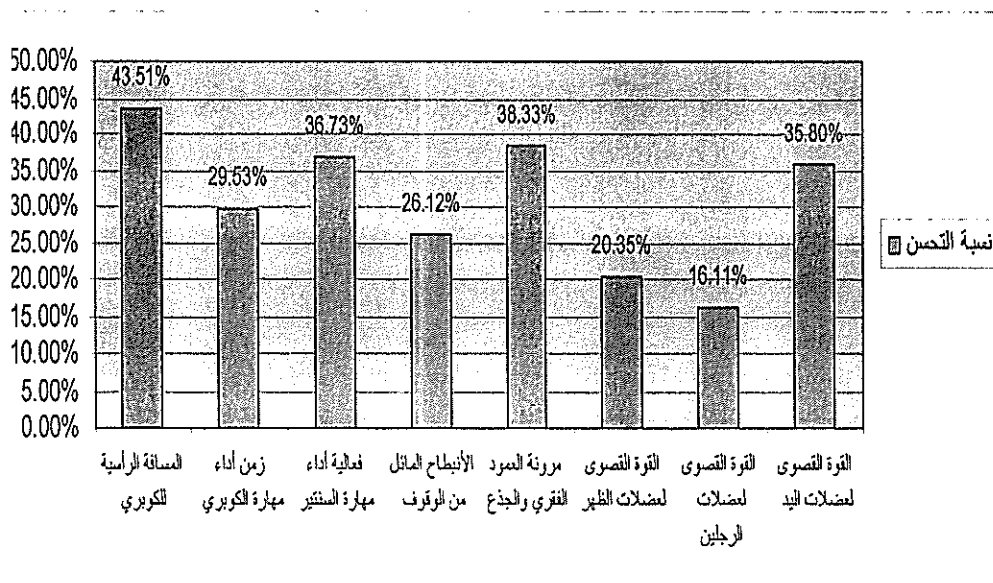
قيمة (ت) الجدولية 2.77 عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (10) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة (الأقباض - الاسترخاء) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) ولصالح متوسطات القياس البعدى في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .



شكل (21) الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة



شكل (22) نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة

جدول (11)

دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسات القبلية والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 5)

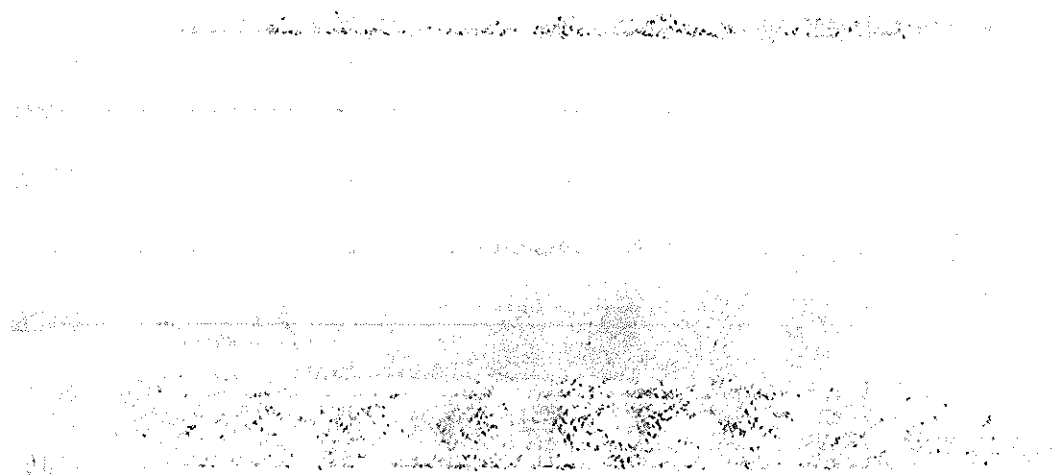
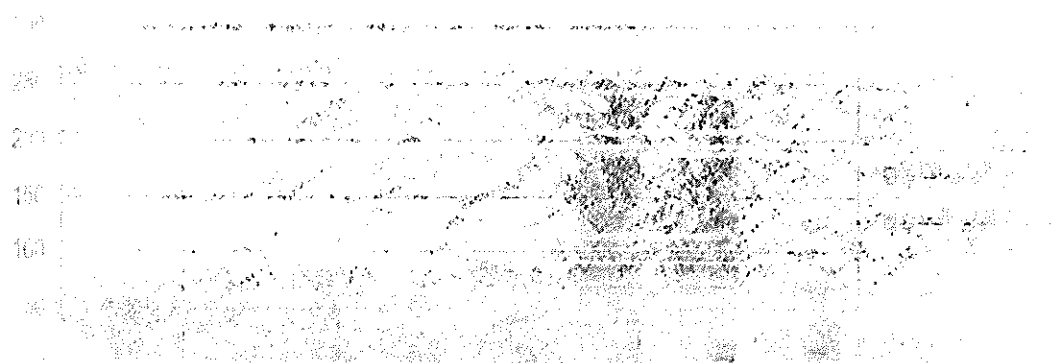
م	المتغير	قبلي		بعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت *	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±				
1	المسافة الرأسية للقبلة بالسنتيمتر (سم)	55.2	1.79	57.2	2.28	2	3.62	3.16	غير دال
2	زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات (ثانية)	6.52	0.53	6.1	0.65	0.42	6.44	3.38	غير دال
3	فعالية أداء مهارة السننير في 60 ثانية (درجة)	48	5.7	50	5	2	4.17	1.63	غير دال
4	الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية (عدد)	27.2	2.05	28.4	1.34	1.2	4.41	3.21	غير دال
5	مرونة العمود الفقري والجذع (سم)	58.2	4.6	50.6	2.97	7.6	13.06	3.41	غير دال
6	القوة القصوى لعضلات الرجلين (كجم)	222	38.99	259	39.43	37	16.67	18.5	دال
7	القوة القصوى لعضلات الظهر (كجم)	201	15.97	240	24.49	39	19.4	7.01	دال
8	القوة القصوى لعضلات اليد (كجم)	32.2	3.49	36	6.04	3.8	11.8	2.14	غير دال

