٣+

عـــرض النتـــائج

١/٤ عرض النتائج

جدول رقم(٨)

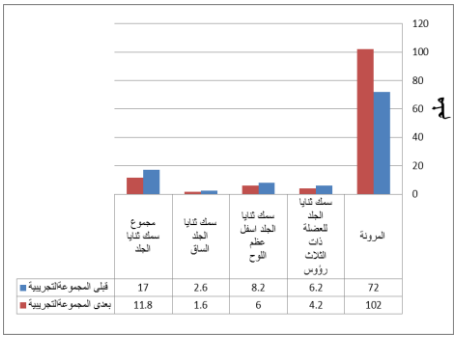
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات قيد البحث

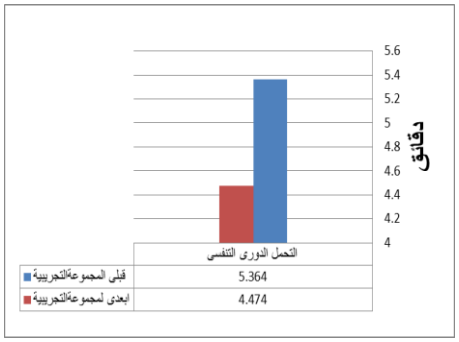
ن=٥

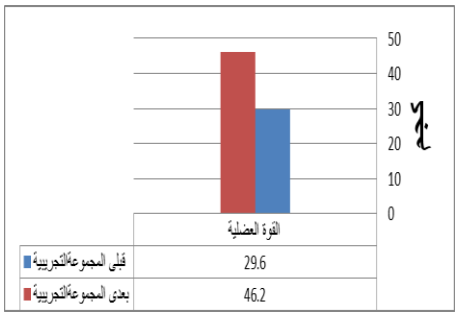
المتغيرات		وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة z
			السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	
التحمل الدورى التنفسى		زمن	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠	.٠٠	-٢.٠٣٢
تحمل القوة		عدد	.٠٠	٣.٠٠	.٠٠	.١٥	-٢.٠٢٣
القوة العضلية		كجم	.٠٠	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٠٣٢
المرونة		سم	.٠٠	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٠٦
تكافؤ الجسم	سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس	مم	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	.٠٠	-٢.٠٤١
	اسفل عظم اللوح		٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	.٠٠	-٢.١٢١
	الساق		٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	٠.٠٠	-٢.٢٣٦
	المجموع		٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	.٠٠	-٢.٠٣٢

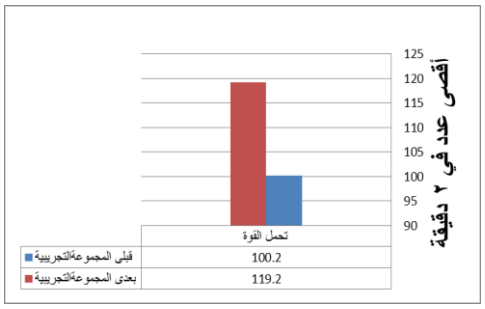
قيمة(z) عند مستوى ٠.٠٥= _ ١.٩٦

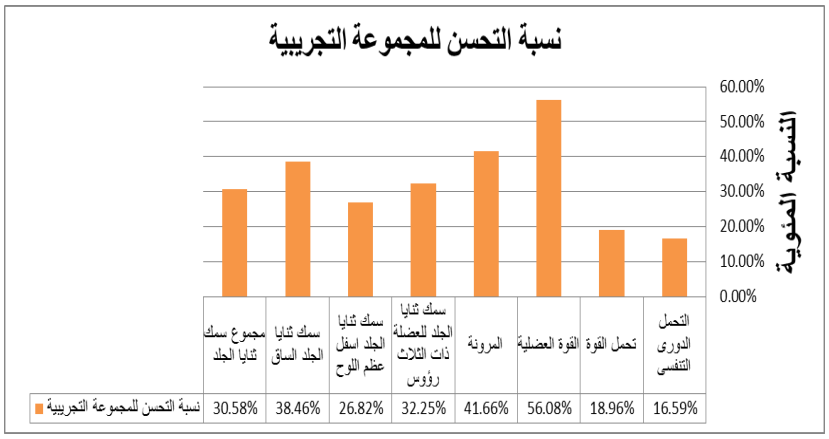
يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية فى الاختبارات قيد البحث . ويوضح ذلك الشكل التالى :-