دال عند مستوى (0.01)

قيمة (ت) الجدولية 2.77 عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (11) ما يلي :

عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) في اختبارات (المسافة الرأسية للقبلة - زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات - فعالية الأداء المهاري لمهارة السننير الأمامي - الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية - مرونة العمود الفقري والجذع - القوة القصوى لعضلات اليد) وأظهر الجدول فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات (القوة القصوى لعضلات الرجلين - القوة القصوى لعضلات الظهر) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) لصالح متوسطات القياس البعدي في هذين الاختبارين .



رابعاً: الهدف والفرض الرابع :

" مقارنة تأثير كل من طريقة (التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) (التثبيت - الاسترخاء) (الانقباض - الاسترخاء) بين المجموعات التجريبية الثلاثة على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السننير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة "

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السننير الأمامي) بين الطرق الآتية (التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) (طريقة التثبيت - الاسترخاء) (طريقة الانقباض - الاسترخاء) لدى ناشئ رياضة المصارعة "

تحقيقاً للهدف الرابع والفرض الرابع يتم عرض النتائج على النحو التالي :

جدول (12)

تحليل التباين في اتجاه واحد بين القياسات البعدية للثلاثة مجموعات التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 15)

م	المتغيرات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
1	المسافة الرأسية للقبضة (درجة)	بين المجموعات	2	89.200	44.6	2.97	غير دال
		داخل المجموعات	12	180.40	15.03		
2	زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات (درجة)	بين المجموعات	2	1.55	0.77	2.64	غير دال
		داخل المجموعات	12	3.52	0.293		
3	فعالية أداء مهارة السننير في 60 ثانية (درجة)	بين المجموعات	2	30	15	1.64	غير دال
		داخل المجموعات	12	110	9.17		
4	الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية (عدد)	بين المجموعات	2	1.73	0.87	0.29	غير دال
		داخل المجموعات	12	36.00	3		
5	مرونة العمود الفقري والجذع (درجة)	بين المجموعات	2	24.40	12.20	19.	غير دال
		داخل المجموعات	12	790	65.83		
6	القوة القصوى لعضلات الظهر (كجم)	بين المجموعات	2	303.33	151.67	0.06	غير دال
		داخل المجموعات	12	29080	2423.33		
7	القوة القصوى لعضلات الظهر (كجم)	بين المجموعات	2	490	245	0.12	غير دال
		داخل المجموعات	12	25450	2120.83		
8	القوة القصوى لعضلات اليد (كجم)	بين المجموعات	2	24.40	12.20	0.77	غير دال
		داخل المجموعات	12	190	15.83		

قيمة ف الجدولية 3.88 عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (12) ما يلي :

عدم وجود دلالة إحصائية في تحليل التباين للثلاث مجموعات التجريبية (المجموعة الأولى التثبيت الأسترخاء مع انقباض العضلات المحركة - المجموعة الثانية التثبيت الأسترخاء - المجموعة الثالثة الانقباض الأسترخاء) في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث جاءت قيمة (ف) غير دالة عند مستوى 0.05.