120
100
80
60
40
20
0
مجموع سمك ثنايا الجلد
سمك ثنايا الجلد الساق
سمك ثنايا الجلد اسفل عظم اللوح
سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس
المرونة
قبلى المجموعةالتجريبية 17 2.6 8.2 6.2 72
بعدى المجموعةالتجريبية 11.8 1.6 6 4.2 102


5.6
5.4
5.2
5
4.8
4.6
4.4
4.2
4
دقائق
التحمل الدورى التنفسى
قبلى المجموعةالتجريبية 5.364
ابعدى لمجموعةالتجريبية 4.474


50
40
30
20
10
0
حجم
القوة العضلية
قبلى المجموعةالتجريبية 29.6
بعدى المجموعةالتجريبية 46.2


125
120
115
110
105
100
95
90
أقصى عدد في ٢ دقيقة
تحمل القوة
قبلى المجموعةالتجريبية 100.2
بعدى المجموعةالتجريبية 119.2


نسبة التحسن للمجموعة التجريبية
60.00%
50.00%
40.00%
30.00%
20.00%
10.00%
0.00%
النسبة المئوية
مجموع سمك ثنايا الجلد
سمك ثنايا الجلد الساق
سمك ثنايا الجلد اسفل عظم اللوح
سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس
المرونة
القوة العضلية
تحمل القوة
التحمل الدورى التنفسى
نسبة التحسن للمجموعة التجريبية 30.58% 38.46% 26.82% 32.25% 41.66% 56.08% 18.96% 16.59%

شكل رقم (٨)

جدول رقم(٩)

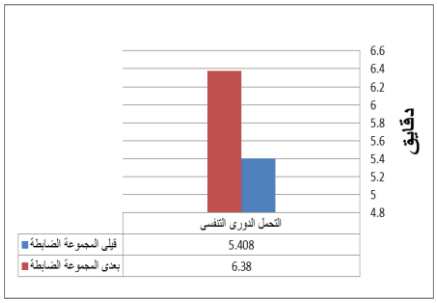
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات قيد البحث

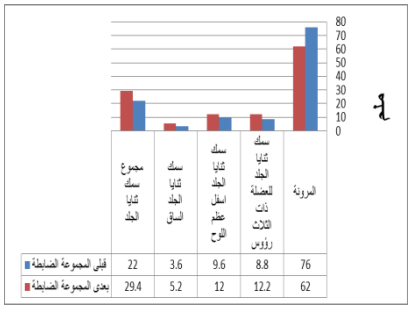
ن=٥

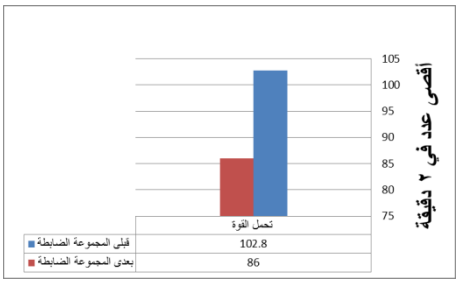
المتغيرات		وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة z
			السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة	
التحمل الدورى التنفسى		زمن	.٠٠	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٠٢٣
تحمل القوة		عدد	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	.٠٠	-٢.٠٢٣
القوة العضلية		كجم	٣	.٠٠	١٥.٠٠	.٠٠	-٢.٠٤١
المرونة		سم	٣	.٠٠	١٥.٠٠	.٠٠	-٢.٠٧٠
سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس	سمك الجسم	مم	.٠٠	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٠٤١
اسفل عظم اللوح			.٠٠	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٠٧٠
الساق			.٠٠	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٠٧٠
المجموع			.٠٠	٣.٠٠	.٠٠	١٥.٠٠	-٢.٠٣٢