خامساً : الهدف والفرض الخامس :

"مقارنة تأثير كل من طريقة (التثبيت الأسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) (التثبيت - الأسترخاء) (الانقباض - الأسترخاء) بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة على كل من زيادة المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى وتحمل القوة في العضلات العاملة الأساسية في مهارة السننير الأمامي لدى ناشئ رياضة المصارعة "

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السننير الأمامي) بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة لصالح المجموعات التجريبية الثلاثة لدى ناشئ رياضة المصارعة "

تحقيقاً للهدف الخامس والفرض الخامس يتم عرض النتائج على النحو التالي :

جدول (13)

دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 10)

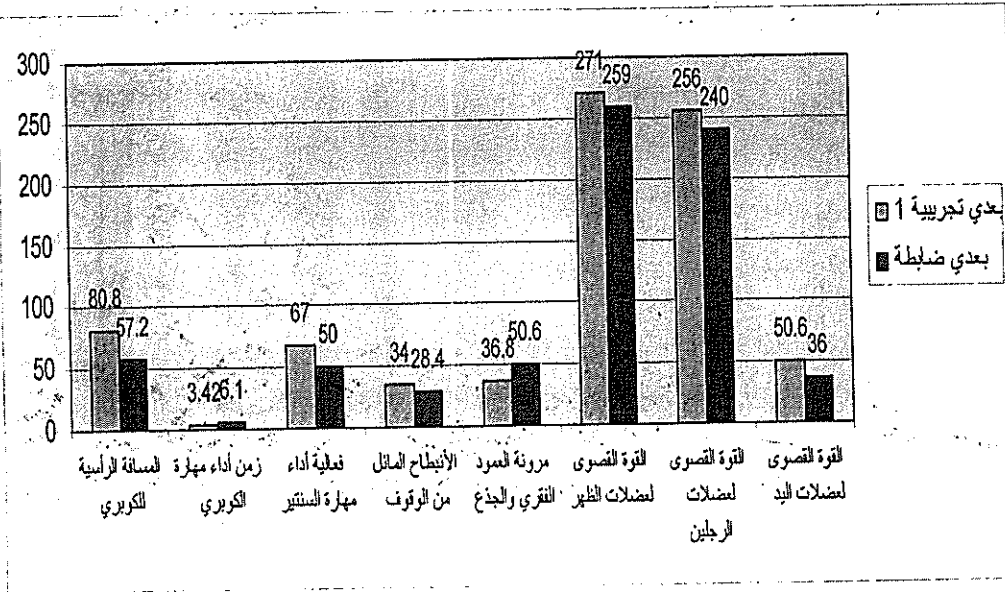
م	المتغير	تجريبية أولى		ضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت* المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	المسافة الرأسية للقبعة (سم)	80.8	2.17	57.2	2.28	23.6	16.77	دال
2	زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات (ثانية)	3.42	0.37	6.1	0.65	2.68	7.9	دال
3	فعالية أداء مهارة السننير في 60 ثانية (درجة)	67	2.74	50	5	17	6.67	دال
4	الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية (عدد)	34	2	28.4	1.34	5.6	5.2	دال
5	مرونة العمود الفقري والجذع (درجة)	36.8	10.31	50.6	2.97	13.8	2.88	دال
6	القوة القصوى لعضلات الرجلين (كجم)	271	52.73	259	39.43	12	0.41	غير دال
7	القوة القصوى لعضلات الظهر (كجم)	256	46.29	240	24.49	16	0.68	غير دال
8	القوة القصوى لعضلات اليد (كجم)	50.6	3.65	36	6.04	14.6	4.63	دال

* دال عند مستوى (0.05)

قيمة (ت) الجدولية 2.31 عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (13) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى والضابطة حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في اختبارات (المسافة الرأسية للقبية - زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات - فعالية الأداء المهاري لمهارة السنتير الأمامي - الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية - مرونة العمود الفقري والجذع - القوة القصوى لعضلات اليد) وأظهر الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات (القوة القصوى لعضلات الرجلين - القوة القصوى لعضلات الظهر) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في هذين الاختبارين .