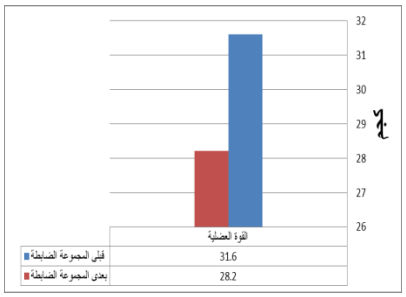
قيمة(z) عند مستوى ٠٥.= _ ١.٩٦

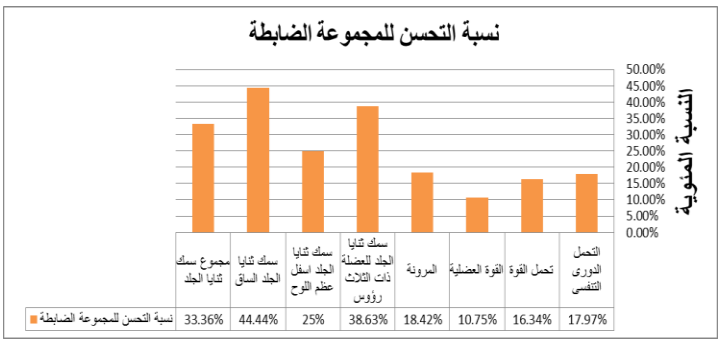
يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية فى الاختبارات قيد البحث . ويوضح ذلك الشكل التالى :-


دقائق
6.6
6.4
6.2
6
5.8
5.6
5.4
5.2
5
4.8
التحمل الدورى التنفسى
قبلى المجموعة الضابطة 5.408
بعدى المجموعة الضابطة 6.38


كجم
80
70
60
50
40
30
20
10
0
مجموع سمك ثنايا الجلد
سمك ثنايا الجلد الساق
سمك ثنايا الجلد اسفل عظم اللوح
سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس
المرونة
قبلى المجموعة الضابطة 22 3.6 9.6 8.8 76
بعدى المجموعة الضابطة 29.4 5.2 12 12.2 62


أقصى عدد فى ٢ دقيقة
105
100
95
90
85
80
75
تحمل القوة
قبلى المجموعة الضابطة 102.8
بعدى المجموعة الضابطة 86


كجم
32
31
30
29
28
27
26
القوة العضلية
قبلى المجموعة الضابطة 31.6
بعدى المجموعة الضابطة 28.2


نسبة التحسن للمجموعة الضابطة
النسبة المئوية
50.00%
45.00%
40.00%
35.00%
30.00%
25.00%
20.00%
15.00%
10.00%
5.00%
0.00%
مجموع سمك ثنايا الجلد
سمك ثنايا الجلد الساق
سمك ثنايا الجلد اسفل عظم اللوح
سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس
المرونة
القوة العضلية
تحمل القوة
التحمل الدورى التنفسى
نسبة التحسن للمجموعة الضابطة 33.36% 44.44% 25% 38.63% 18.42% 10.75% 16.34% 17.97%

شكل رقم (٩)

جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات قيد البحث

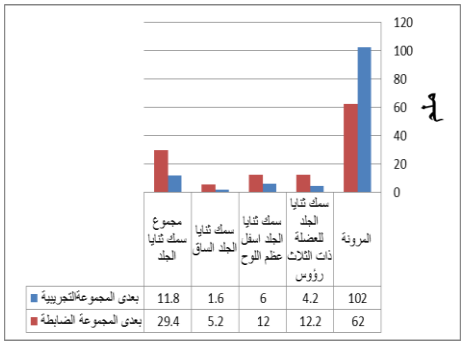
ن١=ن٢=٥

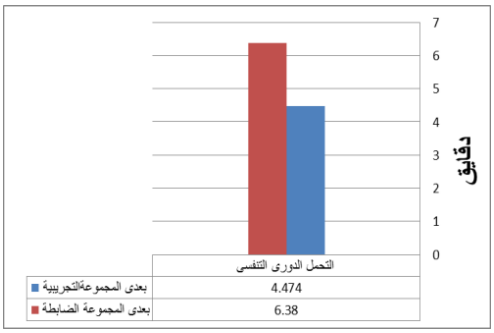
المتغيرات		المجموعةالتجريبية (ن = ٥)		المجموعة الضابطة (ن = ٥)		قيمة مان ويتنى	قيمة Z	متوسط الدلالة للطرفين
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
التحمل الدورى التنفسى		٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	.٠٠٠	-٢.٦١٩	دال
تحمل القوة		٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	.٠٠	-٢.٦١١	دال
القوة العضلية		٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣.٠٠	١٥.٠٠	.٠٠٠	-٢.٦١٩	دال
المرونة		٦.٨٠	٣٤.٠٠	٤.٢٠	٢١.٠٠	٦.٠٠٠	-١.٣٦٢	دال
مكونات الجسم	سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس	٣.١٠	١٥.٥٠	٧.٩٠	٣٩.٥٠	.٥٠٠	-٢.٥٣٠	دال
	اسفل عظم اللوح	٣.٤٠	١٧.٠٠	٧.٦٠	٣٨.٠٠	٢.٠٠٠	-٢.٢٠٠	دال
	الساق	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	.٠٠٠	-٢.٦٦٠	دال
	المجموع	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	.٠٠٠	-٢.٦١٩	دال

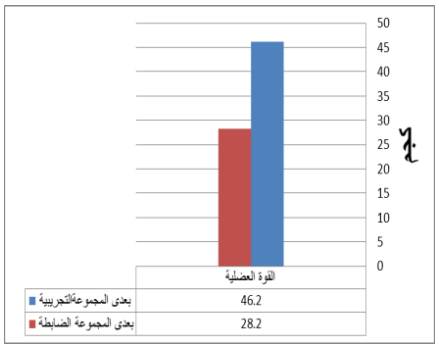
قيمةZ داله عند مستوى ٠٥و= _ ١.٩٦

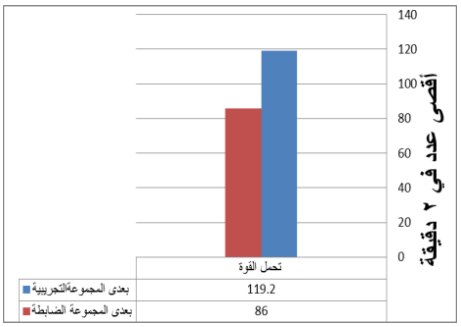
قيمة(ى) عند مستوى ٠٥و= صفر

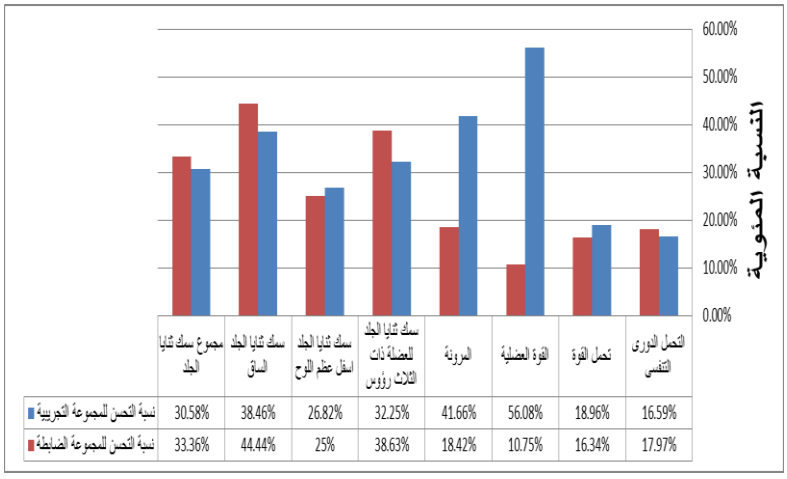
يتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى القياسين البعديين فى الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ويتضح ذلك من الشكل التالى :-