شكل (25) الفروق بين متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والضابطة

جدول (14)

دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسات البعيدة للمجموعة التجريبية الثانية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 10)

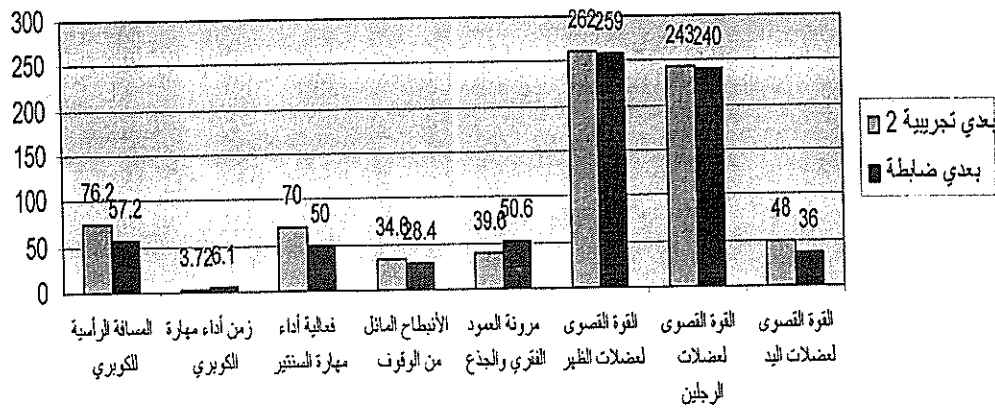
م	المتغير	تجريبية ثانية		ضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت* المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	المسافة الرأسية للقبعة (سم)	76.2	5.26	57.2	2.28	19	7.41	دال
2	زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات (ثانية)	3.72	0.35	6.1	0.65	2.38	7.2	دال
3	فعالية أداء مهارة السننير في 60 ثانية (درجة)	70	3.54	50	5	20	7.3	دال
4	الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية (عدد)	34.6	1.14	28.4	1.34	6.2	7.9	دال
5	مرونة العمود الفقري والجذع (درجة)	39.6	5.9	50.6	2.97	11	3.73	دال
6	القوة القصوى لعضلات الرجلين (كجم)	262	29.71	259	39.43	3	0.14	غير دال
7	القوة القصوى لعضلات الظهر (كجم)	243	27.29	240	24.49	3	0.18	غير دال
8	القوة القصوى لعضلات اليد (كجم)	48	3.39	36	6.04	12	3.87	دال

* دال عند مستوى (0.05)

قيمة (ت) الجدولية 2.31 عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (14) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية والضابطة حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في اختبارات (المسافة الرأسية للقبعة - زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات - فعالية الأداء المهاري لمهارة السننير الأمامي - الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية - مرونة العمود الفقري والجذع - القوة القصوى لعضلات اليد) وأظهر الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات (القوة القصوى لعضلات الرجلين - القوة القصوى لعضلات الظهر) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في هذين الاختبارين .



شكل (26) الفروق بين متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والضابطة

جدول (15)

دلالة الفروق بين المتوسطات للقياسات البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = 10)