ملم
120
100
80
60
40
20
0
مجموع سمك ثنايا الجلد
سمك ثنايا الجلد الساق
سمك ثنايا الجلد اسفل عظم اللوح
سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس
المرونة
بعدى المجموعةالتجريبية 11.8 1.6 6 4.2 102
بعدى المجموعة الضابطة 29.4 5.2 12 12.2 62


دقايق
7
6
5
4
3
2
1
0
التحمل الدورى التنفسى
بعدى المجموعةالتجريبية 4.474
بعدى المجموعة الضابطة 6.38


كجم
50
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
القوة العضلية
بعدى المجموعةالتجريبية 46.2
بعدى المجموعة الضابطة 28.2


اقصى عدد فى ٢ دقيقة
140
120
100
80
60
40
20
0
تحمل القوة
بعدى المجموعةالتجريبية 119.2
بعدى المجموعة الضابطة 86


النسبة المئوية
60.00%
50.00%
40.00%
30.00%
20.00%
10.00%
0.00%
مجموع سمك ثنايا الجلد
سمك ثنايا الجلد الساق
سمك ثنايا الجلد اسفل عظم اللوح
سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس
المرونة
القوة العضلية
تحمل القوة
التحمل الدورى التنفسى
نسبة التحسن للمجموعة التجريبية 30.58% 38.46% 26.82% 32.25% 41.66% 56.08% 18.96% 16.59%
نسبة التحسن للمجموعة الضابطة 33.36% 44.44% 25% 38.63% 18.42% 10.75% 16.34% 17.97%

شكل رقم (١٠)

جدول رقم (١١)

نسبة التحسن للقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات قيد البحث

ن١=ن٢=٥

المتغيـرات		المجموعةالتجريبية		نسبة التحسن	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن
		قبلى	بعدى		قبلى	بعدى	
التحمل الدورى التنفسى		٥.٣٦٤٠	٤.٤٧٤٠	%١٦.٥٩	٥.٤٠٨	٦.٣٨٠	%١٧.٩٧
تحمل القوة		١٠٠.٢٠٠٠	١١٩.٢٠٠٠	%١٨.٩٦	١٠٢.٨٠٠	٨٦.٠٠	%١٦.٣٤
القوة العضلية		٢٩.٦٠٠٠	٤٦.٢٠٠	%٥٦.٠٨	٣١.٦٠٠	٢٨.٢٠٠	%١٠.٧٥
المرونة		٧.٢٠٠	١٠.٢٠٠	%٤١.٦٦	٧.٦٠٠	٦.٢٠٠	%١٨.٤٢
كتلة الجسم	سمك ثنايا الجلد للعضلة ذات الثلاث رؤوس	٦.٢٠٠	٤.٢٠٠	%٣٢.٢٥	٨.٨٠٠	١٢.٢٠٠	%٣٨.٦٣
	اسفل عظم اللوح	٨.٢٠٠	٦.٠٠	%٢٦.٨٢	٩.٦٠٠	١٢.٠٠	%٢٥
	الساق	٢.٦٠٠	١.٦٠٠	%٣٨.٤٦	٣.٦٠٠	٥.٢٠٠	%٤٤.٤٤
	مجموع سمك ثنايا الجلد	١٧.٠٠	١١.٨٠٠	%٣٠.٥٨	٢٢.٠٠	٢٩.٤٠٠	%٣٣.٣٦

يتضح من جدول رقم (١١) أن نسبة التحسن فى القياسات البعدية أعلى من القياسات القبلية فى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث) حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٦.٥٩% : ٥٦.٠٨%) فى حين تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ما بين (١٠.٧٥% : ٣٣.٣٦%) .

٢/٤مناقشة النتائج .

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :-

١/١/٢/٤ التحمل الدورى التنفسى

يتضح من جدول رقم (٨) ان هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى نتائج اختبار التحمل الدورى التنفسى ويرى الباحث أن هذة الدلالة ترجع الى البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات التايبو الذى استمر لمدة شهرين محتويا على تمرينات تشترك فيها مجموعات عمل عضلية كبيرة وهى تمرينات هوائية حيث يشير ابراهيم احمد سلامة (٢٨) بأنة يجب أن يكون اسلوب التدريب المستخدم لتنمية النظام القلبى الهوائى فى طبيعتة تدريبا هوائيا وحيث ان التدريب الهوائى يجب ان يتضمن عمل المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم كما يجب ان يتسم بالا يقاع والاستمرارية وهذا ما تحققة تمرينات التايبو . ص١٠٢وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات كل من نعمة السيد محمد(٢٠٠٧)(٣٤) .

٢/١/٢/٤ تحمل القوة Muscular endurance

يتضح من جدول رقم (٨) أن هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى نتائج اختبار تحمل القوة ويرى الباحث أن هذة الدلالة ترجع الى البرنامج التدريبى باستخدام تمرينات التايبو ويرى الباحث ان هذا البرنامج التدريبى يعمل على استمرار استثارة عدد كبير من الوحدات الحركية نظرا لتعدد تدريبات العضلات لمختلف أجزاء الجسم حيث أن كلما زاد استثارة عدد كبير من الوحدات الحركية واستمرار هذة الاستثارة أدى ذلك الى زيادة تحمل القوة .

وتتفق نتائج هذة الدراسة مع كلا من بسمات محمد على (٢٠٠٧)(٩) حيث تؤكد فى دراستها أن تدريبات التايبو تعمل على تحسين الاداء البدنى وأيضا دراسة زينب مح مد الاسكندرانى (٢٠٠٣) (١١) وشيرين احمد يوسف (٢٠٠٤)(١٧) ونعمة السيد محمد (٢٠٠٧) (٣٤) وكذلك غادة عاطف سيد(٢٠١١) (٢٦).

٣/١/٢/٤ القوة العضليةMuscular strength

يتضح من جدول رقم (٨) أن هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى نتائج اختبار القوة العضلية ويرى الباحث أن هذة الدلالة ترجع الى الأثر الايجابى للبرنامج التدريبى باستخدام تمرينات التايبو وهذا ما يؤكدة بيلى بلانكس (١٩٩٩) الى ان تدريبات التايبو تعمل على تحسين القوة العضلية للمجموعات العضلية الرئيسية اللازمة للاداء (١ :٣٢) وتتفق نتائج هذة الدراسة مع دراسة رباب عطية وهبة (٢٠٠٩)(٢١) ورضا عبدالسلام عبدالحميد(٢٠٠٨)(١٤) وأماندا كورير (٢٠٠٠)(٤٢) كما تتفق ايضا مع دراسة احمد سلامة صابر واخرون (٢٠١٠)(٣٨) ان التدريب على اسس علمية فى الفترة الانتقالية لة اثر كبير على القوة العضلية عن التحمل .

٤/١/٢/٤ المرونةFlexibility

يتضح من جدول رقم (٨) أن هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى نتائج اختبار المرونة ويرى الباحث أن هذة الدلالة ترجع الى الأثر الايجابى للبرنامج التدريبى باستخدام تدريبات التايبو لما لها من تنوع أدائها من اوضاع مختلفة للجسم وكذلك اشراك جميع مفاصل الجسم فى التمرينات .

وتتفق هذة الدراسة مع كلا من زينب محمد الاسكندرانى (٢٠٠٣)(١١) وعالية عادل شمس (٢٠٠٤)(٢٣) ونعمة السيد محمد (٢٠٠٧)(٣٤) ورباب عطية وهبة (٢٠٠٩)(١٣)

٥/١/٢/٤ كتلة الجسم Body Composition

يتضح من جدول رقم (٨) أن هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى نتائج قياس كتلة الجسم ويرى الباحث أن هذة الدلالة ترجع الى الأثر الايجابى للبرنامج التدريبى باستخدام تدريبات التايبو ليس هذا فقط وانما لطبيعة نظام الطاقة الهوائى المتبع فى البرنامج حيث ان عملية خفض الشحوم فى الجسم تخضع لمعادلة توازن الطاقة بالجسم اى تو ازن الطاقة المستهلكة (عن طريق الطعام) والطاقة المصروفة عن طريق النشاط البدنى.