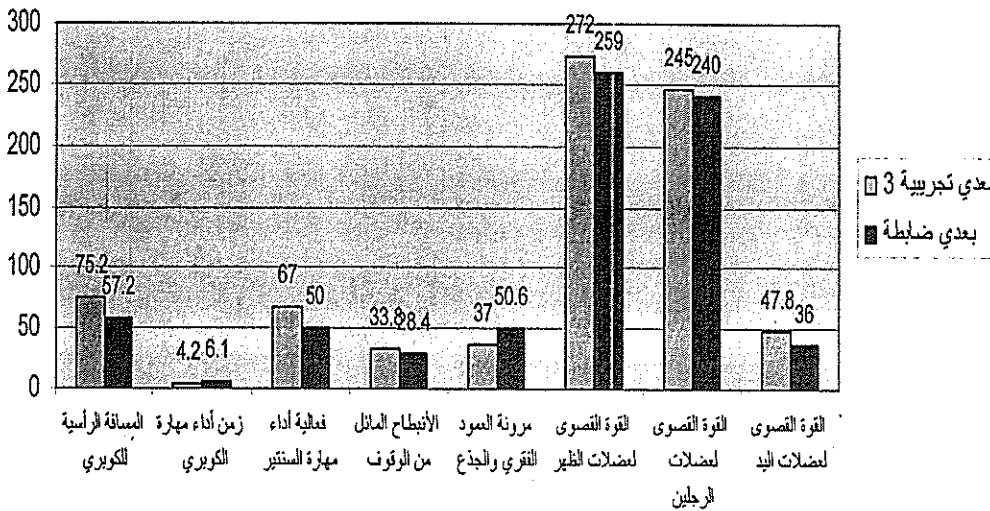
م	المتغير	تجريبية ثالثة		ضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت*	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	المسافة الرأسية للقبعة (سم)	75.2	3.56	57.2	2.28	18	9.51	دال
2	زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات (ثانية)	4.2	0.79	6.1	0.65	1.9	4.16	دال
3	فعالية أداء مهارة السنتير في 60 ثانية (درجة)	67	2.74	50	5	17	6.69	دال
4	الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية (عدد)	33.8	1.92	28.4	1.34	5.4	5.15	دال
5	مرونة العمود الفقري والجذع (درجة)	37	7.52	50.6	2.97	13.6	3.76	دال
6	القوة القصوى لعضلات الرجلين (كجم)	272	60.06	259	39.43	13	0.41	غير دال
7	القوة القصوى لعضلات الظهر (كجم)	245	58.95	240	24.49	5	0.18	غير دال
8	القوة القصوى لعضلات اليد (كجم)	47.8	4.76	36	6.04	11.8	3.43	دال

* دال عند مستوى (0.05)

قيمة (ت) الجدولية 2.31 عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (15) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة والضابطة حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في اختبارات (المسافة الرأسية للقبّة - زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات - فعالية الأداء المهاري لمهارة السنتير الأمامي - الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية - مرونة العمود الفقري والجذع - القوة القصوى لعضلات اليد) وأظهر الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبارات (القوة القصوى لعضلات الرجلين - القوة القصوى لعضلات الظهر) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في هذين الاختبارين .



شكل (27) الفروق بين متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة والضابطة

جدول (16)

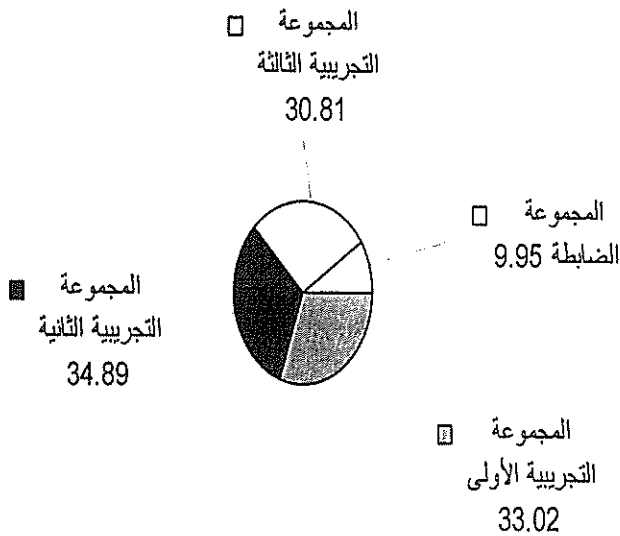
الفروق بين متوسطات نسبة التحسن للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

المجموعات	متوسط نسبة التحسن	المجموعة التجريبية الأولى (طريقة التثبيت الأسترخاء مع أنقباض العضلات المحركة)	المجموعة التجريبية الثانية (طريقة التثبيت الأسترخاء)	المجموعة التجريبية الثالثة (طريقة الأنقباض الأسترخاء)	المجموعة الضابطة
متوسط نسبة التحسن		%33.02	%34.89	%30.81	%9.95
المجموعة التجريبية الأولى (طريقة التثبيت الأسترخاء مع أنقباض العضلات المحركة)	%33.02		1.87-	2.21	23.07
المجموعة التجريبية الثانية (طريقة التثبيت الأسترخاء)	%34.89	1.87		4.08	24.94
المجموعة التجريبية الثالثة (طريقة الأنقباض الأسترخاء)	%30.81	2.21-	4.08-		20.86
المجموعة الضابطة	%9.95	23.07-	24.94-	20.86-	

يتضح من جدول (16) ما يلي :

وجود فروق بين متوسطات نسبة التحسن بين المجموعات الأربعة حيث تراوحت الفروق ما بين 1.87 % : 24.94 % وكانت أعلى نسبة تحسن للمجموعة التجريبية الثانية (طريقة التثبيت الأسترخاء) حيث جاءت قيمة متوسط نسبة التحسن 34.89 % وحلت في المرتبة الثانية المجموعة التجريبية الأولى (طريقة التثبيت الأسترخاء مع أنقباض العضلات

المحركة) حيث جاءت قيمة متوسط نسبة التحسن 33.02 % وحلت في المرتبة الثالثة المجموعة التجريبية الثالثة (طريقة الانقباض الاسترخاء) حيث جاءت قيمة متوسط نسبة التحسن 30.81 % وحلت في المرتبة الرابعة المجموعة الضابطة حيث جاءت قيمة متوسط نسبة التحسن 9.95 % .



شكل (28) متوسطات نسبة التحسن للمجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

2/4 تفسير ومناقشة النتائج:

في ضوء ما تم عرضه من نتائج في الجداول من 8 إلى 16 والأشكال من 17 إلى 28 والتعليق عليهم يتناول الباحث تفسير النتائج على النحو التالي :-

1/2/4 تفسير ومناقشة نتائج تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للمجموعة التجريبية الأولى (استخدام طريقة التثبيت الأسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) :

أظهرت نتائج جدول (8) الخاصة بمقارنة متوسطات القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الأولى (التثبيت الأسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) وجود فروق دالة إحصائية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين متوسطات القياس البعدي والقبلي لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) لهذه المتغيرات حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين 3.05 : 23.5 كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن هناك نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت النسبة ما بين 18.6% ، 46.38 لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى وقد يرجع هذا التحسن إلى التأثير الفعال والإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح والذي يستخدم تمارين التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية PNF والتي تتضمن عمل المستقبلات الحسية المنعكسة لتنمية القوة القصوى وتحمل القوة والسرعة الحركية والمدى الحركي وتنمية مهارة السنتير الأمامي الذي مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على مستوى القوة القصوى والتي تمثلت في قياس القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين واليد حيث تراوحت نسبة التحسن في هذا المتغير من 20.89% : 37.5% وأيضاً أثر البرنامج المقترح على تنمية تحمل القوة والتي تمثلت في اختبار الأنبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية وفعالية الأداء المهاري لمهارة السنتير الأمامي في 60 ثانية حيث تراوحت نسبة التحسن في هذا المتغير ما بين 18.06% : 36.73% وقد أثر البرنامج بنسبة تحسن كبيرة في السرعة الحركية والمتمثل في اختبار أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات وحساب الزمن حيث جاءت نسبة التحسن في هذا المتغير 43% كما أثر البرنامج أيضاً على المدى الحركي والمرونة والأطالة العضلية بنسبة كبيرة والمتمثلة في اختبار المسافة الرأسية للقبلة واختبار مرونة العمود الفقري والحوض حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين 38.46% ، 46.38% كما أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الأداء المهاري الخاص بمهارة السنتير الأمامي بنسبة 36.37% وقد يعزى الباحث هذا التحسن الكبير للمجموعة التجريبية الأولى إلى استخدام طريقة التثبيت الأسترخاء مع انقباض العضلات المحركة للمجموعة التجريبية الأولى .

وهذا ما يحقق الفرض الأول والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السننير الأمامي) للمجموعة التجريبية الأولى (استخدام طريقة التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) لدى ناشئ رياضة المصارعة "

2/2/4 تفسير ومناقشة نتائج تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للمجموعة التجريبية الثانية (استخدام طريقة التثبيت - الأسترخاء) :

أظهرت نتائج جدول (9) الخاصة بمقارنة متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الثانية (التثبيت - الأسترخاء) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين متوسطات القياس البعدي و القبلي لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) لهذه المتغيرات حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين 5.59 : 11.95 كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن هناك نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت النسبة ما بين 19.09% : 52.17% لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية وقد يرجع هذا التحسن إلى التأثير الفعال والإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح والذي يستخدم تمرينات التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية PNF والتي تتضمن عمل المستقبلات الحسية المنعكسة لتنمية القوة القصوى وتحمل القوة والسرعة الحركية والمدى الحركي وتنمية مهارة السننير الأمامي الذي مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى القوة القصوى والتي تمثلت في قياس القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين واليد حيث تراوحت نسبة التحسن في هذا المتغير من 19.09% : 47.27% وأيضاً أثر البرنامج المقترح بنسبة تحسن عالية على تنمية تحمل القوة والتي تمثلت في اختبار الأنبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية وفعالية الأداء المهاري لمهارة السننير الأمامي في 60 ثانية حيث تراوحت نسبة التحسن في هذا المتغير ما بين 20.14% : 52.17% وقد أثر البرنامج بنسبة تحسن كبيرة في السرعة الحركية والمتمثل في اختبار أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات وحساب الزمن حيث جاءت نسبة التحسن في هذا المتغير 39.22% كما أثر البرنامج أيضاً على المدى الحركي والمرونة والأطالة العضلية بنسبة كبيرة والمتمثلة في اختبار المسافة الرأسية للقبلة واختبار مرونة العمود الفقري والحوض حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين 36.33% ، 24.16% كما أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الأداء المهاري الخاص بمهارة السننير الأمامي بنسبة عالية حيث وصلت نسبة التحسن إلى 52.17% وقد يعزي