ويتفق ذلك مع دراسة كلا من نعمة السيد محمد (٢٠٠٧)(٣٤) وكذلك دراسة أيمن رشاد حافظ(٢٠٠٨)(٦)

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :-

يتضح من جدول رقم (٩) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوى ٠.٠٥ فى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ولصالح القياس القبلى ويعزو الباحث هذة الفروق الى البرنامج التدريبى المتبع من قبل الاتحاد (التقليدى) وعدم التخطيط الجيد للفترة الانتقالية مما ادى الى هبوط المستوى فى المتغيرات مع ملاحظة ان هذة الفروق كانت بدرجة كبيرة ويرجع الباحث سبب ذلك الى عدم احتواء البرنامج المتبع على التدريبات التى تحقق وتساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتتفق هذة النتائج مع دراسة كلا من رضا عبدالسلام محمد(٢٠٠٨)(١٤) وعائشة محمد عبدالفتاح (٢٠٠٨)(١٩) وبسمات محمد على (٢٠٠٧)(٩) ومن خلال العرض السابق والتحليل العلمى للجدول (٩) يتضح تحقيق الفرض القائل:-

" توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة "

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات قيد البحث :-

يتضح من جدول رقم (١٠) والخاص بدلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة أن هناك فروق لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ويرجع الباحث هذة الدلالة الى تأثير البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات التايبو الهوائية حيث ان هذا البرنامج يختلف عن البرامج الاخرى فى درجة التشويق والايقاع التى تتماشى مع التمرينات مختلفا عن كل البرامج التقليدية كما ان البرنامج

يستخدم مجموعة من التمرينات التى وضعت على اسس علمية باحمال مقننة من حيث الشدة والحجم والكثافة بما يتماشى مع الفترة الانتقالية التى هى الاساس لبداية الموسم اللاحق٠

كما يشير كلا من محمد جابر بريقع . إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٤م)(٢٧) أن الوسائل غير التقليدية تتيح زيادة فعاليه الاستفادة من الإمكانات الوظيفية للرياضي . كاستخدام الأنشطة والرياضات المختلفة لتنمية و تطوير مستوي القدرات البدنية ٠

وتتفق هذة النتائج مع دراسة كلا من بسمات محمد على (٢٠٠٧)(٩) وكذلك دراسة كل من سلوي سيد موسي (٢٠٠٢م) (١٦) ، شرين أحمد يوسف (٢٠٠٤م) (١٧) ، عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤م) (٢٣) فى ان تدريبات التايبو تؤثر على النواحى البدنية٠

٢/٢/٤ تختلف نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وتفوق نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية فى متغيرات البحث .

يتضح من جدول رقم (١١) ان نسب التحسن فى القياسات البعدية أعلى من القياسات القبلية فى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية المرتبطة بالصحة (قيد البحث) حيث تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ما بين (١٦.٥٩% : ٥٦.٠٨%) فى حين تراوحت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة م ا بين (١٠.٧٥% : ٣٣.٣٦%) . ويرجع الباحث زيادة نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ع ن الضابطة الى البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات التايبو الهوائية تحت اسس علمية مقننة من حيث (الشدة – الحجم – الكثافة) حيث يشيرمحمد لطفي السيد (٢٠٠٦م)(٢٨) بأنه يجب تدريب الناشئين بشكل متنوع ومتغير بما يمكن أن يجنب الملل والرتابة وتعب المفاصل لمنع الاصابه بقدر الإمكان ، فالمدرب يجب أن يضع في الاعتبار أن الفائدة من تمرين واحد محدودة جداً ، وللحصول علي أفضل النتائج يجب التدريب مع تنويع وتغيير أوضاع وزوايا جسم اللاعب وهذا ما هو متبع في تدريبات التايبو المتنوعة ومتغيرة الإتجاة .