الباحث هذا التحسن الكبير للمجموعة التجريبية الثانية الى استخدام طريقة التثبيت - الاسترخاء للمجموعة التجريبية الثانية .

وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السننير الأمامي) للمجموعة التجريبية الثانية (استخدام طريقة التثبيت - الاسترخاء) لدى ناشئ رياضة المصارعة "

3/2/4 تفسير ومناقشة نتائج تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للمجموعة التجريبية الثالثة (استخدام طريقة الانقباض - الاسترخاء) :

أظهرت نتائج جدول (10) الخاصة بمقارنة متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الثالثة (استخدام طريقة الانقباض - الاسترخاء) وجود فروق دالة إحصائية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين متوسطات القياس البعدي و القبلي لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) لهذه المتغيرات حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين 4.81 : 10.49 كما أشارت النتائج أيضًا إلى أن هناك نسبة تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث تراوحت النسبة ما بين 16.11% ، 43.51% لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة وقد يرجع هذا التحسن إلى التأثير الفعال والإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح والذي يستخدم تمرينات التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية PNF والتي تتضمن عمل المستقبلات الحسية المنعكسة لتنمية القوة القصوى وتحمل القوة والسرعة الحركية والمدى الحركي وتنمية مهارة السننير الأمامي الذي مما يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى القوة القصوى والتي تمثلت في قياس القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين واليد حيث تراوحت نسبة التحسن في هذا المتغير من 16.11% : 35.8% وأيضا أثر البرنامج المقترح على تنمية تحمل القوة والتي تمثلت في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية وفعالية الأداء المهاري لمهارة السننير الأمامي في 60 ثانية حيث تراوحت نسبة التحسن في هذا المتغير ما بين 26.12% : 36.73% وقد أثر البرنامج في السرعة الحركية والمتمثل في اختبار أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات وحساب الزمن حيث جاءت نسبة التحسن في هذا المتغير 29.53% كما أثر البرنامج أيضا على المدى الحركي والمرونة والأطالة العضلية بنسبة كبيرة والمتمثلة في اختبار المسافة الرأسية للقبلة واختبار مرونة العمود الفقري والحوض حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين 38.33% ، 43.51% كما أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية الأداء المهاري

الخاص بمهارة السنتير الأمامي بنسبة 36.37% وقد يعزي الباحث هذا التحسن الكبير للمجموعة التجريبية الثالثة الى استخدام طريقة الانقباض - الاسترخاء للمجموعة التجريبية الثالثة .

وهذا ما يحقق الفرض الثالث والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) للمجموعة التجريبية الثالثة (استخدام طريقة الانقباض - الاسترخاء) لدى ناشئ رياضة المصارعة "

4/2/4 تفسير ومناقشة نتائج تأثير البرنامج التدريبي المقترح بين الثلاث مجموعات التجريبية (تحليل التباين بين الثلاث مجموعات التجريبية) :

أظهرت نتائج جدول (12) الخاصة بمقارنة متوسطات القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للثلاث مجموعات التجريبية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين الثلاث مجموعات حيث أظهرت نتائج تحليل التباين للثلاث مجموعات جدول رقم (12) عدم وجود دلالة إحصائية في قيمة "ف" المحسوبة حيث جاءت قيمة "ف" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على عدم تفضيل أي طريقة من الطرق المستخدمة في الدراسة وأن الثلاث طرق المستخدمة في الدراسة ذات تأثير متساوي على جميع متغيرات البحث البدنية والمهارية .

وهذه النتيجة لا تحقق الفرض الرابع والذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدي في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) بين الطرق الآتية (التثبيت الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) (طريقة التثبيت - الاسترخاء) (طريقة الانقباض - الاسترخاء) لدى ناشئ رياضة المصارعة"

5/2/4 تفسير ومناقشة نتائج تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية و المهارية للقياس البعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة والضابطة :

أظهرت نتائج جدول (13) الخاصة بمقارنة متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية الأولى (استخدام طريقة التثبيت - الاسترخاء مع انقباض العضلات المحركة) والضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية وجود فروق دالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين متوسطات القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في متغيرات المسافة الرأسية للقبعة ، زمن أداء مهارة

الكوبري ثلاث مرات ، فعالية أداء مهارة السنتير الأمامي في 60 ثانية ، الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية ، مرونة العمود الفقري والحوض ، القوة القصوى لعضلات البدن حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين 2.88 : 16.77 وجاءت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية في متغير القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين 0.41 : 0.68 وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيراً واضحاً في متغيرات السرعة الحركية والمدى الحركي وتحمل القوة ولم تعطى النتائج أي فروق ذات دلالة أحصائية في متغير القوة القصوى ويرجع الباحث ذلك في أن المجموعة الضابطة التي كانت تستخدم البرنامج التقليدي تضمن البرنامج التقليدي مجموعة من التمرينات والأحمال التي تعمل على تنمية القوة القصوة خاصة لعضلات الظهر والرجلين والذي يعتمد عليهم المصارعين بشكل كبير لأنجاز واجباتهم داخل المباريات.

كما أظهرت نتائج جدول (14) الخاصة بمقارنة متوسطات القياسين البعديين للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الثانية (استخدام طريقة التثبيت - الأسترخاء) والضابطة ، وجود فروق دالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين متوسطات القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في متغيرات المسافة الرأسية للقبعة ، زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات ، فعالية أداء مهارة السنتير الأمامي في 60 ثانية ، الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية ، مرونة العمود الفقري والحوض ، القوة القصوى لعضلات البدن حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين 3.73 : 7.41 وجاءت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية في متغير القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين 0.14 : 0.18 وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيراً واضحاً في متغيرات السرعة الحركية والمدى الحركي وتحمل القوة ولم تعطى النتائج أي فروق ذات دلالة أحصائية في متغير القوة القصوى ويرجع الباحث ذلك في أن المجموعة الضابطة التي كانت تستخدم البرنامج التقليدي تضمن البرنامج التقليدي مجموعة من التمرينات والأحمال التي تعمل على تنمية القوة القصوة خاصة لعضلات الظهر والرجلين والذي يعتمد عليهم المصارعين بشكل كبير لأنجاز واجباتهم داخل المباريات.

كما أظهرت نتائج جدول (15) الخاصة بمقارنة متوسطات القياسين البعديين للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية الثالثة (استخدام طريقة الانقباض - الأسترخاء) والضابطة وجود فروق دالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين متوسطات القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثالثة حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) في متغيرات المسافة الرأسية للقبعة ، زمن أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات ،

فعالية أداء مهارة السنتير الأمامي في 60 ثانية ، الانبطاح المائل من الوقوف في 60 ثانية ، مرونة العمود الفقري والحوض ، القوة القصوى لعضلات البدن حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين 3.43 : 9.51 وجاءت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية في متغير القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين 0.18 : 0.41 وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر تأثيراً واضحاً في متغيرات السرعة الحركية والمدى الحركي وتحمل القوة ولم تعطى النتائج أي فروق ذات دلالة إحصائية في متغير القوة القصوى ويرجع الباحث ذلك في أن المجموعة الضابطة التي كانت تستخدم البرنامج التقليدي تضمن البرنامج التقليدي مجموعة من التمرينات والأحمال التي تعمل على تنمية القوة القصوى خاصة لعضلات الظهر والرجلين والذي يعتمد عليهم المصارعين بشكل كبير لإنجاز واجباتهم داخل المباريات.

وبهذا يتحقق الفرض الخامس والذي ينص على:

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية في المتغيرات البدنية (المدى الحركي، السرعة الحركية، القوة القصوى ، تحمل القوة) والمتغير المهاري (السنتير الأمامي) بين المجموعات التجريبية الثلاثة والمجموعة الضابطة لصالح المجموعات التجريبية الثلاثة لدى ناشئ رياضة المصارعة "